



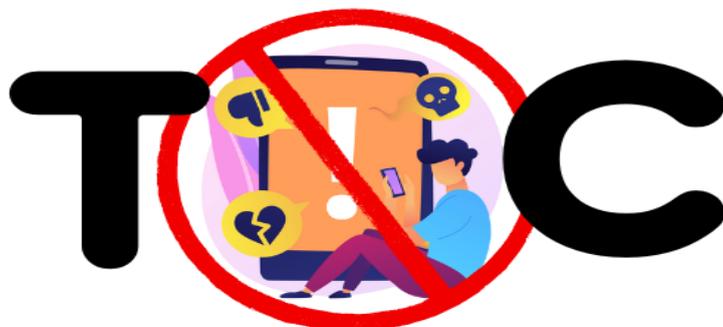
Co-funded by
the European Union

ERASMUS+ KOOPERATIONSPARTNERSCHA FTEN IM JUGENDBEREICH

"TOC"

Project n°2021-1-IT03-KA220-YOU-000029227

Wie man mit Cybermobbing
umgeht
Teilen bedeutet Fürsorge - APP



INDEX

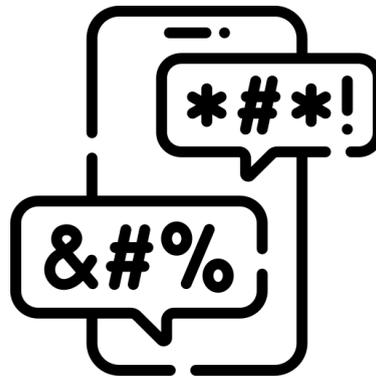
1. Einleitung.....	3
2. Wie man mit Cybermobbing umgeht - Jugendliche.....	4
3. Wie man mit Cybermobbing umgeht - Eltern.....	9
4. Internationales Netzwerk.....	12
5. Weitere Inspiration.....	14
6. Referenzen.....	15



Einleitung

Together for Tackling Cyberbullying (TOC) ist eine 24-monatige strategische Partnerschaft im Jugendbereich, die darauf abzielt, das Bewusstsein für Cyberbullying zu schärfen und Gewalt unter jungen Menschen zu verhindern.

TOC bezieht sowohl die direkten Zielgruppen der Jugendbetreuer als auch junge Menschen ein. Darüber hinaus zielt sie darauf ab, junge Menschen aktiv als Lernende und als echte Protagonisten des sozialen Wandels einzubeziehen, indem sie gegen Cybermobbing kämpfen.



- TOC wird eine brandneue Bildungsmethodik entwickeln, die auf digitalem Geschichtenerzählen, digitalen Fähigkeiten und kritischem Denken basiert, die sich zum ersten Mal gegenseitig ergänzen.
- Die Ziele des Projekts sind:
 - Entwicklung eines Schulungsformats, das sich an Jugendbetreuer und Organisationen richtet, um Cybermobbing unter jungen Menschen zu bekämpfen;
 - Entwicklung einer neuen innovativen Methodik zur Prävention von Cybermobbing, die auf digitalem Geschichtenerzählen, kritischem Denken und digitalen Fähigkeiten basiert;
 - Förderung der Entwicklung staatsbürgerlicher Kompetenzen und der Achtung der Menschenrechte unter jungen Menschen in ganz Europa, insbesondere auf Konsortiumsebene;

- Förderung der aktiven Bürgerschaft, des Selbstbewusstseins und des Gemeinschaftssinns unter jungen Menschen.

Cybermobbing ist Mobbing unter Verwendung digitaler Technologien. Es kann über soziale Medien, Messaging-Plattformen, Spieleplattformen und Mobiltelefone stattfinden. Es handelt sich um ein wiederholtes Verhalten, das darauf abzielt, die Zielpersonen zu verängstigen, zu verärgern oder zu beschämen (Cybermobbing: Was ist das und wie kann man es stoppen, s. f.). Beispiele hierfür sind:

Lügen über eine Person verbreiten oder peinliche Fotos oder Videos von ihr in sozialen Medien veröffentlichen

Versenden von verletzenden, beleidigenden oder bedrohlichen Nachrichten, Bildern oder Videos über Messaging-Plattformen

Sich als eine andere Person ausgeben und in deren Namen oder über gefälschte Konten gemeine Nachrichten an andere senden.

Wir alle wollen, dass Cybermobbing aufhört. Das ist einer der Gründe, warum das Melden von Cybermobbing so wichtig ist und auch dieses Projekt. Aber die Schaffung des Internets, das wir wollen, geht über das Aufrufen von Mobbing hinaus. Wir müssen darüber nachdenken, was wir teilen oder sagen, was andere verletzen könnte. Wir müssen online und im wirklichen Leben freundlich zueinander sein. TOC soll diese Idee unterstützen und zu einer besseren Zukunft beitragen.

