



Stark sein im Internet

Informationsblatt für Schüler



Das sogenannte Cyber-Mobbing ist eine Form des Mobbings, das in der virtuellen Welt auf einer Vielzahl von Geräten und Plattformen stattfindet. Im Gegensatz zu anderen Mobbing-Arten kann Cyber-Mobbing zu jeder Tages- und Nachtzeit passieren, wenn du und deine Freunde das Internet nutzen. Egal wann und wo.

Ob unangemessene Textnachrichten oder Blog-Posts, anstößige Bilder, die über das Internet versendet werden, oder das Ausschließen anderer aus Gruppen-Chats: Cyber-Mobbing tritt in den unterschiedlichsten Formen auf. Trotzdem ist und bleibt es eine Form der Schikane und sollte deshalb genauso behandelt werden wie jede andere Mobbing-Art.



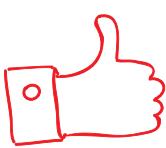
SUCCESS



Like



SEARCH



Heart Smiley Face Arrow Right Arrow Left X



Social

Stark sein – mit unseren Top-Tipps



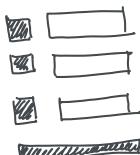
1. Vergiss nicht: Du bist nicht allein. Wenn du im Internet gemobbt wirst, denk daran, dass es vielen anderen Menschen genauso geht wie dir. Wer gemobbt wird, fühlt sich schnell einsam, gekränkt und wütend. Aber diese Gefühle gehen auch wieder vorbei. Es ist wichtig, dass du die folgenden Tipps befolgst. Mit ihnen bekommst du die Hilfe und Unterstützung, die du brauchst.



2. Wähle deine Freunde sorgfältig aus. Denk daran: Jeder, dessen Freundschaftsanfrage du akzeptierst, kann dein Profil im Internet sehen. Er kann deine Fotos oder Angaben kopieren und in anderen sozialen Medien teilen.



3. Such dir ein starkes Kennwort aus. Erstelle starke Kennwörter für deine Konten, ändere sie regelmäßig und gib sie an niemanden weiter. Achte darauf, dass dein Kennwort eine Kombination aus groß und klein geschriebenen Buchstaben, Ziffern und Symbolen ist. Dadurch kann niemand auf dein Konto zugreifen, deine Daten stehlen oder böse Kommentare oder Bilder in deinem Namen posten.



4. Überprüfe deine Datenschutzeinstellungen. Lege fest, welche Informationen du mit anderen teilen möchtest. Du kannst zum Beispiel dein ganzes Profil oder deine Daten auf „privat“ setzen oder nur ausgewählten Personen erlauben, bestimmte Informationen zu sehen oder dich zu kontaktieren. Deine Adresse, deine Telefonnummer und deine E-Mail-Adresse solltest du niemals online für andere freigeben.



5. Google deinen Namen. So kannst du herausfinden, welche privaten Informationen über dich im Internet verfügbar sind. Was für Suchergebnisse bekommt man, wenn man deinen Namen in eine Suchmaschine eingibt? Möglicherweise solltest du deine Datenschutzeinstellungen mal unter die Lupe nehmen ...



6. Bewahre alle Beweise auf. Speicher alle Nachrichten und Konversationen, in denen du gemobbt wirst.

7. Reagiere nicht sofort auf verletzende Nachrichten. Was du stattdessen tun solltest:



8. Erzähle es jemandem, dem du vertraust. Zum Beispiel deinen Eltern, deinem besten Freund oder deiner besten Freundin, deinem Lehrer, deinem Vereinsleiter, Verwandten, Geschwistern – jedem! Wenn du im Internet gemobbt wirst, helfen diese Menschen dir, das Problem zu lösen.



9. Blockiere Personen, die dich mobben. Es gibt immer eine Möglichkeit, Personen, die dich mobben, zu sperren, damit sie dich nicht mehr kontaktieren können. Wie das funktioniert, erfährst du in den Datenschutz- oder Sicherheitseinstellungen des jeweiligen Dienstes.

