



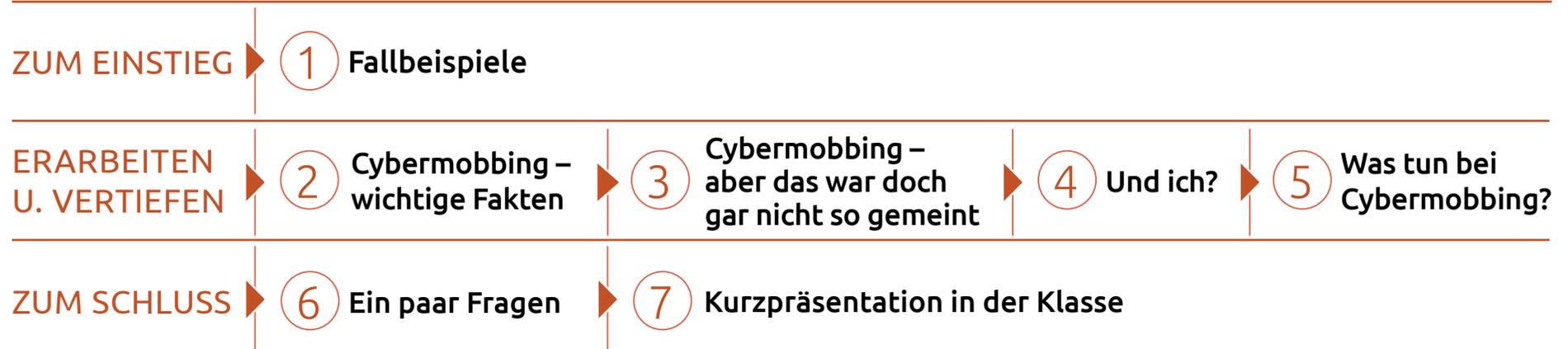
Einleitung

Mobbing im Netz ist weit verbreitet. Die meisten Jugendlichen werden irgendwann mit Cybermobbing konfrontiert: sei es als Betroffene, als Täter:innen oder auch als Zuschauende, die nicht aktiv an der Ausgrenzung mitwirken, aber auch nichts dagegen unternehmen. In einer aktuellen Studie (James-Studie, 2022) gibt jede:r dritte Jugendliche an, schon einmal von Cybermobbing betroffen gewesen zu sein. Daher schauen wir im Folgenden etwas genauer hin: Was genau versteht man unter Cybermobbing? Welche Auswirkungen hat Cybermobbing für die Betroffenen? Was sind mögliche Gründe für Cybermobbing? Und was kann ich dagegen tun?

Ziele

- Du kannst erklären, was Cybermobbing ist (Definition).
- Du kannst Ursachen und Folgen von Cybermobbing benennen und kritisch reflektieren.
- Du kennst Handlungsmöglichkeiten betreffend Cybermobbing und kannst sie im Alltag anwenden.
- Du kennst Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Hate Speech anwenden und weisst, wo du als Betroffene:r Unterstützung bekommst.
- Du denkst über deine Haltung und dein Handeln in Bezug auf Cybermobbing nach.

Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Unterstützungsangebote](#)



Aufgabe 1: **Fallbeispiele**

Teil 1:  **«Gone too far»** (Zu weit gegangen) | [childnet.com](https://www.childnet.com) (06:29)

Schaut den Film und diskutiert die folgenden Fragen:

- Was passiert im Film?
- Was ist der Auslöser für Jasons Ausgrenzungs?
- Wie erklärt ihr euch das Verhalten der Jugendlichen?
- Was geht euch durch den Kopf? Was beschäftigt euch?



Aufgabe 1: **Fallbeispiele**

Teil 2: **Fake-Bilder im Netz**

Lest den Text und diskutiert anschliessend die Fragen.

Lisa erzählt: Seit über 4 Wochen kursieren in meiner Schule angeblich «sexy Bilder» von mir. Alle kennen sie mittlerweile – nur ich nicht! Wenn ich irgendwo vorbeigehe, tuscheln sie hinter meinem Rücken oder rufen mir «Schlampe!» hinterher. Ich selbst habe diese Fotos noch nie gesehen und bin mir auch ganz sicher, dass sie nicht echt sind. Dennoch ist mir die ganze Sache sehr peinlich und ich schäme mich dafür. Morgens traue ich mich kaum in die Schule, ich fehle oft. Ich frage mich immer wieder, wer so etwas in den Umlauf bringt und weshalb. Ich habe doch niemandem etwas zuleide getan! Ich fühle mich hilflos und weiss nicht, was ich tun soll.

