

➔ Was kannst du tun bei Cyber-Mobbing?

Help!

Wenn dich jemand über das Internet oder per Mail andauernd beleidigt oder auf andere Art und Weise schikaniert, gibt es einige Möglichkeiten, wie du dich wirkungsvoll wehren kannst. Hier findest Vorschläge, was du machen kannst, damit du wieder deine Ruhe vor dem Mobber hast.

Sperre den »Cyber-Mobber«

Die meisten verantwortlichen Websites und Anbieter geben dir die Möglichkeit, jemanden, der sich schlecht verhält, zu sperren oder zu melden. Nutze diese Werkzeuge, sie sind nicht umsonst da:

- Bei **schülerVZ** kannst du z.B. mit einem Klick die Funktion »Nutzer ignorieren« aktivieren.
- Bei **ICQ** z.B. Hauptmenü → Einstellungen und Sicherheit → Liste »Ignorieren« → Namen aus der Kontaktliste per Drag & Drop in die Liste ziehen oder Person über den Hinzufügen-Button wählen → mit Okay/Ja bestätigen.

Als letzten Ausweg kannst du deine Kontakt-Details wie deine IM- oder Handynummer, ändern, um unerwünschten Kontakt zu vermeiden.

Antworte nicht

Reagiere nicht auf beleidigende oder unangenehme Nachrichten, auch wenn es dir schwer fällt. Eine Reaktion von dir ist genau das, was der »Cyber-Mobber« will, er fühlt sich so bestätigt. Sollten die Nachrichten nicht aufhören, eröffne einen neuen E-Mail-Account.

Speichere Beweise

Lerne, wie du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Online-Gesprächen machst. Sie werden dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert ist, und können helfen, deinen Peiniger zu ermitteln (z. B. an deiner Schule, bei deinem Mobilfunkanbieter, deinem Internetanbieter oder sogar der Polizei).

Rede darüber


Wenn du oder jemand, den du kennst, im Internet oder über Handy eingeschüchtert oder schikaniert wird, musst du damit nicht alleine umgehen. Um Hilfe zu bekommen, wende dich an

- *einen Erwachsenen*, dem du vertraust und der dir dabei helfen kann, über den Fall am richtigen Ort zu berichten;
- *die »Nummer gegen Kummer«* und schildere dein Problem: 0800/1110333;
- *den Service-Anbieter*, über den du gemobbt wirst (Internet, Handy);
- *deine Schule* – dein (Vertrauens-)Lehrer kann dich unterstützen und kann die Person, die dich mobbt, zur Rede stellen;
- *die Polizei*, wenn das Cyber-Mobbing ernst ist und möglicherweise sogar ein krimineller Fall vorliegt.

Schau nicht einfach zu, wenn du merkst, dass jemand gemobbt wird, sondern unterstütze das Opfer und berichte über das Cyber-Mobbing. Denn wie würdest du dich fühlen, wenn dir keiner helfen würde?



Tipp

So fertigst du einen Screenshot (»Bildschirmfoto«) an:  Drücke auf deiner Tastatur die »Druck«- oder »Print«-Taste. So kopierst du das, was dein Bildschirm gerade anzeigt, in die Zwischenablage. Öffne ein Textverarbeitungsprogramm wie »Word«, das Programm »Paint« oder ein anderes Bildbearbeitungsprogramm (Start → Programme → Zubehör → Paint), und füge deinen Screenshot ein (»Strg« + »V«). Speichere das Bild so ab, dass du es wiederfindest, wenn du es jemandem zeigen willst.