

### Du wirst gemobbt? Dann lass Dir helfen!

Wenn Du schlimme oder komische Nachrichten per SMS, E-Mail oder in den sozialen Medien bekommst, wende Dich an jemanden dem Du vertraust. Zum Beispiel an Deinen Lehrer, an Deine Eltern oder an einen anderen Erwachsenen. Wechsle Deine Handy-Nummer. Sichere Beweise indem Du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder online-Gesprächen machst. Damit kannst Du anderen zeigen, was passiert ist. Außerdem kann es helfen den Täter zu finden (z.B. an Deiner Schule, bei Deinem Mobilfunkanbieter, Deinem Internetanbieter oder der Polizei).

### Diese Regeln solltest Du in Chats befolgen:

Du kannst nie wissen, was Dein Chatpartner mit Deinen Informationen macht. Pass also auf, welche Informationen Du weitergibst. Dein Chat-Name sollte nie etwas über Deine Person aussagen. Nenne nie Deinen ganzen Namen, Dein Alter oder Deinen Wohnort. Sende keine Fotos von Dir. Triff niemals eine Person, die Du im Internet kennen gelernt hast, ohne jemandem (z.B. deine Eltern) Bescheid zu sagen.

### Was ist der Antispam e.V.?

Der Antispam e.V. ist ein Verein, der sich dem Schutz vor Spam und dem Verbraucherschutz verschrieben hat. Der Verein hat keine kommerziellen Interessen und seine Mitglieder engagieren sich zu 100% ehrenamtlich. Die Tätigkeit des Antispam e.V. wurde als gemeinnützig anerkannt, dadurch kann der Verein für Spenden eine steuerlich absetzbare Spendenquittung ausstellen. Gewachsen ist der Verein aus dem Forum Antispam-ev.de. Ein Forum, wo anfangs Erfahrungen zum Thema "Spam" ausgetauscht werden konnte. Inzwischen geht es dort aber auch um viele weitere Themen, die den Verbraucherschutz betreffen. Besuche uns doch einmal im Internet.

### Mobbing kann überall passieren

- auch elektronisch und online, mit gemeinen Nachrichten und Kommentaren in den sozialen Netzwerken oder über E-Mails. Diese Art des Mobbing nennt man elektronisches Mobbing, kurz E-Mobbing. Meistens ist E-Mobbing noch schlimmer als direktes Mobbing. Dadurch, dass man sich nicht persönlich sieht, weiß das Opfer oft nicht, wer und wie viele Leute an der Aktion beteiligt sind und kann sich kaum wehren.



### Was ist Mobbing?

Mobbing ist mehr als nur mit jemandem raufen oder andere ärgern. Mobbing ist, wenn jemand wiederholt und über längere Zeit bloßgestellt und ausgegrenzt wird. Der Mobber fühlt sich dadurch mächtiger, das Opfer jedoch immer mehr erniedrigt. In den meisten Fällen wird nicht nur auf eine Art gemobbt: schlagen, treten, üble Gerüchte, Schimpfwörter, gemeine Nachrichten per E-Mail oder in den sozialen Netzwerken.

### Pass auf, was man Dir im Internet erzählt!

Glaube nicht alles, was Du im Internet siehst! Du weißt nie, wer Dein Chatpartner wirklich ist. Beantworte keine Nachrichten oder E-Mails, die Dich erschrecken. Wenn Dich ein Bild verwirrt, verlasse die Website und sage es Deinen Eltern. Wenn Du ein komisches Bild in den sozialen Netzwerken oder als Nachricht zugeschickt bekommst, antworte nicht. Auf den meisten Websites hast Du die Möglichkeit Personen zu blockieren oder zu melden, wenn sie sich schlecht verhalten. Nutze diese Funktionen. Wechsle Deine E-Mail-Adresse und lasse die alte löschen.



### Handy und Internet

... bieten fast unbegrenzte Möglichkeiten, um anonym, also unerkant andere unter Druck zu setzen und zu erniedrigen. Mobbing-Täter, die anonym gegen ihre Opfer hetzen, fühlen sich sicher, weil sie glauben, dass sie unerkant bleiben und für ihre Bosheiten nicht einstehen müssen. Hinzu kommt, dass die Täter nicht sehen, wie sehr ihr Opfer leidet. Dadurch steigern sie sich in Gemeinheiten hinein und denken sich immer fiesere Dinge aus. Wer online in den sozialen Medien oder per E-Mail verfolgt wird, ahnt jedoch oft, wer dahinter stecken könnte. Internet-Mobbing ist häufig nur eine weitere Variante des Mobbings, dem das Opfer ausgesetzt ist. Zum Beispiel zusätzlich zum Mobbing auf dem Schulhof. Auch wenn das Opfer die Täter kennt, ist es nicht einfach sie zu überführen. Wie kann man sich wehren?



### Mobbing ist kein Spaß!

Stell Dir vor, Du wirst online verfolgt, beleidigt oder bekommst andere unschöne Nachrichten. Würdest Du dich in so einer Situation befinden wäre es mit Sicherheit kein Spaß für Dich. Also falls Du selbst schon mal solche Nachrichten online oder in den sozialen Netzwerken verschickt hast oder verschickst, höre auf damit. Versuche Dich in die betroffenen Personen hineinzusetzen.

### Und warum das alles?

Mobber demonstrieren ihre Stärke und Macht, indem sie Schwächere einschüchtern und bloßstellen. Personen, die andere mobben, sind oft gar nicht so selbstbewusst, wie sie sich selbst darstellen. Sie versuchen von ihren eigenen Schwächen abzulenken, indem sie auf die Schwächen anderer aufmerksam machen. Dadurch fühlen sie sich besser.

### Und die Opfer?

Oft betrifft es Kinder und Jugendliche, die zu keiner Clique gehören, weil sie aus irgendeinem Grund „anders“ sind. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Mal ist es die „falsche Kleidung, mal das Aussehen oder wenn jemand sehr schüchtern ist, die strengen Eltern oder der Dialekt. All das könnte Kinder zu Außenseitern abstempeln, was natürlich nicht richtig ist!

### An wen kann man sich wenden?

Du kannst Dich an jeden Erwachsenen wenden, dem du vertraust. Zum Beispiel an Deine Eltern oder an Sozialarbeiter an Schulen und Jugendzentren. Sie sind für Dich da. Du musst eines wissen: Du bist NIE alleine!



### Wie kann man sich vor Handy-Mobbing schützen?

Gib Deine Handy-Nummer nur an Personen weiter, denen Du absolut vertraust. Bitte sie, Deine Handy-Nummer nicht an andere weiterzugeben.

### Stelle keine Fotos von Dir ins Internet!

Schon gar nicht solche, in denen Du im Bikini, im Badeanzug, mit Badehose oder nackt zu sehen bist. Lasse Dich auch nicht von anderen fotografieren. Versuche nie einen Streit in den sozialen Netzwerken per Messenger, E-Mail oder SMS zu führen. Trefft euch stattdessen persönlich und sprecht miteinander. Reagiere nicht auf beleidigende oder unangenehme Nachrichten. Eine Reaktion von Dir ist genau das, was der Mobber will und fühlt sich dadurch in seinem Handeln bestätigt.