



# Aktiv gegen Cybermobbing

Vorbeugen – Erkennen – Handeln

erst denken,  
dann klicken.



## Unterrichtsmaterialien



**Mit Übungen für den Unterricht (Sekundarstufe I)**

Finanziert von:



Co-funded by  
the European Union



**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!



Unter dem Dach von COCO mat – conscious consumers' materials – vereint das Sozialministerium Unterrichtsmaterialien für bewusste Konsument:innen. Saferinternet.at ist COCO mat-Partner des Sozialministeriums.

# Inhalt

## Aktiv gegen Cybermobbing

Vorbeugen – Erkennen – Handeln

<b>Einführung</b>	<b>4</b>		
<b>1</b> Cybermobbing, ein Modebegriff	<b>6</b>	<b>10</b> Opfer, Täter:in oder beides?	<b>24</b>
<i>Übung 1</i> Konflikt oder Cybermobbing?	<i>7</i>	<i>Übung 10</i> Wie fühlen sich Beteiligte und Betroffene?	<i>25</i>
<b>2</b> Formen von Cybermobbing	<b>8</b>	<b>11</b> Ohne Zuschauer:innen kein Mobbing	<b>26</b>
<i>Übung 2</i> Ein Phänomen, viele Formen?	<i>9</i>	<i>Übung 11</i> Mehr als nur melden oder blockieren	<i>27</i>
<b>3</b> Was sagt das Gesetz?	<b>10</b>	<b>12</b> Zusammenarbeit von Schule und Eltern	<b>28</b>
<i>Übung 3</i> Was ist strafbar?	<i>11</i>	<i>Übung 12</i> Mobbing damals und heute	<i>29</i>
<b>4</b> Warum es zu Cybermobbing kommt	<b>12</b>		
<i>Übung 4</i> Was steckt dahinter?	<i>13</i>	<b>Arbeitsblatt</b> „Konflikt oder Cybermobbing?“ zu <i>Übung 1</i>	<b>30</b>
<b>5</b> Schule ohne Cybermobbing, geht das?	<b>14</b>	<b>Arbeitsblatt</b> „Strafbar oder nicht?“ zu <i>Übung 3</i>	<b>31</b>
<i>Übung 5</i> Peers machen Online-Schulung	<i>15</i>	<b>Arbeitsblatt</b> „So fühle ich mich!“ zu <i>Übung 10</i>	<b>32</b>
<b>6</b> Prävention	<b>16</b>		
<i>Übung 6</i> Die Schatzkiste	<i>17</i>	<b>Hilfreiche Initiativen und Links</b>	<b>33</b>
<b>7</b> Persönliche Konfliktlösungsstrategien entwickeln	<b>18</b>	<b>Tipps für Schüler:innen</b>	<b>34</b>
<i>Übung 7</i> Das tun wir, anstatt zu streiten	<i>19</i>	<b>Tipps für Lehrende</b>	<b>36</b>
<b>8</b> Verhaltensvereinbarungen für soziale Netzwerke	<b>20</b>	<b>Tipps für Eltern</b>	<b>37</b>
<i>Übung 8</i> Verhaltensvereinbarungen für unsere Klasse	<i>21</i>	<b>Impressum</b>	<b>38</b>
<b>9</b> Der Vorfall – wie im Anlassfall reagieren?	<b>22</b>		
<i>Übung 9</i> Wer hilft mir?	<i>23</i>		

# Einführung

## Warum es gerade an Schulen zu Cybermobbing kommt – und warum Prävention so wichtig ist

Kinder und Jugendliche können sich ihre Klassenkamerad:innen in der Regel nicht aussuchen. So treffen sie unweigerlich auf Menschen, die sie nicht mögen oder mit denen sie nur schwer zurechtkommen. Wenn sie keine Strategien für den Umgang mit solchen Situationen haben, kann es zu Spannungen kommen – im schlimmsten Fall bis hin zu Mobbing.

Mit digitalen Medien hat das Mobbing verstärkt auch den unterrichtsfreien Raum erobert. **Cybermobbing, also dem Beleidigen, Bedrohen oder Belästigen via Handy und andere digitale Medien, kann man nur schwer entkommen.** Denn dieses geht auch nach Unterrichtsende online weiter. Dazu kommt, dass an einem Cybermobbing-Fall meist viele Menschen beteiligt sind. Besonders unerträglich wird es für das Opfer, wenn zwar viele Personen zuschauen, aber niemand etwas dagegen unternimmt. Auch wer nichts tut, macht sich schuldig!

Statt um Konflikte in kleinerem Kreis geht es nun oft um hochbelastende Schikanen, die die gesamte Schule oder sogar noch mehr Menschen betreffen.



## Prävention als Qualitätskriterium

Für Schulen gilt es mittlerweile sogar als **Qualitätsmerkmal, wenn sie sich aktiv mit dem Thema Cybermobbing auseinandersetzen**, Präventionsmaßnahmen durchführen und wissen, wie sie im Fall der Fälle reagieren können.

Dazu hat auch die Einführung des § 107c Strafgesetzbuch (StGB) beigetragen. Im Sinne der „geteilten Erziehungsaufgabe“ sind sowohl Lehrkräfte als auch Eltern gefragt: Alle müssen zusammenarbeiten, um Kinder und Jugendliche gut zu begleiten und im Fall von Cybermobbing angemessen zu reagieren.





## Kompetentes Handeln im Anlassfall

Bei akuten Fällen von Cybermobbing sind Schulen in der Regel bemüht, schnell zu handeln. Dass dabei manchmal voreilige Schlüsse gezogen werden, liegt auf der Hand. **Doch Cybermobbing ist in der Regel sehr komplex und betrifft viele Personen gleichzeitig** – oft nimmt man als außenstehende Person nur einen Teil des Ganzen wahr und kennt nicht die gesamte Geschichte. Es kann daher sehr lange dauern, bis man sich einen guten Überblick über die Gesamtsituation verschafft hat. Zu beachten ist auch, dass sich die **Opfer- und Täter:innen-Rollen oft umkehren** – nämlich dann, wenn einstige Opfer sich rächen und dadurch selbst zu Täter:innen werden.

Auf Cybermobbing schnell und richtig zu reagieren, kann also auch bedeuten, **dem Konflikt in detektivischer Kleinarbeit auf den Grund zu gehen**. Es gilt, die Opfer zu schützen, die Beobachtungen zu dokumentieren und gemeinsam im Lehrer:innenteam weitere Handlungsschritte zu überlegen und regelmäßig zu überprüfen. Die Einbindung von Schulpsycholog:innen, Beratungslehrer:innen oder Schulsozialarbeiter:innen kann hierbei zusätzlich unterstützen.

In diesem Handbuch geht es vor allem darum, das **Bewusstsein für Cybermobbing zu stärken** – nicht nur bei den Schüler:innen selbst, sondern auch bei deren Eltern und Lehrpersonen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, wo die Grenze zwischen Spaß und Verletzung liegt, welche verschiedenen Rollen es in einem Cybermobbing-Fall gibt und wie Prävention helfen kann.

Neben den theoretischen Einführungen enthält das Handbuch jeweils passende **Übungsvorschläge für den Unterricht**, die den Einstieg und die Reflexion erleichtern.



# Cybermobbing, ein Modebegriff

*Schau mich nicht so an,  
du mobbst mich!*

**S**olche oder ähnliche Sprüche hört man immer öfter unter Jugendlichen, was zeigt, dass der Begriff „Mobbing“ inzwischen sehr inflationär gebraucht wird. Jeder Konflikt, jede Auseinandersetzung und jede Abneigung gegenüber anderen wird salopp als Mobbing bezeichnet, auch wenn es sich dabei noch lange nicht um Mobbing im eigentlichen Sinne handelt.



## Was ist Cybermobbing?

Cybermobbing (auch „Cyberbullying“) bezeichnet **das absichtliche und über einen längeren Zeitraum andauernde Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen, Belästigen oder Ausgrenzen anderer über digitale Medien**. Ziel ist es, eine andere Person fertig zu machen und Macht auszuüben.

Cybermobbing findet vor allem **im Internet** (z. B. in sozialen Netzwerken, Chats, Messengern, E-Mails oder Onlinespielen) oder **per Handy** (z. B. in Form von Nachrichten, lästigen Anrufen, Fotos oder Videos) statt. Im Gegensatz zu herkömmlichem Mobbing kennt Cybermobbing **keine räumlichen Grenzen** und kann somit rund um die Uhr fortgeführt werden. Für die Opfer gibt es **keine Pause**.

## Konflikt vs. Mobbing

Auch ein Streit oder Konflikt zwischen zwei oder mehreren Personen kann mitunter sehr heftig ausfallen. Wenn sich der Kern des Konflikts von der Sachebene (dem Streitthema) auf die Beziehungsebene verschiebt und eine Person versucht, Unbeteiligte auf ihre Seite zu ziehen und gegen die andere Person aufzuhetzen, kann dies der Beginn von Mobbing sein.

Die Kennzeichen von Mobbing sind **eine schädigende Absicht, ein Machtungleichgewicht (Gruppe versus Einzelperson) und sich wiederholende Handlungen**, die darauf abzielen, die betroffene Person zu isolieren. Im Schulbereich sind (vermeintlicher) Spaß und Langeweile sowie falsche Vorstellungen von Coolness die Hauptgründe für Mobbing. Aus Angst, selbst ins Mobbinggeschehen hineingezogen zu werden, schauen Mitschüler:innen oft weg und legitimieren damit unbeabsichtigt das Geschehen.

## Warum Cybermobbing meist die Schule betrifft

In der Regel gehen die **Attacken von Personen aus dem persönlichen Umfeld** aus. Daher ist es naheliegend, dass Cybermobbing vor allem im Schulumfeld auftritt. Hier befinden sich die Kinder in einem Zwangskontext, dem sie bei Problemen nicht so ohne Weiteres entkommen können. Tritt in einer Klasse Cybermobbing auf, so ist meist die gesamte Klasse oder sogar die ganze Schule davon betroffen. **Das kann sich auch auf den Unterricht auswirken.**

## Link

Themenseite „Cybermobbing“ auf Saferinternet.at: [si.or.at/225](https://www.saferinternet.at/si.or.at/225)

# Konflikt oder Cybermobbing?



ÜBUNG  
1

**Alter:** ab der 5. Schulstufe  
**Material:** Arbeitsblatt „Konflikt oder Cybermobbing?“ (Seite 30)  
**Dauer:** 1 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen

## Ziele

- Sensibilisierung für Cybermobbing
- Sich in andere hineinversetzen können
- Konfliktlösungsstrategien kennen und anwenden können

## Themen

#Konflikt #Mobbing #Cybermobbing #Mitgefühl  
#Bewusstseinsbildung #Lösungsstrategien

## Ablauf

Die Schüler:innen reflektieren anhand konkreter Beispiele die Unterschiede zwischen Konflikt und Mobbing.

### Phase 1

Die Schüler:innen erhalten Papierstreifen (siehe Arbeitsblatt), auf denen unterschiedliche Situationen beschrieben sind.

### Phase 2

Nun ordnen die Schüler:innen ihre Papierstreifen dem Thema „Konflikt“ oder „Mobbing“ zu. Dafür kann beispielsweise das Klassenzimmer in zwei Hälften geteilt werden.

