

# „Medienhelden“-Pressemappe

Seite 1 von 18

München/Hamburg, 18.02.2022

Am 22.02.2022 ist Internationaler „Behaupte-dich-gegen-Mobbing“-Tag

## Schulen bekämpfen Cybermobbing

**Fast jeder fünfte Schüler in Deutschland wurde schon per Internet oder Smartphone über einen längeren Zeitraum hinweg beleidigt, bedroht, belästigt oder bloßgestellt +++ Mit dem wissenschaftlich geprüften Präventionsprogramm „Medienhelden“ ermöglicht die Mobil Krankenkasse Jugendlichen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien +++ Knapp 450 Lehrkräfte, Schulpsychologen und Schulsozialarbeiter von etwa 350 Gymnasien, Real- und Mittelschulen in Bayern haben die Fortbildung bereits absolviert und können das Programm im Unterricht umsetzen +++ „Medienhelden“ soll national und international wachsen**

**Dies finden Sie in unserer Pressemappe zum Präventionsprogramm „Medienhelden“:**

- ✓ Seite 2-5 Presseinformation zum zehnwöchigen Programm
- ✓ Seite 6-7 Fakten zu Cybermobbing
- ✓ Seite 8-11 Experten-Interview mit Univ.-Prof. Dr. Scheithauer, Entwicklungspsychologin und Klinischer Psychologin an der Freien Universität Berlin, Mitentwicklerin des Programms „Medienhelden“
- ✓ Seite 12-13 „Medienhelden in Bayern“ – kurz und knapp
- ✓ Seite 14-15 Statements (kurz): Schüler, Schulleiter, Lehrkräfte & Moderator Stephan Lehmann
- ✓ Seite 16-18 Statements (lang): Schüler, Schulleiter, Lehrkräfte & Moderator Stephan Lehmann (Textversion entsprechend der vorproduzierten Videos / Footage-Material)

**Bei Interesse an einem Interview melden Sie sich gerne!**

**Pressekontakt:** Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann,

Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

# Presseinformation

Hamburg/München, 18.02.2022

Am 22.02.2022 ist Internationaler „Behaupte-dich-gegen-Mobbing“-Tag

## Schulen bekämpfen Cybermobbing

**Fast jeder fünfte Schüler in Deutschland wurde schon per Internet oder Smartphone über einen längeren Zeitraum hinweg beleidigt, bedroht, belästigt oder bloßgestellt +++ Mit dem wissenschaftlich geprüften Präventionsprogramm „Medienhelden“ ermöglicht die Mobil Krankenkasse Jugendlichen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien +++ Knapp 450 Lehrkräfte, Schulpsychologen und Schulsozialarbeiter von etwa 350 Gymnasien, Real- und Mittelschulen in Bayern haben die Fortbildung seit Ende 2018 absolviert und können das Programm im Unterricht umsetzen**



Beim „Europäischen Preis für Kriminalprävention“ 2015 wurde das von Univ.-Prof. Dr. Scheithauer (Freie Universität Berlin) und seinem Team entwickelte Programm ausgezeichnet. Ersteller der „Medienhelden“-Figuren: © Thorsten Schöntaupe, Lemon8 Media GmbH, Bremen. Rechts sehen Sie das Cover des „Medienhelden“-Manuals (188 Seiten, mit zahlreichen Online-Vorlagen und -Arbeitsblättern sowie einem Geleitwort des Weißen Rings e.V.). Bildnachweis: Coverfoto: © Aleksandar Radovanov, Fotolia.com.

Beleidigt, verspottet, gehänselt und ausgeschlossen: Mobbing unter Teenagern gibt es längst nicht mehr nur auf dem Schulhof. Die Attacken gehen häufig in WhatsApp-Gruppen oder Klassen-Chats weiter oder fangen erst dort an. Das Tückische: Bei Cybermobbing kann jeder mitlesen und jeder kann mitmachen. Im Internet wird die Beleidigung zudem dokumentiert – Monate später ist der

**Mobil Krankenkasse:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Mobil Krankenkasse durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Mobil Krankenkasse, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Mobil Krankenkasse der Rechtsaufsicht des Bundesamts für Soziale Sicherung.

Eintrag noch immer für alle sichtbar und für Betroffene damit umso verletzender. „Cybermobbing kann zu massiven Problemen führen – von Kopf- oder Bauchschmerzen, Angststörungen, Depressionen bis hin zu Suizidgedanken“, weiß Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer, Entwicklungspsychologe an der Freien Universität Berlin. Um Schülern und Lehrkräften Hilfestellungen zu geben, wie sie aktiv gegen Hass und Ausgrenzung im Netz vorgehen können und sich sicher im Netz bewegen, hat er mit seinem Team das wissenschaftlich geprüfte, vielfach ausgezeichnete und vom „Weißen Ring“ empfohlene Präventionsprogramm „Medienhelden“ entwickelt. Es richtet sich an Schüler der 7. bis 10. Klassen. Bereits seit Ende 2018 bringt die Mobil Krankenkasse das Programm an Gymnasien, Real- und Mittelschulen in Bayern, indem sie Fortbildungskosten übernimmt. Knapp 450 Lehrkräfte, Schulpsychologen und Schulsozialarbeiter von etwa 350 Gymnasien, Real- und Mittelschulen haben die meist dreitägige Fortbildung inzwischen absolviert und können das Programm im Unterricht umsetzen – in der Regel tun sie dies über einen Zeitraum von zehn Wochen.



