



## Cyber-Mobbing – Was kann ich dagegen tun?

### Tipps für Schülerinnen + Schüler: So wehrst du dich gegen Cyber-Mobbing!

1. **Bleib ruhig!** Lass dich nicht von Selbstzweifeln beherrschen. Denn: Du bist okay, so wie du bist – an dir ist nichts falsch.

2. **Sperre die, die dich belästigen!** Die meisten Websites und Online-Anbieter geben dir die Möglichkeit, bestimmte Personen zu sperren. Nutze dieses Angebot, denn du musst dich nicht mit jemandem abgeben, der dich belästigt. Wenn du mit Anrufen oder SMS belästigt wirst, kannst du auch deine Handynummer ändern lassen.

3. **Antworte nicht!** Reagiere nicht auf Nachrichten, die dich belästigen oder ärgern. Denn genau das will der Absender oder die Absenderin. Wenn du zurück schreibst, wird das Mobbing wahrscheinlich nur noch schlimmer.

4. **Sichere Beweise!** Lerne, wie du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Online-Gesprächen machen kannst. Sie werden dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert ist. Außerdem kann mit den Beweisen auch deine Peinigerin oder dein Peiniger gefunden werden.

5. **Rede darüber!** Wenn du Probleme hast, wende dich an Erwachsene, denen du vertraust, zum Beispiel deine Eltern, eine Lehrperson oder eine Jugendbetreuerin, bzw. einen Jugendbetreuer. Bei „147 – pro juventute“ erhältst du kostenlos, anonym und rund um die Uhr telefonische Hilfe, wenn du einmal nicht mehr weiter weisst.

6. **Melde Probleme!** Nimm Belästigungen nicht einfach hin, sondern informiere umgehend die Betreiber der Website. Informationen, wie du in den verschiedenen Sozialen Netzwerken Missbrauch melden kannst, findest du auf der Saferinternet.at-Website unter „Soziale Netzwerke“. Vorfälle, die illegal sein könnten, solltest du den Behörden melden.

7. **Unterstütze Opfer!** Wenn du mitbekommst, dass jemand anderer per Handy, Internet oder SMS belästigt wird, dann schau nicht weg, sondern hilf ihm/ihr und melde den Vorfall. Wenn der Täter oder die Täterin merkt, dass das Opfer nicht alleine gelassen wird, hören die Beleidigungen oft schnell auf.

8. **Schütze deine Privatsphäre!** Sei vorsichtig, welche Angaben du im Internet machst. Deine persönlichen Daten (E-Mail-Adresse, Wohnadresse, Handynummer oder private Fotos) können auch von „Cyber-Bullys“ gegen dich verwendet werden. Achte insbesondere darauf, deine Zugangsdaten geheim zu halten und ein sicheres Passwort zu verwenden.

9. **Kenne deine Rechte!** Wenn du es nicht erlaubst, darf niemand Fotos von dir ins Internet stellen, die dir peinlich sein könnten. Außerdem darf dich niemand vor anderen verspotten oder beleidigen. Wenn Cyber-Mobbing besonders ernst ist, kann dies für den Täter oder die Täterin rechtliche Konsequenzen haben.

10. **Vertraue dir!** Wichtig ist, dass du an dich selbst glaubst und dir nichts von anderen einreden lässt. Lass dich nicht fertigmachen und mach niemand anderen fertig!

Quellen: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) / [www.safeinternet.at](http://www.safeinternet.at)