

Das kannst du tun! 10 Tipps gegen Cybermobbing

Von Johanna Thole
E-Mail: johanna.thole@web.de



Johanna Thole,
Klasse 6a
St. Christophorus-
Gymnasium, Werne

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler ...

Mein Name ist Johanna Thole. Ich bin 2008 in Münster geboren. Seit 2011 wohne ich in Nordkirchen-Capelle. Nach meiner Grundschulzeit in Capelle gehe ich nun auf das St. Christophorus Gymnasium in Werne.

Jeder von uns kennt das Gefühl, schlecht behandelt worden zu sein. Oft ist das am nächsten Morgen vergessen – dann besteht ja keine Gefahr.

Doch wenn man Tag ein Tag aus mit verdeckten Hassbotschaften über das Handy konfrontiert wird, kann das zum Heulen sein. Zum Glück habe ich sowas noch nicht erlebt. Beobachtet habe ich es allerdings schon. Und ehrlich: Das macht mir Sorge!

Lasst es nicht soweit kommen! Mit meinen 10 Tipps versuche ich euch Hilfe für den Fall der Fälle zu geben.

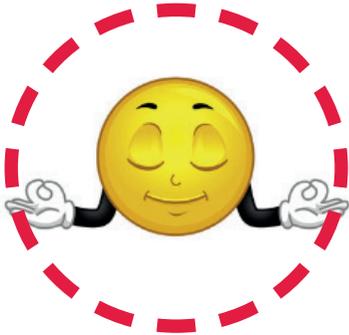
- Seid stark
- Seid unerschrocken
- Handelt jetzt

Übrigens: So ein Haustier wie meine Trixie (eine Appenzeller Sennenhündin) kann bei Mobbing auch helfen. Erzählen kann ich ihr immer alles. Und: Obwohl sie mich nicht versteht, tröstet sie mich immer!

Und ganz wichtig: Ihr braucht Hobbys! Geht tanzen, macht Sport, lest Bücher oder spielt ein Instrument. Das alles macht Euch starkt, unverwechselbar und selbstbewusst.

Viel Spaß beim Lesen

Eure Johanna



Tipp 1: Bleibe ruhig!

Bist du selbst ein Opfer von Cybermobbing, so ist es sehr wichtig, dass du ruhig bleibst. Bring dich nicht in Selbstzweifel. Du bist so gut, wie du bist und an dir ist nichts falsch!

*„Wer ein gutes Selbstgefühl hat,
braucht vieles nicht“*

(Monika Minder)



Tipp 2: Antworte nicht!

Reagiere nicht auf die Nachrichten, durch die du dich belästigt fühlst, denn genau das ist die Absicht der Personen, die dich mobben. Antwortest du ihnen, kann das Ganze noch viel schlimmer werden.

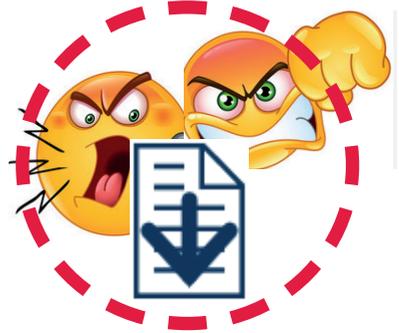


Tipp 3: Unterstütze Opfer!

Wenn du merkst, dass jemand in deinem Bekanntenkreis ein Opfer von Cybermobbing ist, so helfe ihm oder ihr. Bemerkte der Täter, dass das Opfer nicht alleine ist, hört er mit dem Beleidigten oft schneller auf.

Tipp 4: Sichere Beweise!

Informiere dich, wie du einen Screenshot von deinem Gerät machen kannst, denn wenn du einen Screenshot von unangenehmen Nachrichten machst, kannst du anderen zeigen, was passiert ist. Außerdem kann so der Täter schneller gefunden werden.



Tipp 5: Blockiere Nutzer!

Auf sozialen Netzwerken kann man Nutzer blockieren. Nutze es, denn du musst dich mit niemanden auseinandersetzen, der dich belästigt.



Tipp 6: Rede darüber!

Wenn du Probleme hast, solltest du mit einer vertrauten und erwachsenen Person darüber reden. Das können deine Eltern sein, aber auch die Lehrer oder die Nachbarn oder die Tanten und Onkel, Oma oder Opa – ganz egal, Hauptsache du vertraust ihnen.



