



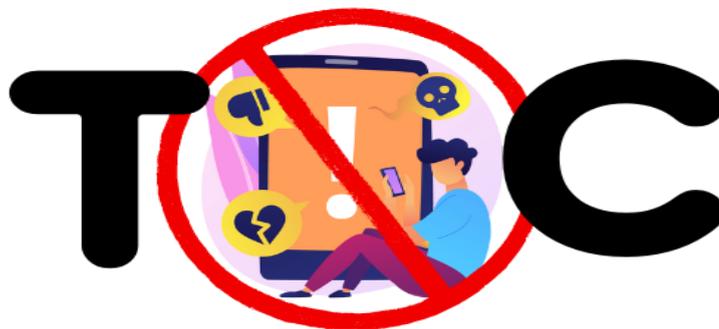
Co-funded by
the European Union

ERASMUS+ KOOPERATIONSPARTNERSCHA FTEN IM JUGENDBEREICH

"TOC"

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

TIPPS für Jugendliche und Eltern
Teilen ist fürsorglich - APP



Inhalt

1. Tipps für Kinder und Jugendliche
 - a. Was tun, wenn man gemobbt wird?
 - b. Warnzeichen für Cybermobbing
 - c. 10 Wege, um ein Aufpasser zu sein
 - d. Wie man damit umgeht
 - e. Was man nicht tun sollte

2. Tipps für Eltern
 - a. Was Sie tun können, wenn Ihr Kind gemobbt wird
 - b. Warnzeichen für Cybermobbing
 - c. 10 Möglichkeiten, sich zu wehren
 - d. Wie man als Elternteil damit umgeht
 - e. Was man als Elternteil nicht tun sollte

Jugendliche

Was tun, wenn man gemobbt wird?

- Reagieren Sie nicht

Der erste Schritt besteht darin, die böswillige Person zu ignorieren. Cybermobber lieben die Aufmerksamkeit, die sie bekommen, und je mehr Sie darauf reagieren, desto mehr werden sie zurückkommen und Sie belästigen.

Wenn Ihnen jemand verletzendes E-Mails schickt oder beleidigende oder hasserfüllte Dinge in Ihrem Blog veröffentlicht, sollten Sie alle Ihnen zur Verfügung stehenden Mittel nutzen, um die Person zu löschen, zu sperren oder zu melden.

Auf Cybermobbing zu reagieren, ist nicht produktiv. Versuchen Sie nicht, einen sinnvollen oder konstruktiven Dialog mit Cybermobbern zu beginnen, denn allein die Tatsache, dass Sie sie in ein Gespräch verwickeln, wird sie zu weiteren Aktivitäten anregen.

Es ist eine natürliche Reaktion, sich zu verteidigen und die Dinge richtig zu stellen, aber in diesem speziellen Fall ist es am besten, die verletzenden Kommentare zu ignorieren und nicht darauf zu reagieren, damit sie gelangweilt sind und weiterziehen.

- Wissen, dass Ihr Cybermobber nur Aufmerksamkeit will

Vielleicht werden Sie den unmittelbaren, praktischen Nutzen nicht sehen, aber es ist immer nützlich, mehr über die Probleme zu wissen, mit denen Sie konfrontiert sind.

Im Allgemeinen genießen Tyrannen die Aufmerksamkeit, die sie bekommen, wenn sie andere belästigen. Sie haben es zu ihrer Spezialität gemacht, die Geduld anderer Menschen auf die Probe zu stellen oder Konflikte zwischen Menschen zu schüren, die sonst keine Probleme miteinander hätten.

Deshalb ist es sinnlos, mit einem Cyberbully zu streiten: Es ist, als würde man versuchen, mit einem 2-jährigen Kind, das einen Wutanfall hat, um Aufmerksamkeit zu bekommen, eine Diskussion unter Erwachsenen zu führen. Sie sind nicht an Ihrer Meinung interessiert, sie wollen nur Aufmerksamkeit.

Mit anderen Worten: Wenn Sie wissen, wie sie sich verhalten und welche Ziele sie verfolgen, können Sie sich besser wappnen.

- Beweise für das Cybermobbing aufbewahren

In den meisten Fällen wird es Cybermobbern langweilig, wenn niemand auf sie reagiert, und sie ziehen weiter.

Manchmal gehen sie jedoch noch einen Schritt weiter und beleidigen weiter, selbst wenn sie gesperrt oder blockiert werden.

Wenn die Dinge aus dem Ruder laufen und der Mobber nicht verschwindet, bewahren Sie alle beleidigenden E-Mails, Kommentare und Handy-SMS in einem Ordner auf - komplett mit Datum und Uhrzeit -, damit Sie, falls Sie oder die Behörden die Identität des Mobbers herausfinden, einen Beweis für sein schändliches Verhalten haben.

Natürlich ist es sehr selten, die Identität eines Cybermobbers herauszufinden, aber man weiß ja nie, es ist schon mal passiert!

- Hilfe bekommen

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Cybermobbing außer Kontrolle gerät, können - und sollten - Sie mit einem Erwachsenen sprechen und sich von einer Person Ihres Vertrauens helfen lassen (z. B. von einem Elternteil, Lehrern oder sogar Schulberatern!) Denken Sie daran: Selbst reife und erfahrene Erwachsene brauchen Hilfe im Umgang mit Mobbing!

Im Internet weiß man nie, mit wem man es zu tun hat; es könnte ein verärgertes Kind aus der Schule sein, das versucht, dich zu ärgern, oder es könnte eine gestörte und/oder gefährliche Person sein.

In jedem Fall gilt: Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Wie du siehst, müssen Mobbingvorfälle nicht schlimmer sein als sie sind. Es gibt viele Möglichkeiten, das Problem in den Griff zu bekommen, bevor es außer Kontrolle gerät oder dein Selbstwertgefühl Schaden nimmt (What Should You Do If You Are Being Cyberbullied?, s. f.).