10. Melde den Vorfall. Du solltest jeden Mobbing-Vorfall melden. Egal, ob gemeine Kommentare, SMS, Online-Chats oder Mobbing in einer Online-Gruppe: Mobbing ist und bleibt Mobbing und ist nicht in Ordnung. Blockiere die jeweilige Person und nutze die Schaltfläche „Missbrauch melden“. So eine Schaltfläche findest du in jedem sozialen Netzwerk.

11. Nicht den Mut verlieren. Alles wird besser. Mach Dinge, die dich glücklich machen. Unternimm' etwas mit Menschen, die dich liehaben und wertschätzen.

12. Zeig Flagge und hilf anderen Mobbing-Opfern. Wie das geht, erfährst du auf der nächsten Seite.



SUCCESS



LIKE



Social

Top-Tipps, wie du Flagge gegen Mobbing zeigst

- **Wenn du mitbekommst, dass jemand gemobbt wird, musst du einschreiten.** Du kannst zum Beispiel versuchen, die Situation mit ruhigen Worten, positiven Bildern oder Humor zu entschärfen.
- **Sei ein Freund.** Zeig der Person, die gemobbt wird, dass du verstehst, was sie durchmacht. Es reicht oft schon, wenn du fragst, ob alles ok ist, und ein offenes Ohr anbietest.
- **Melde jeden Mobbing-Vorfall**, den du offline oder online beobachtest, deinen Lehrern.
- **Freunde dich mit der gemobbten Person an.** Wenn sie einsam aussieht, frag, ob sie sich dazusetzen oder mit dir spielen möchte. Schüler, die in einer Gruppe oder mit jemand anderem zusammen sind, werden nicht so schnell gemobbt.
- **Mach nicht mit beim Mobben.** Selbst wenn du nur daneben stehst, die Situation beobachtest oder lachst, bist du quasi Publikum und ermunterst den Mobber, weiter zu machen.
- **Respektiere, dass jeder Mensch anders ist.** Beurteile niemanden, nur weil er oder sie anders aussieht oder andere Interessen hat als du.
- **Stell dir vor, wie du dich fühlen würdest,** wenn du das Opfer wärst, und wie du gerne behandelt werden möchtest.
- **Fordere deine Freunde und alle Zuschauer auf, wegzugehen.** Ohne Publikum macht das Mobben weniger Spaß.
- **Versuche, den Mobber zu verstehen.** Denn häufig braucht er auch Hilfe, schließlich wird niemand einfach so zu jemandem, der gerne andere schikaniert. Sprich mit ihm und mach ihm klar, was sein Verhalten bei seinem Opfer auslöst. Wenn du aber Angst hast, dass dich das selbst verletzbar machen könnte, solltest du das nicht tun.



Wusstest du schon ...?

Fast jeder fünfte Jugendliche in Deutschland hat Cybermobbing im Netz selbst erlebt und jeder Dritte kennt ein Opfer in seinem engen Freundes- und Familienkreis.

YouGov (2015): Cyberbullying – Germany



Wusstest du schon ...

dass es eine von Jugendlichen für Jugendliche entwickelte **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App von klicksafe** gibt?
Videoclips und Tipps helfen Betroffenen, sich gegen diese Attacken zu wehren.
Download als Android-Version im Playstore:

play.google.com/store/apps

Zuschauer

Ein Zuschauer ist jemand, der weiß oder sieht, dass jemand gemobbt wird, aber nichts tut, um das zu verhindern oder zu beenden.

Eingreifer

Ein Eingreifer ist jemand, der merkt, wenn etwas falsch ist, und dagegen etwas unternimmt. Wenn ein Eingreifer sieht oder hört, dass jemand gemobbt wird, macht er den Mund auf und versucht, das Mobbing-Opfer zu beschützen und zu unterstützen.