Univ.-Prof. Dr. Scheithauer.  
Foto: Banane Design Bremen.

### **„Smartphones sind ein entscheidendes Hilfsmittel für das soziale Leben“**

Zwölf- bis 19-Jährige in Deutschland sind jeden Tag durchschnittlich rund vier Stunden online – das hat die Ende 2021 veröffentlichte, repräsentative JIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest gezeigt. „Kinder und Jugendliche empfinden Smartphones als entscheidendes Hilfsmittel für ihr soziales Leben. Soziale Netzwerke erfüllen ihr Bedürfnis nach Kommunikation. Sie ermöglichen Kontakt mit und zu Gleichaltrigen und bieten ihnen Möglichkeiten der Selbstpräsentation“, weiß Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer.

### **Für Cybermobbing sensibilisieren und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen**

Kommt es jedoch zu anhaltenden Hänseleien, Beleidigungen oder Bedrohungen im Netz, leiden Betroffene oft sehr darunter, Klassenkameraden schreiten oft nicht ein. Im Rahmen von „Medienhelden“ können Schüler für die Folgen – sowohl für Betroffene als auch für Täter – sensibilisiert und ihnen Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Die Jugendlichen analysieren Ursachen von Cybermobbing, beurteilen Situationen im Hinblick auf ihre möglichen Konsequenzen und besprechen, wie sie sich vor Cybermobbing schützen und anderen helfen können. Sie bearbeiten Aufgaben gemeinsam, diskutieren, wie sich die virtuellen Beleidigungen anfühlen und verständigen sich auf Verhaltensregeln gegen digitale Hetze.

### **Perspektivenwechsel als Erfolgsrezept**

Über Rollenspiele üben die Schüler bei „Medienhelden“, sich in andere hineinzusetzen. Im geschützten Rahmen nehmen sie verschiedene Perspektiven ein – Opfer, Täter oder Mitläufer. Sie berichten von ihren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Handlungsspielräumen, die sie in der jeweiligen Rolle hatten. Die Schüler erleben Reaktionen auf ihr Verhalten und lernen, zu erkennen, wann jemand zum Opfer wird und wie sie eingreifen können. Darüber hinaus bringen sich Schüler bei „Medienhelden“ gegenseitig bei, wie sie sichere Social-Media-Profilen erstellen – welche Daten sie preisgeben, welche nicht. Und sie bereiten für ihre Eltern einen Elternabend vor. Hierbei erklären sie den Erwachsenen unter anderem, wie sie mit ihrem Kind reden können, damit dieses sich ihnen anvertraut und keine Angst haben muss, dass die Eltern ihm das Handy entziehen.

### **„Das Programm bringt gute, anhaltende Erfolge“**

„Wissenschaftliche Evaluationen und die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben gezeigt: „Medienhelden“ bringt gute, anhaltende Erfolge. Die Akzeptanz ist hoch, da die Jugendlichen zahlreiche Maßnahmen selbstbestimmt und mitwirkend umsetzen und ihr Wissen an Mitschüler und Eltern weitergeben. In einer Längsschnittstudie konnten wir unter anderem weniger Cybermobbing, mehr Empathie, ein besseres Selbstwertgefühl und ein besseres Wohlbefinden feststellen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer.

### **Statement von Ariane Lieckfeldt, Mobil Krankenkasse, Prävention und Gesundheitsförderung:**

„Cybermobbing unter Kindern und Jugendlichen hat sich in den vergangenen Jahren stark verbreitet. Wir erleben regelmäßig, wieviel Unwissenheit bei vielen Schülerinnen und Schülern vor allem hinsichtlich Social Media herrscht – dass viele Kinder und Jugendliche sich gar nicht bewusst sind, welche Auswirkungen es hat, wenn sie Fotos, Videos oder Texte bei TikTok, Snapchat oder in WhatsApp-Gruppen posten. Der kompetente Umgang mit Medien ist extrem wichtig. Seit Ende 2018 haben fast 450 Lehrkräfte, Schulpsychologen und Schulsozialarbeiter in Bayern an den „Medienhelden“-Fortbildungen teilgenommen. Das zeigt, wie groß der Bedarf ist, die Medienkompetenz und die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Unser Ziel ist es, dass das Programm „Medienhelden“ fester Bestandteil in möglichst vielen weiterführenden Schulen wird.“



Ariane Lieckfeldt

Foto: Mobil Krankenkasse

Weitere Informationen unter [www.medienhelden.info](http://www.medienhelden.info) sowie über Gernot Goldenbaum von der Freien Universität Berlin, Telefon: 030 / 838 55 225.

