

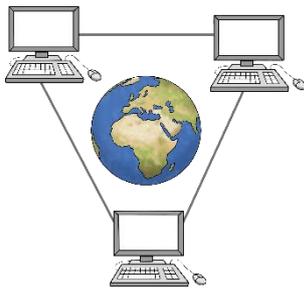
Cyber-Mobbing leicht erklärt



Was ist Mobbing?

Mobbing bedeutet:

- Menschen behandeln Dich immer wieder schlecht.
- Sie lassen Dich **nicht** mitmachen.
- Sie sagen gemeine und falsche Sachen über Dich.
- Oder sie bedrohen Dich.



Was ist Cyber-Mobbing?

Wenn Mobbing im Internet oder in sozialen Medien passiert, dann nennt man das: **Cyber-Mobbing**.

Cyber-Mobbing ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus:

Sai-ber-mob-bing



Was kannst Du gegen Cyber-Mobbing tun?

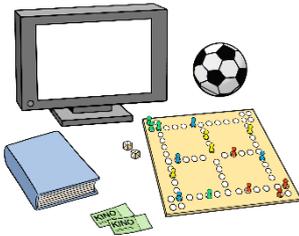
Ruhig bleiben und ablenken

Du hast etwas gelesen und das hat Deine Gefühle verletzt?

Dann musst Du oft daran denken.

Du fühlst Dich schlecht.

Und Du bist verzweifelt.



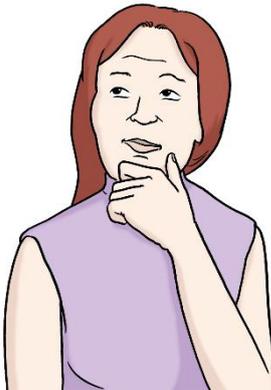
Wichtig ist jetzt:

Lenk Dich davon ab.

Geh raus in die Natur.

Du kannst auch Freunde besuchen.

Oder schau Dir fröhliche Videos an.



Das alles hilft Dir.

Und Du kannst wieder an etwas Anderes denken.

Du bekommst neue Kraft.

Und Du kannst überlegen, was Du als Nächstes tun willst.



Hol Dir Hilfe

Vielleicht glaubst Du,
dass Du Deine Probleme allein lösen kannst.
Vielleicht schämst Du Dich dafür.
Oder Du möchtest Deinen Freunden
nichts davon erzählen,
weil Du Angst vor noch mehr Stress hast.



Aber meistens tut es gut,
mit jemandem zu reden.
Vielleicht möchtest Du lieber
mit jemandem reden,
der Dich **nicht** kennt?

Dann kannst Du zu einer Beratungs-Stelle gehen
oder dort anrufen:

- **Juuuport**, Beratungs-Stelle für
Jugendliche und junge Erwachsene,
www.juuuport.de
- **HateAid**, Beratungs-Stelle bei
Hass und Hetze, www.hateaid.org
- **Nummer gegen Kummer**,
☎: 116 111

In allen Themenbereichen sind wir für Sie da. Wenn Sie Hilfe benötigen, kontaktieren Sie uns über die Hotline oder per E-Mail. Wir sind für Sie da. info@nummegergenkummer.de





Verteidige Dich

Mach einen klugen Plan für Deine Verteidigung.

Zeige Deine Gefühle **nicht** vor anderen.

Zum Beispiel:

- **Nicht** weinen
- Und **nicht** schreien

Auch wenn Du das gerne tun möchtest.

Wenn Dich jemand beleidigt,

dann beleidige den anderen **nicht** zurück.

Das kann den Streit schlimmer machen.



Sage oder schreibe ganz klar,

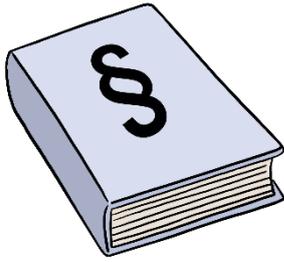
was Dich verletzt hat.

Zum Beispiel so:

- Es verletzt mich,
wenn Du schlimme Sachen über mich sagst.
- Es geht mir schlecht,
weil Du mich beleidigt hast.
- Hör sofort auf damit.

Frage Deine Freunde,

ob sie Dir dabei helfen.



Wichtig:

Hol Dir Infos über Gesetze.

Cyber-Mobbing kann strafbar sein.

Zum Beispiel:

- Jemand zeigt Bilder von Dir im Internet.
Und Du hast das **nicht** erlaubt.
Dann ist das eine Straftat.
Man nennt das:
Verletzung vom Recht am eigenen Bild.
- Oder: Jemand hat Dich beleidigt.
Beleidigung ist auch eine Straftat.

Du kannst die Person dann bei der Polizei anzeigen.



Melden, Dokumentieren und Blockieren

Mach Bilder von:

- Bösen Nachrichten,
- Gemeinen Bildern,
- Und Hass-Beiträgen.

Damit kannst Du zeigen,

was passiert ist.

Und die Bilder können dabei helfen,
dass die Schuldigen gefunden werden.



Cybermobbing Leichte Hilfe App

klicksafe und die LAG WfbM Berlin e.V.

haben die App gemeinsam gemacht.

Die App ist kostenlos für alle Handys.

In kurzen Videos geben Dir Fachleute Tipps
und machen Dir Mut.

Du lernst:

So kannst Du Dich gegen Angriffe wehren.

Die Videos gibt es auch in Gebärden-Sprache.

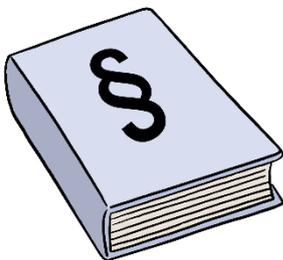


In der App gibt es Anleitungen.

In den Anleitungen kannst Du das lernen:

- Blockieren,
- Melden
- Und löschen.

Zum Beispiel bei Instagram oder bei TikTok.



Du findest Infos in einfacher Sprache.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Mobbing im Internet,
- Sexuelle Gewalt im Internet,
- Gesetze gegen Gewalt im Internet,
- und Beratungs-Stellen,
bei denen Du Hilfe findest.



Healthcare services designed to help people with mental health issues
learn how to use the app and get the most out of it. For more information
visit www.lifeeasy.org



Hier kannst Du die App für Android-Handys
herunterladen:

[https://play.google.com/store/apps/details?
id=de.apis_services.cyber_mobbing_barrierefrei](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.apis_services.cyber_mobbing_barrierefrei)

Hier kannst Du die App für iPhones herunterladen:

[https://apps.apple.com/de/app/cyber-mobbing-
leichte-hilfe/id1665565331](https://apps.apple.com/de/app/cyber-mobbing-leichte-hilfe/id1665565331)

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Text: © Büro für Einfache und Leichte Sprache der Lebenshilfe Gießen e.V., Übersetzerin Anja Sandtner, 2024