Wie man mit Cybermobbing umgeht - Jugendliche

Wenn es darum geht, mit Cybermobbing umzugehen, ist es wichtig, zunächst einmal zu wissen, was Cybermobbing ist, wie man es entdeckt und welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, mit dem Problem umzugehen. Der Begriff Cybermobbing bedeutet, dass jemand verschiedene Arten von Technologie nutzt, um andere Personen online zu bedrohen, zu belästigen, auszugrenzen oder zu beschämen. Eine Studie unter Jugendlichen ergab, dass 37 % von ihnen mindestens einmal Cybermobbing erlebt haben, während 30 % mehr als einmal gemobbt wurden (Hershenson, 2017). Das bedeutet, dass Sie nicht allein sind, wenn Sie diese Erfahrung machen. Im Gegensatz zu physischem Mobbing kann Cybermobbing jederzeit und an jedem Ort stattfinden. Es kann sich überwältigend anfühlen, wenn man von Cybermobbing betroffen ist, und man kann das Gefühl bekommen, dass es sehr schwer oder sogar unmöglich ist, dem zu entkommen. Dies kann über mobile Geräte, Computer und

Spielsysteme geschehen. Cybermobbing kann sowohl für das Opfer als auch für den Mobber Folgen haben. Für das Opfer kann es zu psychischen Problemen und im schlimmsten Fall zu Selbstmord führen. Für den Mobber kann es zu rechtlichen Schritten gegen ihn führen, da Cybermobbing in einigen Fällen eine Straftat darstellt.

Auch wenn es schwer erscheint, dem Mobbing zu entkommen, gibt es viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Denken Sie daran, dass Sie nicht allein mit dem Problem fertig werden müssen, und dass es viele Ressourcen und Menschen gibt, die Ihnen bei der Bewältigung von Cybermobbing helfen können. Hier sind einige Tipps, wie Sie mit der Situation umgehen können.

- **Nehmen Sie das Mobbing nicht persönlich und lassen Sie den Hass nicht gewinnen**

Cybermobbing kann jeden treffen, es hat nichts mit Ihnen zu tun. Es ist nicht leicht, nicht auf Cybermobbing zu antworten, aber das kann die Sache im schlimmsten Fall noch schlimmer machen, vor allem, wenn man im Zorn mit etwas antwortet, das man nicht wirklich durchdacht hat. Cybermobber wollen oft eine Reaktion ihres Opfers provozieren, was sie dazu veranlasst, ihr Mobbing fortzusetzen oder zu eskalieren. In diesem Fall kann es ratsam sein, sich von Ihrem Telefon oder Computer zu entfernen, damit Sie Zeit haben, darüber nachzudenken, wie Sie mit der Situation umgehen sollen. Lesen oder sehen Sie sich nicht noch einmal an, was der Mobber gesendet oder getan hat. Sie können stattdessen Screenshots machen und sie in einem Ordner zur Beweissicherung speichern. Es ist auch besser, die Person oder das Konto zu ignorieren oder zu blockieren, die das Mobbing betreiben. Sie können auch versuchen, die Geschehnisse auf der von Ihnen genutzten Online-Plattform zu melden und Ihr Profil privater zu gestalten, so dass nur Ihre Freunde Sie kontaktieren können.

- **Erzähle jemandem, dem du vertraust, was du durchmachst**

Sie sollten sich dem Problem des Cybermobbings nicht allein stellen. Sprich mit einem Freund, einem Elternteil oder einem Lehrer über die Situation. Das nimmt Ihnen nicht nur eine gewisse Last von den Schultern, sondern kann Ihnen auch dabei helfen, Schritte zur Beendigung des Mobbings zu unternehmen und die Situation Ihrer Schule oder der Online-Plattform, auf der das Mobbing stattfindet, zu melden. Je nachdem, wo Sie leben, gibt es möglicherweise auch kostenlose Online-Beratungsdienste, die Ihnen bei den Problemen, die Sie erleben, helfen können.

- **Machen Sie eine Pause vom Online-Leben**

Viele Menschen verbringen sehr viel Zeit online. Das Online-Leben kann daher überwältigend sein, vor allem, wenn Sie Cybermobbing oder anderes gemeines Verhalten erleben. Im Allgemeinen kann es gut sein, sich eine Pause von der Online-Welt zu gönnen und all die anderen Dinge zu genießen, die man tun kann, ohne online zu sein. Das können Aktivitäten mit Freunden oder der Familie sein, ein Buch lesen, spazieren gehen oder Sport treiben. Es kann auch ratsam sein, zu überprüfen, auf welchen Online-Plattformen und -Anwendungen Sie Ihre Zeit verbringen und welche davon Sie mögen oder nicht mögen. Einige Online-Seiten sind dafür bekannt, dass sie mehr Mobbing beinhalten als andere. Dann können Sie in Erwägung ziehen, einige Konten oder Anwendungen zu löschen und sich mehr auf die Seiten zu konzentrieren, die Ihnen wirklich Spaß machen.

- **Kümmern Sie sich um sich selbst und andere**

Cybermobbing kann überwältigend sein und sich auf verschiedene Weise auf die psychische Gesundheit auswirken, z. B. durch negative affektive Störungen, Angstzustände, Einsamkeit, Depressionen, somatische Symptome und Selbstmordgedanken (Hershenson, 2017).

