

Cybermobbing

Gut zu wissen – Informationen zu Mobbing im Internet

Die wichtigsten Informationen im Überblick



Stiftung für
Gesundheitsförderung
und Suchtfragen

Fondation pour la promotion
de la santé et les questions
d'addictions

www.bernergesundheits.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Impressum

Herausgeberin: ©Swiss Olympic, Ittigen bei Bern, 2013

Fachliche Beratung: Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung
und Suchtfragen

Autor: Martin Neuenschwander (Berner Gesundheit)

Gestaltung: Wiggenhauser & Woodtli GmbH, Benken ZH

Fotos: Keystone, [Swiss Athletics](#), [Swiss Olympic](#), [zvg](#), Shutterstock

Zugunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen häufig auf die weibliche Form verzichtet.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigungen jeder Art oder Verbreitung –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung von Swiss Olympic, Ittigen bei
Bern. Printed in Switzerland.

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Inhalt

Was ist Cybermobbing?	3
Wie häufig kommt Cybermobbing vor?	3
Was ist der Unterschied zwischen Mobbing und Cybermobbing?	4
Welche Formen sind bei Cybermobbing häufig?	4
Cybermobbing ist strafbar!	5
Welches sind Gründe für Cybermobbing?	6
Welche Folgen hat Cybermobbing?	6
Was sind wichtige Risikofaktoren von Cybermobbing?	7
Welches sind wichtige Warnsignale?	7
Was lässt sich präventiv gegen Cybermobbing unternehmen?	8
Literatur	10

Was ist Cybermobbing?

Unter Cybermobbing (Cyberbullying) versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Ausgrenzen, Blossstellen oder Belästigen anderer mithilfe moderner Kommunikationsmittel.

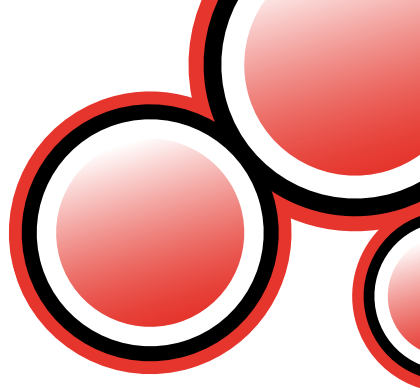
Den Begriff Cybermobbing benutzen nicht zuletzt Jugendliche häufig inflationär, indem sie z.B. auch absichtliches Hänkeln, Foppen oder Blödeln als Cybermobbing bezeichnen.

Mit folgenden drei Kriterien lässt sich beurteilen, ob es sich beim fraglichen Verhalten tatsächlich um Cybermobbing handelt. Cybermobbing umfasst:

1. bewusste Absicht zur Schädigung einer Person
2. wiederholtes und systematisches schädigendes Verhalten über eine längere Dauer (Wochen, Monate)
3. Kräfteungleichgewicht zwischen Täter und Opfer (das Opfer kann sich meist nicht aus eigener Kraft aus der misslichen Lage befreien)

Wie häufig kommt Cybermobbing vor?

Das Thema Cybermobbing beschäftigt viele Schulen; statistisch gesehen kann jede Klasse davon betroffen werden. Gemäss aktuellen Studien machen rund 14 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren als Opfer Erfahrungen mit Cybermobbing. Dabei gibt es keine systematischen Geschlechtsunterschiede. Die Bandbreite unterschiedlicher Häufigkeiten je nach Studie hat damit zu tun, dass nicht immer gleich definiert wird, wie häufig ein Verhalten in welchem Zeitraum vorkommen muss, um als Cybermobbing zu gelten (z.B. mindestens 1 x pro Woche, mehrmals pro Monat usw.). Rund 8 Prozent der Lehrpersonen sind selbst von Cybermobbing betroffen.



Was ist der Unterschied zwischen Mobbing und Cybermobbing?