Stark sein im Internet

Informationsblatt für Eltern

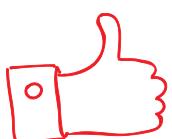
Wie erkenne ich, ob mein Kind im Internet gemobbt wird?



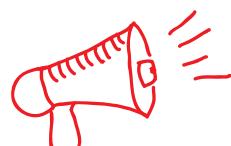
Oft erkennt man als Mutter oder Vater nur sehr schwer, ob das eigene Kind gemobbt wird, vor allem, wenn die Tochter oder der Sohn niemandem etwas davon erzählen möchte. Die Anzeichen zu erkennen, gelingt nicht immer, und es gibt keine Gewissheit darüber, ob ein Kind tatsächlich Mobbing-Opfer ist. Es gibt aber einige Dinge, auf die Sie achten und die ein Hinweis auf Cyber-Mobbing sein können:

- Wirkt Ihr Kind nervös, zieht es sich zurück oder verhält es sich anders als sonst, insbesondere, wenn es sich mit seinem Mobiltelefon, Computer oder einem anderen mobilen Gerät beschäftigt?
- Hat Ihr Kind Angst, zur Schule zu gehen, oder schwänzt es den Unterricht?
- Nutzt Ihr Kind plötzlich nicht mehr sein Mobiltelefon oder seinen Computer?

Social



SEARCH
Mail



Was ist Mobbing?

Unter Mobbing versteht man ein Verhalten, durch das sich ein anderer Mensch nervös, unwohl oder unsicher fühlt. In der Regel findet Mobbing vorsätzlich und wiederholt statt und kann diverse Formen annehmen, wie verbale, indirekte oder sogar körperliche Angriffe.

Wie sollte ich mich verhalten, wenn ich das Gefühl habe, dass mein Kind im Internet gemobbt wird?

1. **Lassen Sie Ihr Kind wissen**, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann, ohne dass Sie überreagieren oder etwas tun, das die Situation für Ihr Kind noch schlimmer machen könnte.
2. **Suchen Sie nach weiteren Anlaufstellen**, bei denen Ihr Kind Hilfe findet. Wenn Ihr Kind gemobbt wird, hat es womöglich Angst, Sie direkt um Hilfe zu bitten. Daher ist die Schule ein guter Ort, um nach weiteren Anlaufstellen zu suchen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit mit einem Lehrer, einem vertrauenswürdigen Erwachsenen oder einer Kinder-Hotline reden kann, falls Sie nicht da sind.
3. **Helfen Sie Ihrem Kind, sich Zeit zu nehmen** und zu entspannen. Geben Sie ihm die Möglichkeit, Selbstvertrauen aufzubauen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Dinge zu finden, bei denen es sich wohlfühlt und die ihm Spaß machen, wie Schwimmen, mit dem Hund spazieren, Kuchen backen, Pizza machen oder eine Fahrradtour.
4. **Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber**, wie es sich mit Hilfe von Technologie im Internet schützen kann. Setzen Sie sich gemeinsam hin und informieren Sie sich darüber, wie Ihr Kind bestimmte Personen sperren oder Posts melden kann. In der untenstehenden Liste finden Sie weitere Tipps, wie Sie Ihr Kind im Internet schützen können.
5. **Reden Sie mit der Schule oder dem Verein**, den Ihr Kind besucht. Vereinbaren Sie ein Treffen mit einem Lehrer oder Vereinsleiter, erzählen Sie von Ihren Sorgen und informieren Sie sich, was der Lehrer oder Vereinsleiter unternehmen kann.
6. **Sprechen Sie über Mobbing**. Erklären Sie Ihrem Kind, was Mobbing ist, und fragen Sie, ob es schon mal gemobbt wurde. Weitere Informationen finden Sie im Kasten „Was ist Mobbing?“. Bleiben Sie ruhig und denken Sie daran: Es ist ganz normal, dass sich Kinder schämen oder Sorgen machen, wenn sie gemobbt werden.