### Phase 3

Abschließend diskutieren die Schüler:innen gemeinsam ihre unterschiedlichen Antworten und erarbeiten für jede Situation einen Lösungsansatz. Daraus können dann allgemeingültige Klassenregeln abgeleitet werden.

## Lösungshinweise für die Lehrkraft:

- Gestern noch waren Anna und Duygu beste Freundinnen, doch heute streiten sie wie wild. *[eher Konflikt]*
- Marco wird von seiner Clique aus dem beliebten Onlinespiel ausgeschlossen. *[möglicher Beginn von Mobbing]*
- Ariane verbreitet ein Nacktfoto ihrer Mitschülerin. *[kann Grundlage für Mobbing sein, wenn nicht eingegriffen wird]*
- Über Murat gibt es seit drei Tagen eine Hassgruppe mit fünfzehn Mitgliedern und drei Beiträgen. *[möglicher Beginn von Mobbing]*
- Max und Paul streiten sich in der Klassen-WhatsApp-Gruppe über das letzte geschossene Tor beim gestrigen Fußballspiel. *[Konflikt]*
- Valerie hat beim Umziehen in der Turngarderobe ein Foto ihrer Schulkollegin gemacht und dieses dann über Snapchat – mit vielen Stickers verschönt – an die gesamte Klasse verschickt. *[möglicher Beginn von Mobbing]*
- Wally ist schlecht gelaunt und beschimpft alle Mitglieder der Klassengruppe. *[Konflikt]*
- Es gibt mehrere Online-Klassengruppen, in denen Theo nicht drinnen ist, alle anderen aber schon. *[könnte Indiz für Mobbing sein].*
- Noah möchte nicht im Hintergrund von Annas TikTok-Beitrag zu sehen sein, er beschimpft sie daher in den Direktnachrichten. *[Konflikt]*
- Sigrid hat den Snapchat-Streak von 538 Tagen unterbrochen, weil sie kein WLAN und auch kein Guthaben hatte. Wanda ist jetzt tödlich beleidigt und glaubt Sigrid nicht, dass sie das nicht absichtlich gemacht hat. *[Konflikt]*
- Max dreht Paul in MS Teams zum Spaß immer wieder die Kamera und das Mikro ab. *[könnte Anzeichen von Mobbing sein, wenn es häufig vorkommt und sich Pauls Verhalten ändert]*



Arbeitsblatt auf Seite 30

# Formen von Cybermobbing

**C**ybermobbing erfolgt meist über mehrere Medienkanäle gleichzeitig. Zusätzlich werden die Opfer oft auch offline gemobbt. Die Art, wie gemobbt wird, ist primär vom Alter der Beteiligten abhängig.



## Beschimpfungen und Beleidigungen

- öffentliche Beleidigungen und boshafte Kommentare in sozialen Netzwerken und Messengern
- Verspottung in Direktnachrichten und beleidigende Anrufe mit unterdrückter Nummer

## Drohungen und Erpressung

- anonyme Anrufe mit verstellter Stimme
- Drohungen (bis hin zu Morddrohungen) über Instagram, WhatsApp und andere Plattformen
- Erpressung mit Nacktfotos oder -videos („Sextortion“: [si.or.at/714](https://www.ssi.or.at/714))

## Unangenehme Anmache und sexuelle Belästigung

- offensive Anmache unter Pseudonym
- wiederholte sexuelle Belästigung zur Einschüchterung oder Bloßstellung (auch im Zusammenhang mit „Cybergrooming“: [si.or.at/159](https://www.ssi.or.at/159))

## Verbreitung von persönlichen Informationen und Gerüchten

- Gerüchte und Falschinformationen in sozialen Netzwerken

## Veröffentlichung gefälschter, intimer oder peinlicher Fotos

- spontanes Weiterleiten peinlicher Fotos
- mit Bildbearbeitungsprogrammen verunstaltete Fotos
- intime Nacktaufnahmen, welche aus Rache oder verletztem Stolz geteilt werden

## Ausschluss aus Online-Aktivitäten

- systematisches Ausschließen aus (Online-)Spiele-teams
- systematisches Ausschließen aus Freundeslisten in sozialen Netzwerken und aus Onlinegruppen
- systematisches Behindern von schulischen Online-Aktivitäten

## Identitätsdiebstahl

- missbräuchliche Verwendung persönlicher Daten (z. B. für peinliche Bestellungen im Internet)
- Fake-Profilen unter dem Namen des Opfers (z. B. zum Verbreiten von Falschinformationen und Beleidigungen)
- gehackte Onlineprofile, die mit peinlichen Inhalten verunstaltet werden

## Gewaltvideos

- physische Gewalt, die mit dem Handy gefilmt und anschließend auf sozialen Plattformen veröffentlicht wird (Stichwort „Smack Cam“ oder „Happy Slapping“)



# Ein Phänomen, viele Formen?



ÜBUNG  
2

**Alter:** ab der 6. Schulstufe  
**Dauer:** 1 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Englisch

## Ziele

- Cybermobbing erkennen und einordnen können
- Sich in andere hineinversetzen können
- Lösungsstrategien kennen

## Themen

#Gruppendynamiken #Grenzen #Schulalltag #Cyberbullying #Cybermobbing



## Ablauf

Die Schüler:innen diskutieren gemeinsam anhand eines Videoclips die Grenzen von Spaß und Mobbing.



## Tip

Nutzen Sie die Begleitmaterialien zum Video auf Childnet International: [si.or.at/161](https://www.childnetinternational.org/si.or.at/161)

### Phase 1

Die Schüler:innen schauen sich das englischsprachige Video „Gone too far“ ([si.or.at/160](https://www.childnetinternational.org/si.or.at/160)) an.

### Phase 2

Besprechen Sie nun mit den Schüler:innen das Gesehene. Anhaltspunkte können folgende Fragen liefern:

- Ist das Video realistisch?  
Könnte so etwas auch an unserer Schule passieren?
- Wo wurde die Grenze überschritten?
- Warum wurde Jason gemobbt?
- Warum wird generell gemobbt?
- Wie hat Jason auf das Mobbing reagiert?  
Was hätte er anders machen können?  
Hätte er das Mobbing verhindern können?
- Was würdest du Mobbing-Opfern raten?  
Was können sie tun?  
An wen sollen sie sich wenden?  
Was kannst du tun, um zu helfen?





**M**obbing führt nicht nur zu einem großen Leidensdruck bei den Opfern, die Handlungen können für die Täter:innen auch rechtliche Konsequenzen haben. Dessen sind sich viele Schüler:innen nicht bewusst.

## 🔗 Links

- RIS Strafgesetzbuch § 107c: [si.or.at/151](https://www.ris.bka.at/151)
- Saferinternet.at – „Wie sind Cybermobbing und Hass im Netz rechtlich geregelt?“, [si.or.at/181](https://www.saferinternet.at/181)

## Was besagt der Cybermobbing-Paragraf?

Von Cybermobbing im strafrechtlichen Sinne spricht man, wenn eine Person **über einen längeren Zeitraum** hinweg (z. B. mehrere Wochen) **in ihrer persönlichen Ehre verletzt** wird (z. B. durch Beschimpfungen, Beleidigungen oder Verspottung) oder wenn **intime Bilder oder persönliche Tatsachen** (z. B. Beispiel Nacktfotos oder Krankheitsgeschichten) **öffentlich gemacht** werden. Die Handlungen müssen **über elektronische Kommunikationsmittel** (z. B. Handy) oder im Internet erfolgen und **mindestens zehn Personen erreichen**. Für eine Strafbarkeit wegen Cybermobbings müssen die Handlungen der Täterin bzw. des Täters geeignet sein, eine **Person in ihrer Lebensführung unzumutbar zu beeinträchtigen** (Beispiel: Das Opfer will die Schule wechseln oder zieht sich aus seinem Sozialleben vollkommen zurück). Das Strafausmaß für Cybermobbing kann in schwerwiegenden Fällen bis zu drei Jahre Haft betragen.

## Weitere gesetzliche Bestimmungen

- **Stalking** (§ 107a StGB): Während sich Cybermobbing in der Regel in größeren Gruppen abspielt, findet Cyberstalking meist zwischen zwei Personen statt.
- **Üble Nachrede** (§ 111 StGB) und **Beleidigung** (§ 115 StGB)
- **Verhetzung** (§ 283 StGB): Hier geht es um massive Beleidigungen wegen der Zugehörigkeit zu einer gewissen Gruppe (Nationalität, Religion, Geschlecht, ethnische Herkunft usw.)
- **Unbefugte Bildaufnahmen** (§120a StGB): Hier geht es um heimlich gemachte Nacktfotos (z. B. in Umkleekabinen) oder Fotos von Intimbereichen („Up-Skirting“)
- **Sexualbezogene Darstellungen Minderjähriger** (§ 207a StGB): wenn z. B. Nacktaufnahmen von Minderjährigen unerlaubterweise verbreitet werden: [si.or.at/179](https://www.ris.bka.at/179)
- **Cybergrooming** (§ 208a StGB): Anbahnung von Sexualkontakten zu Unmündigen: [si.or.at/177](https://www.ris.bka.at/177)
- **Datenverwendung in Gewinn- oder Schädigungsabsicht** (§ 63 Datenschutzgesetz)
- Die **Jugendschutzgesetze der österreichischen Bundesländer** enthalten ebenfalls rechtliche Bestimmungen gegen Cybermobbing.

# Was ist strafbar?

**Alter:** ab der 8. Schulstufe  
**Material:** Arbeitsblatt „Strafbar oder nicht?“ (Seite 31)  
**Dauer:** 1–2 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung

## Ziele

- Gesetzliche Verbote kennen
- Die eigenen Rechte kennen
- Gesetzliche Rahmenbedingungen einschätzen lernen

## Themen

#Gesetz #Verbot #Rechte #Konsequenzen #Strafen

### Ablauf

Die Schüler:innen reflektieren anhand konkreter Beispiele gesetzliche Rahmenbedingungen in Österreich.

### Anmerkung

Letztendlich entscheidet ein Gericht, ob eine Handlung wirklich strafbar ist oder nicht. Es geht daher nur um eine Einschätzung.

### Phase 1

Die Schüler:innen lesen die Beispiele auf dem Arbeitsblatt und versuchen diese in „strafbar“ oder „nicht strafbar“ einzuordnen. Lassen Sie die Schüler:innen ihre Antworten begründen.

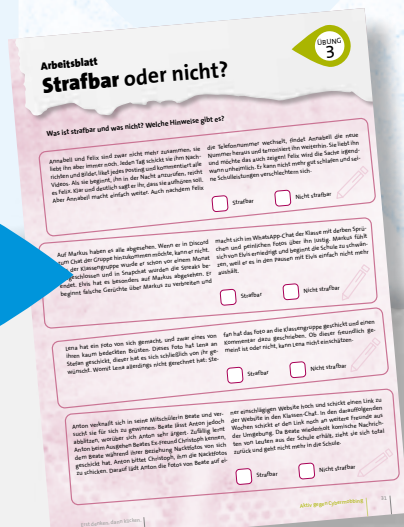
### Phase 2

Nun diskutieren die Schüler:innen gemeinsam über ihre Antworten und reflektieren die Schwierigkeiten bei der Zuordnung.