**Pressekontakt:**

Mobil Krankenkasse Pressestelle  
Dirk Becker, Constanze Kleint  
Telefon: 040 / 3002-870  
E-Mail: [pressestelle@mobil-krankenkasse.de](mailto:pressestelle@mobil-krankenkasse.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

Freie Universität Berlin  
Carsten Wette, Leiter Presse und Kommunikation (kommissarisch)  
Telefon: 030 838 / 731 89  
E-Mail: [carsten.wette@fu-berlin.de](mailto:carsten.wette@fu-berlin.de)

**Die Mobil Krankenkasse auf einen Blick:**

Mit rund 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende Mobil Krankenkasse heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der Mobil Krankenkasse profitieren von einem modernen Service und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur Mobil Krankenkasse unter [mobil-krankenkasse.de](http://mobil-krankenkasse.de).

# Fakten zu Cybermobbing

## 1) **Etwa jeder zweite Jugendliche wurde bereits per Smartphone oder im Internet beleidigt.**

58 Prozent der Zwölf- bis 19-Jährigen geben an, Hassbotschaften begegnet zu sein, 47 Prozent wurden mit beleidigenden Kommentaren konfrontiert.

Quelle: JIM-Studie (Dezember 2021) des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest. Für die repräsentative Studie wurden 1.200 Zwölf- bis 19-Jährige aus ganz Deutschland telefonisch befragt.

## 2) **Mehr als 17 Prozent aller befragten Schüler waren schon einmal Opfer von Cybermobbing – das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe von Internet und Mobiltelefondiensten über einen längeren Zeitraum hinweg.**

In absoluten Zahlen entspricht das fast zwei Millionen Schülern. Das sind etwa 500.000 mehr Fälle, als bei gleichbleibenden Bedingungen wie 2017 zu erwarten gewesen wären.

Quelle: Studie „Cyberlife III“ des Vereins „Bündnis gegen Cybermobbing“ (November 2020). Rund 1.900 Kinder und Jugendliche nahmen an der repräsentativen Befragung teil.

## 3) **Formen des Cybermobbings – wovon berichten Betroffene**

- Beschimpfungen oder Beleidigungen: circa 72 Prozent
- Lügen oder Gerüchte: etwa 58 Prozent
- Ausgrenzung (etwa Ablehnung von Freundschafts- oder Kontaktanfragen): circa 41 Prozent
- Veröffentlichung peinlicher Fotos oder Videos: circa 30 Prozent
- Erpressung oder Bedrohung: circa 30 Prozent

Quelle: Studie „Cyberlife III“ des Vereins „Bündnis gegen Cybermobbing“ (November 2020)

## 4) **Motive für Cybermobbing:**

- Weil diese Person es verdient hat: 45 Prozent
- Weil ich Ärger mit der betreffenden Person habe: 41 Prozent
- Nur zum Spaß: 27 Prozent
- Weil mich diese Person auch gemobbt hat: 25 Prozent
- Weil mir langweilig ist: 18 Prozent

Quelle: Studie „Cyberlife III“ des Vereins „Bündnis gegen Cybermobbing“ (November 2020)



**5) 94 Prozent der Zwölf- bis 19-Jährigen sind im Besitz eines eigenen Smartphones.**

Quelle: JIM-Studie (Dezember 2021)

**6) Vier Stunden (241 Minuten) verbringen Jugendliche durchschnittlich pro Tag im Internet.**

Quelle: JIM-Studie (Dezember 2021)

**7) Zur Kommunikation nutzen Jugendliche regelmäßig:**

- WhatsApp: 93 Prozent der Mädchen, 91 Prozent der Jungen
- Instagram: 63 Prozent der Mädchen, 54 Prozent der Jungen
- TikTok: 52 Prozent der Mädchen, 39 Prozent der Jungen
- Snapchat: 50 Prozent der Mädchen, 35 Prozent der Jungen

Quelle: JIM-Studie (Dezember 2021)

**8) Digital divide:**

Kinder arbeitsloser Eltern haben im Mittel unterdurchschnittliche digitale Kompetenzen.

Gleiches gilt für Kinder mit familiärer Einwanderungsgeschichte.

Quelle: RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Publikation „Digitale Kompetenzen in Deutschland – eine Bestandsaufnahme“ (Dezember 2021)

# Schikanen im Internet souverän begegnen

**Experteninterview mit Entwicklungspsychologe Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer von der Freien Universität Berlin**



Univ.-Prof. Dr. Scheithauer.  
Foto: Banane Design Bremen.