Es ist wichtig, darüber Bescheid zu wissen, und es ist auch etwas, worauf Sie bei Ihren Freunden achten sollten. Auch wenn du oder deine Freunde Hilfe bei Cybermobbing bekommen, kann es sinnvoll sein, mit einem Therapeuten, einer Schulkrankenschwester oder ähnlichem zu sprechen, vor allem, wenn du oder jemand, den du kennst, diese Symptome hat. Eine Therapie kann Ihnen helfen, Ihre Probleme besser zu bewältigen, und Ihnen Techniken vermitteln, wie Sie mit Emotionen, Angst, Wut, Traumata oder anderen Problemen umgehen können, die durch Mobbing entstehen.

- **Akzeptieren Sie niemals Cybermobbing, egal in welcher Form**

Cybermobbing ist eine komplexe Angelegenheit, und es kann passieren, ohne dass man darüber nachdenkt. Daher kann man zum Cybermobbing beitragen, auch wenn man dies nicht beabsichtigt. Bei Cybermobbing gibt es viele Rollen. Zum einen gibt es den Cybermobber, der eine Person absichtlich ins Visier nimmt und sie online schikaniert. Es gibt aber auch Personen, die nur zuschauen. Das bedeutet, dass Menschen, die Zeuge des Mobbings werden, nichts gegen das Problem unternehmen. Dies kann passieren, wenn Menschen gleichgültig sind oder weil sie Angst haben, selbst gemobbt oder isoliert zu werden.

Schließlich gibt es Menschen, die sich gegen Cybermobbing wehren und versuchen, das Problem entweder direkt mit dem Mobber oder mit Hilfe anderer Stellen, wie der Schule oder der Polizei, zu lösen. Auch Menschen können unterschiedliche Rollen einnehmen, aber es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass man etwas bewirken kann. Lassen Sie das Mobbing nicht gewinnen und teilen Sie nichts, was andere Menschen verletzen könnte. Gehen Sie stattdessen auf das Opfer zu und sagen Sie ihm, dass Sie für es da sind. Fragen Sie sie, ob Sie etwas tun können, und finden Sie heraus, wie Sie ihnen helfen können, indem Sie Eltern, Lehrer, die Schule oder andere verfügbare Ressourcen nutzen.

- **Widerstehen Sie dem Drang, direkt zu reagieren.**

Wenn Sie von Cybermobbing betroffen sind, ist die beste Reaktion auf den Mobber, überhaupt nicht zu reagieren. Eine Antwort auf den verletzenden Kommentar verschlimmert das Problem nur, da sie dem Mobber genau das gibt, was er will - Aufmerksamkeit und einen Vorwand, um das Mobbing noch weiter zu verstärken.[1]

Bewahren Sie einen kühlen Kopf. Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, verärgert zu sein, aber wenn Sie auf den Mobber mit einer Beleidigung reagieren, gießen Sie nur noch mehr Öl ins Feuer.

Selbst wenn du mit anderen Worten als Beleidigungen reagierst - z. B. "Bitte hör auf", "Das ist unangemessen" oder "Ich werde dich anzeigen" - schadest du wahrscheinlich mehr, als du nützt. Reagieren Sie nur mit Schweigen.

- **Speichern Sie jede Mobbing-Nachricht, jedes Bild, jede E-Mail und jeden Post.**

Führen Sie Aufzeichnungen über alles, was ein Beweis für Cybermobbing ist. Speichern Sie oder - noch besser - drucken Sie jede einzelne gemeine Nachricht aus, die sie senden. Setzen Sie Lesezeichen oder "Favoriten" für die Webseiten, auf denen Sie beleidigt werden. Es könnte der Tag kommen, an dem Sie diese Beweise brauchen, um sie zu melden und zu stoppen.[2]

Vielleicht möchten Sie bei jeder hasserfüllten E-Mail, SMS oder IM einfach auf "Löschen" klicken. Das ist jedoch nicht der richtige Weg. Denken Sie daran, dass der Tag kommen kann, an dem der Tyrann angezeigt werden muss - und dann brauchen Sie alle Beweise, die Sie vor sich haben.

- **Blockieren Sie Tyrannen und melden Sie sie den Diensteanbietern.**

Auf vielen wichtigen Social-Media-Websites und bei anderen Diensteanbietern befinden sich neben jeder Nachricht oder jedem Posting, das Sie erhalten, gut sichtbare Schaltflächen zum Blockieren und/oder Melden. Machen Sie sich mit den Richtlinien und Verfahren für jede App,

Website und jedes Gerät, das Sie verwenden, vertraut und zögern Sie nicht, diese Tools zu nutzen.

Auf Facebook können Sie zum Beispiel ganz einfach Benutzer blockieren oder Tyrannen und anstößige Beiträge melden.

Überprüfen Sie die "Einstellungen"-Funktion auf anderen Websites/Apps, um zu erfahren, wie Sie Mobbing blockieren oder melden können.

- **Melden Sie ernsthaftes oder andauerndes Mobbing den zuständigen Behörden.**

Mobbing jeglicher Art, einschließlich Cybermobbing, ist heute in den meisten Ländern illegal. Lassen Sie die Erwachsenen, denen Sie sich anvertraut haben, entscheiden, wie Sie weiter vorgehen wollen - sie könnten zuerst die Eltern des Mobbers kontaktieren oder sich direkt an die Behörden wenden.