## Lösungshinweise für die Lehrkraft:

- (§107a StGB) Annabell und Felix sind zwar nicht mehr zusammen, sie liebt ihn aber immer noch. Jeden Tag schickt sie ihm Nachrichten und Bilder, liket jedes Posting und kommentiert alle Videos. Als sie beginnt, ihn in der Nacht anzurufen, reicht es Felix. Klar und deutlich sagt er ihr, dass sie aufhören soll. Aber Annabell macht einfach weiter. Auch nachdem Felix die Telefonnummer wechselt, findet Annabell die neue Nummer heraus und terrorisiert ihn weiterhin. Sie liebt ihn und möchte das auch zeigen! Felix wird die Sache irgendwann unheimlich. Er kann nicht mehr gut schlafen und seine Schulleistungen verschlechtern sich.
- (§107c StGB) Auf Markus haben es alle abgesehen. Wenn er in Discord zum Chat der Gruppe hinzukommen möchte, kann er nicht, denn der Zugang wird ihm verwehrt. Aus der Klassengruppe wurde er schon vor einem Monat ausgeschlossen und in Snapchat wurden die Streaks beendet. Elvis hat es besonders auf Markus abgesehen. Er beginnt falsche Gerüchte über Markus zu verbreiten und macht sich im WhatsApp-Chat der Klasse mit derben Sprüchen und peinlichen Fotos über ihn lustig. Markus fühlt sich von Elvis erniedrigt und beginnt die Schule zu schwänzen, weil er es in den Pausen mit Elvis einfach nicht mehr aushält.
- (nicht strafbar) Lena hat ein Foto von sich gemacht, und zwar eines von ihren kaum bedeckten Brüsten. Dieses Foto hat Lena an Stefan geschickt, dieser hat es sich schließlich von ihr gewünscht. Womit Lena allerdings nicht gerechnet hat: Stefan hat das Foto an die Klassengruppe geschickt und einen Kommentar dazu geschrieben. Ob dieser freundlich gemeint ist oder nicht, kann Lena nicht einschätzen.
- (§107c StGB) Anton verknallt sich in seine Mitschülerin Beate und versucht sie für sich zu gewinnen. Beate lässt Anton jedoch abblitzen, worüber sich Anton sehr ärgert. Zufällig lernt Anton beim Ausgehen Beates Ex-Freund Christoph kennen, dem Beate während ihrer Beziehung Nacktfotos von sich geschickt hat. Anton bittet Christoph, ihm die Nacktfotos zu schicken. Darauf lädt Anton die Fotos von Beate auf einer einschlägigen Website hoch und schickt einen Link zu der Website in den Klassen-Chat. In den darauffolgenden Wochen schickt er den Link noch an weitere Freunde aus der Umgebung. Da Beate wiederholt anzügliche Nachrichten von Leuten aus der Schule erhält, zieht sie sich total zurück und geht nicht mehr in die Schule.

Arbeitsblatt auf Seite 31



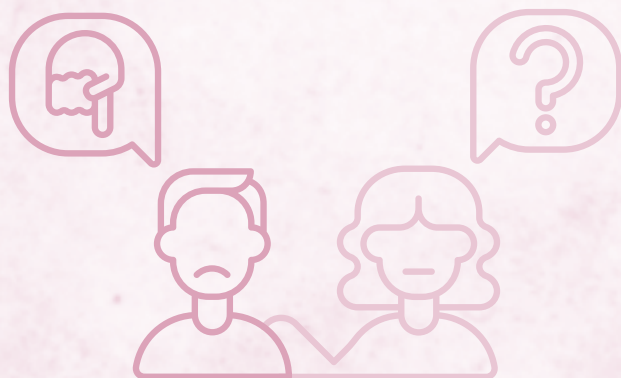
# Warum es zu Cybermobbing kommt

**D**ie Anlässe und Auslöser für Cybermobbing können vielfältig sein. Meistens stehen die Angriffe im Zusammenhang mit einer längeren Vorgeschichte, beispielsweise ungelösten Konflikten oder gescheiterten Beziehungen.



## Anlässe und Auslöser

- **Man kann sich nicht aussuchen, mit wem man in eine Klasse kommt.** Wenn sich Schüler:innen nicht sympathisch sind, kann es schneller zu Konflikten kommen.
- Da die Schüler:innen einer Klasse meist auch online miteinander vernetzt sind, **enden die Konflikte nicht mit dem Unterricht, sondern werden häufig online weitergeführt.** Manchmal fällt das Streiten hier sogar leichter, da man sich gegenseitig nicht sieht.
- Kindern und Jugendlichen **fehlen oft die nötigen Strategien, um Konflikte zu lösen** und aus problematischen Situationen selbst herauszukommen.
- Auch **Langeweile** kann zum Problem werden – vor allem dann, wenn die Grenze zwischen Spaß und Ernst überschritten wird.
- Online herrscht unter Jugendlichen häufig ein **derber Umgangston**. Da ist die Grenze zu Mobbing oft fließend.
- Auch **interkulturelle Konflikte** können ein Auslöser sein.
- Online eskalieren Konflikte deutlich schneller, vor allem, wenn gerade **viele Personen Zeit haben und sich Aggressionen angestaut haben** (z.B. wegen **Druck in der Schule**).
- Schüler:innen entwickeln sich nicht mit derselben Geschwindigkeit weiter: **Bei manchen setzt die Pubertät früher ein als bei anderen**, ihre Interessen ändern sich und ihre Freundschaften formieren sich neu.
- Wenn **Freundschaften oder Liebesbeziehungen zerbrechen**, entstehen unter Umständen auch **Rachegefühle**.
- Cybermobbing funktioniert vor allem dort gut, wo es ein **großes Publikum** gibt, das entweder selbst mitmacht oder aus anderen Gründen nichts dagegen unternimmt.



## Was verstärkend wirken kann:

- fehlende Ansprechpersonen (Lehrende, Unterstützungspersonen in der Schule) oder die Erfahrung, dass diese in der Vergangenheit nicht hilfreich waren
- mangelnde Zivilcourage bei den Zuschauer:innen (teils auch aus Angst, selbst zum Opfer zu werden)
- wenn Eltern die Konflikte der Kinder weiterführen

## Link

Saferinternet.at-Flyer für Jugendliche „Cybermobbing“: [si.or.at/226](https://si.or.at/226)



# Was steckt dahinter?

ÜBUNG  
4

**Alter:** ab der 6. Schulstufe  
**Dauer:** 1–2 UE + Hausübung  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen

## Ziele

- Gründe für Cybermobbing erklären können
- Verständnis für Beteiligte aufbringen
- Prävention planen

## Themen

#Cybermobbing #Hintergründe #Verständnis #Empathie #Prävention



### Ablauf

Die Schüler:innen recherchieren, analysieren und reflektieren typische Cybermobbing-Fälle.

### Phase 1

Im ersten Schritt recherchieren die Schüler:innen Fälle von Cybermobbing, die in den Medien, in sozialen Netzwerken oder auch in Filmen vorkommen. Alternativ können sie auch eigene Mobbing-Szenarien erfinden.

### Phase 2

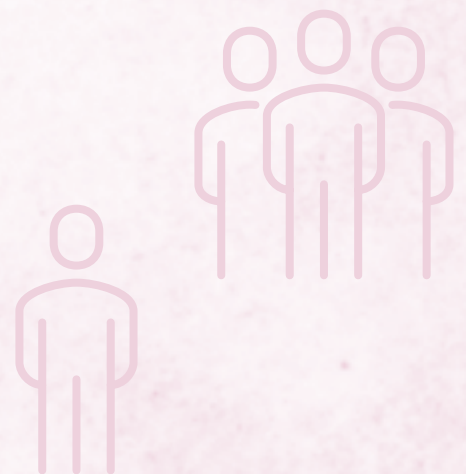
Die Schüler:innen diskutieren nun, welche Gründe jeweils hinter den Mobbing-Fällen stecken könnten. Dann überlegen sie gemeinsam, welcher der Gründe am häufigsten genannt wird.

### Beispiele für Gründe und beschleunigende Faktoren:

- zerbrochene Freundschaften
- interkulturelle Konflikte in der Klassengemeinschaft
- Spaß, der die persönlichen Grenzen einer Person überschreitet
- sozialer Status der Beteiligten, Geltungsbedürfnis und Streben nach Macht
- Eltern oder Lehrende, die das Mobbing verstärken

### Phase 3

Abschließend überlegen die Schüler:innen, wie man diese Fälle hätte verhindern können. Die gesammelten Ideen werden in allgemeine Regeln überführt und anschließend im Schulgebäude auf Plakaten ausgehängt.



# Schule ohne Cybermobbing, geht das?

**D**ie Schule ist ein Zwangskontext, in dem man sich seine Klassenkamerad:innen nicht aussuchen kann – deshalb kommt es dort besonders oft zu Cybermobbing. Es gibt jedoch wirkungsvolle Präventionsmaß-

nahmen, die Schulen ergreifen können. Ein proaktiver Umgang mit Cybermobbing spricht auch für die Qualität einer Schule und kann sich positiv auf ihren Ruf auswirken.

## Faktoren, die Cybermobbing an Schulen begünstigen



- Es besteht bereits eine **etablierte Mobbingkultur**. Frühwarnzeichen für Konflikte werden ignoriert oder verharmlost.
- Mobbing **beginnt teils schon unter Erwachsenen** (z. B. im Kollegium) und überträgt sich auf die Schülerschaft.
- Präventive Maßnahmen werden durch die Haltung „Bei uns gibt es so etwas nicht“ blockiert. **Konflikte werden zu spät erkannt und bearbeitet.**
- **Lehrkräfte fühlen sich durch verhaltensauffällige Schüler:innen überfordert** und bieten ihnen nur wenig Unterstützung bei der Lösung von Problemen.
- **Es mangelt an unterstützenden Strukturen** wie Beratungslehrer:innen oder Schulsozialarbeiter:innen – oder diese werden nicht rechtzeitig einbezogen.
- **Eltern verschärfen die Konflikte**, indem sie sich emotional oder parteiisch in Auseinandersetzungen einmischen.

## Worauf Schulen im Umgang mit Cybermobbing achten sollten

- **Haltung:** Konflikte werden als Teil des Schulalltags gesehen und daher ernst genommen sowie aktiv bearbeitet.
- **Klare Zuständigkeiten:** Es gibt benannte Ansprechpersonen, an die man sich im Fall von Cybermobbing wenden kann.
- **Reflexion und Schutz:** Um nicht vorschnell zu agieren, wird die jeweilige Situation umfassend abgeklärt und die Opfer werden geschützt. Erst dann werden aktive Maßnahmen getroffen.
- **Weiterbildung:** Lehrkräfte und Schulleitungen bilden sich regelmäßig weiter, unter anderem zu digitalen Medien und sozialen Netzwerken.

## Faktoren, die Cybermobbing an Schulen erschweren

- Es herrscht ein **wertschätzendes Schulklima**, in dem sich Schüler:innen und Lehrkräfte gegenseitig respektieren.
- Der **konstruktive Umgang mit Konflikten** und Herausforderungen ist Teil des Schulalltags.
- **Lehrkräfte sind verlässliche Ansprechpartner:innen** und die Schulleitung übernimmt aktiv ihre Führungsrolle.
- **Präventionsmaßnahmen** finden regelmäßig und sichtbar statt.
- **Unterstützende Strukturen wie Schulsozialarbeit oder Peer-Programme sind vorhanden** und werden genutzt.
- **Im Verdachtsfall wird schnell und kompetent gehandelt**, da es geschulte Personen gibt, die passende Maßnahmen einleiten können.
- Es gibt eine **gute Zusammenarbeit zwischen allen Schulpartner:innen** (Lehrkräfte, Schüler:innen, Eltern, Schulpersonal).