Was kann ich tun, wenn mein Kind mir erzählt, dass es gemobbt wird?

- 1. Wenn Ihr Kind Ihnen erzählt, dass es gemobbt wird,** danken Sie ihm, dass es mit Ihnen darüber redet. Denn es gehört eine Menge Mut dazu, jemandem zu erzählen, dass man gemobbt wird. Und doch ist es der erste Schritt, um das Problem aus dem Weg zu räumen. Versuchen Sie, sich nicht aufzutun. Das kann ziemlich schwierig sein ...

Bleiben Sie ruhig und versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm helfen werden. Erklären Sie ihm, dass Mobbing etwas ist, das über einen längeren Zeitraum stattfinden kann und tun Sie die Angelegenheit nicht ab, wenn es bisher nur einen einmaligen Mobbing-Vorfall bei Ihrem Kind gab. Denn schließlich hat Ihr Kind Ihnen von dem Vorfall erzählt, also lag er ihm auch auf dem Herzen.
- 2. Hören Sie Ihrem Kind zu.** Bitten Sie Ihr Kind, genau zu schildern, was bisher passiert ist, wie es gemobbt worden ist und wie es sich dabei gefühlt hat.
- 3. Fragen Sie Ihr Kind, was es als nächstes tun möchte.** In einer solchen Situation ist es für Eltern schwer, nicht die Kontrolle an sich zu reißen. Aber versuchen Sie, genau das nicht zu tun. Gehen Sie stattdessen gemeinsam Lösungen durch. Womit würde sich Ihr Kind wohlfühlen? Was wäre ihm recht?
- 4. Wenn Ihr Kind in der Schule gemobbt wird,** erklären Sie ihm, dass Sie gerne mit einem der Lehrer reden möchten. Das kann zunächst auch ein Telefonat sein. Möglicherweise sind Sie versucht, mit den Eltern des Mobbers zu reden. Das aber kann negative Folgen für Ihr Kind haben.

Lehrer können dafür sorgen, dass andere Schüler und Lehrer während der Unterrichtszeit auf Ihr Kind achten. Außerdem können sie ein System mitaufbauen (mit der Zustimmung und Unterstützung Ihres Kindes), damit jeder Mobbing-Vorfall gemeldet wird. In vielen Schulen gibt es eine Anti-Mobbing-Richtlinie, in der festgehalten ist, wie Mobbing in der Schule gemeldet und gehandhabt wird.
- 5. Erklären Sie Ihrem Kind, mit wem es reden** und wohin es sich wenden kann, wenn es in der Schule gemobbt wird. Vielleicht bietet die Schule während der Pausenzeiten die Möglichkeit zu Gruppenaktivitäten, sodass Ihr Kind nicht alleine und weniger angreifbar ist.
- 6. Ermuntern Sie Ihr Kind,** nicht auf das Mobbing zu reagieren oder sich zu rächen – denn das bestärkt den Mobber oft nur noch mehr. Stattdessen sollte Ihr Kind versuchen, sein Selbstbewusstsein zu stärken und eine klare und starke Körpersprache und Mimik einzuüben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es sich so schnell wie möglich aus der Situation zurückziehen und jeden Mobbing-Vorfall einem Erwachsenen melden sollte.
- 7. Beobachten Sie Ihr Kind.** Fragen Sie, wie es in der Schule war. Fragen Sie regelmäßig bei den Lehrern nach, wie es Ihrem Kind in der Schule geht. Wenn Sie keine klare Antwort erhalten, fragen Sie nach. Bleiben Sie optimistisch.
- 8. Mobbing kann das Selbstvertrauen** und Selbstbewusstsein von Kindern sehr stark beeinträchtigen. Zeigen Sie Ihrem Kind seine Stärken auf und unternehmen Sie Dinge, die ihm Spaß machen und Stress nehmen.
- 9. Halten Sie die Mobbing-Vorfälle fest,** damit Sie Beweise haben, wenn Sie sich in der Angelegenheit an die Schulleitung o. ä. wenden müssen.
- 10. Lassen Sie sich von dem Problem nicht unterkriegen.** Es ist verständlich, dass Sie sich Sorgen machen. Aber versuchen Sie, optimistisch zu bleiben. Denn das ist das beste Rezept, um einen Aktionsplan zu entwickeln.
- 11. Geben Sie der Schule die Möglichkeit,** mit Ihrem Kind zusammenzuarbeiten, um dem Mobbing ein Ende zu setzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Schule zu wenig gegen die Vorfälle unternimmt, wenden Sie sich an die Schulleitung.