Sowohl Mobbing wie auch Cybermobbing sind primär Erscheinungsformen (Subkategorien) von Gewalt. Die Erfahrung zeigt, dass es eine grosse Überschneidung von traditionellem Mobbing und Cybermobbing gibt. Jugendliche, die Opfer von Cybermobbing sind, sind häufig auch Opfer in der Offline-Welt. Gemäss aktuellen Befunden kommt herkömmliches Mobbing rund dreimal häufiger vor als Cybermobbing.

Folgende Aspekte verdeutlichen den qualitativen Unterschied zwischen herkömmlichem Mobbing und Cybermobbing:

- Cybermobbing ist rund um die Uhr möglich, das Opfer kann auch und insbesondere in der Privatsphäre attackiert werden, was besonders belastend wirkt.
- Beleidigende, beschämende, blossstellende Texte, Bilder und Videos verbreiten sich rasend schnell, und der Kreis der Adressaten wird in kurzer Zeit unüberschaubar gross.
- Täter von Cybermobbing können bis zu einem bestimmten Grad anonym handeln, das heisst, es braucht nicht zwingend einen Face-to-face-Kontakt zwischen Täter und Opfer.
- Die Cybermobbing-Dynamik kann bald auch von der ursprünglichen Täterschaft nicht mehr kontrolliert werden, auch wenn sie das vielleicht noch versucht. Das hat mit der Eigendynamik von Onlinekommunikation und mit der Aussichtslosigkeit zu tun, Inhalte für immer aus dem Internet löschen.

Welche Formen sind bei Cybermobbing häufig?

- Peinliche oder intime Aufnahmen, z.B. auf Facebook oder YouTube stellen
- Streuen von Gerüchten oder manipulierten Fotos
- Aktionen im Internet (z.B. in Foren, Diskussionen) unter einer fremden, «gestohlenen» Identität (Fake-Profile)
- Ausschliessen der Opfer aus sozialen Netzwerken, Online-Gruppen oder Computer-Game-Teams
- Erstellen und Betreiben von Hassgruppen
- Unerwünschter wiederholter Kontakt via Handy oder SMS, Aufgeben von Internet-Inseraten im Namen und mit Telefonnummer des Opfers u.Ä. (Cyberstalking)
- Versenden von Nacktbildern gegen den Willen des Opfers (Sexting)
- Absichtliches Filmen einer (echten oder gestellten) Schlägerei bzw. eines Übergriffs inkl. Hochladen des Videos ins Internet («Happy Slapping»)

Die Täterschaft von Cybermobbing stammt zu einem grossen Teil aus dem Bekanntenkreis der Opfer, auch wenn die Attacken anonym erfolgen. In diesem Zusammenhang spricht man von «privatem» oder «halb-öffentlichem» Cybermobbing. Diese beiden Formen von Cybermobbing kommen im Unterschied zum «öffentlichen» Cybermobbing, bei dem sich Täter und Opfer gänzlich fremd sind, um ein Mehrfaches häufiger vor.



Wie bei Mobbing, spielt auch bei Cybermobbing die Gruppendynamik eine zentrale Rolle, Das heisst, es ist von entscheidender Bedeutung, wie «gut» das soziale Umfeld Cybermobbing ermöglicht oder sogar anheizt. Neben Täter und Opfer gibt es weitere Rollen, nämlich:

- Assistenten, die den/die Täter durch aktive Handlungen unterstützen;
- Mitläufer, Verstärker, die den/die Täter durch passive Aufmerksamkeit bestätigen und je nachdem antreiben;
- Passive, die zwar nicht direkt am Cybermobbing beteiligt sind, aber davon wissen und nichts dagegen unternehmen;
- Eltern und Lehrpersonen, die nichts wahrnehmen (wollen) oder unsicher sind, wie adäquat zu reagieren ist.

Cybermobbing ist strafbar!

