



# CYBERMOBBING

*Attacken im Netz stoppen und vorbeugen*

#fatgirlMarie

#MaMeerSchwein



Marie // 09:05

Happy times!



Tim // 10:30

Sonst niemand auf dem Boot. Alle vor Schreck ins Wasser gefallen, bei dem Anblick.

To Ma // 10:55



Anton // 10:05

Ey, die traut sich was.



Felix // 10:07

Ein Walfisch auf Spritztour



Tom // 10:20

Uiii, ein Meer-Schwein



Josi // 10:22

Quatsch, eine fette Seekuh



## Und plötzlich bist du mitten im Shitstorm

Jeder kennt es. Ablästern oder andere Fertigmachen gehört leider zum Schulalltag. Wenn sich die Attacks ins Netz verschieben, wird aus Mobbing das sogenannte Cybermobbing. Treffen kann es im Grunde jeden. Auch dich. Denn besonders Kinder, Jugendliche und Schüler leiden unter den digitalen Angriffen per Smartphone.

So wie die 17-jährige Marie. Bei ihr fing alles mit einem harmlosen Urlaubsfoto an, spontan gepostet auf Instagram. Kurz darauf brach ein Sturm fieser Kommentare los. „Ein Walfisch auf Spritztour“, kommentierte gehässig ein Felix. „Uiii, ein Meer-Schwein“, „Am besten Not-schlachtung“, spotteten Unbekannte weiter.

## Neue Medien. Neuer Raum zum Mobben

Der Shitstorm breitete sich rasant aus. Was auf Instagram begann, war plötzlich überall — bei WhatsApp, auf Snapchat, Facebook, Youtube, sogar per SMS. Für Marie war es Psychoterror auf allen Kanälen, rund um die Uhr. Und sie hilflos mittendrin.



**Cybermobbing:**  
Schlechtmachen, Schikanieren und Belästigen über das Netz bzw. das Smartphone.



Cybermobbing ist für Betroffene sehr belastend, verletzend und kann krank machen. Es ist eine Art körperliche und seelische Gewalt.

## Fertigmachen macht krank

Was ist eigentlich Cybermobbing? Darunter versteht man das wiederholte, meist öffentliche Belästigen und Beleidigen im Netz. Es geht um das Bloßstellen, Runter- und Fertigmachen anderer. Typisch dabei: Cybermobbing erstreckt sich über einen längeren Zeitraum und spielt sich überwiegend unter Gleichaltrigen ab.

Über Wochen stand Marie unter digitalem Dauerbeschuss. Und litt. Löschen half nichts. Die Schülerin sackte in der Schule ab, zog sich von ihren Freunden zurück und wurde depressiv. Ihr Leben stand kopf. Alles nur noch krank.

## Werde nicht zur Zielscheibe

Erschreckend: Die meisten Cybermobbing-Opfer sind Schüler zwischen 12 und 19 Jahren. Mädchen wie Jungs gleichermaßen. Jeder fünfte Jugendliche berichtet davon, Lästerratten bereits eingesteckt zu haben, so eine Studie\*. Dabei leiden die 16- bis 17-Jährigen am meisten darunter. Tendenz steigend.

\* JIM-Studie 2018



Tina // 10:18

Was macht unser Moppel-Ich? 🐳

ToMa // 10:15

Timo // 10:19

rummoppeln

CoCo // 10:21

Die kenne ich. Die ist sooooo peinlich. 😬

## So geht Fies 2.0

Gemobbt wird mit Handymitschnitten geschmackloser Streiche, pornografischen Fotomontagen oder gefälschten Bildern. Schikaniert wird mit wilden Gerüchten, Lügen und Drohungen, mit fiesen Postings und Texten in den sozialen Medien.

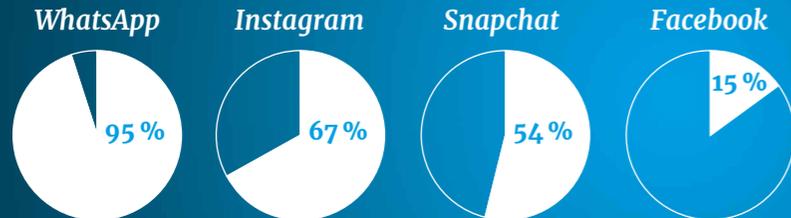
Cybermobbing ist multimedial. Es hat ein unüberschaubar großes Publikum und geht weit über klassisches Mobbing hinaus.

