

Cyber-Mobbing: Tipps für SchülerInnen

Du bist Opfer von Cyber-Mobbing

- **Antworte nicht auf Nachrichten**, die dich belästigen oder ärgern. Dadurch wird die Situation meist nur schlimmer.
- **Nimm die Inhalte nicht ernst** – du bist okay so, wie du bist. Mobbing zielt darauf ab, etwas zu kritisieren und schlecht zu machen – das hat nichts mit dir zu tun!
- **Bewahre die Nachrichten auf!** Du musst sie nicht lesen, sie sind aber ein guter Beweis für die Belästigungen. Mache Screenshots von Fake-Profilen, Chatverläufen oder Hass-Gruppen. Am besten so, dass auch das Datum sichtbar ist.
- **Melde Probleme.** Nimm Belästigung und anstößige oder illegale Inhalte nicht einfach hin, sondern melde sie an die Sozialen Netzwerke und SeitenbetreiberInnen.
- **Sperre die AbsenderInnen.** Nutze dafür die schrittweisen Anleitungen: www.saferinternet.at/leitfaden
- **Wende dich an eine Vertrauensperson.** Meistens ist es eine große Erleichterung, Probleme mit einer anderen Person zu teilen. Dies können deine Eltern, FreundInnen, KollegInnen, Lehrende, DirektorInnen, SchulsozialarbeiterInnen bzw. -psychologInnen oder auch professionelle Beratungsstellen (z. B. Rat auf Draht unter der Nummer 147) sein.
- **Suche dir Menschen oder Hobbys, die dich stärken** und mit denen du dich wohlfühlst.

Du bist aktiv am Cyber-Mobbing beteiligt

- Auch wenn du etwas lustig findest, kann es für die betroffene Person verletzend sein.
- **Niemand verdient es, schlechtgemacht zu werden.** Finde einen anderen Weg, um mit deinen Gefühlen umzugehen.
- **Cyber-Mobbing ist strafbar!** Wirst du angezeigt, kann dir dein Handy zur Beweissicherung weggenommen werden und du kannst auch viele Jahre später noch Schwierigkeiten (z. B. bei der Jobsuche) bekommen.
- Wenn du in diese Situation unfreiwillig reingerutscht bist: **Zieh dich aus der Situation zurück.** Schreib keine weiteren Nachrichten, leite keine Inhalte mehr weiter und tu nichts,

was das Mobbing weiter befeuert. **Hol dir dazu Unterstützung** bei einer Vertrauensperson.

- Wenn du nur mitmachst, um selbst nicht gemobbt zu werden: Nur weil du mitmachst, heißt es nicht, dass es dich selbst nicht treffen kann. **Wo einmal Mobbing entsteht, kann es immer wieder dazu kommen.**
- **Fühle dich in die andere Person ein** und stell dir die Frage: Wie würde es mir gehen, wenn mich jemand so behandelt?
- **Sag „Stopp!“:** Oft entwickelt sich Mobbing schleichend und schießt weit über das Ziel hinaus. Du darfst auch „Stopp!“ sagen und deine Meinung ändern – das zeigt wahre Größe!
- **Versuche die Sache nicht zu rechtfertigen, sondern wieder in Ordnung zu bringen.** Schuld haben nicht die Opfer, sondern die TäterInnen.
- **Eine Entschuldigung ist das Mindeste, was angebracht ist.** Denke auch über andere Formen der Wiedergutmachung nach.

Du beobachtest Cyber-Mobbing

- Sei dir bewusst: Cyber-Mobbing funktioniert nur, weil viele zuschauen und nichts tun. **Lass das nicht zu.**
- **Schreibe den betroffenen Personen Privatnachrichten:** Schreibe den Opfern, dass du hinter ihnen stehst und den TäterInnen, dass sie mit dem Mobbing aufhören sollen.
- **Hol Hilfe:** Informiere die Lehrenden, SchulsozialarbeiterInnen, BeratungslehrerInnen und/oder Eltern, von denen du denkst, dass sie helfen können.
- **Melde Cyber-Mobbing** in Sozialen Netzwerken.
- **Mach den TäterInnen klar, dass du ihr Handeln nicht gut findest.**
Wenn du dir unsicher bist, was du tun kannst, **beratschlage dich mit FreundInnen** oder Erwachsenen in deinem Umfeld.
- Bedenke: Wegschauen, die Gruppe verlassen, nichts tun – damit machst du selbst mit.
- **Schweigen wird oft als Zustimmung verstanden.** Überlege, wie du klar machen kannst, dass das Verhalten nicht okay ist. Poste z. B. den Hinweis in die Gruppe, dass Cyber-Mobbing strafbar ist und es gut wäre, vorsichtig zu sein.
- Wenn du Angst hast, selbst gemobbt zu werden, **hole dir Unterstützung.** Sprich dich mit anderen Mitwissenden ab – gemeinsam fällt es oft leichter, „Stopp!“ zu sagen.