Zwar existieren die Begriffe Mobbing oder Cybermobbing im Schweizerischen Strafgesetzbuch nicht explizit. Allerdings sind verschiedene Handlungen, die Cybermobbing ausmachen, strafrechtlich relevant. Dazu zählen insbesondere:

- üble Nachrede, Ehrverletzung, Verleumdung, Beschimpfung
- Verletzungen des Persönlichkeitsrechtes (z.B. das «Recht am eigenen Bild»)
- Drohung, Erpressung, Nötigung

In der Schweiz sind die Straftatbestände im ZGB (Art. 28) und im StGB (Art 173 bis 179) geregelt. Gerade Heranwachsende sind sich häufig nicht bewusst, dass Recht und Gesetz im Internet genauso verbindlich sind wie im realen Leben.

Ein wichtiger rechtlicher Aspekt betrifft das «Recht am eigenen Bild» (ZGB Art 28). Demnach dürfen Bilder (Fotos, Videos) nur ins Internet – also z.B. auf Facebook oder YouTube – gestellt werden, wenn die Abgebildeten damit einverstanden sind. Das gilt insbesondere für Aufnahmen aus dem Privat- oder Intimbereich.

Als Opfer kann man sich in der Schweiz zivilrechtlich gegen die unbefugte Veröffentlichung oder Weiterverarbeitung wehren und die Löschung von Foto oder Filmen verlangen.



Welches sind Gründe für Cybermobbing?

Wichtige, von den Tätern genannte Gründe und Auslöser sind

- eine schon länger vorhandene Vorgeschichte (z.B. ungelöste Klassenkonflikte zu Themen wie Klassenstreiber, Aussenseiter)
- Rache für tatsächliche oder vermeintlich schlechte Behandlung oder Bewertung durch andere (Peers, Lehrpersonen)
- interkulturelle Jugendkonflikte verschiedener Nationen; Veränderungen in der Klassengemeinschaft
- fehlendes Unrechtsbewusstsein (fehlende Empathie)
- fehlendes Wissen um gesetzliche Regelungen, die auch im Internet gelten
- Spass, Langeweile; die irrige Meinung, dass Mobbing und Cybermobbing «normal» ist
- Überdecken von Versagerängsten; Angst, selbst zum Opfer von Cybermobbing zu werden
- «Cool» sein, Angebertum, Macht demonstrieren

Rund ein Drittel der Cybermobbing-Handlungen werden aus Sicht der Täter aus «Spass» oder Langeweile verübt. Das bedeutet, dass Täterinnen und Täter häufig nicht wissen, dass sie dem Opfer durch ihr Verhalten grosses Leid antun und dabei gegen das Gesetz verstossen.

Gerade weil Hintergründe, Motive und Auslöser von Cybermobbing so vielfältig sind, ist grundsätzlich niemand vor möglichen Cybermobbing-Attacken gefeit!



Welche Folgen hat Cybermobbing?

Cybermobbing hat für Opfer gravierende Folgen – häufig aber auch für die Täter selber. Für Opfer ist besonders belastend, wenn peinliche, kompromittierende private Fotos und/oder Videos weiterverbreitet werden.

Folgen für die Opfer:

- Psychisch: Verschlechterung von Selbstwert und Selbstvertrauen, erhöhte Verletzlichkeit (inklusive Depressivität, Suizidalität)
- Psychosomatisch: Schlafstörungen, Bauchschmerzen
- Sozial/schulisch: Leistungsabfall, Angst vor der Schule, Schule schwänzen, Ausgrenzung, Isolation
- Beachte: Cybermobbing-Opfer tendieren dazu, sich für das Mobbing-Geschehen selbst die Schuld zu geben, was den Leidensdruck noch zusätzlich erhöht.

Folgen für die Täter:

- Fixierung auf eine aggressive Rolle in der Peergruppe
- Verfangensein in einer Gewaltspirale
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit, selbst Opfer von Cybermobbing zu werden

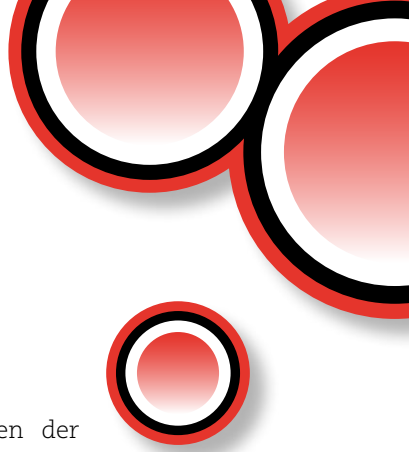
Was sind wichtige Risikofaktoren von Cybermobbing?