Schüler aktiv und langfristig im Unterricht beim Aufbau wichtiger Sozial- und Medienkompetenzen zu unterstützen, bezeichnet Univ.-Prof. Dr. Herbert Scheithauer, Entwicklungspsychologe an der Freien Universität Berlin, als wirksame Vorbeugung von Cybermobbing. Da unter Pandemiebedingungen Sozialkontakte stärker im Internet gepflegt werden und Cybermobbing seither noch häufiger vorkommt, gilt es, Schüler noch besser zu schützen. Warum Jugendliche besonders häufig Opfer von Cybermobbing sind, wie Eltern richtig reagieren sollten, wenn sie mitbekommen, dass ihr Kind betroffen ist und was er Schülern empfiehlt, die von Cybermobbing betroffen sind – dies und mehr lesen Sie im Interview der Mobil Krankenkasse.

## **Fast jeder fünfte Jugendliche wurde schon einmal über digitale Medien beleidigt, beschimpft oder lächerlich gemacht. Warum sind Jugendliche so häufig Opfer von Cybermobbing?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Mit Einsetzen der Pubertät gewinnt das eigene „Image“ an Bedeutung. Das Dazugehören und die Stellung in der Gruppe sind in dieser Lebensphase besonders wichtig – also: Bin ich beliebt? Nicht nur „offline“, sondern auch online. Über das Smartphone ergeben sich viele Möglichkeiten der Selbstinszenierung sowie Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Viele Jugendliche nutzen WhatsApp-Gruppen, etwa einen Klassenchat. Bei Instagram und Snapchat laden sie Fotos und Videos hoch und kommentieren Einträge. In der Pubertät mangelt es manchen Schülern noch an ausgereiften sozialen Kompetenzen, weshalb andere gegebenenfalls „aus Versehen“ gemobbt werden, außerdem fehlt es ihnen an Erfahrungen und technischem Know-how, um sich gegenüber Angriffen zu schützen und ihre Accounts sicher anzulegen.“

## **Was macht digitales Mobbing so gefährlich?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Gerüchte, Peinlichkeiten oder Beschimpfungen können nicht nur den sozialen Status gefährden, sondern langfristig zu massiven psychischen Problemen führen. Denn während die herkömmliche Mobbing-Situation vor der eigenen Wohnungstür endet, verfolgen digital verbreitete Verunglimpfungen die Schüler mit jedem Blick aufs Smartphone weiter. Cybermobbing



kann daher deutlich belastender sein. Täter haben rund um die Uhr Möglichkeiten, ihr Opfer zu belästigen. Dazu kommt, dass über soziale Netzwerke Mitschüler und Unbekannte mitlesen, kommentieren und Beiträge teilen können. Beleidigende Inhalte können teilweise nie wieder gelöscht werden, wenn zum Beispiel der Server in den USA steht. Verfremdete, verunglimpfende Fotos wurden von Jugendlichen in unseren Studien als besonders schlimm empfunden. Statt eines Handyverbots an Schulen finde ich es daher sinnvoller, einen gewünschten Umgang und eine Einbindung in den Unterricht zu praktizieren – mit gemeinsam erarbeiteten Nutzungsregeln.“

**Seit Ende 2018 wird mit Unterstützung der Mobil Krankenkasse an bayerischen Schulen das wissenschaftlich geprüfte Präventionsprogramm „Medienhelden“ durchgeführt. Was unterscheidet Ihr Programm von anderen Präventionsprogrammen?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Medienhelden ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, entwickelt als Curriculum für und zusammen mit Lehrkräften. Dabei verwenden wir besonders innovative und partizipative Methoden, wie den Peer-to-Peer- und Student-to-Parent-Ansatz. „Medienhelden“ ist nicht nur wirksam gegen Cybermobbing, es unterstützt auch beim Aufbau wichtiger Sozial- und Medienkompetenzen. Im Rahmen einer kontrollierten Wirksamkeitsstudie haben wir belegen können, welche positiven Effekte das Programm in unterschiedlichsten Bereichen hat. Dies wurde mit dem „European Crime Prevention Award“ (2015, zweiter Platz) belohnt. Wir setzen „Medienhelden“ über einen „Train-the-Trainer“-Ansatz um und freuen uns sehr, dass wir dank einer Förderung der Mobil Krankenkasse das Programm in Bayern erfolgreich durchführen können.“

**In den zehn Wochen setzen Sie unter anderem auf Rollenspiele. Was hat Ihre Erfahrung gezeigt – weshalb wirkt Ihr Programm nachhaltig?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Wir bearbeiten und fördern bei den Schülern grundlegende Kompetenzen „offline“. Diese zeigen sich dann auch in einem positiven Onlineverhalten. In Rollenspielen üben Jugendliche in einem geschützten Rahmen, sich in andere hineinzusetzen – Stichwort Perspektivenwechsel. Über die Rollenspiele erfahren die Schüler Reaktionen auf ihr Verhalten, erarbeiten miteinander Problemlösungen und lernen so, ein angemessenes Sozialverhalten aufzubauen. Sie erleben sich, wie sie miteinander in der Klasse positiv interagieren. Dies bereitet letztlich auch Spaß, das Klassenklima wird besser und wir erleben nachweislich weniger Schulhofmobbing.“

**Eine Schlüsselrolle zur Prävention von Cybermobbing spielen bei Ihnen die Lehrkräfte. Wie profitieren diese von „Medienhelden“?**

**Mobil Krankenkasse:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Mobil Krankenkasse durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von Barby. Mobil Krankenkasse, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Mobil Krankenkasse der Rechtsaufsicht des Bundesamts für Soziale Sicherung.