Wenn Sie durch das Mobbing erhebliche Schmerzen oder Demütigungen erlitten haben oder mit Schaden oder Gewalt bedroht wurden, könnte der Mobber suspendiert, von der Schule verwiesen oder sogar verhaftet werden.

Alle Beweise für das Mobbing, die du aufbewahrt hast, werden den Behörden sehr hilfreich sein.

Denken Sie daran, dass Sie, wenn Sie auf Mobbing mit Mobbing reagiert haben, auch disziplinarisch oder sogar rechtlich bestraft werden können, egal ob "sie damit angefangen haben".

Außerdem liegt Cybermobbing unter Jugendlichen vor, wenn ein junger Mensch:

- Belästigende Nachrichten per Handy, E-Mail oder im Chat sendet.
- Das E-Mail-Passwort oder den Nickname für den Chat stiehlt oder ändert.
- Private Informationen oder Unwahrheiten in einem Chat, Blog oder auf der Internetseite veröffentlicht
- Sendet störende Bilder per E-Mail oder MMS an Mobiltelefone.
- Stellt Online-Umfragen über das Opfer ein.
- Sendet Viren an E-Mails oder Mobiltelefone.
- Sendet Pornografie oder Spam an E-Mails oder Mobiltelefone.
- Er gibt sich fälschlicherweise als eine andere Person oder als ein Kind aus.
- Online-Drohungen

Cybermobbing kann negative Auswirkungen auf junge Menschen haben, wie zum Beispiel:

Depressionen

Sich allein und gedemütigt fühlen

Furcht

Ängste

Traurigkeit

All diese negativen Auswirkungen können sich auf das tägliche Leben einer Person auswirken (Schularbeiten, Beziehungen zu Freunden und Familie usw.).

Für den Umgang mit Cybermobbing gibt es viele verschiedene Methoden, die je nach Szenario und Person, die zum Opfer wird, funktionieren können.

In allen Fällen ist es am wichtigsten, auf sich selbst aufzupassen und die Hilfe von Angehörigen in Anspruch zu nehmen. Sie sollten sich immer zuerst um Ihre psychische Gesundheit kümmern, so gut es im Moment möglich ist. Ziehen Sie in Erwägung, auch externe Hilfe in Anspruch zu nehmen, z. B. bei Einrichtungen, die sich auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen spezialisiert haben.

Wie man mit Cybermobbing umgeht - Eltern

Eltern sollten auch auf die Anzeichen von Cybermobbing achten, da die Kinder möglicherweise nichts sagen oder versuchen, das Problem zu verbergen. Anzeichen, auf die man achten sollte, können sein, dass die Kinder:

- versuchen, ihre Online-Aktivitäten vor ihren Eltern zu verbergen, und sich weigern, ihre Eltern in ihre Online-Plattformen schauen zu lassen.
- emotional werden und/oder sich aufregen, wenn sie online sind.
- zurückhaltender und verschlossener werden und mehr Zeit allein verbringen.
- vermeiden soziale Interaktion und schwänzen die Schule.
- verlieren das Interesse an sozialen Kontakten mit Familie und Freunden und anderen Aktivitäten, die sie gewohnt sind.
- in der Schule schlechtere Noten als sonst bekommen.
- werden zu Hause wütend und emotional.
- ihren Schlafrhythmus, ihren Appetit, ihre Stimmung und ihr Verhalten ändern.
- werden nervös, wenn sie online eine Benachrichtigung erhalten, z. B. eine Textnachricht.
- nicht über ihr Online-Leben sprechen wollen.

Wenn es um den Umgang mit Cybermobbing für Eltern geht, gibt es einige Schritte, die Sie unternehmen können, um Ihrem Kind zu helfen:

- Unterstützung anbieten
- Mit Ihren Kindern reden
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, dem Mobber nicht per SMS zu antworten
- Benachrichtigen Sie die Behörden
- Ihre Kinder nicht beschuldigen oder bestrafen
- Bieten Sie ihnen professionelle Hilfe an

Unterstützung anzubieten ist das Wichtigste, um Ihrem Kind zu helfen. Ihm zu zeigen, dass Sie für es da sind, kann ihm sehr helfen, die Situation zu bewältigen. Es würde ihnen helfen, wenn Sie sie bei ihren Entscheidungen unterstützen, mit ihnen reden und versuchen, die Situation gemeinsam zu lösen. Es würde ihnen helfen, die Unterstützung so gut wie möglich zu spüren und sich in diesem Moment geliebt zu fühlen. Ihnen das Gefühl zu geben, dass sie gehört werden, ist ein großer Schritt, damit sie sich entspannter und wohler fühlen.

Gespräche mit Ihren Kindern sind eine gute Möglichkeit, damit sie sich unterstützt und geliebt fühlen. Wenn Sie mit Ihrem Kind sprechen, können Sie ihm Ihre Erfahrungen und Gefühle zu diesem Thema mitteilen. Versuchen Sie nicht, die Situationen, in denen Sie sich befanden, mit ihnen zu vergleichen, sondern teilen Sie die Gefühle mit, die Sie in diesen Situationen hatten, und wie Sie damit umgegangen sind, dass Sie gemobbt oder belästigt wurden, entweder online oder im wirklichen Leben.