Die stärksten Risikofaktoren für Cybermobbing sind

- traditionelles Mobbingverhalten
- anderes normverletzendes Verhalten wie Rauchen, Stehlen, Schwarzfahren
- häufige Online-Kommunikation; dabei ist die Art der Nutzung wichtiger als das wie viel.

Solche spezifischen Risikofaktoren sollten auch losgelöst von einer breiteren Einschätzung der Gefährdung, in der sich Jugendliche allenfalls befinden, bewertet werden. Anhaltspunkte zur Einschätzung der Gefährdungssituation bieten folgende Aspekte:

- Soziale Ausgangslage: Anzahl Umzüge, Schulwechsel; Klassenwiederholungen; Verweise durch die Schule, familiäre Verhältnisse; Aufenthalt in Heim oder Gefängnis
- Verhaltensauffälligkeiten: aggressives Verhalten inkl. Mobbing oder Cybermobbing; normbrechendes, delinquentes Verhalten
- Substanzkonsum: Tabak, Alkohol, Cannabis (inkl. Einstiegsalter)
- Psychische Problemlast: Depressivität, Suizidalität, Ängstlichkeit



Welches sind wichtige Warnsignale?

Viele Warnsignale wie z.B. auffällige Veränderungen der Schulleistung, gehäufte Absenzen, verändertes Sozialverhalten, sozialer Rückzug können mit verschiedenen Störungen zu tun haben. Es ist nicht die Aufgabe von Lehrpersonen oder Schule, eine Diagnose zu stellen. Vielmehr geht es darum, Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen und rechtzeitig zu handeln, möglichst bevor eine Krisensituation entsteht. Von hoher Bedeutung sind dabei Gespräche und ein bedachter Informationsaustausch zwischen den zuständigen Lehrpersonen und den betroffenen Schülerinnen und Schülern, aber auch innerhalb des Kollegiums und zwischen Eltern/Familie, Schule und externen Fachstellen.

Cybermobbing innerhalb der Klasse ist für Lehrpersonen häufig nur schwer erkennbar. Das hat meist damit zu tun, dass sich betroffene Opfer aus Scham oder der wegen der irigen Meinung, selbst an den Schikanen die Schuld zu tragen, niemandem anvertrauen.

Wichtige Warnsignale, die auch mit Cybermobbing in Zusammenhang stehen können, sind:

- plötzlich zerbrochene Freundschaften (insbesondere bei Mädchen), auffällige Veränderungen bei Gruppenzusammensetzungen
- Auffälligkeiten auf dem Pausenplatz, in Klassenlagern, Projektwochen usw. (z.B. Zimmeraufteilung, Gruppeneinteilung)
- auffällig schlechtere Schulleistungen
- Verslossenheit, sozialer Rückzug oder Abtauchen in virtuelle Welten (inkl. Computergames, Fantasiewelten)
- gehäufte Absenzen (angegebene Gründe können sein: Schlafstörungen, Kopf-, Bauchschmerzen u.Ä.)

Was lässt sich präventiv gegen Cybermobbing unternehmen? Es ist bekannt, dass ein Grossteil der Täterschaft von Cybermobbing für das Fehlverhalten nicht zur Rechenschaft gezogen wird. Mit guter Früherkennung und Frühintervention kann im Setting Schule ein wichtiger Beitrag geleistet werden, dass Cybermobbing gar nicht erst stattfindet oder früh gestoppt werden kann.

Weil Cybermobbing als Sonderform von Mobbing gilt, wirkt Mobbing-Prävention auch gegen Cybermobbing. Mobbing- und Cybermobbing-Prävention ist Aufgabe der gesamten Schule und darf nicht auf einzelne Klassen oder Lehrpersonen beschränkt bleiben.

