



Psychische Folgen

Folgen von Cybermobbing

Cybermobbing (ebenso wie „direktes“ Mobbing) kann v. a. für Opfer gravierende Folgen haben, die nicht zu unterschätzen sind. Da bei Cybermobbing die physische Stärke keine Rolle spielt, ist die Hemmschwelle bei Täterinnen und Tätern oft niedriger: Sie wiegen sich in Sicherheit und agieren vermeintlich anonym. Damit kann jeder Mensch potenziell Opfer von Cybermobbing sein. Cybermobbing kann schwere psychische Auswirkungen auf die Opfer haben. Mögliche Folgen können sein:

Geringes Selbstwertgefühl

Die Opfer haben ein geringes Selbstwertgefühl. Wer dauerhaft Angriffen, Beleidigungen oder Demütigungen ausgesetzt ist, verliert häufig an Selbstwertgefühl und zweifelt an sich selbst. Das kann so weit gehen, dass sich Opfer einreden, die Täterinnen und Täter hätten Recht und sie die Mobbingattacken verdient.

Ohnmachtsgefühle

Opfer fühlen sich häufig ohnmächtig und sehen keine Lösung für das Problem. Deswegen versuchen sie auch oft nicht, sich Hilfe zu holen. Ganz nach dem Motto „bringt ja alles nichts.“

Depression, suizidale Gedanken

Depressionen und suizidale Gedanken können eine weitere Folge sein. Extremfälle von Suizid bzw. Suizidversuchen, die mit Mobbing-Vorfällen in Verbindung gebracht werden können, sind zum Glück Einzelfälle. Dennoch darf der Leidensdruck der Opfer nicht unterschätzt werden. Auch wenn es nicht immer zum Schlimmsten kommt, kann das Mobbing schwere und langfristige Auswirkungen haben.

Stress

Psychischer Stress sorgt dafür, dass betroffene Kinder und Jugendliche in ihrem Denken und ihrer Wahrnehmungsfähigkeit eher eingeschränkt sind. Sie reagieren oft impulsiv – daraus resultierende Verhaltensweisen stoßen bei anderen jedoch oft auf Unverständnis und unterstützen die Außenseiterrolle der Opfer nur noch mehr.

Psychosomatische Erkrankungen

Psychischem Stress können auch körperliche Erkrankungen folgen. Häufig sind Migräne, Rückenschmerzen oder Magen- und Darmstörungen körperliche Folgen der hohen psychischen Belastung, die durch Cybermobbing auftreten.

Geringe Motivation, Leistungsabfall

Neben körperlichen und psychischen Symptomen treten bei Opfern oft auch Verhaltensänderungen auf. Z. B. haben sie oft keine Motivation mehr, Hobbys oder anderen Freizeitbeschäftigungen nachzugehen und ziehen sich sozial zurück. Oft lassen auch schulische Leistungen nach.

Erste Anzeichen

Opfer von Cybermobbing können zahlreiche Symptome aufweisen, z. B. sind sie häufig bedrückt, ungewöhnlich schweigsam oder nervös und angespannt. ^[1] Neben Verhaltensänderungen gibt es v. a. frühe Anzeichen und Hinweise, die auf eine mögliche Cybermobbing-Situation hindeuten können. Werden sie frühzeitig erkannt, ist auch ein frühes Eingreifen möglich. ^[2]

- Oft treten vor dem Schulbesuch unerklärliche körperliche Beschwerden auf.
- Opfer von Cybermobbing erhalten keine Einladungen z. B. zu Geburtstagsfeiern von Mitschülerinnen und Mitschülern oder Partys.
- Die Opfer wollen oft nicht mehr mit dem Bus oder Nahverkehr in die Schule fahren oder werden häufig von den Eltern gebracht oder geholt.
- Sie spielen ihre Situation vor Erwachsenen meist herunter.

Maßnahmen und Hilfe

Cybermobbing-Angriffe wie beleidigende oder sogar bedrohliche Nachrichten dürfen nicht toleriert werden. Opfer von Cybermobbing sollten aber nicht direkt auf die Angriffe antworten, sondern Eltern oder Vertrauenspersonen einbeziehen. Findet ein Vorfall in der Schule statt, sollte auch das Lehrpersonal informiert werden. Wichtig ist es, Beweismaterial zu sichern, z. B. verbreitete Bilder oder beleidigende Kommentare oder Nachrichten. In schwerwiegenden Fällen ist eine Anzeige bei der Polizei zu empfehlen. ^[2]



Quellenangaben

[1] Dambach, Karl. E. (2011): Wenn Schüler im Internet mobben. Präventions- und Interventionsstrategien gegen Cyber-Bullying. München, Ernst Reinhardt Verlag.

[2] www.polizei-beratung.de: Opfer von Cybermobbing müssen sich Unterstützung holen. Internet: www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ Gefahren-im-internet/cybermobbing/folgen-fuer-opfer/ [Stand: 01.06.2022]