Warnzeichen für Cybermobbing

- Unruhig, nervös oder ängstlich auf dem Weg zur Schule oder nach draußen.

Dies ist ein wichtiges Warnzeichen dafür, dass sich Ihr Kind in der Schule oder in der Nähe seiner Klassenkameraden unwohl fühlt. Weitere Anzeichen, auf die Sie achten sollten, sind, wenn Ihr Kind Sie ständig fragt, ob es die Schule schwänzen kann, indem es zu Hause bleibt, oder wenn es anruft und darum bittet, während des Schultages früher nach Hause zu kommen.

- Nervös oder sprunghaft beim Schreiben von SMS oder bei der Nutzung sozialer Medien.

Ist Ihr Kind extrem ängstlich wegen seines Telefons, Tablets oder Laptops, vor allem, wenn Sie das Gerät im Blick haben? Geräte in häufig genutzten Bereichen aufzubewahren, ist eine einfache Möglichkeit, ein wachsames Auge zu behalten.

- Verärgert oder frustriert, nachdem Sie online waren oder gespielt haben.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Ihr Kind so wütend auf das ist, was auf dem Bildschirm passiert, dass es sein Gerät zuschlägt oder es mitten in der Benutzung wegwirft? Diese Wutausbrüche können ein Warnsignal sein, da Kinder sich auf diese Weise von Tyrannen distanzieren wollen.

- Sie sind nicht bereit, Informationen über ihre Online-Konten und -Aktivitäten zu diskutieren oder weiterzugeben.

Zunehmende Heimlichtuerei ist ein weiteres wichtiges Warnzeichen für Online-Mobbing. Kinder versuchen zu verbergen, was vor sich geht, um es geheim zu halten, da viele Opfer Angst haben, sich zu äußern, insbesondere gegenüber den Eltern. Ein Familienvertrag, der Regeln für Ihre Kinder und ihre Online-Passwörter und -Konten festlegt, ist eine weitere Möglichkeit, sie vor Mobbing zu schützen und Ihnen als Eltern eine gewisse Sicherheit zu geben.

- Unerklärlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder Essstörungen.

Gesundheitliche Symptome wie diese sind nur einige der vielen Möglichkeiten, wie Mobbing seinen körperlichen Tribut von einem Kind fordern kann. Eltern müssen sich dieser Anzeichen bewusst sein, denn wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, kann es mit der Gesundheit ihres Kindes sehr schnell bergab gehen.

- Nächtliche Schlafprobleme oder Schläfrigkeit am Tag.

Unruhe ist ein großer Faktor, wenn es um Cybermobbing geht. Die Kinder können nicht schlafen, weil sie von dem, was die Cybermobber über sie sagen, gequält werden. Diese Müdigkeit kann sich dann auf den Rest des Tages auswirken und den Schultag noch schwieriger machen, da sie versuchen, sich mit Schularbeiten und Mitschülern auseinanderzusetzen.

- Verlust des Interesses an Lieblingshobbys oder -aktivitäten.



Wenn Ihr Kind plötzlich das Interesse an seinem Lieblingssport oder -hobby verloren hat, kann das ein Hinweis auf Cybermobbing sein. Möglicherweise versucht es, sich von anderen zu distanzieren, die sich über es lustig machen, oder es versucht, sich anzupassen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und ermutigen Sie es weiterhin, das zu tun, was ihm Freude macht, und nicht die anderen.

- Das Kind wirkt plötzlich depressiv oder asozial.

Wenn Ihr Kind sehr unglücklich zu sein scheint und nur in seinem Zimmer allein sein will, könnte das ein Warnzeichen sein. Um seine Stimmung zu heben, sollten Sie einen Familienausflug oder sogar einen Spieleabend planen, um es aus seinem Zimmer zu locken. Das zeigt Ihrem Kind auch, dass Ihre Familie für es da ist und es unterstützt.

- Rückzug von engen Freunden und der Familie.

Dieser Rückzug könnte ein Versuch sein, Menschen wegzustoßen und sich von allen in seinem Leben zu distanzieren, insbesondere von denen, die das Mobbing betreiben. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, dass Sie für es da sind, wenn es über irgendetwas reden möchte.

- Vorübergehende Äußerungen über Selbstmord oder einen Selbstmordversuch.

Dies ist ein sofortiges Warnsignal. Diese Anzeichen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden! Wenden Sie sich sofort an eine Fachkraft und schalten Sie bei Bedarf die Schule ein. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind weiß, dass Sie nur so handeln, weil Sie ihm helfen wollen.

10 Wege, ein Aufrechter zu sein

Ein "Upstander" ist eine Person, die sich entscheidet, jemandem zu helfen, der unter Cybermobbing leidet. Beispiele für Situationen, in denen man sich dafür entscheiden kann, ein "Upstander" zu sein, sind:

- Jemand erhält gemeine und verletzende Kommentare in einem Spielechat.
- Menschen verbreiten verletzende Gerüchte über jemanden in den sozialen Medien.
- Jemand macht sich mit Memes über jemanden lustig.



- Jemand richtet ein gefälschtes Konto für eine Person in den sozialen Medien ein, um sie in Verlegenheit zu bringen und/oder schlechte Nachrichten an ihre Freunde zu schicken.
- Menschen teilen private und sensible Bilder von jemandem, der sich dessen nicht bewusst ist.

Indem man einer Person hilft, die Opfer von Cybermobbing ist, trägt man dazu bei, etwas zum Besseren zu verändern. Oft möchten Menschen anderen in dieser Situation helfen, sind sich aber nicht sicher, wie sie das tun sollen, und haben vielleicht auch Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden, weil sie sich entscheiden zu handeln. Hier sind zehn Möglichkeiten zu helfen:

1. Informieren Sie sich darüber, was Cybermobbing ist und wie es passieren kann. Es gibt viele verschiedene Arten von Cybermobbing und viele verschiedene Wege, wie man Cybermobbing betreiben kann. Das Wissen über die verschiedenen Arten von Cybermobbing kann Ihnen dabei helfen, Cybermobbing frühzeitig zu erkennen, damit das Mobbingopfer auch Hilfe bekommen kann, bevor es schlimmer oder überwältigend wird.

