

Was tun bei Cyber-Mobbing?

Wenn dich Menschen beleidigen, belästigen oder fertig machen, dann ist das Mobbing. Passiert das im Internet, also zum Beispiel auf Instagram, TikTok oder in WhatsApp, dann ist das Cyber-Mobbing. Cyber-Mobbing ist Mobbing in der Online-Welt.



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 dir die Angriffe zu viel werden.
Oder die richtig schlimm für dich sind.
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.
Dann kannst du dir Hilfe holen.
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 zum Umgang mit Cyber-Mobbing findest du in der Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App! Die App wurde von und für Menschen mit Behinderung entwickelt. Sie entstand in Zusammenarbeit mit der LAG WfbM Berlin.



Kofinanziert von der Europäischen Union

