**Materialblatt\_HANDY\_06 – Checkliste: Erste Hilfe beim Cybermobbing**

Folgende Schritte können beim Umgang mit Cybermobbing helfen. Nicht jeder Fall von Cybermobbing ist gleich, deswegen können auch die Reaktionen unterschiedlich ausfallen. Nicht immer sind alle Punkte dieser Liste notwendig.

1. **Keine Panik!**

Leicht gesagt, aber häufig gar nicht so einfach: Solltest du Opfer einer Mobbing-Attacke werden, atme erst einmal tief durch. Wenn du ohne nachzudenken handelst, z.B. auf das Mobbing antwortest, zum Gegenschlag ausholst oder das Mobbing schnell verdrängen willst, dann gibst du Mobber\_innen auch noch Macht über dein eigenes Verhalten. Lass das nicht zu – du kannst immer noch selbst bestimmen, was DU machst. Lass dich nicht jagen, bleibe ruhig.

1. **Einfach ignorieren!** (nur selten)

„Einfach nicht drum kümmern“, das mag auf den ersten Blick eine gute Idee sein. Schließlich muss man fürchten, dass eine Reaktion nur zu noch mehr Mobbing führen kann oder dass man Schwäche zeigt. Oder man hält sich selbst für stark genug, damit umzugehen. Das kann in bestimmten Fällen hilfreich sein, nämlich dann, wenn das Mobbing nur einmalig ist und keine Spuren hinterlässt. Wenn jemand mal einen blöden Kommentar oder eine Nachricht mit einer Beschimpfung schreibt, dann kann man das vielleicht einfach ignorieren. Wenn die Mobbingattacke aber anhält und wenn problematische Inhalte im Internet veröffentlicht werden (und dort auch bleiben), dann sollte man nicht ignorieren, sondern handeln. Das Gleiche gilt, wenn du dich als Opfer durch die Sache länger als einen Tag belastet fühlst. Spätestens dann ist es Zeit für Schritt 3.

1. **Unterstützung holen!**

Der schlimmste Fehler, den man als Opfer einer Mobbingattacke begehen kann: alleine bleiben, sich zurückziehen und hoffen, dass sich die Dinge von alleine erledigen. Du bist nicht alleine. Sprich mit Freund\_innen, mit Eltern oder mit Lehrer\_innen über den Fall. Wenn es dir lieber ist, sag am Anfang des Gesprächs, dass du erst einmal erzählen willst, was passiert ist, ohne dass sofort etwas passieren soll. Was man daraus macht, könnt ihr danach überlegen.

1. **Die eigenen Rechte kennen!**

Es kann nicht schaden, wenn man weiß, was eigentlich erlaubt ist und was nicht. Es gibt viele Websites, auf denen erklärt wird, wie z.B. „Das Recht am eigenen Bild“ funktioniert oder wo der Unterschied zwischen freier Meinung und Beleidigung liegt. Jedoch sollte im Zweifelsfall ein Anwalt hinzugezogen werden, da die rechtliche Lage sehr komplex ist.

1. **Nicht antworten oder zurückmobben!**

Der zweitschlimmste Fehler, den Mobbingopfer häufig machen: Sie reagieren auf dem gleichen Weg wie die Angreifer\_innen. Es ist sehr verständlich, dass man z.B. bei einem beleidigenden Beitrag auf Facebook gleich darunter schreiben möchte: „DU BIST SELBST EIN ARSCHLOCH!“ oder auf einem anderen Weg zurückschlagen will.

Aber damit tust du den Angreifer\_innen nur einen Gefallen. Denn Mobbing funktioniert über Aufmerksamkeit. Wenn niemand auf ein Mobbing reagieren würde, würde der Angriff ins Leere laufen. Reaktionen, erst recht Gegenangriffe, sind das Beste, was den Angreifer\_innen passieren kann. Dazu kommt, dass Streit im Internet zwar sehr gut entstehen, aber sehr schlecht wieder ausgeräumt werden kann. Dafür braucht es Schritt 6.

