



# FAQ

Cybermobbing kommt durch die gestiegene Internetnutzung immer häufiger auch bei Kindern und Jugendlichen vor und kann jeden treffen. In der Regel gehört Cybermobbing aber nicht zu Erfahrungen, die Eltern in ihrer Kindheit oder Jugend gemacht haben. Es ist daher wichtig, die Eltern bei einem Elternabend von ihren aktuellen Standpunkten und Wissensständen abzuholen und sie für das Thema zu sensibilisieren.

Im Rahmen von Elternabenden können daher verschiedene Fragestellungen auftauchen. Im Folgenden sind einige zentrale Fragen aufgeführt.

## Wie erkenne ich, dass mein Kind gemobbt wird?

Opfer reagieren unterschiedlich auf Cybermobbing, daher kann es schwer sein, erste Anzeichen zu erkennen und davon auf Cybermobbing zu schließen. Eltern kennen ihr Kind in der Regel am besten. Falls ihnen negative Veränderungen – ob körperlich oder in seinem Verhalten – auffallen, sollten sie aufmerksam werden. Viele Opfer von Cybermobbing verändern sich auch psychisch, wirken z. B. geistig verschlossen oder reagieren außergewöhnlich heftig auf bestimmte Situationen. Andere ziehen sich sozial zurück und vermeiden es, Freundinnen und Freunde zu sehen, vernachlässigen Hobbys oder gehen nur ungern in die Schule. Psychische Belastung durch Cybermobbing kann sich auch in physischen Schmerzen oder körperlichen Problemen wie Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen äußern. Wird eine Person online gemobbt, kann es auch sein, dass sie nicht mehr gerne im Internet, z. B. in Social-Media-Angeboten unterwegs ist. Die Tatsache, dass die Opfer häufig nicht darüber sprechen möchten, erschwert es Eltern, ihrem Kind zu helfen. Wichtig ist es, hartnäckig zu bleiben und immer wieder Hilfe und Unterstützung anzubieten.

## Was kann ich tun, wenn mein Kind andere mobbt?

Auch Eltern, deren Kind aktiv in der Rolle als Täterin bzw. Täter an einem Cybermobbing-Prozess beteiligt ist, sollten eingreifen. In jedem Fall kann ein ruhiges, konstruktives Gespräch helfen. Eltern sollten dabei darauf achten, dass der Austausch positiv bleibt, und sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein. Sie sollten nichts sagen, was sie später bereuen könnten, und ihre Emotionen kontrollieren. Alle können Fehler machen, daher sollte das vorrangige Ziel sein, gemeinsam eine Lösung für die aktuelle Situation zu finden. Oft hilft ein Ort, an dem sich alle Gesprächspartnerinnen und -partner wohlfühlen. Eltern können dabei auch die Wichtigkeit von Werten wie Empathie, Freundlichkeit und Respekt gegenüber anderen nahebringen und bei der Lösungs-

findung unterstützen. Sie sollten ihrem Kind zudem verständlich machen, dass Mobbing inakzeptabel ist und sein Verhalten Konsequenzen haben wird. Diese sollten auch durchgesetzt werden, z. B. sich bei dem Opfer zu entschuldigen und eine Wiedergutmachung zu erreichen.

## Wie kann ich Cybermobbing vorbeugen?

Prinzipiell ist es sinnvoll, regelmäßig mit dem Kind im Gespräch zu sein und sich über dessen Medienerfahrungen auszutauschen. So fällt es dem Kind auch in Konfliktsituationen einfacher, sich zu öffnen und den Eltern anzuvertrauen. In der Familie können feste Regeln zur Mediennutzung helfen und Themen wie Datensparsamkeit und Online-Kommunikation besprochen werden. Im Akutfall sollten Eltern das Kind ernst nehmen, ihm zuhören und ein ruhiges Gespräch führen. Es ist wichtig, dass sich das Kind auf die Unterstützung der Eltern verlassen kann, ohne dass ihm Vorhaltungen gemacht werden. Essentiell ist es, dass Eltern ihre uneingeschränkte Unterstützungsbereitschaft signalisieren. Wichtig ist zudem, dass Eltern weitere Schritte mit dem Kind gemeinsam absprechen und nichts hinter dessen Rücken tun. Weitere Tipps für Eltern finden diese in den „**Handlungstipps**“ im Bereich „Cybermobbing erkennen und handeln“.

## Wo finden Eltern Informationen und Unterstützung?

Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind online gemobbt wird, können sie sich professionelle Hilfe suchen. Sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Eltern bieten verschiedene Institutionen Unterstützung, z. B. über Online-Plattformen, Elterntelefone oder Familienberatungen. Anlaufstellen und Beratungsangebote sowie weitere Tipps und Informationen finden sich im Bereich „Cybermobbing erkennen und handeln“ in der „**Linkliste: Weiterführende Informationsangebote**“ bzw. „**Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“.