2. Gehen Sie auf die Person zu, die im Internet gemobbt wird. Senden Sie eine Nachricht oder sprechen Sie mit der Person, die gemobbt wird. Wenn Sie die Person nicht gut kennen, können Sie auch einen Freund oder eine Freundin kontaktieren und fragen, ob er oder sie nach der Person sehen kann. Sie können fragen, ob es der Person gut geht, und ihr Ihre Hilfe anbieten. Dabei ist es wichtig, dass Sie eine unterstützende Sprache verwenden. Sie können zum Beispiel sagen: "Hey, geht es dir gut? Ich weiß, dass die Leute gemein zu dir sind, und das ist nicht in Ordnung". Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, ihnen bei der Suche nach vertraulichen Unterstützungs- und Beratungsdiensten zu helfen, je nachdem, was in Ihrer Schule/Ihrem Bezirk/Land zur Verfügung steht.

3. Sensibilisierung für gemeinsames Verhalten im Internet. Wenn Sie selbstbewusst sind und sich damit wohlfühlen, können Sie sich online gegen Cybermobbing aussprechen, zum Beispiel durch einen Beitrag, ein Meme oder ein GIF, in dem Sie etwas wie "Online-Mobbing ist NICHT OK" sagen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, einen positiven Kommentar über die gemobbte Person zu hinterlassen, um ihr ein besseres Gefühl zu geben und ihr etwas von ihrem negativen Einfluss zu nehmen. Außerdem können Sie das Mobbing bei der entsprechenden App, dem Spiel



oder der Website melden, auf der es passiert. In diesem Fall kann es ratsam sein, Beweise zu sammeln.

4. Den Fokus von der Mobbing-Situation nehmen

Wenn Mobbing stattfindet, kann es sinnvoll sein, die Aufmerksamkeit des Opfers oder des Mobbers auf etwas anderes zu lenken. Sie können die gemobbte Person bitten, Ihnen bei einer Aufgabe zu helfen, oder sie einladen, sich zu Ihnen zu setzen oder mit Ihnen zu essen. Wenn Sie mit der gemobbten Person befreundet sind, können Sie versuchen, ihre Aufmerksamkeit auf eine andere Aufgabe zu lenken, die Sie ihr geben.

5. Sprechen Sie den Cyber-Bully an

Sprechen Sie die Person, die gemein ist oder Cybermobbing betreibt, unter vier Augen an. Entweder sind sie sich des Schadens, den sie anrichten, nicht bewusst, oder sie sind sich dessen bewusst. In jedem Fall kann es ihnen helfen, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie über die Konsequenzen ihres Handelns informiert werden.

6. Einschätzen, wann man auf Cybermobbing reagieren sollte

Sich einzumischen und zu versuchen, Cybermobbing zu stoppen, kann gefährlich erscheinen. In manchen Fällen kann es auch ratsam sein, nicht direkt auf das Mobbing zu reagieren, sondern einen Schritt zurückzutreten und zu überlegen, wie man am besten helfen kann. Sich online zu äußern, kann dem Mobber ein Publikum verschaffen, und das kann dazu führen, dass das Mobbing länger anhält. Ein alternativer Ansatz kann darin bestehen, den Mobber zu einem späteren Zeitpunkt anzusprechen, entweder direkt oder über soziale Medien und/oder andere unterstützende Maßnahmen.

7. Unterstützung von anderen erhalten

Wenn die Person, die gemobbt wird, wirklich betroffen ist und Symptome zeigt, wie z. B. nicht in der Schule zu erscheinen, isolierter zu sein, weniger zu reden und sich zurückzuziehen, kann es ratsam sein, die ganze Situation nicht allein zu bewältigen. Sie können sich an andere wenden, z. B. an Eltern, Lehrer, Schulleiter, ältere Geschwister oder andere Personen, denen Sie vertrauen. Erklären Sie ihnen, was passiert ist, und zeigen Sie ihnen weitere Informationen über Cybermobbing und was die Person durchmacht.

8. Ermutigen Sie nicht zu Cybermobbing

Dieser Punkt mag offensichtlich erscheinen, aber manchmal ist es nicht leicht zu erkennen, ob man Cybermobbing unterstützt oder nicht. Es kann so einfach sein, wie einen Beitrag zu liken, etwas, das Sie gehört oder gesehen haben, an Ihre Freunde



weiterzugeben oder still zu stehen und nichts zu sagen. Unterstützen Sie Cybermobbing NICHT in irgendeiner Weise.

9. Achten Sie auf sich selbst.

Es ist wichtig, dass Sie auch an Ihre eigene Sicherheit denken, wenn Sie sich gegen Cybermobbing wehren wollen. Zu sehen, wie jemand gemobbt wird, kann viele Emotionen auslösen, vor allem, wenn man sich in Online-Räumen aufhält, in denen viel Online-Mobbing stattfindet. Lassen Sie sich nicht unterkriegen und bedrohen Sie andere Menschen nicht.

10. Geben Sie nicht auf!

Cybermobbing zu stoppen kann schwierig sein und manchmal unmöglich erscheinen. Nutzen Sie andere Menschen, Dienste und Ressourcen im Internet, um kreativ darüber nachzudenken, wie man Cybermobbing stoppen kann.

Wie man damit umgeht

1. Wenden Sie sich an die verantwortlichen Personen (Lehrer, Polizei usw.)

Wenn Sie online gemobbt werden, sollten Sie sich an Personen wenden, die befugt sind, Ihnen zu helfen. Wenn es sich bei dem Mobbingopfer um jemanden aus Ihrer Schule handelt, können Sie sich an die Lehrer oder andere Mitarbeiter der Schule wenden. Sie würden dir Unterstützung anbieten, aber auch den Mobber bestrafen.

