Schieb deine Verantwortung nicht weg!

Sie werden gemobbt, mit Nacktbildern erpresst oder finden Deepnudes von sich im Klassenchat – sexuelle Gewalt online ist für viele Jugendliche mittlerweile alltäglich. Lass dein Kind damit nicht allein und lass nicht zu, dass Täter und Täterinnen davonkommen. Denn die meisten sexuellen Übergriffe im Internet sind strafbar.

Sprich mit Jugendlichen darüber!

1 Wähle den richtigen Zeitpunkt

Beginne ein solches Gespräch nicht zwischen Tür und Angel, kurz vor Terminen oder wenn dein Kind sichtlich gestresst und müde ist. Ein ruhiger Nachmittag oder ein entspanntes Wochenende eignen sich deutlich besser.

2 Fang klein an

Frag erst mal, wie der Tag war, erkundige dich nach Schulfreundinnen und -freunden oder sprich über ein gemeinsames Vorhaben. Gleich mit einem unangenehmen Thema zu starten, kann beängstigend wirken und zu einer Abwehrhaltung führen.

Jeder 10. Junge

bekommt online ungewollt Nacktbilder zugeschickt.

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: Digitales Wohlbefinden von Jugendlichen in Deutschland – JIMplus 2026.

3

Mach etwas während des Gesprächs

Ein Spaziergang, eine Autofahrt, gemeinsames Zeichnen oder Sport – wenn du während des Gesprächs etwas tust, nimmt das der Situation die Intensität. Vermeide, dass ein „Jetzt wird es ernst“-Gefühl entsteht.

4

Nutze Nachrichtenberichte oder Szenarien

Erkläre, dass du einen Bericht über das Thema gesehen hast oder dass das Kind einer bekannten Person Ähnliches erlebt hat. Frag ganz unverbindlich, was Jugendliche im Bekanntenkreis darüber wissen und was sie selbst in so einer Situation tun würden.

5

Drück dich klar aus

Wenn du das Thema ansprichst, vermeide unklare Formulierungen und rede nicht drum herum. Das löst eher Unbehagen und Verunsicherung aus.

Mehr als
25 %
aller Jugendlichen

werden online von Erwachsenen mit sexuellen Absichten angesprochen.

Quelle: Landesanstalt für Medien NRW: Kinder und Jugendliche als Opfer von Cybergrooming. Zentrale Ergebnisse der 6. Befragungswelle 2026.

6 Akzeptiere ein „Jetzt nicht“

Wenn dein Kind blockt oder signalisiert, gerade nicht reden zu wollen, erzwinge es nicht. Biete stattdessen einen konkreten Alternativzeitpunkt an (z. B. „Alles klar, lass uns morgen kurz darüber sprechen.“), um zu zeigen, dass dir das Thema wichtig bleibt.

7 Akzeptiere ein „Generell nicht“

Für viele Jugendliche ist digitale sexuelle Gewalt ein so schambehaftetes Thema, dass sie lieber mit ihren Freundinnen und Freunden statt mit ihren Eltern darüber sprechen möchten. Signalisiere, dass sie sich auch an andere erwachsene Vertrauenspersonen wenden können und dass du trotzdem ansprechbar bleibst.

Das ist im Gespräch wichtig

Wenn Jugendliche von sexuellen Belästigungen, Übergriffen oder Gewalt online berichten, bestimmt deine erste Reaktion, ob sie sich weiter öffnen und Unterstützung annehmen.

Sicherheit vermitteln

Klar signalisieren, dass das Problem lösbar ist und die Belastung ein Ende haben wird.

Du kannst sagen:

> *„Das ist im Moment eine sehr unangenehme Situation, aber das lässt sich regeln. Wir finden dafür eine Lösung.“*

Sachlich einordnen, was passiert ist

Stress, Ärger oder Verunsicherung als völlig normale Reaktion auf den Vorfall einordnen.

Du kannst sagen:

> *„Dass du jetzt durcheinander bist und dich die Situation stresst oder wütend macht, ist absolut verständlich. Das würde jedem so gehen. Wir sortieren jetzt mal, was passiert ist und was wir am besten machen.“*

Jugendliche ernst nehmen und Vertrauen stärken

Wenn sich Jugendliche anvertrauen, solltest du das unbedingt ernst nehmen, es ist ein großer Vertrauensbeweis. Reagiere verständnisvoll und mache keine Vorwürfe.

Du kannst sagen:

> *„Ich bin wirklich froh, dass du zu mir gekommen bist und mir das erzählst. Es gehört viel Mut dazu, darüber zu sprechen, und wir stehen das jetzt gemeinsam durch.“*

Konsequenzen ausschließen

Sofort klarstellen, dass es keinen Ärger oder Geräteverbote gibt.

Du kannst sagen:

> *„Danke, dass du mir das sagst.*
> *Du kriegst keinen Ärger und ich*
> *nehme dir auch nicht das Handy weg.*
> *Wir kümmern uns jetzt zusammen darum.“*

Verantwortung richtig zuweisen

Jugendlichen direkt versichern, dass das Fehlverhalten allein beim Täter oder der Täterin liegt.

Du kannst sagen:

> *„Du hast nichts falsch gemacht. Du wurdest getäuscht und ausgenutzt. Die Schuld liegt komplett beim Täter, nicht bei dir.“*

Keinen Befragungsdruck aufbauen

Jugendlichen das Tempo überlassen und nicht nach unangenehmen Details bohren.

Du kannst sagen:

> *„Erzähl mir im Moment nur das, was für dich in Ordnung ist. Ich höre dir erst mal einfach zu.“*

Gemeinsam das weitere Vorgehen abstimmen

Jugendliche aktiv einbeziehen und die nächsten Schritte gemeinsam entscheiden.

Du kannst sagen:

> *„Wir überlegen gemeinsam, welche Schritte jetzt sinnvoll sind, und ich begleite dich dabei. Was ist für dich im ersten Schritt wichtig, damit du dich sicherer fühlst?“*

Wenn etwas passiert ist:
Werd aktiv!

Lass nicht zu, dass sexuelle Belästigung, Übergriffe und digitale sexuelle Gewalt normal werden! Denn die meisten Belästigungen und Übergriffe online sind strafbar!

Zeig sexuelle Gewalt im Internet an,
zum Beispiel unter portal.onlinewache.polizei.de

Oder melde Belästigungen und Übergriffe und
lass sie löschen. Anlaufstellen sind unter anderem:
jugendschutz.net, internet-beschwerdestelle.de,
stopncii.org, takeitdown.ncmec.org

Hilfe-Angebote

Du bist betroffen? Dir hat sich jemand anvertraut?
Du hast eine Vermutung oder einen konkreten Verdacht?
Wende dich gern an unsere Hilfe-Angebote:

Hilfe-Portal
Sexueller Missbrauch

hilfe-portal-missbrauch.de

Hilfe-Telefon
Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530

Anonym, kostenfrei & mehrsprachig.

**Online-Beratung
Schreib-Ollie**

schreib-ollie.de

Was du tun kannst, um Jugendliche besser vor sexueller Gewalt online zu schützen, erfährst du hier:

nicht-wegschieben.de

Patents and trademarks used under licence · EP2925530B1
Z-CARD zcard.de No. 145991/18