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Viele Lehrkräfte fühlen sich überfordert im Umgang mit „Neuen Medien“ – was nicht verwundert, da dies nicht zur Lehrkräftebildung zählt oder einige Lehrkräfte in höherem Alter aufgrund der schleppenden Digitalisierung im Schulkontext noch nie oder wenig damit gearbeitet haben. Das Programm „Medienhelden“ bietet den Lehrkräften Hilfestellungen. Die Struktur und die Materialien unterstützen bei der Umsetzung. Das Thema eignet sich unter anderem für den Sach- oder Ethikunterricht.“

### **Woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind gemobbt wird?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Teilweise ist dies schwer zu erkennen, da sich Kinder und Jugendliche manchmal für die Attacken schämen oder sie sich aufgrund erster Ablösungsprozesse nicht mit dieser Thematik bei den Eltern aufgehoben fühlen. Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihr Kind plötzlich lustlos oder deprimiert wirkt, Angst hat oder keine Lust hat, in die Schule zu gehen, Schlafschwierigkeiten zeigt oder plötzliche Verhaltensänderungen aufweist. Treten solche Probleme auf, sollte immer auch abgeklärt werden, ob eine Mobbingproblematik zugrunde liegt.“

### **Wie reagieren Eltern richtig, wenn sie mitbekommen, dass ihr Kind betroffen ist?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Vorsichtig und mit Feingefühl! Man muss sein Kind beobachten und den richtigen Moment abwarten, um es darauf anzusprechen, wenn es sich nicht selbst öffnet. Zudem macht es Sinn, eine „feine Antenne“ zu haben bei Gesprächen mit anderen Eltern oder Lehrkräften. Sollte sich herausstellen, dass das eigene Kind Opfer von Cybermobbing geworden ist, ist es sehr wichtig, dem Kind klar und deutlich zu zeigen: „Ich stehe zu Dir! Ich kümmere mich darum! Wir tun alles, damit es aufhört! Und: Es ist nicht Deine Schuld, dass Du Opfer von Cybermobbing geworden bist!“. Dann gilt es, schnell mit den richtigen Ansprechpartnern in der Schule zu reden oder sich beraten zu lassen über entsprechende Mobbingberatungsstellen. In schwierigeren Fällen müssen auch Strafanzeigen in Erwägung gezogen werden.“

### **Was empfehlen Sie Schülern, die von Cybermobbing betroffen sind?**

Univ.-Prof. Dr. Scheithauer: „Zunächst: wenn möglich, Beweise sichern, zum Beispiel Screenshots anlegen und Website-Links dokumentieren. Gegebenenfalls auch die Polizei einschalten, denn Beleidigungen, üble Nachrede, Verleumdungen und Drohungen sind Straftatbestände und können mit Geld- und Freiheitsstrafen bestraft werden! Wichtig ist zudem: sich anderen anvertrauen, insbesondere den Eltern und mit denen eine Strategie überlegen. Wenn man sich den eigenen Eltern im ersten Schritt nicht anvertrauen möchte, andere Vertrauenspersonen einbinden, etwa die Vertrauenslehrkraft. In bestimmten Fällen sind Interventionen auf Schul- oder Klassenebene nötig.“

Wichtig ist, sich klar zu machen: Man ist nicht alleine. Die Schüler können sich immer Hilfe holen, auch anonym. Gute Adressen sind beispielsweise das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de), Tel: 116 111) und die Online-Plattform [www.juuport.de](http://www.juuport.de), über die Jugendliche ehrenamtlich Gleichaltrige zu Problemen in der Onlinewelt beraten.“

Weitere Informationen unter [www.medienhelden.info](http://www.medienhelden.info).

**Pressekontakt:**

Mobil Krankenkasse Pressestelle  
Dirk Becker, Constanze Kleint  
Telefon: 040 / 3002-870  
E-Mail: [pressestelle@mobil-krankenkasse.de](mailto:pressestelle@mobil-krankenkasse.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

Freie Universität Berlin  
Carsten Wette, Leiter Presse und Kommunikation (kommissarisch)  
Telefon: 030 838 / 731 89  
E-Mail: [carsten.wette@fu-berlin.de](mailto:carsten.wette@fu-berlin.de)

**Die Mobil Krankenkasse auf einen Blick:**

Mit rund 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende Mobil Krankenkasse heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der Mobil Krankenkasse profitieren von einem modernen Service und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur Mobil Krankenkasse unter [mobil-krankenkasse.de](http://mobil-krankenkasse.de).