Wenn Sie Ihre Kinder ermutigen, dem Mobbingopfer nicht per SMS zu antworten, kann das dazu führen, dass das Mobbingopfer Ihr Kind noch mehr schikaniert. Wenn Sie Ihr Kind ermutigen, in keiner Weise mit dem Mobbingopfer in Kontakt zu treten, können Sie ihm helfen, die Situation zu überwinden. Sie sollten Ihr Kind ermutigen, die Person auf der Plattform, die es benutzt, zu blockieren oder zu melden, damit so etwas nicht noch einmal passiert. Wenn Sie mit dem Mobber Kontakt aufnehmen, wird dieser noch mehr Interesse daran haben, Ihr Kind zu schikanieren, was die Situation für Ihr Kind noch verschlimmern kann.

Die Meldung an die Behörden ist eine gute Möglichkeit, Ihr Kind vor dem Mobber zu schützen. Wenn das Mobbing von einem Mitschüler ausgeht, können Sie die Schule benachrichtigen, um Ihr Kind in dieser Situation zu schützen. Dabei sollten Sie auch mit Ihrem Kind sprechen und ihm erklären, dass dies eine gute Sache ist, denn oft wollen die Kinder niemanden benachrichtigen. Das liegt oft daran, dass sie Angst haben, dass der Mobber sie nur noch mehr angreift, wenn sie jemanden benachrichtigen, sozusagen den Mobber provozieren. Wenn es außerhalb der Schule passiert, wäre eine Anzeige bei der Polizei ein guter nächster Schritt, um die Kinder zu schützen.

Das Schlimmste, was Sie tun können, ist, Ihr Kind nicht zu beschuldigen oder zu bestrafen, sondern ihm die Schuld dafür zu geben, dass es sich in der Situation befindet, in der es ist. Es würde Ihr Kind nur von Ihnen wegstoßen und Ihre Beziehung in der Zukunft völlig zerstören. Anstatt es zu beschuldigen und zu bestrafen, sollten Sie ihm helfen und ihm Ihre Unterstützung anbieten, damit es sich in Zukunft wohler und entspannter fühlt. So kann Ihr Kind wissen, dass Sie immer für es da sind.

Bieten Sie ihm professionelle Hilfe an, sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, mit jemandem zu sprechen, der professionell ist, und bieten Sie ihm diese Art von Unterstützung an. Dies kann ihnen helfen, die Situation, in der sie sich befinden, zu bewältigen, und auch ihrer psychischen Gesundheit und ihrem allgemeinen Wohlbefinden zugute kommen. Es ist kein Grund, sich zu schämen, wenn man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, und Sie sollten ihnen erklären, dass Sie sie bei jedem Schritt auf ihrem Weg begleiten. Sie würden Bewältigungsmechanismen lernen, die ihnen nicht nur in dieser Situation, sondern auch in jeder anderen Situation helfen würden.

Obwohl Cybermobbing überwältigend und schwer zu handhaben zu sein scheint, gibt es mehrere Möglichkeiten, wie Eltern ihren Kindern bei diesem Problem helfen können. Zuerst ist es wichtig, dass die Eltern ihrem Kind gegenüber Mitgefühl und Liebe zeigen. Lassen Sie es wissen, dass Sie es lieben, und unterstützen Sie es bei allem, was es durchmacht. Es kann auch ratsam sein, andere Aktivitäten mit den Kindern zu finden, damit sie Zeit abseits ihrer Online-Geräte verbringen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über die Möglichkeiten, welche Schritte es unternehmen kann, um den Tyrannen zu besiegen.

Sagen Sie Ihrem Kind außerdem, dass es nicht schuld daran ist, dass es im Internet gemobbt wird. Seien Sie dankbar, dass Ihr Kind offen über das Problem gesprochen hat, und lassen Sie es wissen, dass Sie ihm bei der Lösung des Problems helfen werden. Sie sollten Ihrem Kind auch sagen, dass es nicht auf das Mobbing reagieren und die Situation lieber den richtigen Instanzen überlassen soll. Anstatt auf das Mobbing zu reagieren, sollten Sie das Mobbing verfolgen und dokumentieren, was gesendet wird, z. B. Videos, Texte und Bilder. Wenn Sie Beweise haben, ist es einfacher, den Fall weiterzuverfolgen. Dann sollten Sie die Schule über die Vorgänge informieren. Dies kann bedeuten, dass Sie sich an einen Lehrer, den Schulleiter oder andere zuständige Personen in der Schule wenden. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Kind über die Maßnahmen, die Sie ergreifen werden, informiert wird, damit es sich mit den eingeleiteten Schritten auch wohl fühlt. Je nach Land oder Bundesland gibt es möglicherweise auch andere Ressourcen oder Beratungsmöglichkeiten für Cybermobbing, informieren Sie sich also über die Möglichkeiten in Ihrem Wohnort. Schließlich kann es sinnvoll sein, Ihrem Kind Hilfe zukommen zu lassen, z. B. in Form von Therapiesitzungen, in denen Ihr Kind professionelle Hilfe erhält. Dies kann auch über die Schule geschehen, und je nach Situation kann der Mobber daran teilnehmen oder auch nicht.

