



Cybermobbing stoppen

Deine Checkliste für den Ernstfall – Schritt für Schritt

Wichtig: Du bist nicht schuld. Du musst Cybermobbing nicht allein lösen. Diese Checkliste hilft dir, Schritt für Schritt vorzugehen – egal, ob du selbst betroffen bist oder etwas beobachtest.

1 Erst einmal Sicherheit schaffen

Wenn es gerade passiert:

- ☐ Nicht öffentlich zurückbeleidigen oder weiterleiten.
- ☐ Wenn du dich bedroht fühlst: sofort eine erwachsene Vertrauensperson informieren.
- ☐ Bei akuter Gefahr oder konkreten Drohungen: 110 wählen.
- ☐ Wenn möglich: kurz Abstand nehmen, durchatmen und nicht allein bleiben.

2 Beweise sichern

Sammele nachvollziehbare Informationen:

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

3 Melden und Grenzen setzen

Danach:

- ☐ Täter*innen blockieren oder stummschalten.
- ☐ Beiträge, Kommentare und Accounts über die Plattform melden.
- ☐ In Gruppenchats Admins oder Moderation informieren.
- ☐ Passwort prüfen und Zwei-Faktor-Anmeldung aktivieren, wenn möglich.



Cybermobbing stoppen

Deine Checkliste für den Ernstfall – Schritt für Schritt

4 Menschen einbeziehen

Wähle mindestens eine Person aus:

- ☐ Eltern, Erziehungsberechtigte oder eine andere erwachsene Vertrauensperson.
- ☐ Klassenleitung, Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft oder Schulleitung.
- ☐ Eine gute Freundin, ein guter Freund oder eine andere Person, die dir beisteht.
- ☐ Eine Beratungsstelle, wenn du dich überfordert oder unsicher fühlst.

5 Wenn du etwas beobachtest

Du kannst helfen, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen:

- ☐ Nicht liken, teilen oder mitlachen.
- ☐ Der betroffenen Person privat Unterstützung anbieten.
- ☐ Gemeinsam eine erwachsene Vertrauensperson informieren.
- ☐ Beweise sichern, aber verletzende Inhalte nicht weiterverbreiten.
- ☐ Bei akuter Gefahr sofort Hilfe holen.

6 Mein persönlicher nächster Schritt

Ich spreche heute mit: _____

Ich sichere noch diese Information: _____

Ich melde oder blockiere: _____

Ich hole weitere Hilfe bei: _____

Hilfe und Infos

Nummer gegen Kummer: 116 111 (für Kinder und Jugendliche, kostenlos und anonym; aktuelle Erreichbarkeit bitte direkt prüfen).

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

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

Quellen: [klicksafe](https://klicksafe.de) – Cybermobbing (klicksafe.de/cybermobbing) · Nummer gegen Kummer (nummergegenkummer.de).
Stand: 30. August 2026.