# „Medienhelden“ in Bayern – kurz & knapp

## Hintergründe zur Umsetzung des Präventionsprogramms „Medienhelden“

([www.medienhelden.info](http://www.medienhelden.info)) in bayerischen Schulen – ein Kooperationsprojekt der Freien Universität Berlin (Arbeitsbereich Prof. Dr. Herbert Scheithauer) und der Mobil Krankenkasse

- **Ziel:** „Medienhelden“ ist ein strukturiertes, manualisiertes Programm zur Prävention von Cybermobbing und zur Förderung von Internet- und Medienkompetenz.
- **Qualität:** Es ist wissenschaftlich fundiert, wirksamkeitsevaluiert und in der „Grünen Liste Prävention“ ([www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de)) in der höchsten Bewertungskategorie gelistet.
- **Zielgruppe:** Schüler der 7. bis 10. Klasse
- Umsetzung durch fortgebildete und betreute Lehrkräfte und / oder Schulsozialarbeiter
- **Durchführung über einen Zeitraum von etwa 10 Wochen im regulären Unterricht**
- Begleitend gibt es auch einen **Projekttag** zur Umsetzung in der Schule.
- **444 Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter und Schulpsychologen von etwa 350 Gymnasien, Real- und Mittelschulen** nahmen bisher an den Fortbildungen über insgesamt 19 Stunden sowie Qualitätssicherungs- und Zertifizierungstreffen teil. Auch in der Pandemie haben die Fortbildungen stattgefunden – wenn nicht in Präsenzform möglich, wurden sie virtuell durchgeführt.
- **Elternmodul:** Ergänzend zum Programm wurde an der Freien Universität Berlin ein Modul für die Elternarbeit entwickelt, welches in wenigen Wochen zur Verfügung stehen wird. Das (Elternarbeit-) Konzept beschreibt ein Programm zur Förderung elterlicher Kompetenz in Bezug auf die familiäre Kommunikation über Mediennutzung sowie der Kooperation zwischen Schulpersonal und Eltern bei der Prävention von Mobbing und Cybermobbing.

**Ergebnisse der Evaluierungen im Rahmen der Fortbildungen:**

- Nach eigenen Angaben verfügten nur knapp zehn Prozent der Teilnehmer der Fortbildungen schon vor der Veranstaltung über „sehr große“ Vorkenntnisse zum Thema Cybermobbing-Prävention.
- Alle Befragten stimmten der Aussage, sie wüssten nun, wie sie sich bei Cybermobbing zu verhalten haben, genau zu oder eher zu.
- Über 80 Prozent der Befragten stimmten eher oder genau zu, bei Cybermobbing selbst eingreifen beziehungsweise eine Lösung finden zu können.
- Das Programm selbst und die Methoden des Programms werden sehr positiv eingeschätzt.

# „Zivilcourage in der Schule entwickeln“

Statements von Schülern, Lehrkräften, einem Schulleiter sowie Moderator Stephan Lehmann zum Projekt „Medienhelden“ (gekürzt / Langversion Seite 16-18)

**Stephan Lehmann, Stadionsprecher des FC Bayern München, Moderator, zweifacher Vater:**



„Das ist eine wahnsinnig runde Sache. Ich bin mir sehr sicher, dass wir es brauchen, mehr denn je und dass das Früchte tragen wird. Ich bin ein großer Fan von „Medienhelden“. Das kann ich nur unterstützen. Ich freue mich –, nicht nur, wenn meine Kinder, sondern alle Jugendlichen, die dieses Programm in ihren Schulen durchlaufen –, da einfach fitter werden, also mehr Kompetenz im Umgang mit Medien entwickeln und damit **weniger anfällig für Cybermobbing** sind.“

**Uwe Barfknecht, Schulleiter des Wilhelm-Hausenstein-Gymnasiums in München:**



„Das Programm „Medienhelden“ ist für uns ein optimaler Baustein, mit dem wir Schüler darauf vorbereiten, im Leben, im Netz, optimal unterwegs zu sein. Es geht uns darum, die Kompetenzen der Schüler zu stärken. Sie sollen Empathie gewinnen. Sie sollen wissen, wie man sich sozial verantwortlich verhält. Es ist uns wichtig, dass sie auch Courage entwickeln. **Zivilcourage im Netz** – das ist uns wirklich ein Herzensanliegen. Da hilft uns das Programm enorm weiter.“

**Petra Kiehl, Lehrerin am Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium in München:**



„Medienhelden passt gut in das Gesamtkonzept unserer Schule – dass wir **respektvoll miteinander umgehen** wollen und wir ein gedeihliches Miteinander haben. Und natürlich darf man sich nichts vormachen, Cybermobbing ist an jeder Schule ein Thema. Ich hoffe, dass wir das Bewusstsein erhöhen können und den Kindern Mittel an die Hand geben können, dass sie das einsortieren können und wissen, wann es zuviel wird für sich selbst und dass sie sich dann notfalls Hilfe holen.“



