



Was kannst du unternehmen, wenn du Opfer von Cybermobbing wirst? Fasse die möglichen Meinungen und Maßnahmen mit eigenen Worten zusammen!

Ganz einfach: Man hält sich von allen Medien fern, benutzt weder Mobiltelefon noch Internet und gibt nirgends etwas über sich preis. Alle Kontakte zu Freunden und zur Familie laufen wie früher im echten Leben ab.

Ganz ehrlich: So lebt heute niemand mehr. Die modernen Medien sind Teil unseres Alltags geworden. Die reale Welt und die virtuelle Welt vermischen sich immer mehr. Wer in den Urlaub fährt, schaut sich das Hotel vorher auf Google Maps an. Wer seine Fotos anderen zeigen will, lädt sie auf einen Server. Wer wissen will, was die Freunde heute Abend vorhaben, fragt mal kurz über WhatsApp nach.

Ganz klar: Wer die elektronischen Medien nutzt, macht sich ein Stück weit durchsichtig. Trotzdem gibt es Regeln, wie man weitgehend verhindern kann, zur Angriffsfläche von Mobbern zu werden.

- Gib möglichst wenig Daten von dir preis. Veröffentliche in deinem Profil in einem sozialen Netzwerk nie deine vollständige Adresse oder deine Handynummer.
- Stell möglichst wenig Bilder und Videos von dir in deinem Profil ein.
- Achte auf die Sicherheitseinstellungen für den privaten Bereich. Gib ihn nur für Freunde frei, die du auch im realen Leben gut kennst.

Was tun im Fall der Fälle?

Wenn du ins Visier von Mobbern geraten bist, solltest du Ruhe bewahren. Antworte auf keinen Fall auf solche E-Mails, Einträge oder Nachrichten. Wenn du es schaffst, dann ignoriere die Mobber. Dann verlieren sie den Spaß an der Sache und lassen von dir ab. Wenn dir das nicht gelingt, dann...

- Erzähl es Freunden, deinen Eltern, Lehrern oder anderen Erwachsenen, denen du vertraust.
- Sammle Beweismaterial: Speichere Bilder, beleidigende E-Mails oder SMS, mach Screenshots von gemeinen Beiträgen in Foren.
- Blockiere sogenannte Freunde in sozialen Netzwerken. Erkläre die Absender von Mobbing-Mails in deinem E-Mail-Programm zu Spammern.
- Informiere dich bei Facebook, was die Betreiber im Fall von Mobbing an Maßnahmen vorschlagen.
- Verlange bei den Betreibern von Websites die Löschung von Bildern oder Videos, die über dich in Umlauf sind, ohne dass du sie freigegeben hast.
- Wende dich in schwerwiegenden Fällen sofort an die Polizei und erstatte Anzeige.