

Was tun bei Cyber-Mobbing?

Wenn dich Menschen beleidigen, belästigen oder fertig machen, dann ist das Mobbing. Mobbing im Internet nennt man Cyber-Mobbing. Zum Beispiel auf Instagram, TikTok oder in WhatsApp.



1 Bleib ruhig

- Atme tief durch.
- Suche dir etwas womit du dich wohlfühlst.
- Erzähle jemandem was passiert ist.
- Schreib es auf.
- Du kannst es auch aufmalen oder ein Foto machen.

2 Du bist nicht allein

- Hol dir Hilfe bei jemandem, wo du dich sicher fühlst. Zum Beispiel bei deiner Familie. Oder bei deinen Freunden.
- Es gibt Beratungsstellen.
- Bei Beratungsstellen musst du deinen Namen nicht sagen.
- Sprich offen über das, was dir passiert ist.
- Jeder hat gute und schlechte Tage.
- Aber du bist nicht allein.
- Du kannst alles schaffen.

3 Halte die Angriffe fest

- Sammle Beweise.
- Beweise sind zum Beispiel Fotos von den Angriffen.
- Du kannst einen Screenshot machen.
- Das ist ein Foto von deinem Bildschirm.
- Wenn die Angriffe zu viel und zu schlimm werden.
- Dann geh zur Polizei.

4 Blockieren, melden, löschen

- Du hast die Angriffe festgehalten.
- Dann kannst du dich verteidigen.
- Du musst dir von niemandem etwas gefallen lassen.
- Du kannst die Personen blockieren.
- Bei Sozialen Netzwerken kannst du die Personen auch melden.
- Soziale Netzwerke sind zum Beispiel WhatsApp, Facebook oder Instagram.

5 Verteidige dich

- Traust du dich, die Person anzusprechen?
- Wenn du dich nicht traust, hol dir Hilfe.
- Sage der Person, dass Sie dich verletzt hat.
- Du kannst das auch schreiben.
- Bleibe dabei ruhig.
- Beleidige nicht zurück.
- Das löst euren Streit nicht.
- Mobbing ist verboten.

6 Du bist toll!

- Du bist toll, so wie du bist.
- Vergiss das nicht.
- Niemand hat das Recht dich zu beleidigen.
- Oder dich zu verletzen.



Weitere Infos und Tipps findest du in der Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App! Die App wurde von und für Menschen mit Behinderung gemacht. Sie entstand in Zusammenarbeit mit der LAG WfbM Berlin.



Kofinanziert von der Europäischen Union