**Jan Bertram, Lehrer am Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium in München:**



„Was an dem Projekt ganz wichtig ist, dass sich jeder beteiligt und wiederfindet. „Medienhelden“ ist ein wichtiges Instrumentarium, das wir unseren Schülern an die Hand geben können, dafür, dass sie dann hoffentlich **etwas besser zurechtkommen** in der Welt, die zu großen Teilen digital ist.“

**Lena B. (12), Schülerin, 7. Klasse:**



„Unter YouTube-Videos sieht man öfter Kommentare wie **‚Du bist hässlich‘** gegen Leute, die sie nicht mal kennen. Ich habe das Gefühl, dass manche Menschen das nur machen, um ihren Frust rauszulassen. Wenn ich solche Kommentare sehe, schreibe ich nette Kommentare. Ich erhoffe mir von „Medienhelden“, dass mehr Leute einschreiten.“

**Raul A. (13), Schüler, 7. Klasse:**



„Ich selbst poste auch Videos über Geschichte. **Da erlebe ich meist Streit**, zum Beispiel, dass manche mich beleidigen, ‚ihr habt den Krieg angefangen, ihr seid die Schlechten‘. Das Problem ist: Du kannst es nicht mit ihnen klären. Auch wenn du sie sperrst, sie können mit anderen Accounts kommen und dich weiter beleidigen.“

**Jeffrey K. (12), Schüler, 7. Klasse:**



„Wir haben angefangen mit einem Fragebogen über unsere Mediennutzung, zum Beispiel welche Webseiten wir am meisten benutzen oder welche Apps und wie lange wir das Internet täglich nutzen. Auch wurde gefragt, was unsere Meinung zu Medien ist und was wir glauben, **wie Cybermobbing entsteht** und was das eigentlich ist.“

# „Zivilcourage in der Schule entwickeln“

**Statements von Schülern, Lehrkräften, einem Schulleiter sowie Moderator Stephan Lehmann zum Projekt „Medienhelden“ (Textversion entsprechend der vorproduzierten Videos / Footage-Material, Download der Videos via [www.mobil-krankenkasse.de](http://www.mobil-krankenkasse.de), Bereich „Presse“)**

## **Jeffrey K. (12), Schüler, 7. Klasse:**

„Als erstes haben wir angefangen mit einem Fragebogen über unsere Mediennutzung, zum Beispiel welche Webseiten wir am meisten benutzen oder welche Apps und wie lange wir das Internet täglich nutzen. Auch wurde gefragt, was unsere Meinung zu Medien ist und was wir glauben, wie Cybermobbing entsteht und was das eigentlich ist.“

## **Raul A. (13), Schüler, 7. Klasse:**

„Cybermobbing entdeckt man oft im Internet. Ich habe TikTok. In den Kommentaren kann man viel erleben. Zum Beispiel hat jemand ein Hobby oder ein Talent, wo er etwas vorführt, zum Beispiel Fußball. Da schießt er ein Tor aus 20 Metern Entfernung. Da schreiben die einen, das ist toll. Das hast du super gemacht. Aber da gibt es auch Leute, die vielleicht einen schlechten Tag haben und schreiben, ‚das kann ich viel besser‘. Oder: ‚Da gehörst du noch zu den Einsteigern‘. Oder: ‚Du kannst gleich aus dem Verein gehen‘. Davon kann man sehr viel erleben. Ich selbst poste auch Videos über Geschichte. Da erlebe ich meist Streit, zum Beispiel, dass manche mich beleidigen, ‚ihr habt den Krieg angefangen, ihr seid die Schlechten‘. Das Problem ist: Du kannst es nicht mit ihnen klären. Auch wenn du sie sperrst, sie können mit anderen Accounts kommen und dich weiter beleidigen. Ich hoffe, dass meine Klasse es durch das Programm zu schätzen lernt, dass man Leute nicht mobben sollte, denn das ist nicht gut.“

## **Lena B. (12), Schülerin, 7. Klasse:**

„Wenn ich im Internet unterwegs war und mir YouTube-Videos angeguckt habe... Da sieht man schon öfter Kommentare wie ‚Du bist hässlich‘ gegen Leute, die sie nicht mal kennen. Ich habe auch das Gefühl, dass das manche Menschen nur machen, um ihren Frust rauszulassen, denn gegen Fremde zu hassen, bringt ja nichts... Ich war schon immer eine Person, die darauf geachtet hat, dass niemand beleidigt wird, auch wenn Leute meine Freunde geärgert haben, schon in der Grundschule. Das mache ich auch im Internet. Wenn ich solche Kommentare sehe, schreibe ich einfach nette Kommentare. Ich erhoffe mir von „Medienhelden“, dass mehr Leute einschreiten werden und auch Leute stoppen, die solche bösen Kommentare schreiben.“