Andere Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um die Gefahr von Cybermobbing zu verringern

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie verhindern können, dass Ihr Kind Opfer von Cybermobbing wird. Eine davon ist, den Mobber einfach online zu blockieren. Obwohl es möglich ist, dass der Mobber ein anderes Konto erstellt und das Mobbing fortsetzt, kann dies

einige Mobber in ihrem Tun stoppen. Außerdem können Sie den Zugang Ihres Kindes zu Online-Plattformen einschränken. Dies kann bedeuten, dass Ihr Kind nur zu bestimmten Zeiten online sein darf oder dass es seinen Computer außerhalb seines Zimmers benutzen muss. Es gibt viele Möglichkeiten, den Online-Zugang Ihres Kindes einzuschränken, wie z. B. das Sperren bestimmter Websites, die ein hohes Mobbingrisiko bergen. Eltern können auch mehr Kontrolle über das Online-Leben ihrer Kinder erlangen, indem sie deren Online-Aktivitäten überwachen. Dies hängt vom Alter Ihres Kindes ab und davon, wie aktiv es online ist. Dies sollte natürlich erst geschehen, nachdem Sie Ihr Kind darüber informiert haben, damit es weiß, was Sie sehen können. Wenn solche Schritte unternommen werden sollen, kann es sinnvoll sein, einen Vertrag zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu schließen, damit es das Gefühl hat, dass sein Leben ernst genommen wird. Schließlich ist es wichtig, dass Sie immer neugierig und interessiert sind, was Ihr Kind online macht und mit welchen Apps und Websites es seine Zeit verbringt. Unterhalten Sie sich regelmäßig mit Ihrem Kind über seine Online-Aktivitäten, und es wird sich hoffentlich mehr darüber öffnen, was es dort tut und warum es dort Zeit verbringt. Wenn Ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist, wird es vielleicht eher bereit sein, darüber zu sprechen, wenn Sie allgemeines Interesse an seinem Online-Leben zeigen.

Nur etwa 1 von 10 Jugendlichen informiert ein Elternteil oder einen vertrauenswürdigen Erwachsenen über Cybermobbing. Einige Gründe für diese niedrige Zahl sind Verlegenheit, Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird, Angst vor einer Bagatellisierung des Problems oder der Verlust des Zugangs zur Technologie. Wenn Sie Ihr Kind proaktiv darüber aufklären, was es gegen Cybermobbing tun kann, können Sie sicherstellen, dass es sich an Sie wendet, wenn es Unterstützung braucht.

1. Hier sind einige Taktiken, die Cybermobber anwenden können:

- Gefälschte Profile:** Die Täter verwenden gefälschte Profile und geben vor, ein Freund zu sein. Während der Täter Vertrauen aufbaut, gibt das Kind möglicherweise persönliche Informationen preis, die der Täter dann nutzt, um das Opfer zu beschämen und zu belästigen.
- Sockenpuppen:** Cyberbullies verwenden die Fotos und Informationen eines Opfers, um ein Profil mit falscher Identität zu erstellen. Die Mobber veröffentlichen dann gemeine Inhalte und Bilder, um den Online-Ruf ihres Opfers zu ruinieren.
- Doxing:** Cyberbullies suchen nach persönlich identifizierbaren Informationen (PII) des Opfers und veröffentlichen diese online. So können sie beispielsweise die Adresse des Opfers und Links zu sozialen Medien weitergeben und andere dazu ermutigen, schädliche Inhalte zu versenden oder die Wohnung des Opfers zu besuchen.

4. Ermunterung zur Selbstschädigung. Cybermobber können Menschen in sozialen Medien und auf Spieleplattformen belästigen und die Opfer dazu ermutigen, sich selbst zu verletzen oder Schlimmeres zu tun.
5. Weitergabe sensibler Fotos oder Nachrichten. Junge Paare tauschen möglicherweise "Sexting" aus oder teilen sensible Fotos über Apps wie Snapchat. Cybermobber können diese Fotos und Nachrichten im Internet verbreiten, was zu einer umfassenden Belästigung der Opfer führt.
6. Verbreiten von Lügen. Anfällige Opfer werden oft für Dinge beschuldigt, die sie in der Schule nicht getan haben. Mobber können sie wissentlich beschuldigen, Schandtaten begangen zu haben, und andere dazu bringen, sich gegen das Opfer zu wenden.
7. Mobbing von Spielern. In Spielen bezieht sich "Griefing" auf Spieler, die das Spiel eines anderen Spielers sabotieren. Cybermobber können zum Beispiel virtuelle Gegenstände stehlen oder eine Belästigungskampagne in Chats im Spiel führen.