## Immer online, immer angreifbar

Für die Opfer, wie Marie, ist das kein harmloser Spaß. Rund um die Uhr können die „Bullies“ über das Netz angreifen. Da hilft es auch nicht, sich zu Hause im Kinderzimmer zu verkriechen. Auf dem Smartphone poppt alles sekundenschnell auf. Auch lassen sich die Inhalte in den Gruppenchats nur schwer kontrollieren und kaum wieder löschen.

### Top 4 der beliebtesten Apps bzw. Lästert Plattformen

die Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren regelmäßig nutzen\*



\* JIM-Studie 2018



## Alles über die Angreifer

Peter22, Herr Rossi oder ToMa: Hinter nichtssagenden Nicknames verstecken sich die meist anonymen Täter. Doch in vielen Fällen kennt das Opfer die Angreifer. Sei es aus der Schule, dem Wohnviertel oder dem Sportverein. Selten sind hier gänzlich Fremde beteiligt. Bei Marie waren es zwei Mädchen aus der Parallelklasse, die lästerten.

## Wieso machen die das?

- Weil sie ein Ventil für aufgestaute Aggressionen brauchen, Mobben bringt Entlastung
- Weil sie damit ihren Ruf verbessern und mehr Anerkennung bekommen wollen
- Weil sie das Gemeinschaftsgefühl in einer Gruppe stärken wollen, „wir“ gegen „die“
- Weil sie eigene Stärke zeigen und über andere bestimmen wollen
- Weil sie selbst Angst haben, ein Mobbing-Opfer zu werden
- Weil sie zum Teil selbst unter Cybermobbing gelitten haben und sich rächen wollen



## Aus Langeweile wird Mobben

Kaum zu glauben: Die Auslöser für Mobbing können ganz banal sein, z. B. neue Klassenkonstellationen, ungelöste Probleme bzw. Konflikte in einer Klasse oder Gruppe. Also: Wer gehört dazu und wer nicht. Klar, dass Außenseiter und Einzelgänger in den Fokus geraten.

## Game over: Aus dem Spiel gemobbt

Die Gefahr des Cybermobbings lauert nicht nur in den sozialen Medien. Auch die beliebten Onlinegames bzw. Handy-spiele werden zum Spielfeld für Mobber. Hier wird beleidigt, angegriffen und sogar angebaggert. Vorsicht! Letzteres nennt man Cybergrooming, d. h. die Anbahnung sexuellen Missbrauchs von Kindern durch ältere Männer, die sich als Gleichaltrige ausgeben.



## Wann ziehst du den Stecker?

Cybermobbing kann jeden treffen. Ja, auch dich oder deine beste Freundin, selbst deine Geschwister. Und es ist mehr als belastend. Das WLAN bzw. das Handy auszuschalten, geht nicht so einfach. Denn damit wären alle Verbindungen gekappt und man ist raus. Außerdem kommen die Angriffe so willkürlich, dass man den Tätern schutzlos ausgeliefert ist.

Was am besten gegen die Ohnmacht und das Ausgeliefertsein hilft, sind Freunde, Verbündete und auch Eltern. Bei Marie war es die gleichaltrige Anna, die ihr helfend zur Seite sprang. Sie griff sofort zum Smartphone und verteidigte ihre Freundin in den Gruppenchats.



## Zusammen einen Schutzschild aufbauen

Allein kommt man gegen das Cybermobbing nicht an. Marie kann das bestätigen. Sie hat sich außerdem professionelle Hilfe beim WEISSEN RING geholt. Als Erstes: Beweise sammeln und beleidigende Inhalte sichern. Später erstattete die Schülerin sogar Anzeige bei der Polizei.

Vier Monate später hat Marie ihr altes Leben zurück. Keine Lästereien mehr. Aber sie ist äußerst vorsichtig geworden, was sie postet und wer es sehen darf.



### Daumen hoch für drei gute Adressen

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)  
Von Jugendlichen für Jugendliche, die schlechte Erfahrungen mit dem Internet gemacht haben.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
Alles, was man zum Thema Sicherheit im Internet wissen muss und konkret tun kann.

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
Der Name ist Programm. Viele nützliche Infos, auch zum Cybermobbing.