2. Beweise sichern

Die Vorlage von Screenshots oder Aufzeichnungen der Online-Vorfälle, die Ihnen widerfahren sind, wäre sehr hilfreich, wenn Sie die Belästigung melden. Dies wird den Verantwortlichen helfen, sich um das Problem zu kümmern und Ihnen zu helfen, es zu überwinden.

3. Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden

Mit Ihren Angehörigen zu sprechen, würde Ihnen helfen, die Situation zu bewältigen. Mit ihrer Hilfe können Sie die Unterstützung bekommen, die Sie zu Hause oder bei Ihren Freunden brauchen, um sich entspannter und sicherer zu fühlen!

4. Blockieren/Melden Sie den Tyrannen

Dies ist ein sehr direkter Weg, den Mobber zu stoppen, indem Sie ihn online blockieren, damit er Sie nicht mehr kontaktieren kann! Wenn er Sie indirekt durch seine Beiträge oder Geschichten belästigt, hilft es auch, ihn zu melden, denn das würde zu Strafen in der Anwendung führen, in der er postet.

5. Kümmern Sie sich um sich selbst!

Das Wichtigste ist, dass du dich um dich selbst kümmerst und das tust, was du für dich am besten findest! Nehmen Sie sich eine Auszeit von den sozialen Medien, suchen Sie sich ein neues Hobby, gehen Sie mit Ihren Freunden aus, usw.. Damit tust du etwas für deine geistige Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden.

Was man nicht tun sollte

Cybermobbing ist im heutigen digitalen Zeitalter eine allzu häufige Erscheinung, und die Auswirkungen auf den Einzelnen können schwerwiegend und lang anhaltend sein. Es gibt zwar viele Informationen darüber, wie man Cybermobbing verhindern kann, aber es ist ebenso wichtig zu wissen, was man nicht tun sollte, wenn es um dieses Thema geht. In diesem Artikel werden wir einige der häufigsten Fehler aufzeigen, die Menschen im Umgang mit Cybermobbing machen, und was Sie vermeiden sollten.

1. Ignorieren Sie das Problem nicht

Einer der größten Fehler im Umgang mit Cybermobbing ist das Ignorieren des Problems. Es kann verlockend sein, verletzendes Kommentare oder Nachrichten als unbedeutend abzutun, aber das kann alles nur noch schlimmer machen. Cybermobbing kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit einer Person haben, und es zu ignorieren kann zu Gefühlen der Isolation und Hilflosigkeit führen. Stattdessen ist es wichtig, das Problem direkt anzusprechen und bei Bedarf Hilfe zu suchen.

2. Keine Vergeltung üben

Ein weiterer häufiger Fehler, den Menschen im Umgang mit Cybermobbing machen, ist die Vergeltung. Es kann verlockend sein, mit einer Beleidigung oder einem gemeinen Kommentar zu reagieren, aber das gießt nur Öl ins Feuer. Vergeltungsmaßnahmen können die Situation außerdem eskalieren lassen und die Lösung erschweren. Stattdessen ist es am besten, ruhig zu bleiben und den Vorfall den zuständigen Behörden zu melden.

3. Machen Sie sich keine Vorwürfe

Opfer von Cybermobbing geben sich oft selbst die Schuld für die Belästigung, der sie ausgesetzt sind. Sie denken vielleicht, dass sie etwas falsch gemacht haben oder dass

sie es irgendwie verdienen, schlecht behandelt zu werden. Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass niemand es verdient, gemobbt zu werden, und dass die Verantwortung bei der Person liegt, die das Mobbing ausübt, nicht beim Opfer. Sich selbst die Schuld zu geben, kann nur dazu führen, dass man sich noch schlechter fühlt und sich nicht die Hilfe sucht, die man braucht.

4. Isolieren Sie sich nicht

Cybermobbing kann dazu führen, dass man sich isoliert und allein fühlt, aber sich zu isolieren ist keine Lösung. Es ist wichtig, sich an vertrauenswürdige Freunde, Familienmitglieder oder Fachleute zu wenden, die Unterstützung und Beratung bieten können. Wenn Sie das Problem für sich behalten, kann es Ihnen unüberwindbar erscheinen, aber wenn Sie Ihre Erfahrungen mit anderen teilen, fühlen Sie sich weniger allein und gestärkt.

5. Unterschätzen Sie die Auswirkungen von Cybermobbing nicht

Schließlich ist es wichtig, die Auswirkungen von Cybermobbing nicht zu unterschätzen. Die Auswirkungen von Cybermobbing können schwerwiegend und lang anhaltend sein, einschließlich Depressionen, Angstzuständen und sogar Selbstmord. Es ist wichtig, alle Vorfälle von Cybermobbing ernst zu nehmen und bei Bedarf Hilfe zu suchen. Ob Sie nun Opfer oder Zuschauer sind, Sie können etwas bewirken, indem Sie sich gegen Cybermobbing aussprechen und die Betroffenen unterstützen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Cybermobbing ein ernstes Problem ist, das Aufmerksamkeit und Maßnahmen erfordert. Zu wissen, was man im Umgang mit Cybermobbing nicht tun sollte, ist genauso wichtig wie zu wissen, was man tun sollte. Wenn Sie diese häufigen Fehler vermeiden, können Sie sich und andere besser vor den schädlichen Auswirkungen von Cybermobbing schützen. Denken Sie daran, dass niemand es verdient, gemobbt zu werden, und dass es für diejenigen, die Hilfe brauchen, diese auch gibt.

Eltern

Was ist zu tun, wenn Ihr Kind gemobbt wird?