Internationales Netzwerk

Cybermobbing ist im heutigen digitalen Zeitalter ein wachsendes Problem, das schwerwiegende und lang anhaltende Folgen für die Opfer haben kann. Mehrere internationale Organisationen und Unternehmen arbeiten jedoch unermüdlich daran, Cybermobbing zu bekämpfen und die Betroffenen zu unterstützen. In diesem kurzen Bericht stellen wir einige der Organisationen vor, die sich aktiv für diese Sache einsetzen:

- In **Rumänien** ist die Save the Children Foundation eine solche Organisation, die sich gegen Cybermobbing einsetzt. Der Schwerpunkt der Stiftung liegt auf der Aufklärung von Eltern, Lehrern und Kindern über die Risiken von Cybermobbing und wie man es verhindern kann. Sie bietet auch Beratung und Unterstützung für die Opfer von Cybermobbing an.
- Die **Spanische** Vereinigung zur Prävention von Mobbing in der Schule (A.E.P.A.E. oder AEPAE) ist eine gemeinnützige, nichtstaatliche Organisation. Sie setzt sich aus Fachleuten verschiedener Bereiche zusammen: Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Juristen, Experten für Selbstschutz, Theaterpädagogen, Experten für Cybermobbing und Eltern von Mobbingopfern. Sie alle engagieren sich für die Prävention von Mobbing.
- In **Italien** ist die Stiftung Telefono Azzurro eine weitere Organisation, die Opfern von Cybermobbing Unterstützung bietet. Sie bietet eine gebührenfreie Hotline für Kinder und Jugendliche an, bei der sie jeden Fall von Cybermobbing melden können. Die Stiftung arbeitet auch daran, Eltern, Lehrer und Kinder darüber aufzuklären, wie man Cybermobbing verhindern kann.

- In **Deutschland** ist der Deutsche Kinderschutzbund e.V. (DKSB) eine führende Organisation, die sich gegen Cybermobbing einsetzt. Der DKSB bietet Eltern, Lehrern und Kindern Ressourcen und Aufklärung darüber, wie sie sich im Internet sicher verhalten können. Sie bietet auch Beratung und Unterstützung für diejenigen an, die von Cybermobbing betroffen sind.
- In **Serbien** ist das Innenministerium aktiv an der Bekämpfung von Cybermobbing beteiligt. Das Ministerium hat eine spezielle Einheit zur Untersuchung und Verfolgung von Fällen von Cybermobbing eingerichtet. Es arbeitet auch mit Schulen und anderen Organisationen zusammen, um Kinder und Eltern über Online-Sicherheit und die Gefahren von Cybermobbing aufzuklären.

Kontaktinformationen:

1. Save the Children Foundation Romania

- Website: <https://www.salvaticopiii.ro/>
- Email: office@salvaticopiii.ro
- Phone: +40 21 316 8888



Salvați Copiii

2. AEPAE Spain

- Website: <https://aepae.es>
- Email: contacto@aepae.es
- Phone: +34 900 018 018



A.E.P.A.E.
Asociación Española para la
Prevención del Acoso Escolar

3. Telefono Azzurro Foundation Italy

- Website: <https://www.azzurro.it/>
- Email: segreteria.nazionale@azzurro.it
- Phone: 19696 (toll-free hotline)



4. German Association for Child Protection in the Digital World (DKSB)

- Website: <https://www.dksb.de/startseite/>
- Email: info@dksb.de
- Phone: +49 30 204 58 00



Der Kinderschutzbund
Bundesverband

5. Ministry of Internal Affairs Serbia

- Website: <https://www.mup.gov.rs/wps/portal/en/home/>
- Email: info@mup.gov.rs
- Phone: +381 11 3616 333



Republic of Serbia
Ministry of Interior

Kontaktinformationen: Insgesamt leisten diese Organisationen und Unternehmen hervorragende Arbeit zur Bekämpfung von Cybermobbing und zur Unterstützung der Opfer. Ihre Bemühungen sind entscheidend für die Schaffung eines sichereren und verantwortungsvolleren Online-Umfelds für alle.

Weitere Inspiration

Hier finden Sie einige zusätzliche Ressourcen zum Thema Cybermobbing, falls Sie sich weiter informieren möchten:

- 1) UNICEF website: <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying#7>
- 2) WHATis website: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/cyberbullying>
- 3) Journal of School Violence: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15388220.2014.949377>
- 4) Cyberbullying: a review of literature: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1053975>
- 5) The nature of cyberbullying, and strategies for prevention: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002154>
- 6) Cyberbullying myths and realities: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321300232X>
- 7) Cyberbullying: <https://www.proquest.com/openview/df7b85db5268ac4d18d07478e8fe197f/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=25066>

- 8) Cyberbullying: the challenge to define:
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2011.0588>
- 9) Cyberbullying and self-esteem:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>
- 10) Cyberbullying in schools: a research of gender differences:
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034306064547?journalCode=spia>
- 11) TED conference "How one tweet can ruin your life" - Jon Ronson:
https://www.youtube.com/watch?v=wAIP6f10NAI&ab_channel=TED
- 12) TED conference " Stop cyberbullying before the damage is done" - Trisha Prabhu:
https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc&ab_channel=TEDxTalks

References

- Cyberbullying: What is it and how to stop it. (s. f.). UNICEF.
<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- Sheldon, R. (2022). cyberbullying. WhatIs.com.
<https://www.techtarget.com/whatis/definition/cyberbullying>
- Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying Via Social Media. Journal of School Violence, 14(1), 11-29. <https://doi.org/10.1080/15388220.2014.949377>
- Notar, C. E. (s. f.). Cyberbullying: A Review of the Literature.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1053975>
- Slonje, R., Smith, P., & Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. Computers in Human Behavior, 29(1), 26-32.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>
- Sabella, R. A., Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2013). Cyberbullying myths and realities. Computers in Human Behavior, 29(6), 2703-2711.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.040>