Was kann ich tun, damit mein Kind im Internet sicher unterwegs ist?

Das Internet und die sozialen Medien bringen fast täglich neue Websites und SmartphoneApps hervor. Mit der steigenden Zahl an Websites und Apps wächst auch die Zahl der Jugendlichen, die diese nutzen. Sprechen Sie ganz offen mit Ihrem Kind über das verfügbare Angebot, welche Dienste und Websites es nutzt und weshalb es bei bestimmten Websites Altersbeschränkungen gibt. Was ist noch hilfreich?

- **Schauen Sie sich die Websites an**, die Ihr Kind besucht, und finden Sie heraus, was man auf diesen Websites tun kann. So können Sie sich ein Bild von der virtuellen Welt machen und leichter mit Ihrem Kind darüber reden.
- **Erklären Sie Ihrem Kind**, dass es niemals identitätsbezogene Informationen über Familienmitglieder oder sich selbst herausgeben darf. Dazu gehören Namen, Adressen, Telefonnummern, E-Mail-Adressen, Kennwörter und Bankkartennummern.
- **Ermutigen Sie Ihr Kind**, zu sagen, wenn jemand versucht, ihm persönliche Informationen zu entlocken.
- **Weitere Tipps** finden Sie unter den unten aufgeführten Links.

Einstiegshilfen für das Gespräch

Einen Jugendlichen dazu zu bringen, über seine Sorgen zu sprechen, ist nicht so einfach. Wir haben einige Ideen zusammengetragen, die Ihnen dabei helfen könnten:

- „Was macht ihr eigentlich in der Pause/Mittagspause? Mit wem spielst/isst du/mit wem verbringst du die freie Zeit?“
- „Wie ist die Fahrt mit dem Bus/der Straßenbahn zur Schule?“
- „Wird jemand bei euren Aktivitäten außen vor gelassen?“
- „Was meinst du: Was muss passieren, damit Mobbing an Schulen aufhört?“
- „Was sollten Eltern tun, um Mobbing an der Schule zu beenden?“
- „Was würdest du ändern, wenn du einen Wunsch frei hättest, und warum?“
- „Welche Eigenschaften magst du an dir?“ Erklären Sie Ihrem Kind, warum es gut ist, wenn man sich in seiner Haut wohlfühlt.
- „Was ist dieses Jahr dein größtes Ziel? Was würdest du in diesem Jahr gerne schaffen?“
- „Meinst du, deine Freunde erzählen ihren Eltern, wie es ihnen geht?“
- „Was findest du das Beste an unserer Familie?“
- „Was macht eine gute Mutter/einen guten Vater aus? Welche Eigenschaften sollten wir haben?“
- „Welche Charakterzüge bewunderst du bei anderen am meisten?“

Weitere Informationen/Beratung

- blog.vodafone.de/ueber-uns/bestrong-online-so-haben-mobber-keine-chance/
- vodafone.de
- schau-hin.info/extrathemen/cybermobbing
- klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing
- mobbing-schluss-damit.de
- juuuport.de
- nummergegenkummer.de
- buendnis-gegen-cybermobbing.de
- cyberhelp.eu/de
- watchyourweb.de
- jugend.support/cybermobbing/cybermobbing



From The Diana
Award Anti-Bullying
Campaign