1. SORGEN SIE DAFÜR, DASS IHR KIND SICHER IST (UND SICH SICHER FÜHLT). Die Sicherheit und das Wohlergehen Ihres Kindes sollten immer die oberste Priorität sein. Vermitteln Sie bedingungslose Unterstützung. Eltern müssen ihren Kindern durch Worte und Taten zeigen, dass sie beide das gleiche Ziel verfolgen: Cybermobbing zu stoppen.

2. SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND UND HÖREN SIE IHM ZU. Verwickeln Sie Ihr Kind in ein ruhiges Gespräch über das, was vor sich geht. Vermeiden Sie es, auszuflippen.



Nehmen Sie sich die Zeit, um genau zu erfahren, was passiert ist und in welchem Zusammenhang es geschehen ist. Verharmlosen Sie die Situation nicht und entschuldigen Sie den Angreifer nicht.

3. BEWEISE SAMMELN. Drucken Sie Screenshots oder Aufnahmen von Gesprächen, Nachrichten, Bildern, Videos und anderen Dingen aus, die als eindeutige Beweise dafür dienen können, dass Ihr Kind Opfer von Cybermobbing ist. Führen Sie über alle Vorfälle Buch, um den Ermittlungsprozess zu unterstützen. Notieren Sie auch relevante Details wie Ort, Häufigkeit, Schwere des Schadens, Beteiligung von Dritten oder Zeugen und die Vorgeschichte.

4. MIT DER SCHULE ZUSAMMENARBEITEN. Bitten Sie die Schulleitung um Hilfe, wenn das Opfer und der Angreifer dieselbe Schule besuchen. Ihr Kind hat das Recht, sich in der Schule sicher zu fühlen, und die Lehrkräfte sind dafür verantwortlich, dies durch eine Untersuchung und eine angemessene Reaktion sicherzustellen.

5. NEHMEN SIE KEINEN KONTAKT ZU DEN ELTERN DES MOBBING-BETROFFENEN AUF. Manche Eltern, die mit dem Vorwurf konfrontiert werden, ihr Kind betreibe Cybermobbing, reagieren möglicherweise defensiv und sind daher für Ihre Gedanken nicht empfänglich. Gehen Sie mit Bedacht vor, um zusätzliches Drama und mögliche Vergeltungsmaßnahmen zu vermeiden.

6. WENDEN SIE SICH AN DEN INHALTSANBIETER. Cybermobbing verstößt gegen die Nutzungsbedingungen aller rechtmäßigen Dienstanbieter (Websites, Apps, Spielnetzwerke, Internet- oder Mobilfunkunternehmen). Unabhängig davon, ob Ihr Kind erkennen kann, wer es belästigt, wenden Sie sich an den jeweiligen Anbieter.

7. SUCHEN SIE GEGEBENENFALLS EINE BERATUNG AUF. Für Ihr Kind kann es von Vorteil sein, mit einer Fachkraft für psychische Gesundheit zu sprechen. Kinder ziehen es vielleicht vor, mit einer dritten Person zu sprechen, die als objektiver wahrgenommen wird.

8. MASSNAHMEN ZU ERGREIFEN, UM ZU VERHINDERN, DASS DIES ERNEUT GESCHIEHT. Wenn Ihr Kind über soziale Medien (YouTube, Instagram, Snapchat, Twitter usw.) gemobbt wird, richten Sie auf jeder Plattform Datenschutzeinstellungen ein, um die Person, die das Mobbing ausübt, an der Kontaktaufnahme zu hindern, und erstatten Sie Anzeige (siehe Nr. 6). Ermutigen Sie sie außerdem, mit Ihnen zu sprechen, bevor sich kleine Probleme zu größeren Situationen auswachsen (Zentrum, s. o.).

Warnzeichen für Cybermobbing

Unruhig, nervös oder ängstlich, wenn es zur Schule oder nach draußen geht.

Dies ist ein wichtiges Warnzeichen dafür, dass sich Ihr Kind in der Schule oder in der Nähe seiner Klassenkameraden unwohl fühlt. Weitere Anzeichen, auf die Sie achten sollten, sind, wenn Ihr Kind Sie ständig fragt, ob es die Schule schwänzen

kann, indem es zu Hause bleibt, oder wenn es anruft und darum bittet, während des Schultages früher nach Hause zu kommen.

Nervös oder unruhig beim Schreiben von SMS oder bei der Nutzung sozialer Medien.

Ist Ihr Kind extrem unruhig, wenn es mit seinem Telefon, Tablet oder Laptop hantiert, vor allem, wenn Sie das Gerät im Blick haben? Geräte in häufig genutzten Bereichen aufzubewahren, ist eine einfache Möglichkeit, ein wachsames Auge darauf zu haben.

Verärgert oder frustriert, nachdem es online war oder gespielt hat.

Haben Sie schon einmal beobachtet, dass Ihr Kind so wütend über das Geschehen auf dem Bildschirm ist, dass es sein Gerät zuschlägt oder es mitten in der Benutzung wegwirft? Diese Wutausbrüche können ein Warnsignal sein, da Kinder dies möglicherweise tun, um sich von Tyrannen zu distanzieren.

Sie sind nicht bereit, Informationen über ihre Online-Konten und -Aktivitäten zu diskutieren oder weiterzugeben.

Zunehmende Geheimniskrämerei ist ein weiteres wichtiges Warnzeichen für Online-Mobbing. Kinder versuchen zu verbergen, was vor sich geht, um es geheim zu halten, da viele Opfer Angst haben, sich zu äußern, insbesondere gegenüber den Eltern. Ein Familienvertrag, der Regeln für Ihre Kinder und ihre Online-Passwörter und -Konten festlegt, ist eine weitere Möglichkeit, sie vor Mobbing zu schützen und Ihnen als Eltern eine gewisse Sicherheit zu geben.

Unerklärlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder Essstörungen.