## ➔ Link

Saferinternet.at-FAQ: „Wie können Schulen Cybermobbing vorbeugen?“, [si.or.at/703](https://www.saferinternet.at/de/faq/wie-koennen-schulen-cybermobbing-voebeugen)

## Rechtlicher Hintergrund

- § 2 SchOG – geteilte Erziehungsaufgabe zwischen Eltern und Schule ([si.or.at/230](https://www.saferinternet.at/de/faq/wie-koennen-schulen-cybermobbing-voebeugen))
- § 107c StGB – Cybermobbing ([si.or.at/231](https://www.saferinternet.at/de/faq/wie-koennen-schulen-cybermobbing-voebeugen))

# Peers machen Online-Schulung

ÜBUNG  
5

**Alter:** ab der 8. Schulstufe, in manchen Fällen auch früher  
**Dauer:** 1 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen

## Ziele

- Vernetzung der Peers untereinander
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Wissen erarbeiten und weitergeben

## Themen

#Konflikt #Mobbing #Mitgefühl #Peers #Mediation #Prävention

## Vorbemerkung

Wenn an der Schule bereits Peer-Mentor:innen oder Streitschlichter:innen aktiv sind, eignen sich diese sehr gut für die Online-Schulung. Eine solche Schulung bietet den Peers auch die Möglichkeit, sich zu Beginn des Schuljahres den jüngeren Schüler:innen bekannt zu machen und als Ansprechpersonen (auch für andere Themen) vorzustellen. Aber auch andere Schüler:innen können die Schulung durchführen.

## Ablauf

Eine Gruppe von Schüler:innen bereitet für andere Schüler:innen eine Schulung vor, führt sie durch und bespricht sie nach. Die Schüler:innen werden dabei von kompetenten Erwachsenen begleitet.

### Phase 1

Die Schüler:innen wählen selbst Themen, die für sie oder ihre Peers relevant sind. Die Rahmenbedingungen für die Schulung (für wen, wie lange, mit welcher Unterstützung etc.) werden von den Begleitpersonen vorgegeben.

### Phase 2

Die Schulung wird möglichst interaktiv umgesetzt. Anregungen für Methoden gibt es hier: [www.peerbox.at](http://www.peerbox.at)

### Phase 3

Nach der Schulung wird eine gemeinsame Reflexion der Peer-Mentor:innen mit der Lehr- bzw. Fachkraft in Form von konstruktivem Feedback empfohlen.

Für die Mentor:innen geht es vor allem um folgende Fragen:

- Welche Themen nehmen wir für unsere Beratungen mit?
- Was hat uns überrascht? Mit welchen Themen hätten wir nicht gerechnet?
- Mit welchen Themen sollten wir uns noch beschäftigen?

**E**rst dann einzugreifen, wenn das (Cyber-)Mobbing bereits in vollem Gange ist, ist oft zu spät. Auch wenn Konflikte beigelegt werden können, hinterlassen sie Spuren. Es ist daher entscheidend, **Präventivmaßnahmen** zu ergreifen, **damit Konflikte gar nicht erst so groß wer-**

**den.** Erfolgreiche Präventionsarbeit setzt bei der gesamten Schule an. Schulsozialarbeiter:innen und Beratungslehrer:innen können diese durch präventive Workshops zum Thema Teambuilding und Klassengemeinschaft unterstützen und somit die Lehrkräfte entlasten.

## Ziele von Präventionsmaßnahmen

### Für Lehrende:

- verbessertes Schulklima
- steigende Wertschätzung zwischen Lehrpersonen und Schüler:innen
- erhöhte Aufmerksamkeit für Cybermobbing-Situationen
- kompetenter Umgang mit kritischen Situationen

### Für Schüler:innen:

- Stärkung der Klassengemeinschaft
- verbesserte Beziehungen untereinander
- Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Konflikten

## Umsetzung von Präventionsmaßnahmen

### Schulintern



#### Vorteil:

nachhaltiges und schnelles Reagieren ist möglich, steigert die Qualität der Schule



#### Nachteil:

braucht Ressourcen für die Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen und Beratungslehrer:innen

### Externe Organisation



#### Vorteil:

erfahrene Personen sind im Einsatz, wenig Knowhow an der Schule nötig



#### Nachteil:

keine Verankerung in der Schule, wenig Nachhaltigkeit, Kosten fallen an

## Links

- hepi – Zentrum für Persönlichkeitsbildung der PH OÖ: [si.or.at/704](http://si.or.at/704)
- Zentrum für Gewalt- und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung der PPH Burgenland: [si.or.at/715](http://si.or.at/715)
- Schulpsychologie – psychologische Beratung für Schüler:innen, Lehrkräfte und Erziehungsberechtigte: [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)
- CYBERHELP – Mehrsprachige Website zum Thema Cybermobbing: [cyberhelp.eduskills.plus/](http://cyberhelp.eduskills.plus/)
- Better Internet For Kids – Themenseite „Cyberbullying“ für Lehrende: [si.or.at/170](http://si.or.at/170)

# Die Schatzkiste

ÜBUNG  
6

**Alter:** ab der 3. Schulstufe  
**Material:** Papier, Kuverts  
**Dauer:** 1 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Sprachen | KV-Stunden

## Ziele

- Eigene Gefühle kennen und benennen
- Konstruktives Feedback geben und entgegennehmen können

## Themen

#Klassengemeinschaft #Wertschätzung #Feedback #Gefühle #Prävention

## Vorbemerkung

Diese Übung eignet sich besonders für neue Klassen- oder Projektgemeinschaften. Gibt es in der Klasse bereits viele ungelöste Konflikte, ist die Übung nicht empfehlenswert.

### Ablauf

Die Schüler:innen geben sich gegenseitig positives Feedback in ihre Schatzkisten (z. B. Kuverts).

### Phase 1

Vielen Schüler:innen fällt es schwer, ein aussagekräftiges, positives Feedback zu formulieren. Deshalb ist es hilfreich, Anregungen wie „An dir mag ich besonders ...“ oder „Ich finde gut, dass ...“ an die Tafel zu schreiben. Auch positive und wertschätzende Begriffe können im Vorfeld gemeinsam gesammelt werden.

Beispiele: humorvoll, sanft, hilfsbereit, fantasievoll, einzigartig, sportlich, enthusiastisch, fröhlich, charmant, einfühlsam, begeisterungsfähig, motivierend, schön, stark, klug ...

### Phase 2

Nun schreibt jede Person für alle anderen ein positives Feedback und steckt es in die entsprechenden Schatzkisten.

### Phase 3

Nun dürfen alle ihre Schatzkiste öffnen und das Feedback lesen, das sie erhalten haben. Reflektieren Sie anschließend mit den Schüler:innen, welche Rückmeldungen besonders hilfreich sind, worauf man bei gutem Feedback achten muss und wie man angemessen auf Komplimente reagiert.

# Persönliche Konfliktlösungsstrategien entwickeln

Vielen Kindern und Jugendlichen fehlen **Strategien, um mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen**. Cybermobbing wird dann manchmal als eine Art „Konfliktlösung“ gesehen.



## Funktionen von Cybermobbing

- **Entlastung:** Mobbing dient als Ventil für aufgestaute Aggressionen.
- **Anerkennung:** Mobbing wird eingesetzt, um Anerkennung zu erfahren, gerade dann, wenn diese den Jugendlichen in anderen Bereichen fehlt (z. B. fehlende Anerkennung durch die Familie oder schlechte schulische Leistungen).
- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls:** Mobbing geschieht meist in Gruppen nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“. Die Täter:innen gelten meist als respekt-einflößend und cool.

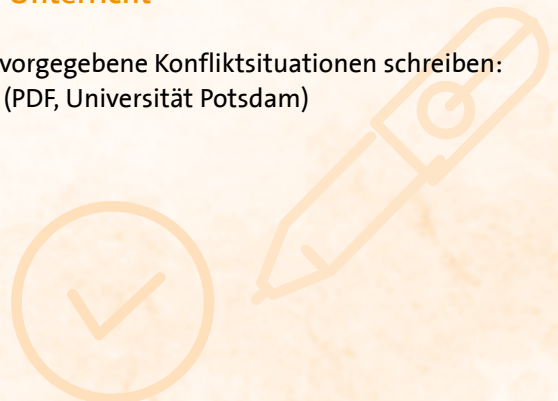
## Alternativen zu Cybermobbing

Um Cybermobbing vorzubeugen, ist es wichtig, darauf zu achten, dass **Aggressionen gezielt abgebaut** werden können und die Jugendlichen auf andere Weise **Anerkennung erfahren**. Dabei brauchen sie Unterstützung:

- Wie kann man sich abreagieren? Wie reagiert man auf Kränkungen oder Provokationen? Wie kommuniziert man mit anderen, ohne zu streiten? Wie geht man mit Meinungsverschiedenheiten um?
- Wie kann man Anerkennung bekommen, ohne sich über andere zu stellen oder jemanden zu mobben?
- Wie lässt sich das Gemeinschaftsgefühl auf positive Weise stärken?

## Idee für den Unterricht

- Dialoge für vorgegebene Konfliktsituationen schreiben: [ssi.or.at/153](https://www.ssi.or.at/153) (PDF, Universität Potsdam)



# Das tun wir, anstatt zu streiten

ÜBUNG  
7

**Alter:** ab der 5. Schulstufe  
**Dauer:** 1 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Sprachen | KV-Stunden

## Ziele

- Sich selbst besser kennenlernen
- Eigene Konfliktlösungsstrategien reflektieren und erarbeiten

## Themen

#Konflikt #Streit #Alternativen #Prävention #Konfliktlösung

### Ablauf

Die Schüler:innen diskutieren über eigene Erfahrungen mit Konflikten und mögliche Auslöser für Streitigkeiten. Am besten wird die Übung mit Beispielen eingeleitet.

#### Phase 1

Die Schüler:innen gehen in Kleingruppen zusammen. Lassen Sie sie selbst entscheiden, mit wem sie zusammenarbeiten möchten. Nun erzählen sie sich gegenseitig von Konfliktsituationen und wie sie diese lösen konnten.

Eine Person schreibt für alle mit:

Wie wurde der Konflikt gelöst?

Welcher konfliktlösende Satz wurde gesagt?

Was wurde getan? Wer hat unterstützt?

(Nur notieren, was geholfen hat, nicht den Streit selbst).

#### Phase 2

Nun bespricht die Klasse gemeinsam, welche Konfliktlösungsstrategien sie kennt. Dazu werden die einzelnen Geschichten verkürzt und anonymisiert vorgetragen.

Beispiele:

Das ärgert mich	Das kann ich tun
Ich werde nicht beachtet.	Ich spreche es konkret an: „Ich fühle mich nicht beachtet.“
Ich werde ausgeschlossen.	Ich spreche es konkret an: „Ich fühle mich ausgeschlossen. Ich würde gerne mit euch mitmachen.“
Meine Familie wird beleidigt.	Ich bitte: „Lasst meine Familie bitte aus dem Spiel, die hat damit nichts zu tun.“

gen. Die gemeinsamen Erkenntnisse werden auf der Tafel festgehalten. Folgende Aspekte können dabei vorkommen:

- Ich-Botschaften statt Anschuldigungen („Ich fühle mich nicht beachtet.“ statt „Du beachtest mich nicht!“).
- Taten und Gründe für Verletzungen benennen, statt allgemeine Beschimpfungen auszuteilen.
- Konkrete Wünsche äußern, statt auf deren Erfüllung zu warten.
- Andere ausreden lassen und zuhören.
- Zwischen zwei Seiten vermitteln, ohne selbst Partei zu ergreifen.