 Einen Screenshot am Handy erstellst du so:

1. *Drücke und halte den Ausschaltknopf.*
2. *Über das eingblendete Menü wird jetzt die Option des Screenshots angezeigt.*
3. *Die Datei wird als Bilddatei abgespeichert.*

 In Whatsapp blockierst du Nutzer so:

- *Suche den Chatverlauf zu der Person.*
- *Gehe auf die Nummer der Person (oben auf dem grünen Streifen).*
- *Unten steht in rot „Blockieren“ - klicke darauf.*

 Du hast keinen Ansprechpartner? Hier einige Beratungsstellen, die euch offenstehen:

- *Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon): 116 111
<https://www.nummergegenkummer.de>*
- *<https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/hilfe/helpline.html>*
- *<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>*

Du erhältst dort anonym und kostenlos viele Ratschläge.

Auf der Rückseite findest du weitere Ansprechpartner bei uns in der Schule!

Tipp 7: Melde Probleme!

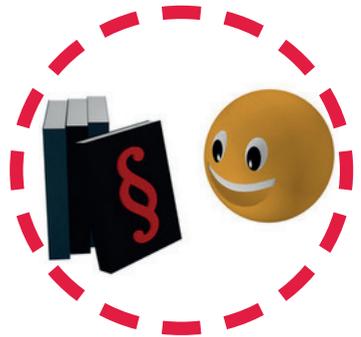
Wirst du gemobbt, so darfst du das nicht einfach hinnehmen. Informiere den Betreiber der Webseite und die Behörden, denn diese Tat kann gegen das Gesetz verstoßen.

*Weitere Ratschläge findest du hier: [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)
Leitfäden für soziale Medien*



Tipp 8: Kenne deine Rechte!

Niemand darf ohne deine Erlaubnis ein Bild oder Video von dir ins Internet stellen. Ebenso darf dich niemand über das Internet belästigen. Cybermobbing ist strafbar und kann für den Täter schwere Folgen haben.



Tipp 9: Vertraue dir!

Wichtig ist, dass du an dich selbst glaubst. Lasse dir nichts von anderen einreden und ändere deine Meinung auch nicht, weil andere das möchten. Lasse nicht zu, dass andere dich fertigmachen, aber mache auch keinen fertig.





Tipp 10: Schütze deine Privatsphäre!



Sei vorsichtig, welche Angaben du im Internet angibst. Bedenke immer: Deine persönlichen Daten können gegen dich verwendet werden.

Achte darauf, dass du Zugangsdaten geheim hältst und jederzeit sichere Passwörter benutzt.



Passwort-Tipp:

Denke dir einen Satz aus und nehme jeweils von jedem Wort den Anfangsbuchstaben.

Achte darauf, dass auch Nummern und Zeichen enthalten sind.

Beispiel:

*Mein Name ist Emma und ich habe 2 Schildkröten,
1 Pferd und 1 Hund!*

Ergebnis: MNiEuih2S1Pu1H!

Das sind eure Ansprechpartner an unserer Schule

Was auch immer euch bedrückt, ob es seinen Ursprung in der Schule hat oder zu Hause oder im Internet: Wir sind für euch da. Ihr könnt jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen.

Egal, ob ihr einfach einmal etwas loswerden wollt oder ob ihr Hilfe benötigt: Ein Gespräch mit uns ist immer ein (erster) guter Schritt.

Und so könnt ihr uns erreichen:

Andreas Dahlmann, Schulseelsorger

■ andreas.dahlmann@gsc.schulbistum.de / Diensthandy: 017623563369

Ulrike Müthrath, psychosoziale Beratung

■ ulrike.muethrath@gsc.schulbistum.de

Anne-Susanne Möllmann-Hay, psychosoziale Beratung

■ anne-susanne.moellmann-hay@gsc.schulbistum.de

Was ist „Cybermobbing“?

Cybermobbing findet virtuell statt. Das heißt, es passiert über technische Geräte wie Computer, Handy, Tablet und so weiter. Vom Cybermobbing spricht man, wenn man über die sozialen Medien wie WhatsApp, Facebook, Instagram und Twitter beleidigt wird. Diese Beleidigungen können ziemlich hart sein. Bei den meisten Opfern verschlechtert sich dann auch die schulische Leistung.

Was du konkret dagegen tun kannst, erklärt diese Broschüre.
10 Tipps - kurz und knapp. Lies mal rein!