Gesundheitliche Symptome wie diese sind nur einige der vielen Möglichkeiten, wie Mobbing seinen körperlichen Tribut von einem Kind fordern kann. Eltern müssen auf diese Anzeichen achten, denn wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, kann es mit der Gesundheit ihres Kindes sehr schnell bergab gehen.

Schlafprobleme in der Nacht oder Schläfrigkeit am Tag.

Unruhe ist ein wichtiger Faktor, wenn es um Cybermobbing geht. Die Kinder können nicht schlafen, weil sie von dem, was die Cybermobber über sie sagen, gequält werden. Diese Müdigkeit kann sich dann auf den Rest des Tages auswirken und den Schulalltag noch schwieriger machen, da das Kind versucht, mit Schularbeiten und Mitschülern zurechtzukommen.

Verlust des Interesses an Lieblingshobbys oder -aktivitäten.

Wenn Ihr Kind plötzlich das Interesse an seinem Lieblingssport oder -hobby verloren hat, kann dies ein Hinweis auf Cybermobbing sein. Möglicherweise versucht es, sich von anderen zu distanzieren, die sich über es lustig machen, oder es versucht, sich anzupassen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und ermutigen Sie es, das zu tun, was ihm Freude macht, und nicht die anderen.

Das Kind wirkt plötzlich depressiv oder asozial.

Wenn Ihr Kind sehr unglücklich zu sein scheint und nur noch allein in seinem Zimmer sein will, könnte das ein Warnzeichen sein. Um seine Stimmung zu heben, sollten Sie einen Familienausflug oder sogar einen Spieleabend planen, um es aus seinem Zimmer zu locken. Das zeigt Ihrem Kind auch, dass Ihre Familie für es da ist und es unterstützt.

Rückzug von engen Freunden und der Familie.

Dieser Rückzug könnte ein Versuch sein, Menschen wegzudrängen und jeden in seinem Leben zu distanzieren, vor allem von denen, die das Mobbing betreiben. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, dass Sie für es da sind, wenn es über irgendetwas reden möchte.

Beiläufige Äußerungen über Selbstmord oder einen Selbstmordversuch.

Dies ist ein sofortiges Warnsignal. Diese Anzeichen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden! Wenden Sie sich sofort an eine Fachkraft und schalten Sie bei Bedarf die Schule ein. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind weiß, dass Sie nur so handeln, weil Sie ihm helfen wollen.

10 Wege, ein Aufrechter zu sein

Ein "Upstander" ist eine Person, die sich entscheidet, jemandem zu helfen, der unter Cybermobbing leidet. Beispiele für Situationen, in denen man sich dafür entscheiden kann, ein "Upstander" zu sein, sind:

- Jemand erhält gemeine und verletzende Kommentare in einem Spielechat.
- Menschen verbreiten verletzende Gerüchte über jemanden in den sozialen Medien.
- Jemand macht sich mit Memes über jemanden lustig.

- Jemand richtet ein gefälschtes Konto für eine Person in den sozialen Medien ein, um sie in Verlegenheit zu bringen und/oder schlechte Nachrichten an ihre Freunde zu schicken.
- Menschen teilen private und sensible Bilder von jemandem, der sich dessen nicht bewusst ist.

Indem man einer Person hilft, die Opfer von Cybermobbing ist, trägt man dazu bei, etwas zum Besseren zu verändern. Oft möchten Menschen anderen in dieser Situation helfen, sind sich aber nicht sicher, wie sie das tun sollen, und haben vielleicht auch Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden, weil sie sich entscheiden zu handeln. Hier sind zehn Möglichkeiten zu helfen:

1. Informieren Sie sich darüber, was Cybermobbing ist und wie und wo es passieren kann

Es gibt viele verschiedene Arten von Cybermobbing und viele verschiedene Wege, wie man Cybermobbing betreiben kann. Für Eltern kann es schwierig sein, all die verschiedenen Möglichkeiten zu kennen, wie ihr Kind oder seine Freunde im Internet gemobbt werden können. Das Wissen über die verschiedenen Arten von Cybermobbing kann Ihnen dabei helfen, Cybermobbing frühzeitig zu erkennen, so dass das Mobbingopfer auch Hilfe bekommen kann, bevor es schlimmer oder überwältigend wird. Es ist auch ratsam zu wissen, welche sozialen Medien und Online-Plattformen die Kinder nutzen, damit Sie mehr Kontrolle über mögliche Cybermobbing-Bedrohungen haben, die entstehen können.

2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Cybermobbing

Es ist wichtig, mit Ihrem Kind über Cybermobbing zu sprechen, damit es nicht darunter leidet oder andere Kinder nicht mobbt. Sie wissen vielleicht nicht, was Cybermobbing ist, welche rechtlichen und persönlichen Folgen es hat und wie man es stoppen kann. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und finden Sie heraus, ob es so etwas schon erlebt hat.

3. Achten Sie auf die Symptome von Cybermobbing

Vielleicht wird Ihr Kind im Internet gemobbt oder mobbt andere im Internet. Dies kann für Eltern schwer zu erkennen sein. Achten Sie darauf, was Ihr Kind online tut und auf welchen Plattformen es sich aufhält. Achten Sie auch auf Veränderungen im Verhalten und in der Stimmung Ihres Kindes. Vielleicht verbringt es immer mehr Zeit auf Online-Plattformen, oder es vermeidet es, Ihnen zu zeigen, was es online tut. Es kann auch verschlossener wirken oder sich nicht wie gewohnt verhalten. Sie könnten kleine Signale aussenden, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sagen Sie ihnen, dass sie mit jedem



Problem zu Ihnen kommen können, ob groß oder klein, und seien Sie immer offen für ein Gespräch und nehmen Sie ernst, was sie sagen oder zeigen.