#### Phase 3

Die Schüler:innen denken sich nun selbst jeweils mindestens 3 Situationen aus, die sie verärgern könnten.

Beispiele:

ausgeschlossen werden; nicht beachtet werden; beschimpft, ausgelacht oder angestarrt werden

Diese verbinden sie dann mit ihren Lösungsstrategien aus Phase 2.

# Verhaltensvereinbarungen für soziale Netzwerke

**D**amit der Schulalltag möglichst reibungsfrei bleibt, braucht es gute Umgangsformen. Dabei helfen Regeln für die Kommunikation – sowohl offline als auch online. Solche miteinander zu entwickeln, ist ein erster wichtiger Schritt zu einem guten Umgang miteinander.



## Lehrende

- Wann kommunizieren Lehrende online mit ihren Schüler:innen? Wann sind sie wie erreichbar und wann nicht?
- Wie kommunizieren Lehrende online mit den Eltern? Wann sind sie wie erreichbar und wann nicht?
- Wie kommunizieren Lehrende untereinander?
- Wie verhalten sich Lehrende, wenn sie Fehlverhalten oder Konflikte von Schüler:innen mitbekommen (z. B. Schwänzen, Schummeln, Streit, Mobbing ...)?
- Wie können Lehrende Berufliches und Privates voneinander trennen? Wie gehen sie mit privaten Inhalten im Internet um? Welche Inhalte sind okay, welche nicht?
- Wie können Lehrende die Pausengestaltung in der Schule organisieren (auch ohne digitale Medien)?

## Link

Medien Monster – „Regelplakat für Tabletklassen“:  
[si.or.at/233](https://www.ssi.or.at/233)

## Eltern

- Wie wird in Online-Elterngruppen miteinander und über andere kommuniziert (z. B. Kritik an Lehrenden und Schüler:innen)?
- Wie gehen Eltern mit Konflikten zwischen den Kindern um? (Z. B. Klassenvorständin bzw. -vorstand kontaktieren, nicht die Eltern der betroffenen Kinder)
- Welche Informationen dürfen Eltern im schulischen Zusammenhang veröffentlichen (z. B. Fotos von anderen Kindern)?

## Schüler:innen

- Wo und wie kann man online Kritik an der Schule und den Lehrpersonen üben?
- Wie gehen die Schüler:innen in Onlinegruppen (z. B. WhatsApp, MS Teams) miteinander um?
- Wer übernimmt in Onlinegruppen die Verantwortung für die Klasse? (Z. B. ein Admin mit Verantwortung, statt alle zu Admins zu machen)
- Wie gehen die Schüler:innen mit Fotos voneinander um? (Erlaubnis zum Veröffentlichen einholen)
- Was tun die Schüler:innen, wenn illegale Inhalte die Runde machen? (Löschen!)
- Wie gehen die Schüler:innen mit Inhalten um, die nicht stimmen? (Nicht weiterschicken, ohne die Quelle zu überprüfen)

# Verhaltensvereinbarungen für unsere Klasse

**Alter:** ab der 5. Schulstufe  
**Dauer:** 1–2 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen | KV-Stunden

## Ziele

- Den Umgang miteinander (auch in der unterrichtsfreien Zeit) reflektieren
- Präventiv überlegen, wie man mit Konflikten in der Klasse umgeht
- Rollen, Aufgaben und Abläufe hinterfragen und klären

## Themen

#Regeln #Zusammenleben #Miteinander #Verhaltensvereinbarungen #Rollen #Verantwortung

### Ablauf

Die Schüler:innen legen gemeinsame Regeln für die Klasse fest, wobei die Inhalte von ihnen selbst vorgegeben werden.

### Phase 1

Zunächst wird das Ziel des guten Zusammenlebens in der Klasse besprochen. Dazu sammeln die Schüler:innen alle erdenklichen Situationen, in denen es in ihrer Klasse zu Konflikten kommen kann. Dabei werden auch unterrichtsfreie Zeiten, Online-Begegnungen und Schulveranstaltungen miteinbezogen. Die Sammlung wird von den Schüler:innen moderiert und auf einem Flipchart oder in einem Online-Tool (z. B. Padlet) festgehalten.

### Phase 2

Nun geht es darum, die dahinterliegenden Themen herauszuarbeiten, beispielsweise Streit zwischen zwei Personen, Streit mit vielen Personen oder Konflikte mit Lehrpersonen. Die einzelnen Themen werden an Gruppen verteilt, die jeweils eine Regel zum Umgang mit ihrem Thema festlegen. Die Regeln werden anschließend für alle sichtbar auf Plakaten festgehalten.

### Phase 3

Damit sich alle an die Regeln halten können, ist es wichtig, dass Konsens herrscht. Daher gehen nun alle Schüler:innen an den Regeln vorbei und bewerten diese (einverstanden = Häkchen, nicht einverstanden = Rufzeichen, Unklarheiten = Fragezeichen). Anschließend gehen die Schüler:innen in neue Gruppen zusammen und überlegen sich Alternativvorschläge für jene Regeln, über die noch Uneinigkeit herrscht. Diese werden erneut im Plenum diskutiert und schließlich verbindlich auf einem Plakat festgehalten.

# Der Vorfall – wie im Anlassfall reagieren?

**E**ine Schülerin meldet ihrem Klassenvorstand, dass ein Mädchen in ihrer Klasse wahrscheinlich online gemobbt wird. Sie ist sich nicht hundertprozentig sicher, da sie selbst nicht mit der Schülerin befreundet ist. Sie möchte aber auf keinen Fall, dass so etwas in ihrer Klasse um sich greift.

## 1. Beobachten und dokumentieren

- die Situation aufmerksam verfolgen und Beobachtungen schriftlich festhalten
- sich einen Überblick über die Klassengemeinschaft verschaffen, auch im Klassenteam (Lehrende besprechen die Situation)
- das Opfer schützen, z. B. durch vermehrte Pausenaufsicht in seinem Umfeld
- Klarheit darüber gewinnen, wer aller involviert ist

## 2. Klären

- persönliche Gespräche mit den Betroffenen suchen
- Mobbing-Kriterien im Lehrenden-Team klären:
  - Schädigungsabsicht und Machtungleichgewicht
  - längerer Zeitraum
  - Ohnmacht
  - Motive

## Was tun?

## 3. Mobbing-Verdacht erhärtet sich

- Planung und Durchführung der Intervention, unterstützt durch kompetente Personen der Schule (ausgebildete Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen ...) bzw. externe Personen (z. B. Mediator:innen, Schulpsycholog:innen etc.)
- Überprüfung der Interventionsmaßnahmen nach angemessenem Zeitraum (z. B. nach ein paar Wochen)

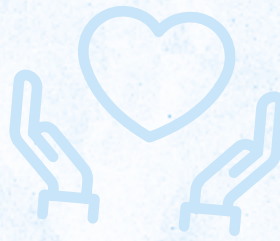
## 4. Mobbing-Verdacht erhärtet sich nicht

- Klassengemeinschaft stärken
- Präventionsmaßnahmen einleiten bzw. fortsetzen
- Verhaltensvereinbarungen überprüfen oder anpassen
- Person, die den Verdacht geäußert hat, im Handeln bestärken

## Quelle

BMBWF – „Mobbing an Schulen – Ein Leitfaden für die Schulgemeinschaft im Umgang mit Mobbing“: [ssi.or.at/171](https://www.ssi.or.at/171) (PDF)

# Wer hilft mir?



ÜBUNG  
9

**Alter:** ab der 5. Schulstufe  
**Dauer:** 1 UE + Hausübung  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen | KV-Stunden

## Ziel

→ Beratungsangebote kennen

## Themen

#Hilfesuchen #Hilfe #Beratung #Gemeinschaft

### Ablauf

Die Schüler:innen informieren sich über diverse Beratungsstellen und bereiten die Informationen für alle zugänglich auf.

#### Phase 1

Die Schüler:innen recherchieren zu den Beratungsstellen (siehe Linkliste) und beantworten dazu folgende Fragen:

- An wen richtet sich das Angebot der Organisation?
- Mit welchen Themen kann ich mich dorthin wenden?
- Was wird angeboten (Telefonberatung, Onlineberatung, persönliche Beratung, Chat etc.)?
- Wie ist die Organisation erreichbar (Öffnungszeiten, Adresse, Telefonnummer etc.)?

#### Phase 2

Die gesammelten Informationen werden von den Schüler:innen so aufbereitet, dass sie im Bedarfsfall allen zur Verfügung stehen (Plakat, Blog, Schulseite, Handout ...).

### Beratungsstellen

- [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- [www.jugendinfo.at](http://www.jugendinfo.at)
- [www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at)
- [www.stopline.at](http://www.stopline.at)
- [www.kija.at](http://www.kija.at)
- [www.opfer-notruf.at](http://www.opfer-notruf.at)
- [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)
- [www.bundeskriminalamt.at](http://www.bundeskriminalamt.at)
- [www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)
- [www.antworten.at](http://www.antworten.at)
- [www.mona-net.at](http://www.mona-net.at)

### Tipp

Diese Übung ist auch geeignet, um den Schüler:innen die Angebote von Schulsozialarbeiter:innen, Beratungslehrer:innen, Schulpsycholog:innen und anderen unterstützenden Personen persönlich vorzustellen.

### Extra

- Kinder und Jugendliche fragen bei Problemen zunehmend auch Chatbots um Rat. Besprechen Sie mit Ihren Schüler:innen, wie sie dabei ihre Privatsphäre schützen können, indem sie keine persönlichen Informationen preisgeben (z.B. durch allgemeine Fragen ohne Ich-Form, Namen oder persönliche Details).

# Opfer, Täter:in oder beides?

Cybermobbing findet nicht im Verborgenen, sondern in einer **Online-Öffentlichkeit** statt. Es **lebt von Gruppendynamischen Prozessen**. Ohne Publikum ist es für die Mobber wenig zufriedenstellend. Daher können Zuschauer:innen einen Fall sowohl verschlimmern als auch stoppen.

Eine weitere Besonderheit von Cybermobbing ist, dass die **Rollen meist nicht eindeutig** sind. So können Opfer zu Täter:innen werden und umgekehrt. Daher sollten vorschnelle Urteile vermieden werden.