- Was erlebt Lisa?
- Könnt ihr euch vorstellen, wie Lisa sich fühlt?
- Was würdet ihr Lisa raten?



Besprecht eure Überlegungen zu den ersten beiden Aufgaben mit der Lehrperson.



Aufgabe 2: **Wichtige Fakten**

Teil 1: Überlegt euch zuerst selbst Antworten auf die folgenden Fragen und informiert euch anschliessend auf den unten aufgeführten Webseiten. Notiert eure eigenen Überlegungen sowie die Aspekte, die ihr in den Texten/Videos findet.

 Was ist Cybermobbing und wie oft kommt es vor?

 Was sind Motive/Gründe für Cybermobbing?

 Was sind mögliche Folgen von Cybermobbing?
Für Betroffene?
Für Täter:innen?

 **Cybermobbing, Cybergrooming, Cyberstalking einfach erklärt** | feel-ok.ch

 **Warum Cyber-Mobbing schädlich ist** | feel-ok.ch

 **Cybermobbing** | jugendundmedien.ch

 **Was tun gegen Cybermobbing?** | SRF Kids – Clip und klar! (03:50)



Aufgabe 2: **Wichtige Fakten**

Teil 2: Schaut euch den Kurzfilm  «gone to far» aus Aufgabe 1 noch einmal an und achtet genau darauf, wie die einzelnen Personen handeln. Diskutiert dann die folgenden Fragen:

- A.** Wie handeln die Mitschüler:innen? Was könnten ihre Motive (Gründe) sein?
- B.** Wie reagiert Jason selbst und was könnten die Gründe für seine Reaktion sein?
- C.** Was denkt ihr, wie fühlen sich die einzelnen Personen?
- D.** Könnt ihr die Handlungen der Personen nachvollziehen? Inwiefern ja/nein?
- E.** Was könnten/müssten sie aus eurer Sicht anders machen?
- F.** Welche Folgen könnte die Cybermobbing-Erfahrung für Jason haben?



Aufgabe 3: «**Aber das war doch gar nicht so gemeint.**»

Teil 1: Gespräch mit der Schulleitung:

Charlie aus dem Filmbeispiel wird zur Schulleiterin gerufen. Ihm wird vorgeworfen, dass sein Verhalten unfair und grenzüberschreitend sei. Er verteidigt sich: «Cybermobbing? Aber das war doch gar nicht so ernst gemeint. Eigentlich sollte es mehr ein Spass sein!»

- Was denkt ihr über Charlies Aussage?
- Was müsste die Schulleiterin eurer Meinung nach dazu sagen?
- Wie könnte das Gespräch weitergehen?
Was wäre ein guter Ausgang? Was weniger?



Aufgabe 3: «Aber das war doch gar nicht so gemeint.»

Teil 2a: Wo fängt Mobbing an?

Es ist nicht immer einfach, humorvolle Kommentare von verletzenden zu unterscheiden. Ordnet die Beispiele auf der Skala ein und begründet eure Zuordnung. Besprecht auch, wer in der Situation wie reagieren könnte/müsste. Ihr könnt auch eigene Beispiele in die Diskussion einbringen.

A **Paul** begrüsst seinen besten Freund **Felix** online und offline regelmässig mit «Hey, du Opfer».

B **Leo** ist enttäuscht, dass **Raia** sich von ihm getrennt hat. Seit einiger Zeit verbreitet er auf verschiedenen Kanälen Kommentare über sie. Der Inhalt ist eigentlich stets derselbe: Sie sei eine Bitch, hässlich und mit ihr zusammen gewesen zu sein: ein grosser Fehler... Die Kommentare werden von seinen Freunden gelikt.

C In der Klasse gibt es Streit zwischen **Lea** und **Arbnora**. Nachdem **Arbnora** beim Sport verunfallt ist, postet **Lea** im Klassenchat ein Bild von einem Gips und schreibt dazu: Vollpfosten. Sie fügt ein paar Smileys hinzu, von denen eines mit einem Auge zwinkert.

D **Noah** hat eine gute Prüfung geschrieben und freut sich darüber. **Malin** und **Jo** waren diesmal nicht so gut. Nach der Schule Noah schickt **Malin** an **Jo** eine Textnachricht: «**Noah** ist so ein Streber.»

E **Sahira** hat auf der Schulreise ein Foto von einer Gruppe Mädchen gemacht und teilt es im gemeinsamen Chat. **Lea** sieht darauf unvoreilhaft aus – mit halb geöffnetem Mund und geschlossenen Augen. **Mara** schneidet **Lea** als Nahaufnahme aus dem Bild und postet sie über mehrere Wochen in verschiedenen Chats.

