

## Folgen von Cybermobbing für Opfer

Cybermobbing (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Was-ist-Cybermobbing->) hat für Opfer und Täter (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Folgen-von-Cybermobbing-f-r-T-ter>) gravierende Folgen.

### Folgen für die Opfer

(besonders wenn peinliche, kompromittierende Fotos und/oder Videos weiterverbreitet wurden)

- Psychisch: Verschlechterung von Selbstwert und Selbstvertrauen, erhöhte Verletzlichkeit, Depressivität, Suizidalität
- Körperlich (psychosomatisch): Schlafstörungen, Bauchschmerzen
- Sozial/trainingspezifisch: Leistungsabfall, Angst vor dem Training, Training schwänzen, Erleben von Ausgrenzung und Isolation

### Achtung!

Cybermobbing-Opfer tendieren dazu, sich für das Mobbing-Geschehen selbst die Schuld zu geben. Das erhöht den Leidensdruck zusätzlich.

### Mehr zu diesem Thema:

[Folgen von Cybermobbing für Täter \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Folgen-von-Cybermobbing-f-r-T-ter\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Folgen-von-Cybermobbing-f-r-T-ter)

[Notfallcheckliste bei Cybermobbing \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Notfallcheckliste-bei-Cybermobbing\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/social-media/Notfallcheckliste-bei-Cybermobbing)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>