

Ich bin selbst von Cybermobbing betroffen

Du bist selbst von Cybermobbing betroffen? Du solltest auf dein Bauchgefühl hören und dann entscheiden, wie du mit der Situation umgehen möchtest und was du jetzt brauchst.

Hier ein paar Tipps:

- Wie geht es dir? Brauchst du Hilfe/Unterstützung? Du musst dich dem Problem nicht alleine stellen. Kontaktdaten zu Ansprechpartner*innen findest du im Anhang.
- Schau nicht weg, sondern setze klare Grenzen. Schon ein „Nein, das sehe ich anders!“ macht Angreifenden klar, dass du Hass nicht akzeptierst und kann abschreckend wirken.
- Sichere die Beweise. Mache Screenshots und drucke wichtige Chat-/Messengerverläufe als Beweismittel aus.
- Suche das Gespräch. Vertraue dich Gruppen-/Jugendleiter*innen, Familie, Freund*innen oder Fachkräften an!
- Du musst nicht auf alles reagieren. Blockiere die Täter*innen und antworte nicht auf Nachrichten.
- Nutze die Meldefunktionen auf den Plattformen oder unabhängige Anlaufstellen, wie z.B. die Medienanstalt NRW (<https://www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/recht-und-aufsicht/beschwerde.html#internet>), um den Vorfall zu melden.





Ich kenne eine*n Cybermobbing-Betroffene*n

Zeige Menschlichkeit – biete deine Hilfe an. Wichtig ist, dass du die betroffene Person nur unterstützt, wenn es von ihr gewollt ist und du es dir auch zutraust. Unkontrollierte Hilfe kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass die Situation nur noch weiter eskaliert.

Stelle der betroffenen Person Hilfe-Kontakte zur Verfügung. Neben den Eltern, Gruppen-/Jugendleiter*innen, Freund*innen, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen oder Streitschlichter*innen an der Schule können das auch Online-Beratungsstellen, Beratungsstellen direkt bei dir vor Ort oder Telefonberatungen sein (siehe Anhang).

Nimm eine vermittelnde Rolle ein, wenn es von der betroffenen Person gewollt ist und du es dir zutraust. Egal ob in Chats/Messengern, auf Social Media oder im direkten Gespräch: mache dem*der Täter*in deutlich, welche Konsequenzen und Folgen Online-Mobbing für die betroffene Person, aber auch für ihn*sie selbst haben kann.





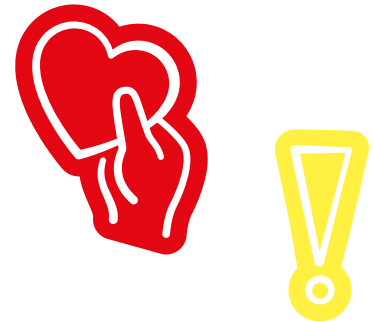
Ich bin Jugend-/Gruppenleiter*in oder pädagogische Fachkraft an der Schule und möchte helfen

Nimm die Situation ernst und höre der betroffenen Person zu.

Ein offenes Ohr ist der erste Schritt, um konkrete Hilfeleistungen anbieten zu können.

Diese Hilfeleistungen kannst du als Jugend-/Gruppenleiter*in (Punkt 1 und 4) oder pädagogische Fachkraft an der Schule anbieten:

- Übersicht zu Ansprechpartner*innen, die helfen (siehe Anhang).
- Weitervermittlung an Streitschlichter*innen, die anderen Mitschüler*innen bei Konflikten helfend zur Seite stehen.
- Es gibt noch keine Streitschlichtung an deiner Schule? Mit der Fachkräfte-Fortbildung zur Konfliktlösung und Mediation im JRK (www.jrk-nordrhein.de/unser-engagement/streitschlichtung-an-schulen) können pädagogische Fachkräfte im Anschluss ein Streitschlichtungsprogramm an ihren Schulen implementieren.
- Mit Hilfe von Rollenspielen könnt ihr den*die Täter*innen auf die Situation des*der Betroffenen aufmerksam machen und die Situation danach mit allen Beteiligten durchsprechen. Eine Vielzahl an Rollenspielen zu dem Thema findet sich in unserer Arbeitshilfe „ANGRY Files – Streitschlichtung reloaded“.



Die Arbeitshilfe „Angry Files“ ist für einen Selbstkostenbeitrag von 29,95€ erhältlich. Anfragen hierzu können an jugendrotkreuz@drk-nordrhein.de gerichtet werden.

ANHANG

Diese Ansprechpartner*innen helfen:



Hier findest du Ansprechpartner*innen, die den Kindern/Jugendlichen zur Seite stehen:

Nummer gegen Kummer

Nummer gegen Kummer ist das Kinder- und Jugendtelefon. Die Ansprechpartner*innen helfen bei allen Fragen, Sorgen und Problemen. Betroffene können kostenlos und anonym unter der Nummer anrufen oder sich online beraten lassen.

Website: www.nummergegenkummer.de | Tel: 116 111

Juuuport

Juuuport ist eine Online-Beratungsplattform. Die Ansprechpartner*innen bieten eine vertrauliche und anonyme Beratung für junge Leute an und helfen auch bei anderen Problemen im Netz. Beraten werden Betroffene von Jugendlichen, die als Juuuport-Scouts ausgebildet wurden.

Website: www.juuuport.de/beratung

klicksafe

klicksafe ist ein Portal, das den Fokus darauf legt, die Online-Kompetenz junger Menschen zu fördern. Betroffene finden auf dieser Seite weitere Themen wie z.B. "Zehn Basics für den Notfall und mehr Tipps für Betroffene".

Website: www.klicksafe.de/cybermobbing

NO HATE SPEECH

No Hate Speech ist eine europaweite Kampagne des Europarates gegen Hassreden im Netz. Klicke dich mal durch und sammle coole Memes zum Speichern und Teilen, um gegen Hassreden gerüstet zu sein. Website: www.no-hate-speech.de/de/kontern/fuer-gegen-alle-hate-speech

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.

Das Bündnis gegen Cybermobbing ist ein Verein, der Menschen unterstützt, die betroffen sind, ob privat oder beruflich. Das Bündnis stellt kostenlose Materialien wie Broschüren zur Verfügung und gibt Workshops zur Prävention gegen Cybermobbing.

Website: www.buendnis-gegen-cybermobbing.de

Cybermobbing-Hilfe e.V.

Die Cybermobbing-Hilfe e.V. unterstützt Betroffene und beschäftigt sich mit konsequenter Vorbeugung gegen Cybermobbing. Hier findest du eine Online-Beratung für Kinder und Jugendliche und kannst als Betroffene*r von Gleichaltrigen betreut und beraten werden.

Website: www.cybermobbing-hilfe.de