## Wer ist an Cybermobbing beteiligt?

- **Opfer:** Jene Personen, die Zielscheibe von Hass, Ausgrenzung und Beschimpfung werden. Opfer haben in der Regel keine typischen Merkmale – es kann wirklich alle treffen. Wen es trifft, hängt mehr von der Gruppendynamik der Klasse ab als von den potenziellen Opfern.
- **Täter:innen:** Personen, die aktiv eine oder mehrere Personen schikanieren. Meist tun sie dies mit der Unterstützung anderer Personen. Die Täter:innen erleben durch ihr Handeln einen Mehrwert, ihr Verhalten bringt ihnen Aufwertung und Bestätigung.
- **Mitläufer:innen:** Sie unterstützen die Aktivitäten der Täter:innen aktiv. Sie setzen die „Gefällt mir“-Zeichen online, kommentieren befürwortend oder setzen eigene Aktionen im Sinne der Täter:innen um.
- **Verteidiger:innen:** Sie sind mit den Vorgängen nicht einverstanden und stehen auf der Seite des Opfers. Dies ist dem Opfer jedoch nicht immer bewusst. Einige Verteidiger:innen setzen sich aktiv für die Opfer ein, indem sie die Fälle Lehrpersonen melden, in sozialen Netzwerken posten oder den Opfern bestärkende Direktnachrichten schreiben.
- **Zusehende:** Ohne sie ist Cybermobbing unwirksam. Nur wenn ausreichend viele Menschen die Beschimpfungen sehen und zur Kenntnis nehmen, sind die Täter:innen erfolgreich. Sie nehmen also eine entscheidende Rolle ein. Oft greifen sie jedoch nicht ein, da sie befürchten, selbst zum Opfer zu werden. In diesem Fall kann es helfen, sie zu ermutigen, zumindest anonym für das Opfer einzustehen, beispielsweise durch anonyme Meldungen an die Schule oder in den sozialen Netzwerken.
- **Lehrende und Eltern:** Eltern können einen Vorfall beispielsweise dadurch verschlimmern, dass sie auf andere Kinder losgehen. Lehrkräfte können die Situation des Opfers durch Untätigkeit oder unüberlegtes Reagieren verschlimmern. Wenn Erwachsene keine Hilfe leisten, kann dies für das Opfer wie eine Beteiligung am Mobbing wirken.

## Link

Saferinternet.at-Flyer für Jugendliche „Hass im Netz“: [si.or.at/705](http://si.or.at/705)



# Wie fühlen sich Beteiligte und Betroffene?

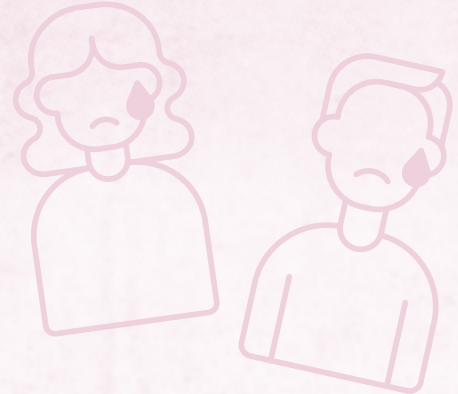
**Alter:** ab der 6. Schulstufe  
**Material:** Arbeitsblatt „So fühle ich mich!“ (Seite 32)  
**Dauer:** 2 UE  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen | KV-Stunden

## Ziele

- Empathie fördern
- Gefühle ausdrücken und bewerten können

## Themen

#Gefühle #Betroffene #Empathie #Mitgefühl



## Ablauf

Die Schüler:innen betrachten einen Mobbing-Fall aus allen beteiligten Perspektiven.

### Phase 1

Die Schüler:innen bilden Kleingruppen. Die Gruppengröße hängt von der Anzahl der Rollenbeschreibungen ab. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält einen Zettel mit einer Rolle und notiert darauf, wie sich die beschriebene Person fühlt. Dafür haben alle zwei Minuten Zeit. Anschließend wird der Zettel an die nächste Person in der Gruppe weitergegeben. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis der Zettel wieder bei der Ausgangsperson angelangt ist. Die Schüler:innen dürfen sich an den vorherigen Einträgen orientieren, müssen diesen aber immer etwas Neues hinzufügen.

### Phase 2

Danach liest jede:r vor, was auf dem eigenen Zettel steht. Anschließend können alle, die möchten, erzählen, wie sie sich bei der Übung gefühlt haben und was sie dabei erlebt haben.



Arbeitsblatt auf Seite 32



# Ohne Zuschauer:innen kein Mobbing



**C**ybermobbing ist abhängig von einem großen Publikum. Nur wenn es von möglichst vielen Menschen wahrgenommen wird, kann es seine volle Wirksamkeit entfalten. Dabei macht es wenig Unterschied, ob sich die Zuschauenden aktiv am Geschehen beteiligen oder wegschauen, nicht eingreifen und still hoffen, dass es von allein wieder aufhört. Auch durchs Nichtstun macht man sich schuldig.

## Gründe fürs Wegschauen und Nichtstun

- Angst, sich einzumischen und sich dadurch selbst angreifbar zu machen („Ich könnte das nächste Opfer sein.“)
- Gefühl, nicht dafür verantwortlich zu sein („Es geht mich nichts an.“)
- keine Partei ergreifen zu wollen
- Mobbing durch Nicht-Beachtung der Täter:innen vermeintlich ins Leere laufen zu lassen („Es geht vorbei.“)

Für jemand anderen Partei zu ergreifen und sich einzusetzen, passiert am ehesten unter Freund:innen, Verwandten oder anderen Jugendlichen, denen man sich (auch kulturell) nahe fühlt.

## Was Zuschauer:innen machen können

- an das soziale Netzwerk melden (wie das geht, erklären die Hilfeseiten der jeweiligen Plattformen)
- Hilfe holen und relevante Personen informieren (z. B. Lehrende, Eltern oder andere Vertrauenspersonen)
- Betroffene unterstützen (z. B. durch Privatnachrichten)
- sich mit anderen Zuschauenden zusammenschließen, um gemeinsam dagegen vorzugehen
- öffentliche Gegenrede, vor allem um die anderen Zuschauenden zu beeinflussen

Wichtig ist, dass den Zuschauer:innen bewusst ist, dass sie durch ihr Nichtstun ebenfalls eine entscheidende Rolle in dem Konflikt einnehmen.

# Mehr als nur melden oder blockieren

ÜBUNG  
11

**Alter:** ab der 6. Schulstufe  
**Dauer:** 1 UE + Hausübung  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen | KV-Stunden

## Ziele

- Empathie fördern
- Handlungsmöglichkeiten kennen

## Themen

#Zivilcourage #Empathie #Handeln #Lösungsstrategien



## Ablauf

Die Schüler:innen schreiben in Einzelarbeit oder als Hausübung einen Aufsatz und loten anschließend gemeinsam die Unterstützungsmöglichkeiten bei Cybermobbing aus.

## Aufgabenstellung für den Aufsatz

Beschreibe eine Situation, in der eine Person online von anderen gemobbt wird. Überlege, ob sich die beteiligten Personen persönlich kennen oder nicht. Gib das Alter und den Hintergrund der Beteiligten an und schildere genau, was passiert ist.

Suche im zweiten Schritt nach einer Lösung für die betroffene Person. Überlege, wie Freund:innen, Familie und Lehrkräfte sie unterstützen können. Was können diese konkret tun, um zu helfen? Welche Handlungsmöglichkeiten haben Personen, die mitbekommen, dass jemand (online) gemobbt wird?

Anregungen: Saferinternet.at-Flyer für Jugendliche „Hass im Netz“: [si.or.at/705](https://si.or.at/705)

## Alternative

Lassen Sie die Schüler:innen ein Plakat, einen Podcast oder ein Video zum Thema erstellen.

## Diskussion in der Klasse

- Welche Lösungsmöglichkeiten wurden in den Aufsätzen genannt?
- Welche weiteren Ideen haben die Schüler:innen?
- Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse sehen sie bei der Umsetzung?



# Zusammenarbeit von Schule und Eltern

## Was können Eltern tun, wenn ihr Kind gemobbt wird?

- zum Kind stehen und während der gesamten Krise begleiten
- gemeinsam nach Lösungen suchen
- die Schule informieren und mit dieser weitere Schritte besprechen (im Idealfall aber nicht gegen den Willen des Kindes!)
- Beweise sichern (z. B. in Form von Screenshots, am besten mit Datum)
- dafür sorgen, dass die Diffamierungen gelöscht werden (z. B. durch Melden in sozialen Netzwerken)

## Was können Eltern tun, wenn ihr Kind andere mobbt und belästigt?

- zum eigenen Kind stehen, auch wenn man sein Verhalten nicht gutheißt
- die Taten des Kindes nicht entschuldigen oder kleinreden
- gemeinsam nach Lösungen suchen, um aus der aktuellen Situation wieder herauszukommen
- Konsequenzen für die Handlungen setzen
- gegebenenfalls die Lebenssituation ändern, um Erfolgserlebnisse auch ohne Machtgefälle zu ermöglichen
- an eine Beratungsstelle wenden (siehe Kapitel „Hilfreiche Initiativen und Links“ Seite 33)



## Konsequenzen für Täter:innen:

- Wiedergutmachung (Beiträge löschen, sich beim Opfer entschuldigen, Inhalte richtigstellen ...)
- Kürzung der erlaubten Onlinezeit
- Täter:in führt Schulungen zur Internetsicherheit für Jüngere durch (unter Aufsicht von Lehrperson!)

## Was können Eltern präventiv tun?

- mit den Kindern über ihre digitale Lebenswelt im Gespräch bleiben und Interesse zeigen
- Sicherheitseinstellungen der sozialen Netzwerke regelmäßig mit den Kindern überprüfen
- einen konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Konflikten von klein auf üben und vorleben
- Selbstbewusstsein stärken und eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten unterstützen

# Mobbing damals und heute



ÜBUNG  
12

**Alter:** ab der 5. Schulstufe  
**Dauer:** 1 UE + Hausübung  
**Unterrichtsfächer:** Digitale Grundbildung | Soziales Lernen | Politische Bildung | Sprachen | Geschichte und Sozialkunde

## Ziele

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten von damals und heute kennen
- Das eigene Erleben in Relation bringen

## Themen

#Geschichte #Empathie #Hilfe #Synergien #Muster #Lösungsstrategien

### Ablauf

Die Jugendlichen befragen ältere Personen in ihrem Umfeld zu deren Erfahrungen mit Mobbing und vergleichen diese mit ihren eigenen Erlebnissen und Beobachtungen.

### Phase 1

Die Schüler:innen führen Gespräche mit Großeltern oder anderen älteren Verwandten. Leitfragen für das Interview könnten sein:

- Hast du in deiner Kindheit oder Jugend Mobbing erlebt?
- Wie hat sich Mobbing damals gezeigt?
- Gab es Möglichkeiten, sich zu wehren oder Hilfe zu holen?
- Was hat dir damals geholfen – oder gefehlt?

### Phase 2

Im Anschluss berichten die Schüler:innen ihren Interviewpartner:innen von ihren eigenen Erfahrungen oder Beobachtungen:

- Heute sieht Mobbing oft so aus ...
- Wenn mir so etwas passieren würde, könnte ich mich an diese Personen wenden ...
- An unserer Schule gibt es folgende Unterstützungsangebote ...
- Diese Lehrkraft oder Ansprechperson ist besonders hilfreich ...

### Phase 3

Abschließend überlegen die Schüler:innen, was sich im Umgang mit Mobbing im Vergleich zu früher verändert hat, was besser geworden ist und was noch immer herausfordernd ist. Die Erkenntnisse stellen sie ihren Mitschüler:innen in Form einer Präsentation, Infografik, Videoaufnahme oder eines Podcasts vor.





## Arbeitsblatt

# Konflikt oder Cybermobbing?

### Handelt es sich um einen Konflikt oder Mobbing? Warum?

Gestern noch waren Anna und Duygu beste Freundinnen, doch heute streiten sie wie wild.

Marco wird von seiner Clique aus dem beliebten Onlinespiel ausgeschlossen.

Ariane verbreitet ein Nacktfoto ihrer Mitschülerin.