← nicht verletzend/kein Mobbing

▶ verletzend/klares Mobbing →

↑1 ↖2 ↖3 ←4 ←5 →6 ↘7 ↓8 ↓9 ↓10



Aufgabe 3: «Aber das war doch gar nicht so gemeint.»

Teil 2b: **Einschätzung:**

Was antwortet ihr
auf folgende Fragen?



- Was sind Anzeichen dafür, dass die Grenze zu Mobbing überschritten wird?
Wo hört Spass auf?
- Was ist wichtig zu beachten, wenn Situationen unterschiedlich beurteilt werden?



Besprecht eure Überlegungen zu den Aufgaben 2 und 3 mit der Lehrperson.



Aufgabe 4: **Und ich?**

Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die Fragen nach. Falls du dich mit Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich in Ordnung. Wichtig ist, dass du dir gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht. Notiere hier deine Gedanken und Antworten stichwortartig:

Kann jede:r von Cybermobbing betroffen sein? Auch ich?

.....
.....

Habe ich schon einmal Cybermobbing erlebt? Hat mich das Mobbing direkt betroffen und/oder war ich «nur» Zuschauer:in?

.....
.....

Was hat es bei mir ausgelöst? Wie bin ich damit umgegangen?
Was werde ich künftig tun?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kann jede:r Täter:in oder Zuschauer:in werden? Auch ich?

.....
.....

Habe ich schon einmal andere im Netz beleidigt/gemobbt?
Aus welchen Gründen?

.....
.....

Habe ich geschwiegen, wenn andere gemobbt wurden? Warum?

.....
.....

Was macht es mit mir, wenn ich abwertende Kommentare poste/ sehe? Wie fühle ich mich? Was werde ich künftig tun?

.....
.....
.....
.....
.....



Falls du mit einer erwachsenen Person Fragen klären oder etwas besprechen möchtest, kannst du dich an deine Lehrperson, die Schulsozialarbeit oder auch an eine Fachstelle wenden (siehe [PDF](#) Unterstützungsangebote).



Aufgabe 5: **Was tun bei Cybermobbing?**

Lest den Flyer von [«befreelance»](#) und schaut euch mindestens zwei der Tiktok-Videos von Pro Juventute an. Diskutiert anschliessend in der Gruppe:

- Welche Hinweise und Tipps findet ihr besonders wichtig?
Welche weiteren Tipps fallen euch ein?
- Wählt eine der folgenden Situationen aus: Wie würdet ihr reagieren?
 - Ein Geschwister oder ein:e Freund:in wendet sich an dich und erzählt, dass er/sie im Netz gemobbt wird?
 - Ihr seid in der Klasse von Jason oder Lisa (siehe [PDF](#) **Aufgabe 1: Fallbeispiele**). Jason bzw. Lisa kommt auf dich zu und erzählt, wie belastend die Situation für ihn/sie ist. Er/sie sagt: «Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll!»

 **Cybermobbing** | [befreelance.ch](#)

 **Was tun, wenn du (Cyber)mobbing erlebst oder siehst?** | [147.ch](#)
(Für die Videos musst du nach unten scrollen. Siehe: Influencerinnen und Influencer gegen Cybermobbing)



Aufgabe 6: **Aussagen prüfen**

Wählt jeweils eine Aussage aus. Diese diskutiert ihr zusammen mit der Lehrperson.

Cybermobbing ist ein völlig unterschätztes Phänomen.

Cybermobbing kann jemanden kaputt machen.

Wer (im Netz) gemobbt wird, ist immer auch ein bisschen selbst schuld.

Eltern müssten viel stärker kontrollieren, was ihre Kinder im Netz machen. So könnte Mobbing verhindert werden.

Die Mitläufer:innen sind eigentlich die Schlimmsten: Sie geben den Täter:innen die Macht zu mobben!

Mobben im Netz ist unwürdig. Das macht nur, wer selbst Probleme hat.



Aufgabe 7: **Kurzpräsentation in der Klasse**

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Thema Cybermobbing?
- Was müssen alle Mitschüler:innen wissen?
Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
- Habt ihr offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

Bereitet anhand dieser drei Fragen eine 5- bis 10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation ist frei wählbar. Hier sind einige Anregungen:

- Ein Plakat gestalten.
- Ein Rollenspiel in Form eines Expert:innen-Interviews vorbereiten (eine Person spielt die Expertin/den Experten).
- Eine digitale Präsentation mit den wichtigsten Erkenntnissen erstellen.
- Ihr wählt eine interaktive Form, bei der die Mitschüler:innen eure Fragen beantworten (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.