- CYBERBULLYING - ProQuest. (s. f.).
<https://www.proquest.com/openview/df7b85db5268ac4d18d07478e8fe197f/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=25066>
- Langos, C. (2012). Cyberbullying: The Challenge to Define. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 285-289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0588>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health*, 80(12), 614-621. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in Schools. *School Psychology International*, 27(2), 157-170. <https://doi.org/10.1177/0143034306064547>
- TED. (2015, 20 julio). How one tweet can ruin your life | Jon Ronson [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wAIP6fI0NAI>
- TEDx Talks. (2015, 11 marzo). Stop Cyberbullying Before the Damage is Done | Trisha Prabhu | TEDxGateway [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ps3Cefys0Kc>
- What Should You Do If You Are Being Cyberbullied? (s. f.). https://www.healthhub.sg/live-healthy/213/dealing_with_cyber-bullies
- Center, C. R. (s. f.). What To Do When Your Child is Cyberbullied: Top Ten Tips for Parents. Cyberbullying Research Center. <https://cyberbullying.org/what-to-do-when-your-child-is-cyberbullied>
- Hershenson, K. (2022). 9 Ways to Deal with Cyberbullying. Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/7-ways-to-deal-with-cyberbullying/>

- Experiencing cyberbullying? (2022, 1 diciembre). Kids Helpline.
<https://kidshelpline.com.au/teens/issues/cyberbullying>
- Social Media Victims Law Center PLLC. (2023, 22 mayo). Effects of Cyberbullying | Social Media Victims Law Center. Social Media Victims Law Center.
<https://socialmediavictims.org/cyberbullying/effects/>
- Kochan, M. (2022). Parent's Guide to Cyberbullying. ConnectSafely.
<https://connectsafely.org/cyberbullying/>
- Cyberbullying: What is it and how to stop it. (s. f.-b). UNICEF.
<https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- Van Iderstine, S. (2023). How to Help Kids Deal With Cyberbullying. Child Mind Institute.
<https://childmind.org/article/help-kids-deal-cyberbullying/>
- Ben-Joseph, E. P. (Ed.). (2022, August). Cyberbullying (for parents) - nemours kidshealth. KidsHealth.
<https://kidshealth.org/en/parents/cyberbullying.html>
- Trudi Griffin, L. (2023, March 25). 3 ways to deal with cyber bullying as a child or Teen. wikiHow.
<https://www.wikihow.com/Deal-With-Cyber-Bullying-As-a-Child-or-Teen>
- Trudi Griffin, L. (2023, March 25). 3 ways to deal with cyber bullying as a child or Teen. wikiHow.
<https://www.wikihow.com/Deal-With-Cyber-Bullying-As-a-Child-or-Teen>
- Social Media Victims Law Center PLLC. (2023, May 22). Effects of Cyberbullying | Social Media Victims Law Center. Social Media Victims Law Center.
<https://socialmediavictims.org/cyberbullying/effects/>



- Kochan, M. (2022). Parent's Guide to Cyberbullying. ConnectSafely.

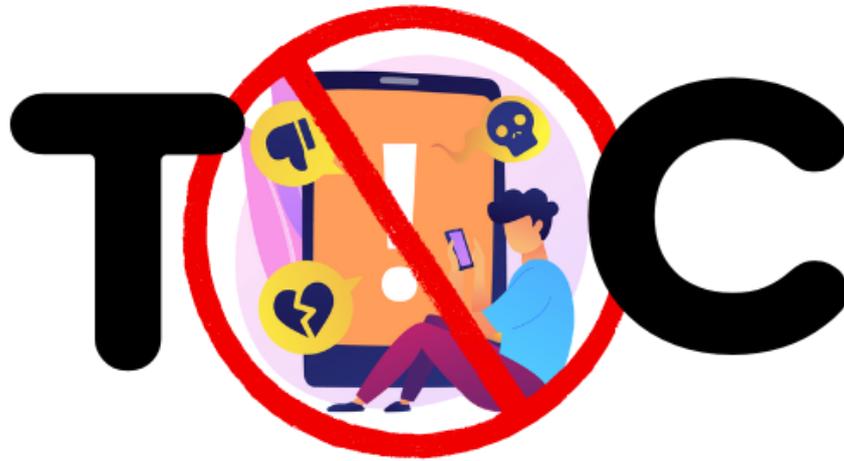
<https://connectsafely.org/cyberbullying/>

- Cawthorne, B. (2021b). Cyberbullying – advice for parents and carers. UK Safer Internet Centre.

<https://saferinternet.org.uk/guide-and-resource/cyberbullying-advice-for-parents-and-carers>

- Van Iderstine, S. (2023). How to Help Kids Deal With Cyberbullying. Child Mind Institute.

<https://childmind.org/article/help-kids-deal-cyberbullying/>



HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Dieses Projekt wurde mit finanzieller Unterstützung durch die Europäische Kommission finanziert. Die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der lediglich die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Europäische Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.