Über Murat gibt es seit drei Tagen eine Hassgruppe mit fünfzehn Mitgliedern und drei Beiträgen.

Max und Paul streiten sich in der Klassen-WhatsApp-Gruppe über das letzte geschossene Tor beim gestrigen Fußballspiel.

Valerie hat beim Umziehen in der Turngarderobe ein Foto ihrer Schulkollegin gemacht und dieses dann über Snapchat – mit vielen Stickers verschönt – an die gesamte Klasse verschickt.

Wally ist schlecht gelaunt und beschimpft alle Mitglieder der Klassengruppe.

Es gibt mehrere Online-Klassengruppen, in denen Theo nicht drinnen ist, alle anderen aber schon.

Noah möchte nicht im Hintergrund von Annas TikTok-Beitrag zu sehen sein, er beschimpft sie daher in den Direktnachrichten.

Sigrid hat den Snapchat-Streak von 538 Tagen unterbrochen, weil sie kein WLAN und auch kein Guthaben hatte. Wanda ist jetzt tödlich beleidigt und glaubt Sigrid nicht, dass sie das nicht absichtlich gemacht hat.

Max dreht Paul in MS Teams zum Spaß immer wieder die Kamera und das Mikro ab.

## Was ist strafbar und was nicht? Welche Hinweise gibt es?

Annabell und Felix sind zwar nicht mehr zusammen, sie liebt ihn aber immer noch. Jeden Tag schickt sie ihm Nachrichten und Bilder, liket jedes Posting und kommentiert alle Videos. Als sie beginnt, ihn in der Nacht anzurufen, reicht es Felix. Klar und deutlich sagt er ihr, dass sie aufhören soll. Aber Annabell macht einfach weiter. Auch nachdem Felix

die Telefonnummer wechselt, findet Annabell die neue Nummer heraus und terrorisiert ihn weiterhin. Sie liebt ihn und möchte das auch zeigen! Felix wird die Sache irgendwann unheimlich. Er kann nicht mehr gut schlafen und seine Schulleistungen verschlechtern sich.

Strafbar

Nicht strafbar



Auf Markus haben es alle abgesehen. Wenn er in Discord zum Chat der Gruppe hinzukommen möchte, kann er nicht. Aus der Klassengruppe wurde er schon vor einem Monat ausgeschlossen und in Snapchat wurden die Streaks beendet. Elvis hat es besonders auf Markus abgesehen. Er beginnt falsche Gerüchte über Markus zu verbreiten und

macht sich im WhatsApp-Chat der Klasse mit derben Sprüchen und peinlichen Fotos über ihn lustig. Markus fühlt sich von Elvis erniedrigt und beginnt die Schule zu schwänzen, weil er es in den Pausen mit Elvis einfach nicht mehr aushält.

Strafbar

Nicht strafbar

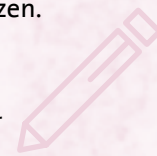


Lena hat ein Foto von sich gemacht, und zwar eines von ihren kaum bedeckten Brüsten. Dieses Foto hat Lena an Stefan geschickt, dieser hat es sich schließlich von ihr gewünscht. Womit Lena allerdings nicht gerechnet hat: Ste-

fan hat das Foto an die Klassengruppe geschickt und einen Kommentar dazu geschrieben. Ob dieser freundlich gemeint ist oder nicht, kann Lena nicht einschätzen.

Strafbar

Nicht strafbar

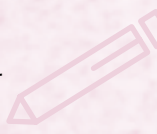


Anton verknallt sich in seine Mitschülerin Beate und versucht sie für sich zu gewinnen. Beate lässt Anton jedoch abblitzen, worüber sich Anton sehr ärgert. Zufällig lernt Anton beim Ausgehen Beates Ex-Freund Christoph kennen, dem Beate während ihrer Beziehung Nacktfotos von sich geschickt hat. Anton bittet Christoph, ihm die Nacktfotos zu schicken. Darauf lädt Anton die Fotos von Beate auf ei-

ner einschlägigen Website hoch und schickt einen Link zu der Website in den Klassen-Chat. In den darauffolgenden Wochen schickt er den Link noch an weitere Freunde aus der Umgebung. Da Beate wiederholt komische Nachrichten von Leuten aus der Schule erhält, zieht sie sich total zurück und geht nicht mehr in die Schule.

Strafbar

Nicht strafbar



# So fühle ich mich!

## Wie fühlst du dich? Versetze dich in die Rolle!

**Opfer:** Du wirst von denen, die eigentlich deine Freund:innen waren, online und auch in der Klasse gemobbt.

**Täter:in:** Du findest es unglaublich Spaßig, eine Mitschülerin/einen Mitschüler aus deiner Klasse mit bösen Memes zu foppen, weil sie/er sich so richtig ärgert und es deiner Meinung nach auch wirklich verdient hat.

**Freund:in des Opfers:** Du bemerkst, dass die ganze Klasse über deine Freundin/deinen Freund herzieht – sowohl in der Schule als auch online. Du bist in allen Gruppen, in denen über sie/ihn hergezogen wird, obwohl sie/er nicht darin ist. Sie/er wird dort mies beschimpft, es werden gemeine Dinge geschrieben und peinliche Fotos gepostet.

**Unterstützer:in der Täterin/des Täters:** Endlich macht deine Freundin/dein Freund etwas gegen diese unerträgliche Person in deiner Klasse. Du hast schon darauf gewartet, denn diese geht echt allen auf die Nerven. Du selbst hast dich bloß nicht getraut.

**Bislang Unbeteiligte:** Du bemerkst, dass in der Nachbarklasse alle auf eine Person losgehen, die sowieso nicht besonders beliebt ist. Da gebe es Onlinegruppen, so hörst du. Da gehe die Post ab mit Beschimpfungen. Echt arg.

**Klassenvorständin/Klassenvorstand:** Irgendwas stimmt nicht in deiner Klasse. Die Kinder benehmen sich komisch, sind aggressiv und können sich nicht konzentrieren. Außerdem sind sie dauernd am Handy und am Tuscheln. Doch nicht alle machen mit: Eines der Kinder verkriecht sich, wenn es überhaupt in die Schule kommt. Was ist da los?

**Eltern des Opfers:** Was ist nur mit deinem Kind los? Seit Tagen geht es nicht aus dem Zimmer, hat Bauchweh und will nicht in die Schule. Du bist schon ganz genervt, fragst dauernd ungeduldig, was eigentlich los ist. In zwei Tagen ist Englischschularbeit. Ob es damit zu tun hat?

**Eltern der Täterin/des Täters:** Seit Tagen ist dein Kind wie ausgewechselt. Es scheint fast zu schweben vor Stolz. Aber wenn du nachfragst, gibt es dir nur patzige Antworten. Dauernd ist das Kind am Handy, tippt eifrig und lacht vor sich hin. Manchmal richtig hämisch, vielleicht sogar ein wenig gemein. Aber mein Kind, gemein? Kann nicht sein. Und endlich ist es wieder besser drauf, in letzter Zeit war es wohl nicht so toll.

**Direktion:** Du spürst beim Gehen durch die Gänge: Da in dieser einen Ecke, da liegt was in der Luft. Diese eine Klasse ist völlig durchgedreht. Dann kommt die Klassenvorständin/der Klassenvorstand und vermutet, dass eine Person der Klasse gemobbt wird. Genauer ist nicht bekannt, aber es wirkt so. Mobbing, das ist das Letzte, was du jetzt brauchen kannst. Morgen kommt die Delegation aus Italien, die vom Ministerium geschickt wurde, zu euch an die Schule. Du hast jetzt keine Zeit für Mobbing-Fälle.

# Hilfreiche Initiativen und Links

TIPPS

- **Rat auf Draht:** Notruf für Kinder und Jugendliche – rund um die Uhr, anonym und kostenlos. Per Telefon (unter der Nummer 147), Onlineberatung oder Chat: [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)
- **Saferinternet.at:** Flyer für Jugendliche: [si.or.at/165](http://si.or.at/165)
- **Jugendportal:** [www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at)
- **Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs:** Beratung und Information in den Bundesländern: [www.kija.at](http://www.kija.at)

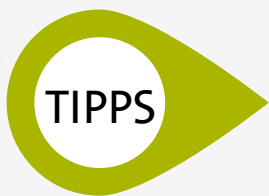
Für  
Jugendliche

Für  
Lehrende

- **BMBWF:** Cybermobbing: Gewalt und Mobbing mit neuen Medien: [si.or.at/166](http://si.or.at/166)
- **Schulpsychologie:** Leitfäden zur Prävention von und Umgang mit Cybermobbing im Schulbereich: [si.or.at/167](http://si.or.at/167)
- **Saferinternet.at:** Cybermobbing: [www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing](http://www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing)
- **make-IT-safe 2.0:** Peer-Ausbildung: [www.makeitsafe.at](http://www.makeitsafe.at)
- **Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs:** Beratung und Information in den Bundesländern: [www.kija.at](http://www.kija.at)
- **Zentrum polis:** Aktiv gegen Cybermobbing: [si.or.at/168](http://si.or.at/168)
- **Gewaltinfo.at:** Informationsportal zu Gewalt im sozialen Nahraum: [www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)
- **Saferinternet.at:** Social-Media-Ratgeber: [www.saferinternet.at/social-media-ratgeber](http://www.saferinternet.at/social-media-ratgeber)

- **Plattform Eltern für Kindergesundheit (PEkG):** [www.pekg.at](http://www.pekg.at)
- **Elternseite von Rat auf Draht:** [www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)
- **Saferinternet.at:** Video-Elternratgeber „Frag Barbara!“: [www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)
- **Familienberatungsstellen:** [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)
- **Internet Ombudsstelle:** Kostenlose Hilfe bei der Entfernung von unerwünschten Fotos im Internet oder Fake-Accounts: [www.ombudsstelle.at](http://www.ombudsstelle.at)
- **Gewaltinfo.at:** Informationsportal zu Gewalt im sozialen Nahraum: [www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)
- **Saferinternet.at:** Social-Media-Ratgeber: [www.saferinternet.at/social-media-ratgeber](http://www.saferinternet.at/social-media-ratgeber)

Für  
Eltern



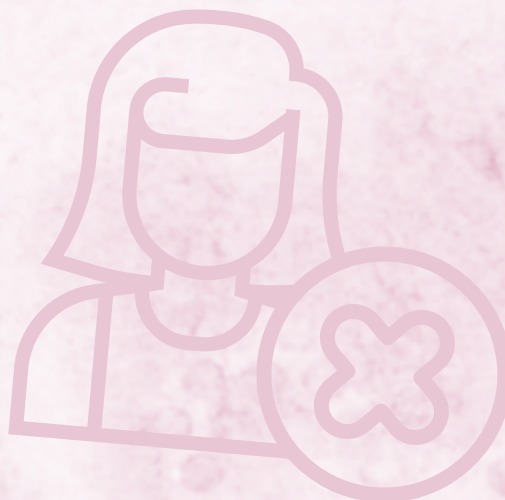
# Tipps für Schüler:innen



## Du bist Opfer von Cybermobbing

- **Antworte nicht auf belästigende Nachrichten.** Darauf zu reagieren, macht die Situation oft nur schlimmer.
- **Nimm die Inhalte nicht ernst.** Mobbing zielt darauf ab, etwas oder jemanden schlecht zu machen. Es hat nichts mit dir zu tun – du bist okay, so wie du bist!
- **Bewahre die Nachrichten auf.** Auch wenn du die Nachrichten nicht liest, sind sie wichtig als Beweismittel. Mache Screenshots von Fake-Profilen, Chatverläufen oder Hassgruppen – am besten mit sichtbarem Datum.
- **Melde die Belästigungen.** Ignoriere anstößige oder illegale Inhalte nicht, sondern melde sie an die jeweiligen sozialen Netzwerke oder Seitenbetreiber:innen.
- **Sperre die Absender:innen.** Wie das geht, erfährst du auf den Hilfeseiten der jeweiligen sozialen Netzwerke.
- **Hol dir Hilfe.** Es hilft oft, Probleme mit jemandem zu teilen. Wende dich an eine Vertrauensperson (z. B. Eltern, Freund:in, Lehrer:in, Schulsozialarbeiter:in) oder auch an eine Beratungsstelle. Du musst diese Situation nicht alleine durchstehen!
- **Suche dir Menschen oder Hobbys, die dich stärken.** Finde Beschäftigungen oder Personen, die dir guttun und bei denen du dich wohlfühlst.