4. Wenden Sie sich an andere Personen, die Opfer von Cybermobbing sind
Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Ihr Kind oder jemand anderes im Internet gemobbt wird. Senden Sie eine Nachricht oder sprechen Sie mit der Person oder den Eltern der Person, die im Internet gemobbt wird. Wenn Sie die Person nicht gut kennen, können Sie auch einen Freund oder eine Freundin kontaktieren und fragen, ob er/sie nach der Person sehen kann. Sie können fragen, ob es der Person gut geht, und Ihre Hilfe anbieten. Dabei ist es wichtig, dass Sie eine unterstützende Sprache verwenden. Sie können zum Beispiel sagen: "Hey, geht es dir gut? Ich weiß, dass die Leute gemein zu dir sind, und das ist nicht in Ordnung". Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, ihnen bei der Suche nach vertraulichen Unterstützungs- und Beratungsdiensten zu helfen, je nachdem, was in Ihrer Schule/Ihrem Bezirk/Land zur Verfügung steht.

5. Sensibilisieren Sie bei Treffen mit der Schule und den Eltern für Cybermobbing
Bringen Sie das Thema Cybermobbing bei Schulversammlungen zur Sprache. Sprechen Sie mit anderen Eltern, Lehrern und Schulleitern über das Thema und diskutieren Sie mit ihnen. Auf diese Weise ist es leichter, Kräfte zu sammeln, um das Problem zu bekämpfen. Sie können Erfahrungen austauschen und mehr darüber erfahren, wie die Schule mit dem Problem umgeht.

6. Beurteilen Sie, wann und wie Sie auf Cybermobbing reagieren sollten
Sich einzumischen und zu versuchen, Cybermobbing zu stoppen, kann gefährlich erscheinen. In manchen Fällen kann es auch ratsam sein, nicht direkt auf das Mobbing zu reagieren, sondern einen Schritt zurückzutreten und zu überlegen, wie man am besten helfen kann. Sich online zu äußern, kann dem Mobber ein Publikum verschaffen, und das kann dazu führen, dass das Mobbing länger anhält. Ein alternativer Ansatz kann darin bestehen, den Mobber zu einem späteren Zeitpunkt anzusprechen, z. B. im Gespräch mit den Eltern, dem Lehrer oder der Schule.

7. Holen Sie sich Unterstützung von anderen
Wenn die Person/das Kind, die/der gemobbt wird, wirklich betroffen ist und Symptome zeigt, wie z. B. nicht zur Schule zu erscheinen, isolierter zu sein, weniger zu reden und sich zurückzuziehen, kann es ratsam sein, die ganze Situation nicht allein zu bewältigen. Sie können sich an andere Eltern, Lehrer, Schulleiter und andere Personen Ihres

Vertrauens wenden. Erklären Sie ihnen, was passiert ist, und zeigen Sie ihnen weitere Informationen über Cybermobbing und was die Person durchmacht.

8. Ermutigen Sie nicht zu Cybermobbing

Dies mag offensichtlich erscheinen, aber manchmal ist es nicht leicht zu erkennen, ob man Cybermobbing fördert oder nicht. Da sowohl Jugendliche als auch Eltern viele Online-Plattformen nutzen, kann es schwierig sein zu erkennen, was als freundlicher Humor gemeint ist und was tatsächlich Cybermobbing ist. Es kann so einfach sein, einen Beitrag zu liken, etwas, das man gehört oder gesehen hat, an seine Freunde/Kinder weiterzugeben oder still zu stehen und nichts zu sagen. Unterstützen Sie Cybermobbing NICHT in irgendeiner Weise.

9. Achten Sie auf sich selbst.

Es ist wichtig, dass Sie auch an Ihre eigene Sicherheit denken, wenn Sie sich gegen Cybermobbing wehren wollen. Zu sehen, wie jemand im Internet gemobbt wird, kann viele Emotionen auslösen, vor allem, wenn Ihr Kind zur Zielscheibe wird oder andere mobbt. Lassen Sie sich davon nicht unterkriegen und bedrohen Sie andere Menschen nicht. Überlegen Sie, wie Sie am besten mit der Situation umgehen, und nutzen Sie dabei die anderen genannten Tipps.

10. Geben Sie nicht auf!

Cybermobbing zu stoppen kann schwierig sein und manchmal unmöglich erscheinen. Nutzen Sie andere Menschen, Eltern, Lehrer, Dienste und Online-Ressourcen, um kreativ darüber nachzudenken, wie man Cybermobbing stoppen kann.

Wie man als Elternteil damit umgeht



1. Sprechen Sie mit Ihren Kindern

Wenn Sie mit Ihren Kindern sprechen, werden sie sich wohler fühlen und entspannter sein, wenn sie sich Ihnen gegenüber über bestimmte Themen öffnen. Im Fall von Cybermobbing wird es ihnen helfen, Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen mitzuteilen, um das Problem zu bewältigen.

2. Unterstützend sein

Wenn Sie Ihren Kindern Unterstützung anbieten, kann das viel dazu beitragen, dass sie mit Cybermobbing umgehen können. Wenn Sie ihnen das Gefühl geben, dass sie sich zu Hause sicher und wohl fühlen, ist das eines der besten Dinge, die Sie tun können und die die größte positive Wirkung auf sie haben. Hören Sie ihnen einfach zu, ohne ihnen Ratschläge oder ähnliches zu geben, und lassen Sie sie zu Wort kommen.

3. Geben Sie ihnen keine Schuld und bestrafen Sie sie nicht.

Das Schlimmste, was Sie tun können, ist, ihnen das Gefühl zu geben, dass sie selbst schuld an dem Vorfall sind. Selbst wenn sie online einen Fehler gemacht haben, sollten Sie sie nicht beschuldigen oder bestrafen, sondern ihnen nur erklären, dass so etwas passieren kann und dass sie beim Surfen im Internet vorsichtiger sein sollten. Wenn Sie sie für den Vorfall bestrafen würden, würde das nur ein schlechtes Licht auf Ihre Beziehung und die Dynamik zu Hause werfen.

