

WAS KANN ICH TUN?

1. Erstmal ruhig bleiben. Lass dich von einzelnen Bemerkungen nicht runterziehen. Es gibt noch schöne Dinge, versuche dich damit abzulenken.
2. Du bist nicht allein! Du kannst jederzeit mit Eltern, Verwandten, Freunden etc. darüber sprechen und dir Rat holen. Zusätzlich kannst du dir auch online Hilfe holen unter www.juuuport.de oder die Nummer gegen Kummer anrufen (116111).
3. Dokumentiere alles! Speichere oder kopiere alle Nachrichten, Fotos, Videos etc. Falls der Täter anonym sein sollte, kann dies helfen ihn zu finden und zu stoppen. Zusätzlich können die Beweise später hilfreich für die Polizei sein.
4. Auf allen sozialen Medien kannst du Personen, Postings, Nachrichten etc. dem Betreiber melden und blockieren lassen.
5. Wenn das Mobbing nicht nachlässt, kannst du die Polizei einschalten. Beleidigungen, Drohungen, Bild verbreitung etc. verstoßen gegen einige Artikel des Strafgesetzbuches.
6. Und vergiss nicht: Kein Mensch hat das Recht dich zu verletzen und zu beleidigen. Du bist toll, so wie du bist!

WICHTIGE KONTAKTSTELLEN

www.juuuport.de

Lehrer und Vertrauenslehrer

Beratungsstellen
(unterschiedlich je Bundesland)

www.mobbing-schluss-damit.de

www.nummergegenkummer.de

www.jugend.bke-beratung.de

www.polizei-beratung.de



CYBER MOBBING

Anzeichen erkennen und richtig damit umgehen!



WAS IST CYBERMOBBING?



Unter Cyber-Mobbing versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mithilfe von Internet- und Mobiltelefonen über einen längeren Zeitraum hinweg. Der Täter – auch „Bully“ genannt – sucht sich ein Opfer, das sich nicht, oder nur schwer gegen die Übergriffe zur Wehr setzen kann. Zwischen Täter und Opfer besteht somit ein Machtungleichgewicht, welches der Täter ausnutzt, während das Opfer sozial isoliert wird.



In der Altersgruppe der Zwölf- bis 19-Jährigen geben Zwei Fünftel (37 %) an, dass in seinem Bekanntenkreis schon einmal jemand im Internet oder per Handy fertig gemacht wurde.



In jedem Fall sollte man sich Hilfe holen und mit jemandem darüber sprechen! Wichtig ist: Man ist nicht allein!

ARTEN DES MOBBINGS

Da die Täter oftmals aus dem näheren Umfeld des Jugendlichen stammen, wird das Mobbing in der Offline-Welt weitergeführt.

- **SCHIKANE**

Wiederholtes Senden von beleidigenden und verletzenden Nachrichten über E-Mail, SMS, Instant-Messenger oder in Chats.

- **GERÜCHTE VERBREITEN**

Verbreiten von Gerüchten über Internet- und Mobiltelefon an einen großen Personenkreis.

- **BLOßSTELLEN**

Informationen, die ursprünglich im Vertrauen einer bestimmten Person erzählt wurden, werden an weitere Personen weitergeben, um das Opfer bloßzustellen.

- **AUSSCHLUSS**

Bewusster Ausschluss von sozialen Aktivitäten, Gruppen, Chats etc.

„Das Widerliche an Mobbing ist, dass man Menschen um ihre Selbstwahrnehmung bringt.“

- Esther Klepgen (Autorin) -