## Selbst betroffen? Die wichtigsten Basics:

- Reagiere und antworte nicht auf fiese Kommentare oder beleidigende Inhalte im Netz. Stehe einfach drüber. Ansonsten könnte sich das Mobbing verstärken.
- Lass dich nicht runterziehen von den Gemeinheiten, lenke dich mit positiven Sachen ab und mach etwas, womit du dich gut fühlst.
- Vertrau dich jemandem an und sprich über die Attacken.
- Zeig, dass du nicht allein bist. Such dir Verbündete und hol dir Unterstützung durch Erwachsene sowie Experten. Je früher, desto besser.
- Sperre bzw. blockiere die Nummern und Kontakte, die dich belästigen.
- Melde die Störenfriede bei den Seitenbetreibern.
- Sichere Beweise und speichere beleidigende Inhalte wie Texte, Fotos und Filme.
- Schütze deine Privatsphäre durch technische Einstellungen.
- Sei in sozialen Netzwerken zurückhaltend mit persönlichen Informationen.
- Wenn alles zu viel wird: Lege dir eine neue Handynummer, eine neue E-Mail-Adresse und ein neues Profil zu.



© iStockphoto

## Jetzt reicht: juristisch zurückschlagen

Das Recht ist auf deiner Seite. Vieles kann bei der Polizei angezeigt werden. Das sind z. B. Beleidigungen, üble Nachrede und Verleumdungen. Ebenso Nachstellungen, Bedrohungen, Nötigung und Erpressung.

Wichtig zu wissen: Auch Fotos, Videos oder Handymit-schnitte dürfen nicht ohne deine Zustimmung verbreitet und ins Netz gestellt werden. Beweise sichern ist also das A und O, um erfolgreich gegen die Täter vorzugehen.

## SOS – Die Cybermobbing Erste-Hilfe-App



Praktisch und direkt für dein Smartphone: schnelle Hilfe gegen Lästerratten. In kurzen Videoclips geben Jugendliche Betroffenen konkrete Verhaltenstipps an die Hand. Außerdem: viele Tutorials zum Melden, Blockieren und Löschen von fiesen Nachrichten.

## Cybermobbing: Nicht mit dir. So schützt du dich

Es ist nicht viel. Aber machen musst du es schon selbst, um die Cybermobbing-Gefahr für dich zu reduzieren. Schütze im Netz vor allem deine Privatsphäre und persönliche Daten. So geht's:

1

### *Kenne die Spielregeln*

Das Netz vergisst nichts. Wirklich nichts. Weder Fotos noch Postings oder andere Inhalte. Sei zurückhaltend mit dem, was du ins Netz stellst, und verzichte auf private Inhalte. Damit bietest du Mobbern keine Angriffsfläche.

2

### *Weniger ist mehr*

Bist du in Chats, Foren oder Schülerportalen unterwegs, lege dir einen Nickname zu. So verrätst du nur wenig über dich und dein Alter.

3

*Zero! Keine Kontaktdaten veröffentlichen*  
Weder Handynummer noch Post- oder E-Mail-Adresse — Kontaktdaten gehören auf gar keinen Fall in dein persönliches Profil. Sie könnten in falsche Hände geraten.

4

### *Nur für deine Homies*

Gestatte in den sozialen Medien nur Freunden Zugriff auf deine Profilseiten. Das kannst du in den entsprechenden Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen festlegen.

5

### *Gut gesichert ist besser*

Nutze sichere Passwörter für dein Smartphone und den Computer. So sind bei eventuellem Verlust alle persönlichen Daten geschützt.

# Ob online oder offline — wir sind für die Opfer da

Der WEISSE RING ist Deutschlands größter Opferhilfeverein. Schnell und direkt helfen wir Opfern und unverschuldet in Not geratenen Menschen. Mehr als 2.900 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind vor Ort im Einsatz, um menschlichen Beistand zu leisten, zuzuhören und zu beraten.

Unermüdlich widmet sich der WEISSE RING auch der Aufklärungsarbeit, um vor Verbrechen, Gewalt und Gefahren zu warnen. In der realen wie in der digitalen Welt. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden finanziert, freuen wir uns über jede Unterstützung und aktive Mithilfe als Ehrenamtlicher.

WEISSER RING e. V.

Bundesgeschäftsstelle • Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany

[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de) • [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

[www.facebook.com/weisserring](https://www.facebook.com/weisserring)

[www.youtube.com/weisserringev](https://www.youtube.com/weisserringev)

**Opfer-Telefon:** 116 006 • **Onlineberatung:** [weisser-ring.de](http://weisser-ring.de)

(bundesweit kostenfrei)

400 Außenstellen bundesweit

2. Auflage September 2019

Artikelnummer: 1113