



# Gegen Cybermobbing

## Cybermobbing verstehen und vorbeugen.

Im digitalen Zeitalter ist Cybermobbing eine der größten Herausforderungen, mit denen Schüler\*innen konfrontiert sind. Laut der JIM-Studie 2023 haben 14 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren bereits persönliche Anfeindungen im Internet erlebt. Zudem werden mehr als 50 Prozent der jungen Internetnutzer\*innen regelmäßig mit Beleidigungen konfrontiert. Da diese Angriffe oft über Smartphones geschehen, sind die Betroffenen rund um die Uhr erreichbar und angreifbar.

Der Schulalltag trägt dazu bei, Werte wie Respekt und Empathie zu vermitteln. Den Schulen und Eltern fehlt oft das nötige Werkzeug, um präventiv gegen Cybermobbing vorzugehen. Es ist mitunter eine echte Herausforderung, Cybermobbing zu entdecken und entsprechend darauf zu reagieren. Deswegen bieten wir Klassenfahrtenprogramme an, die für den respektvollen Umgang im digitalen Raum sensibilisieren und der Klasse die notwendigen Hilfsmittel an die Hand gibt, um Mobbing vorzubeugen und zu bekämpfen.

## Ein respektvolles Miteinander als Ziel.

Bei den Klassenfahrtenprogrammen kommen interaktive Methoden zum Einsatz, die von speziell geschulten Expert\*innen angeleitet werden. Mit einer Kombination aus Spielen, praktischen Übungen und Diskussionen fördern sie die Medienkompetenz, Zivilcourage und Teamfähigkeit der Schüler\*innen. Das Ziel: ein **respektvolles Miteinander - sowohl online als auch offline**. Um die Themen der Klassenfahrt zu vertiefen, steht begleitendes Unterrichtsmaterial zur Verfügung. Mit den Materialien kann das Thema Cybermobbing nachhaltig in den Schulalltag integriert werden. Außerdem stellen wir Kontakte zu Beratungsstellen zur Verfügung, die bei Bedarf weiter unterstützen.

# Offline-Aktivitäten zur Förderung der Sozialkompetenzen bei Jugendlichen

Kooperationspartner der Klassenfahrten gegen Cybermobbing sind unsere erfahrenen Partner [Skills4Life](#), [Helden e.V.](#) sowie [Medienkompetenz-Tage.de](#). Jede Klasse ist anders, daher sind auch unsere Programme unterschiedlich gestaltet (je nach Altersgruppe). So eignet sich das Programm „[Hey, chill mal“ der Jugendherberge Essen](#) bereits für Schüler\*innen ab der 3. Klasse. Hier lernen die Schüler\*innen spielerisch, wie sie auf Online-Beleidigungen reagieren und warum ein respektvoller Umgang im Netz so wichtig ist. Ab Klasse 7 ist das Programm „[Cybermobbing auf der Spur“ in der Jugendherberge Simmerath-Rurberg](#) ideal. Hierbei wird tiefer auf die Gefahren im Netz geschaut. Aspekte wie Datenschutz, soziale Netzwerke und der Umgang mit eigenen digitalen Spuren stehen im Fokus.

Gemeinsam ist allen Programmen, dass sie die Jugendlichen aktiv in die Themen einbinden und sie für die Konsequenzen von Online-Handlungen sensibilisieren. Außerdem ist die Stärkung der eignen Persönlichkeit und der Zusammenhalt in der Gruppe entscheidend. Ulrich Koj, Geschäftsführer von Skills4Life sagt: „In einer Zeit, in der die meisten Schüler\*innen ständig online sind, können wir mit unseren Programmen zeigen, wie wertvoll Offline-Zeit sein kann“. So starten wir mit ganz einfachen Übungen, um den **bewussten Umgang mit dem Handy zu thematisieren**. Ein Beispiel: „Die Schüler\*innen bekommen einen verschlossenen Brief und sollen ihn so lange wie möglich nicht öffnen. Dabei merken sie schnell, wie stark der Impuls ist, eine Nachricht sofort lesen zu wollen und wie viel Willenskraft es kostet, den Umschlag nicht zu öffnen“. Genauso verhält es sich mit jeder WhatsApp- oder Instagram-Nachricht. Diese kleinen, aber effektiven Übungen helfen den Jugendlichen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und bewusster mit Nachrichten und Posts umzugehen. Am Ende dürfen alle ihren Umschlag öffnen. Die Vorgabe diesmal: der Inhalt ist nur für einen persönlich bestimmt. „Bei neun von zehn Klassen kennen aber trotzdem wenig später mindestens fünf Schüler\*innen den Brief eines Sitznachbarn oder einer Freundin“, schildert Koj. Dieser Effekt wiederum verdeutliche den Teilnehmenden, dass eine Nachricht schnell und einfach an viele Menschen gelangt - auch wenn sie eigentlich nur für den besten Freund oder die beste Freundin gedacht war.

## Präventionsarbeit, die wirkt

In den Programmen wird mehr geboten als nur theoretisches Wissen. Durch gemeinsame Aktivitäten wie das Erstellen von fiktiven Online-Profilen oder das Geben von Feedback in Form von Notizzetteln erleben die Schüler\*innen hautnah, wie sich Worte aus dem Netz in der realen Welt anfühlen können. Sie lernen, wie schnell vermeintlich harmlose Kommentare verletzend wirken können, und überdenken ihre eigene Kommunikation. Die **Reflexion des eigenen Verhaltens** - sowohl online als auch offline - steht im Mittelpunkt. Gleichzeitig lernen die Jugendlichen, dass sie nicht allein sind und wie wichtig es ist, Zivilcourage zu zeigen, wenn sie Cybermobbing mitbekommen oder selbst

betroffen sind.

Während der Klassenfahrt bleibt das Handy meist zu Hause. Diese „digitale Pause“ gibt den Schüler\*innen nicht nur eine Auszeit vom ständigen Online-Druck, sondern schafft Raum für echte, gemeinsame Erlebnisse und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Klassenfahrten, die gegen Cybermobbing vorgehen, finden sich unter [jh-klassenfahrt.de](https://www.djh-klassenfahrt.de). Für alle Fragen zu einer Klassenfahrt steht das [Service Team der Jugendherbergen im Rheinland](https://www.djh-jugendherbergen-im-rheinland.de) als Ansprechpartner zur Verfügung, telefonisch unter: **0211-3026 3026** oder per E-Mail an: [service@djh-rheinland.de](mailto:service@djh-rheinland.de)