(Mehr dazu auf Rat auf Draht: [si.or.at/164](https://www.su.or.at/164))

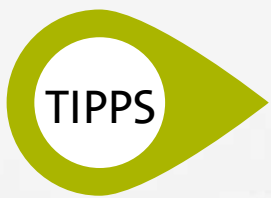


## Du bist aktiv an Cybermobbing beteiligt

- **Überdenke dein Verhalten.** Auch wenn du etwas lustig findest, kann es für die betroffene Person sehr verletzend sein.
- **Lass negative Emotionen nicht an anderen aus.** Cybermobbing ist keine Lösung für Ärger oder Frustration. Finde einen anderen Weg, um mit deinen Gefühlen umzugehen.
- **Mach dich nicht strafbar.** Wenn du dich an Cybermobbing beteiligst, musst du mit rechtlichen Konsequenzen rechnen. Dein Handy könnte zur Beweissicherung weggenommen werden und du kannst auch noch Jahre später Schwierigkeiten bekommen, z. B. bei der Jobsuche.
- **Lass es nicht eskalieren.** Wenn du unfreiwillig in die Situation geraten bist, zieh dich zurück: Schreibe keine weiteren Nachrichten, leite keine Inhalte weiter und beteilige dich nicht weiter. Hole dir Unterstützung von einer Vertrauensperson.
- **Mach nicht aus Angst mit.** Beteilige dich nicht am Mobbing, nur um selbst verschont zu bleiben – es könnte dich trotzdem treffen. Wo einmal Mobbing entsteht, kann es immer wieder entstehen!
- **Versetze dich in die Lage des Opfers.** Stell dir vor, wie du dich fühlen würdest, wenn du so behandelt werden würdest. Wie würdest du dir wünschen, dass andere dich unterstützen?
- **Sag „Stopp!“.** Mobbing entwickelt sich oft schleichend. Wenn du merkst, dass es zu weit geht, darfst du „Stopp!“ sagen und deine Meinung ändern – das erfordert Mut und zeigt wahre Größe!
- **Versuche dein Verhalten nicht zu rechtfertigen.** Die Schuld liegt nicht bei den Opfern, sondern bei den Täter:innen. Versuche daher, die Sache wieder in Ordnung zu bringen.
- **Mach es wieder gut.** Eine Entschuldigung ist das Mindeste, was du tun kannst. Überlege dir, womit du die Situation sonst noch wieder gut machen könntest.

## Du beobachtest Cybermobbing

- **Du hast mehr Einfluss als du denkst!** Cybermobbing funktioniert oft nur, weil viele zuschauen und nichts tun. Lass das nicht zu!
- **Zeige den Betroffenen, dass sie nicht allein sind.** Schick den Opfern eine unterstützende Nachricht. Auch kurze Sätze wie „Ich finde das nicht okay“ oder „Ich bin für dich da“ können viel bewirken.
- **Setze ein klares Zeichen gegenüber den Täter:innen.** Sag ihnen direkt (aber ohne zu provozieren), dass sie mit dem Mobbing aufhören sollen.
- **Hole Hilfe.** Wende dich an Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen, Beratungslehrer:innen oder Eltern. Auch wenn du unsicher bist – es ist kein Petzen, sondern Zivilcourage.
- **Melde Cybermobbing in sozialen Netzwerken.** Jede Meldung hilft, damit solche Inhalte schneller entfernt werden.
- **Schau nicht weg.** Einfach aus der Gruppe auszusteigen oder nichts zu tun bedeutet, das Mobbing stillschweigend mitzutragen.
- **Beziehe Stellung.** Häufig wird Schweigen als Zustimmung verstanden. Mach klar, dass du das Verhalten nicht in Ordnung findest – zum Beispiel mit einem Hinweis in der Gruppe wie: „Cybermobbing ist strafbar. Vielleicht sollten wir aufpassen, was hier gerade passiert.“
- **Such dir Verbündete.** Du hast Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden? Das ist verständlich. Sprich mit anderen Mitwissenden – gemeinsam fällt es oft leichter, „Stopp!“ zu sagen.



# Tipps für Lehrende

## Prävention

- **Fördern Sie ein wertschätzendes Schulklima.** Eine positive Atmosphäre ist die wichtigste Grundlage, um Mobbing vorzubeugen.
- **Beziehen Sie klar Stellung.** Abwertung, Ausgrenzung und Mobbing haben keinen Platz – machen Sie das unmissverständlich klar.
- **Stärken Sie Konfliktkompetenz.** Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Schüler:innen Strategien zur Lösung von Konflikten.
- **Sorgen Sie für verlässliche Ansprechpersonen.** Stellen Sie sicher, dass die Schüler:innen wissen, an wen sie sich vertrauensvoll wenden können (z. B. Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeit).
- **Beziehen Sie den digitalen Raum mit ein.** Der Klassenraum endet nicht offline. Entwickeln Sie gemeinsam Regeln für respektvolles Verhalten im Netz.
- **Investieren Sie in Weiterbildung.** Schulen Sie das Kollegium regelmäßig zu den Themen Cybermobbing, Medienethik und Krisenintervention.
- **Nehmen Sie Hinweise ernst.** Beobachten Sie aufmerksam und analysieren Sie im Team, ob es sich um (beginnendes) Mobbing handelt.

## Im Anlassfall

- **Schauen Sie nicht weg.** Reagieren Sie zeitnah und in enger Absprache mit der betroffenen Person.
- **Verschaffen Sie sich ein umfassendes Bild.** Dokumentieren Sie Vorfälle und Reaktionen sorgfältig, ohne vorschnell zu urteilen oder zu handeln.
- **Stimmen Sie sich im Kollegium ab.** Eine gemeinsame pädagogische Haltung gibt Sicherheit und verhindert widersprüchliches Handeln.
- **Führen Sie Einzelgespräche mit den Eltern.** Gehen Sie empathisch und lösungsorientiert vor – Konfrontation hilft selten weiter.
- **Beziehen Sie die ganze Klasse ein.** Vermeiden Sie es, sich ausschließlich auf die betroffene Person zu fixieren, arbeiten Sie stattdessen an den Gruppenstrukturen.
- **Setzen Sie klare Konsequenzen.** Reagieren Sie transparent und nachvollziehbar, wenn Regeln verletzt wurden.
- **Ein Schulwechsel ist die letzte Option.** Eine konstruktive Lösung mit allen Beteiligten zeugt von echter Schulqualität.

- 
- **Stehen Sie zu Ihrem Kind** und versuchen Sie, gemeinsam Lösungen zu finden.
  - **Nehmen Sie Ihr Kind ernst** und begleiten Sie es in dieser schwierigen Situation.
  - **Nehmen Sie Ihrem Kind die Angst**, dass Hilfe zu holen die Situation verschlimmert.
  - **Überlegen Sie mit Ihrem Kind**, wer bei der Suche nach Lösungen behilflich sein könnte (z. B. Klassenvorständin bzw. -vorstand, Vertrauenslehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Direktion).
  - **Stoppen Sie das Mobbing**: Fordern Sie die Täter:innen auf, diffamierende Inhalte zu entfernen, nutzen sie die Meldefunktion der Plattformen und wenden Sie sich gegebenenfalls an die Internet Ombudsstelle.
  - **Sichern Sie Beweise** – auch solche, die Ihr Kind vielleicht nicht so gut dastehen lassen. Machen Sie Screenshots oder speichern Sie entsprechende Dateien ab.
  - **Holen Sie sich professionelle Hilfe**, wenn Sie sich unsicher sind oder überfordert fühlen.
  - **Wahren Sie die Intimsphäre Ihres Kindes** – bieten Sie stattdessen an, gemeinsam die Situation im Blick zu behalten und beim Einordnen zu helfen.
  - **Schauen Sie gemeinsam auf das Verhalten Ihres Kindes**: Was kann es tun, um online möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten?
  - **Überprüfen Sie gemeinsam die Privatsphäreinstellungen** in sozialen Netzwerken. Je weniger private Informationen online sind, desto weniger Angriffsfläche gibt es.
  - **Überlegen Sie gemeinsam, welche Strategien Ihr Kind noch anwenden kann**, um sich bestmöglich zu schützen (z. B. „Stopp!“ sagen, Schlagfertigkeit einüben).
  - **Erstatten Sie bei heftigen Fällen Anzeige bei der Polizei**, wenn alles andere nichts hilft. Berufen Sie sich dabei auf § 107c StGB.
  - **Ermutigen Sie Ihr Kind, auch online Zivilcourage zu zeigen**. Dazu zählt zum Beispiel, aktiv zu werden, wenn man merkt, dass andere online gemobbt werden.

## Impressum

### Unterrichtsmaterial

### Aktiv gegen Cybermobbing

Vorbeugen – Erkennen – Handeln

8. Auflage 2025

#### Medieninhaber, Herausgeber und Sitz der Redaktion:

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) – Saferinternet.at

Ungargasse 64–66/3/404 | 1030 Wien

[www.oiat.at](http://www.oiat.at) | [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

#### Redaktion:

DI<sup>in</sup> Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.<sup>a</sup> Frederica Summereder, BA

#### Lektorat:

Hannah Schedenig, Bakk.phil.

#### Pädagogische und didaktische Beratung:

Dr.<sup>in</sup> phil. Marlena Koppendorfer, Katharina M. Sterlinger, MA, Schulsozialarbeit – Verein Spektrum Salzburg

#### Design, Satz:

Confici<sup>®</sup> · Kreativbüro ([www.confici.at](http://www.confici.at))

#### Hersteller:

Gutenberg Druck – Kooperationspartner der Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

#### Rückfragen und Nachbestellungen:

Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation

Ungargasse 64–66/3/404, 1030 Wien

Website: [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

E-Mail: [office@saferinternet.at](mailto:office@saferinternet.at)

Telefon: +43 1 595 21 12-0

#### Urheberrecht:

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC 3.0 AT:

Namensnennung ([www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at), [confici.at](http://confici.at)) – Nicht kommerziell

([www.creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at)).

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr:

Eine Haftung der Autorinnen von Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation ist ausgeschlossen.

#### Finanziert von:

Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG)\*

Europäische Union – „Digital Europe (DIGITAL)“-Programm\*\*



\* Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. [www.ffg.at](http://www.ffg.at)

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und stärkt Österreichs Innovationskraft.

\*\* Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt bei den Autor:innen. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