**Petra Kiehl, Lehrerin am Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium in München:**

„Medienhelden passt gut in das Gesamtkonzept unserer Schule – dass wir respektvoll miteinander umgehen wollen und dass wir ein gedeihliches Miteinander haben. Und natürlich darf man sich nichts vormachen, Cybermobbing ist an jeder Schule ein Thema. Ich hoffe, dass wir das Bewusstsein erhöhen können und den Kindern Mittel an die Hand geben können, dass sie das einsortieren können und wissen, wann es zuviel wird für sich selbst und dass sie sich dann notfalls Hilfe holen.“

**Jan Bertram, Lehrer am Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium in München:**

„Wir führen das Projekt in der 7. Klasse durch. Das ist eine spannende Zeit für viele Schülerinnen und Schüler. Das Projekt in der Art und Weise durchzuführen, ist eine gute Sache, weil wir da ein bißchen anders an das Thema herangehen. Was an dem Projekt ganz wichtig ist, dass sich jeder beteiligt und wiederfindet. Auch wenn es manchmal lebhaft ist, klappt es doch immer ganz gut, den Fokus für das Thema zu finden...“

Das ist ja eine Welt, die wir uns alle mehr oder weniger erst erschließen und ich würde sogar behaupten, dass auch die Kinder, die hier zur Schule gehen, sich die Welt erst erschließen müssen, weil da doch mehr dahintersteckt...“

Ich glaube, das ist ein wichtiges Instrumentarium, was wir unseren Schülern an die Hand geben können, dafür, dass sie dann hoffentlich etwas besser zurechtkommen in der Welt, die zu großen Teilen digital ist. Da zu sehen, wie was ankommt, wie ich mich verhalte oder nicht verhalte und dass das eine Wirkung hat – das wird ja stark betont in dem Projekt. Das ist, glaube ich, eine wichtige Sache, die man gut gebrauchen kann, manchmal gebrauchen muss.“

**Uwe Barfknecht, Schulleiter des Wilhelm-Hausenstein-Gymnasiums in München:**

„Das Programm „Medienhelden“ ist für uns ein optimaler Baustein, mit dem wir Schüler darauf vorbereiten, im Leben, im Netz optimal unterwegs zu sein. Es geht uns darum, die Kompetenzen der Schüler zu stärken. Sie sollen Empathie gewinnen. Sie sollen wissen, wie man sich sozial verantwortlich verhält. Und es ist uns wichtig, dass sie auch Courage entwickeln. Zivilcourage im Netz – das ist uns wirklich ein Herzensanliegen. Da hilft uns das Programm enorm weiter. Das Schöne an dem Programm „Medienhelden“ ist, dass wir es in den Lehrplan integrieren können, es also nicht ein zusätzliches Programm ist, sondern Bestandteil des normalen Unterrichts sein darf. Den Kindern macht das Ganze auch sehr viel Freude und Spaß. Am Ende hoffen wir, dass unsere Kinder gestärkt Medien und soziale Netzwerke nutzen und sich wirklich empathisch und verantwortungsvoll verhalten.“

**Stephan Lehmann, Stadionsprecher des FC Bayern München, Moderator, zweifacher Vater:**

„Das ist alles eine wahnsinnig runde Sache. Ich bin mir sehr sicher, dass wir es brauchen, mehr denn je und dass das auch Früchte tragen wird. Ich bin ein großer Fan von „Medienhelden“. Das kann ich wirklich nur unterstützen. Ich freue mich –, nicht nur, wenn meine Kinder, sondern alle Jugendlichen, die dieses Programm durchlaufen in ihren Schulen –, da einfach fitter werden, also mehr Kompetenz im Umgang mit Medien entwickeln und damit weniger anfällig für Cybermobbing sind...

Ich denke, da gibt es keine zwei Meinungen. Mobbing ist nicht gut. Innerhalb einer Fußballmannschaft wie dem FC Bayern, da darf keiner den anderen mobben, sonst bist du nie ein Team. Das darf nicht im Beruf sein, nicht in der Schule – zu keinem Zeitpunkt deines Lebens. Es ist einfach nicht gut. Es ist sehr gefährlich auch für Menschen, die vielleicht etwas zarter besaitet sind. Es ist eben kein Kavaliersdelikt. Und wenn dann ein Programm wie „Medienhelden“, von Professor Scheithauer entwickelt\*, so einen Siegeszug antritt und schon seit vielen Jahren nachweisbar funktioniert, dann finde ich das großartig. Das gibt mir Hoffnung. Ich habe selber zwei Kinder. Meine Tochter ist knapp 14, mein Sohn knapp elf, also genau die Zielgruppe, die sehr Gefährdete. Wenn die durch so ein Programm mehr Medienkompetenz vermittelt bekommen, damit sie wissen wie sie mit Cybermobbing umgehen, damit da gar keine größeren Schäden entstehen. Da kann ich als Papa nur sagen, dankeschön, macht so weiter. Toi toi toi, dass möglichst viele dieses Präventionsprogramm durchlaufen. Es ist nur zu wünschen.“