

# Keine Chance für Cyber- Mobbing!



**Zuschauen heißt Mitmachen**

Auch im Internet können Gefühle verletzt werden. Das passiert immer dann, wenn Menschen zusammentreffen und ist ganz normal. Wenn aber jemand online andauernd geärgert oder beschimpft wird, spricht man von Cyber-Mobbing.

Wer Cyber-Mobbing beobachtet und einfach wegschaut, ist Mit-Täter oder Mit-Täterin. Er oder sie stellt sich auf die Seite der Mobber und hilft den Opfern nicht.

## **Du kannst etwas ändern!**

Um zu helfen, musst du dich jemandem anvertrauen. Das hat nichts mit „petzen“ zu tun! Wenn der Mobber mitbekommt, dass jemand dem Opfer helfen will, hört das Mobbing oft von selbst auf.

Wer gemobbt wird, fühlt sich oft hilflos. Das muss nicht sein! Hier ein paar Tipps, wie du dich wehren kannst:

- ✓ Sichere Beweise – mache eine Kopie von den gemeinen Nachrichten oder Bildern.
- ✓ Kenne deine Rechte – zum Beispiel dein Recht am eigenen Bild.
- ✓ Sperre unerwünschte Personen – in den meisten sozialen Netzwerken kannst du lästige Nutzer/innen blockieren.
- ✓ Hole dir Hilfe – frag deine Familie um Rat oder wende dich an eine Beratungsstelle.

### **Du bist nicht allein!**



Du wirst gemobbt? Oder jemand, den du kennst? Dann hol dir Hilfe! Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust – vielleicht mit deiner Lehrerin oder deinen Eltern. Du kannst auch die Beratung von „147 Rat auf Draht“ nutzen, und zwar anonym und kostenlos.

Online unter [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) oder telefonisch unter der Nummer 147.

Hier kannst du dir Notizen zu dieser Seite machen:

---

---

---

---

---

---

---

---

QR - Code