4. Benachrichtigen Sie die Behörden

In manchen Situationen möchte Ihr Kind die Behörden nicht einschalten, weil es Angst hat. In solchen Situationen sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen und ihm erklären, dass dies die beste Vorgehensweise ist. Je nach Schwere des Mobbings, dem Ihr Kind ausgesetzt ist, sollten Sie sich an die Behörden wenden. Das kann ein Lehrer in der Schule sein oder die Polizei, wenn das Mobbing außerhalb der Schule stattfindet.

5. Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht auf den Tyrannen zu reagieren

Wenn Ihr Kind online gemobbt wird, ist es das Schlimmste, wenn es dem Mobber online per Text oder Post antwortet. Damit würde es den Mobber nur ermutigen, das Kind weiter zu schikanieren. Sie sollten Ihrem Kind sagen, dass es nicht direkt antworten sollte, sondern das Konto melden/sperrern und die Behörden kontaktieren sollte!

Was man als Elternteil nicht tun sollte

Cybermobbing ist im heutigen digitalen Zeitalter eine allzu häufige Erscheinung, und die Auswirkungen auf den Einzelnen können schwerwiegend und lang anhaltend sein. Es gibt zwar viele Informationen darüber, wie man Cybermobbing verhindern kann,

aber es ist ebenso wichtig zu wissen, was man nicht tun sollte, wenn es um dieses Thema geht. In diesem Artikel werden wir einige der häufigsten Fehler aufzeigen, die Menschen im Umgang mit Cybermobbing machen, und was Sie vermeiden sollten.

1. Ignorieren Sie das Problem nicht

Einer der größten Fehler im Umgang mit Cybermobbing ist das Ignorieren des Problems. Es kann verlockend sein, verletzend Kommentare oder Nachrichten als unbedeutend abzutun, aber das kann alles nur noch schlimmer machen. Cybermobbing kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit einer Person haben, und es zu ignorieren kann zu Gefühlen der Isolation und Hilflosigkeit führen. Stattdessen ist es wichtig, das Problem direkt anzusprechen und bei Bedarf Hilfe zu suchen.

2. Keine Vergeltung üben

Ein weiterer häufiger Fehler, den Menschen im Umgang mit Cybermobbing machen, ist die Vergeltung. Es kann verlockend sein, mit einer Beleidigung oder einem gemeinen Kommentar zu reagieren, aber das gießt nur Öl ins Feuer. Vergeltungsmaßnahmen können die Situation außerdem eskalieren lassen und die Lösung erschweren. Stattdessen ist es am besten, ruhig zu bleiben und den Vorfall den zuständigen Behörden zu melden.

3. Machen Sie sich keine Vorwürfe

Opfer von Cybermobbing geben sich oft selbst die Schuld für die Belästigung, der sie ausgesetzt sind. Sie denken vielleicht, dass sie etwas falsch gemacht haben oder dass sie es irgendwie verdienen, schlecht behandelt zu werden. Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass niemand es verdient, gemobbt zu werden, und dass die Verantwortung bei der Person liegt, die das Mobbing ausübt, nicht beim Opfer. Sich selbst die Schuld zu geben, kann nur dazu führen, dass man sich noch schlechter fühlt und sich nicht die Hilfe sucht, die man braucht.

4. Isolieren Sie sich nicht

Cybermobbing kann dazu führen, dass man sich isoliert und allein fühlt, aber sich zu isolieren ist keine Lösung. Es ist wichtig, sich an vertrauenswürdige Freunde, Familienmitglieder oder Fachleute zu wenden, die Unterstützung und Beratung bieten können. Wenn Sie das Problem für sich behalten, kann es Ihnen unüberwindbar erscheinen, aber wenn Sie Ihre Erfahrungen mit anderen teilen, fühlen Sie sich weniger allein und gestärkt.

5. Unterschätzen Sie die Auswirkungen von Cybermobbing nicht

Schließlich ist es wichtig, die Auswirkungen von Cybermobbing nicht zu unterschätzen. Die Auswirkungen von Cybermobbing können schwerwiegend und lang anhaltend sein, einschließlich Depressionen, Angstzuständen und sogar Selbstmord. Es ist wichtig, alle Vorfälle von Cybermobbing ernst zu nehmen und bei Bedarf Hilfe zu suchen. Ob Sie nun



Opfer oder Zuschauer sind, Sie können etwas bewirken, indem Sie sich gegen Cybermobbing aussprechen und die Betroffenen unterstützen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Cybermobbing ein ernstes Problem ist, das Aufmerksamkeit und Maßnahmen erfordert. Zu wissen, was man im Umgang mit Cybermobbing nicht tun sollte, ist genauso wichtig wie zu wissen, was man tun sollte. Wenn Sie diese häufigen Fehler vermeiden, können Sie sich und andere besser vor den schädlichen Auswirkungen von Cybermobbing schützen. Denken Sie daran, dass niemand es verdient, gemobbt zu werden, und dass es für diejenigen, die Hilfe brauchen, diese auch gibt.

Referenzen

- The Australian Government. *How to be an upstander*. eSafety Commissioner. Retrieved on 01.06.2023 from <https://www.esafety.gov.au/young-people/be-an-upstander>
- Reachout. *How to be an upstander*. Retrieved 01.06.2023 from <https://au.reachout.com/articles/how-to-be-an-upstander>
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2018). *Standing up to Cyberbullying: Top Ten Tips for Teens*. Cyberbullying Research Center. Retrieved 01.06.2013, from <https://cyberbullying.org/standing-up-to-cyberbullying-tips-for-teens.pdf>
- The 10 Warning Signs of Cyberbullying | Net Nanny. (2023, May 31). (C) 2001-2020 Copyright Content: Content Watch Holdings, Inc. Copyright Design: Content Watch Holdings, Inc. <https://www.netnanny.com/blog/the-10-warning-signs-of-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.