

Cybermobbing stoppen

Deine Checkliste für den Ernstfall

Wichtig: Du bist nicht schuld. Bei akuter Gefahr wähle **110**. Du musst das nicht allein lösen.

1. Erst einmal Sicherheit schaffen

- ☐ Nicht öffentlich zurückbeleidigen oder weiterleiten.
- ☐ Bei Bedrohung sofort eine erwachsene Vertrauensperson informieren.
- ☐ Bei akuter Gefahr: 110 wählen.
- ☐ Abstand nehmen, durchatmen, nicht allein bleiben.

2. Beweise sichern

- ☐ Screenshots von Nachrichten, Kommentaren und Profilen machen.
- ☐ Datum, Uhrzeit, Plattform und Accounts notieren.
- ☐ Links zu Beiträgen oder Profilen kopieren.
- ☐ Beweise nicht bearbeiten und nicht öffentlich verbreiten.

3. Melden und Grenzen setzen

- ☐ Täter*innen blockieren oder stummschalten.
- ☐ Beiträge und Accounts über die Plattform melden.
- ☐ Passwort prüfen und Zwei-Faktor-Anmeldung aktivieren.

4. Menschen einbeziehen

- ☐ Eltern oder eine andere erwachsene Vertrauensperson.
- ☐ Klassenleitung, Schulsozialarbeit oder Schulleitung.
- ☐ Eine gute Freundin oder ein guter Freund.
- ☐ Eine Beratungsstelle, wenn du dich unsicher fühlst.

5. Wenn du etwas beobachtest

- ☐ Nicht liken, teilen oder mitlachen.
- ☐ Der betroffenen Person privat Unterstützung anbieten.
- ☐ Gemeinsam eine erwachsene Vertrauensperson informieren.
- ☐ Bei akuter Gefahr sofort Hilfe holen.

Hilfe und Infos

Nummer gegen Kummer: **116 111** (Kinder und Jugendliche, kostenlos und anonym).

Weitere Informationen: **klicksafe.de** und **digitale-zwerge.de**.

Hinweis: Diese Checkliste ersetzt keine individuelle Beratung oder rechtliche Einschätzung.

Quellen: klicksafe – Cybermobbing (klicksafe.de/cybermobbing) · Nummer gegen Kummer (nummergegenkummer.de). Stand: August 2026.