1. **Mobber\_innen ansprechen!**

Dass du nicht online antwortest, soll nicht heißen, dass du dir alles gefallen lässt. Du solltest ganz klar Stopp sagen. Dafür solltest du den Angreifer ansprechen – persönlich und direkt, nicht über das Internet. Häufig lassen sich Online-Attacken im direkten Gespräch klären. Wenn du magst, suche dir eine andere Person als Unterstützer oder Vermittler für das Gespräch. Das kann z.B. jemand aus dem Freundeskreis sein, deine Eltern, vielleicht auch die Eltern der Angreifer\_innen oder Lehrer\_innen. An vielen Schulen gibt es Verbindungs- oder Vertrauenslehrer\_innen. Die sind genau für solche Fälle da!

(Das alles gilt natürlich nur, wenn du die Angreifer\_innen kennst.)

1. **Beweise sichern!**

Nicht jeder Fall von Cybermobbing landet vor Gericht. Aber sicher ist sicher, und schon für Schritt 3 und 6 kann es sinnvoll sein, wenn man bei einem Gespräch schwarz-auf-weiß vorlegen kann, was passiert ist. Dafür solltest du einen Screenshot oder ein PDF vom Inhalt erstellen. Dabei wird ein genaues Bild von deinem Bildschirm, ob auf einem Computermonitor oder dem Smartphone, als Grafik gespeichert. Die lässt sich dann später auch genauso ausdrucken.

Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, dann hol dir noch einen Zeugen dazu, dem du die Sache zeigst und der sich aufschreibt, wann er was wo gesehen hat. So bist du auf der sicheren Seite, auch wenn ein Inhalt später von den Angreifer\_innen gelöscht oder verändert wird.

1. **Mobber\_innen technisch blockieren/melden!**

Viele Online-Attacken finden auf Plattformen wie Facebook oder YouTube statt. Dort gibt es fast immer eine Funktion wie „Diesen Beitrag melden“ oder ähnliches, mit der man den Betreiber der Plattform auffordern kann, den Beitrag zu löschen. Bei Sozialen Netzwerken gibt es auch Funktionen wie „Person blockieren“, mit der Angreifer\_innen gezielt aus deinem Kontaktkreis ausgeschlossen werden können. Wenn du die Funktionen nicht findest, schau in der Hilfefunktion nach, frage jemanden aus deinem Bekanntenkreis oder suche das Problem in einer Suchmaschine.

Wichtig: Technische Lösungen sind meist keine endgültigen Lösungen – denn man kann zwar Inhalte von Festplatten, aber nicht in den Köpfen der Menschen löschen.

1. **Nicht weggucken!**

Auch wenn du nicht selbst Opfer einer Cybermobbing-Attacke bist – Mobbing geht alle an und betrifft auch „Zuschauer\_innen“. Wer wegschaut und sich nicht auf die Seite des Opfers stellt, unterstützt damit den Angreifer\_innen. Auch hier gilt wie schon bei Schritt 5: Es geht nicht darum, zurückzuschlagen, sondern „Stopp!“ zu sagen. Das muss keine große Heldentat sein. Schon ein Kommentar „nicht cool!“ zeigt den Angreifer\_innen, dass ihre Aktion genau das ist: nicht cool. Und das Opfer weiß, dass es nicht alleine steht mit allen Menschen gegen sich.

1. **Wenn’s ernst wird: Professionelle Hilfe holen!**

Viele Fälle von Cybermobbing lassen sich mit einem klärenden Gespräch aus der Welt schaffen – aber nicht alle. Bei schweren Fällen wie sexueller Belästigungen, Bedrohungen oder Erpressungen solltest du zusammen mit einem Erwachsenen beraten, ob Rechtsanwälte oder die Polizei eingeschaltet werden sollte.

Und wenn du merkst, dass eine Mobbingattacke dich auf Dauer nicht schlafen lässt, kannst du dir auch psychologische Unterstützung holen.