Wirksame Präventionsmassnahmen sind auf Ebene Individuum, Klasse und Schule möglich:



Präventionsmassnahmen auf Ebene Individuum

- als Opfer nicht oder so wenig wie möglich auf Attacken eintreten
- Sich selbst googeln: Was ist über die eigene Person im Internet?
- Sichere Einstellungen in den Profilen von Communities vornehmen und regelmässig kontrollieren
- Datenschutz beachten: keine heiklen Daten preisgeben (Texte, Bilder, persönliche Angaben, Passwörter usw.)
- Mobbing den Betreibern der Website melden
- Frühzeitig die Polizei kontaktieren und einen allfälligen Straftatbestand abklären lassen

Präventionsmassnahmen auf Ebene Klasse

- Massnahmen treffen für ein gutes Klassenklima
- Den Umgang mit Internet und Handy einheitlich regeln (in Abstimmung mit Schulhausregeln)
- Klassenrat installieren; Briefkasten für anonyme Meldungen vorsehen
- Cybermobbing in der Klasse thematisieren
- rechtzeitiger Austausch im Kollegium; Infos an Schulleitung (vgl. HLF)
- Eltern informieren und einbeziehen (Elterngespräche, Elternabende)

Präventionsmassnahmen auf Ebene Schule

- Anpassung, Implementierung und aktuelle Halten des vorliegenden HLF
- Massnahmen für ein gutes Schulklima treffen

Indikatoren für ein gutes Schulklima

- Umsichtige/konsequente Führung
- Klare Regeln und klare Regeldurchsetzung
- Guter Teamgeist im Kollegium
- Starker Klassengeist
- Stufengerechte Partizipationsmöglichkeiten (Ebene Schule und Klasse)
- Rituale



Was können Lehrpersonen tun, die selbst Opfer von Cybermobbing werden?

- Als Opfer nicht oder so wenig wie möglich auf die Attacken eintreten
- Cybermobbing-Attacken der Schulleitung melden
- Sich selbst googeln und beurteilen, was man über die eigene Person im Internet findet
- Die Betreiber von Internetdiensten (Internet-Provider, soziale Netzwerke) auf Regelverstöße hinweisen; Videos auf den betreffenden Portalen entfernen lassen, Profile sperren lassen
- Bei gravierenden Vorfällen umgehend die Polizei informieren

Literatur

Die Angaben basieren auf folgenden aktuellen Studien und Quellen:

- Brägger, G. & Posse, N. (2007). Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen IQES, h.e.p. Verlag ag, Bern
- Bundesamt für Gesundheit BAG (2008). Jugendliche richtig anpacken – Früherkennung und Frühintervention bei gefährdeten Jugendlichen (supra-f-Forschungsprojekte).
- Fawzi N. (2009). Cyber-Mobbing. Ursachen und Auswirkungen von Mobbing im Internet. Baden-Baden: Nomos.
- Perren S. (2013). NETTEEN-Studie. Aktuelle Ergebnisse präsentiert am 2. nationalen Fachforum Jugendmedienschutz, 7. März 2013, Bern.
- Rack, S. & Fileccia, M. (2009, 2. Aufl.). Was tun bei Cyber-Mobbing? Materialien für den Unterricht. Auch als Download verfügbar unter www.klicksafe.de.
- Schattenfroh, S. (2013). Webcoach Cyber-Mobbing – Lehrerbuch. Stuttgart: Klett.
- Sitzer P. et al. (2012). Cyberbullying bei Schülerinnen und Schülern (Online-Studie). Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung.
- Willemese I. et al. (2012). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. ZHAW, Zürich. Download unter www.psychologie.zhaw.ch/de/psychologie/forschung-und-entwicklung/medienpsychologie/medien-umgang-von-kindern-und-jugendlichen/james.html

Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Postfach 606
3000 Bern 22
Tel. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.