

Hallo, ihr Lieben!

Heute möchten wir mit euch über ein sehr schwieriges, aber wichtiges Thema reden:
„Cyber-Mobbing“.

Was bedeutet „Cyber-Mobbing“?

Unter **Cyber-Mobbing** versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer. Cyber-Mobbing findet im Internet (bspw. in Sozialen Netzwerken, in Video-Portalen) und über Smartphones (bspw. WhatsApp, lästige Anrufe etc.) statt.

Hier sind ein paar **Tipps**¹ für euch, wie man mit Cyber-Mobbing am besten umgehen kann:

1. Erst einmal ruhig bleiben

Auch, wenn es dir schwer fällt, versuche dich abzulenken (Hobby, sich mit Freunden treffen etc.)

2. Du bist nicht allein

Erzähle deinen Vertrauenspersonen (Eltern, Lehrer, Sozialarbeiter, Freunde) über deine Situation oder rufe die Nummer gegen Kummer 116116 an.

3. Dokumentiere die Angriffe

Mache Kopien oder Screenshots von beleidigenden Nachrichten oder Bildern. Sie werden dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert ist, und können helfen, deinen Peiniger zu ermitteln.

4. Blockieren, Melden, Löschen

Du kannst Beleidigungen, Hass-Kommentare und gemeine Bilder direkt in den Diensten melden, in denen sie auftauchen. Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube und andere Netzwerke bieten Möglichkeiten, Dinge oder Personen zu melden und zu blockieren.

5. Verteidige dich

Verteidige dich clever! Zu Hause kannst du auch mal schwach sein, aber versuche in der Öffentlichkeit nicht zu viele Gefühle zu zeigen, also zum Beispiel nicht zu schreien – auch wenn du dich danach fühlst. Beleidige auch nicht zurück, denn das löst euren Konflikt nicht. Sage oder schreibe direkt, was dich verletzt und formuliere es ganz klar und deutlich z. B. so: „Es verletzt mich, dass...“, „Es geht mir schlecht, weil...“, „Ich will, dass es SOFORT aufhört!“. Am besten beziehst du zur Unterstützung Freunde mit ein.

6. Du bist in Ordnung

Und vergiss nicht: Kein Mensch hat das Recht, dich zu verletzen und zu beleidigen. Du bist toll so, wie du bist!!!!

¹ <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/tipps-fuer-paedagogen-und-jugendliche/>

Was tun bei Cybermobbing?

Finden Sie die versteckten Wörter im Suchsell!

U	T	Y	J	B	U	O	E	W	X	F	Q	Z	E	Y	H	M	R	P	A
W	S	F	P	O	L	A	P	B	D	M	E	Y	F	L	Z	I	S	A	P
S	J	W	P	B	K	O	L	K	H	N	F	P	B	E	T	Q	L	U	R
M	Z	H	P	N	C	U	C	I	C	L	Z	Q	E	P	X	E	T	F	U
L	G	P	R	L	Q	K	W	K	U	O	W	Q	L	M	I	F	R	F	E
T	U	S	D	E	U	J	K	P	I	N	V	G	J	F	N	F	U	N	I
U	C	C	Q	H	F	R	G	R	R	E	U	T	C	M	S	E	C	R	C
I	Y	U	X	R	X	S	F	D	Z	W	R	Q	P	U	B	L	A	E	Q
O	B	T	P	E	T	I	W	M	E	X	Q	E	Y	G	P	W	C	C	B
V	E	L	Q	R	R	V	D	K	V	H	J	U	N	I	H	N	L	H	H
E	R	V	J	J	U	Y	U	W	C	O	Y	K	O	G	V	C	U	T	K
R	M	V	H	N	O	O	Q	K	R	O	I	M	W	M	K	C	J	E	J
T	O	J	U	V	E	R	H	A	L	T	E	N	S	R	E	G	E	L	N
R	B	E	E	W	Z	I	C	T	T	B	B	Z	I	U	Q	K	F	Q	T
A	B	R	U	E	P	F	O	H	C	H	A	A	C	H	H	C	S	L	G
U	I	M	F	H	S	R	L	U	X	B	E	W	E	I	S	E	C	E	E
E	N	S	R	R	S	S	Q	L	X	H	T	J	E	W	I	V	U	Y	N
N	G	A	P	E	Z	K	X	K	I	E	Y	J	U	Z	L	I	Y	R	R
A	I	I	N	N	V	Z	U	H	J	G	M	E	L	D	E	N	C	G	R
F	H	D	V	S	I	C	H	E	R	N	J	N	A	Y	A	D	E	Q	R

Diese Wörter sind versteckt:

BEWEISE

ELTERN

HILFE

WEHREN

LEHRER

SICHERN

RECHTE

VERTRAUEN

BLOCKIEREN

VERHALTENSREGELN

MELDEN

CYBERMOBBING