

# CYBER-MOBGING, WAS IST DAS?

Wenn dich jemand beleidigt, belästigt oder fertig macht, dann ist das Mobbing. Passiert das im Internet, also z.B. in Sozialen Netzwerken wie Instagram oder im Messenger WhatsApp, dann ist das Cyber-Mobbing. Cyber-Mobbing ist Mobbing in der Online-Welt.



## DIE ROLLEN BEIM MOBBING

Beim Mobbing sind häufig viele beteiligt. Es gibt zum Beispiel neben den Betroffenen

- **Hater bzw. Mobber = Täter\*in**
- **Assistent\*innen und Claqueure = Personen, die „Beifall“ klatschen**
- **Bystander = Unbeteiligte/r Zuschauer\*in**



## WAS TUN BEI CYBER-MOBGING?

### 1 ERSTMAL RUHIG BLEIBEN

Wenn du etwas Verletzendes gesehen oder gelesen hast, fällt es sicher erstmal schwer an etwas anderes zu denken. Es ist aber wichtig dich genau dann abzulenken, bevor du die nächsten Schritte planst. **Gehe z.B. raus in die Natur oder tue etwas, das dir guttut.**

### 3 DOKUMENTIERE DIE ANGRIFFE

**Mache Screenshots von den Verletzungen und Angriffen online** und speichere alles in einem Ordner auf deinem Handy oder Computer. So hast du Beweise, falls du dich entscheidest zu deinen Eltern, Lehrer\*innen, der Schulleitung oder der Polizei zu gehen.

### 5 VERTEIDIGE DICH!

Sich zu verteidigen heißt nicht, zurück zu beleidigen. Das löst die Probleme in der Regel nicht. Aber sage oder schreibe direkt, was dich verletzt und formuliere es ganz klar und deutlich, z.B. so: „**Es verletzt mich, dass...**“, „**Es geht mir schlecht, weil...**“, „**Ich will, dass es SOFORT aufhört!**“.

### 2 DU BIST NICHT ALLEIN

**Versuche nicht, deine Probleme alleine zu lösen.**

Es hilft oft, sich jemandem anzuvertrauen. Du kannst dir auch erst einmal anonym Rat holen, z.B. über das Beratungsteam von Jugendlichen auf [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de) oder du rufst kostenlos bei der **Nummer gegen Kummer** unter **116 111** an.

### 4 BLOCKIEREN, MELDEN, LOSCHEN

**Beleidigungen, Hass-Postings oder gemeine Bilder kannst du direkt bei den Diensten melden**, in denen sie auftauchen (also z.B. bei WhatsApp, Instagram oder TikTok). Du kannst auch Personen melden und blockieren.

### 6 DU BIST IN ORDNUNG

Kein Mensch hat das Recht, dich zu verletzen und zu beleidigen! **Du bist toll so, wie du bist!**

WEITERE INFOS UND TIPPS ZUM UMGANG MIT CYBER-MOBGING FINDEST DU IN DER **CYBER-MOBGING ERSTE-HILFE APP**



HIER GEHT'S ZUR APP!

