WORKSHOP DER MEDIENSCOUTS

der Gesamtschule Paderborn-Elsen

Gemeinsam gegen Cybermobbing

1. Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

- **Zeige wenig!** Beherzige diese Regel so gut es geht: Stelle so wenig wie möglich von dir online. Vor allem private Bilder, Videos oder deine Handynummer sollten niemals öffentlich zugänglich gemacht werden. Dadurch erhöht man nämlich seine „Angriffsfläche“ und macht es möglichen Tätern sehr leicht.
- **Antworte nicht!** Auch wenn es dir noch so sehr schwerfällt (vor allem bei Lügen und gemeinen Anschuldigungen über dich), antworte nicht auf Nachrichten und lasse dich auf keine Diskussion ein. Versuche nicht, die Sache „online“ zu klären. Das stachelt die Täter nur noch mehr an und macht alles noch schlimmer.
- **Sichere Beweise!** Beim Mobbing im Internet hinterlassen die Täter eindeutige Spuren. Über die IP-Adresse können, z.B. Benutzerkonten bei sozialen Netzwerken oder WhatsApp und Co. dem Inhaber zugeordnet werden. Meist reicht ein ausgedruckter „Screenshot“ des Smartphones, ein Foto des Bildschirms oder einen Chatverlauf aus, um die Beweise für die Polizei zu sichern. Auch wenn es dir schwerfällt, diese schlimmen Erfahrungen aufzubewahren: Nur dadurch hast du etwas gegen die Täter in der Hand.
- **Blockiere die Täter und melde sie!** Bei den meisten Diensten kann man einzelne Nutzer blockieren. Somit erhält man keine Nachrichten mehr von dieser Person. Es ist auch möglich Nutzer bei den Dienstanbietern wegen beleidigender Inhalte zu melden. Eine Sperrung der Nutzer oder Löschung der Inhalte kann aber sehr lange dauern.
- **Vertraue dich deinen Eltern an!** Wie auch in der realen Welt ist es überaus wichtig, dass du dich möglichst schnell jemandem anvertraust. Am besten eignen sich dafür deine Eltern oder Verwandte deines Vertrauens. Erste Gespräche können auch mit Freunden oder Geschwistern geführt werden.
- Findet das Mobbing in der Schule statt: Die **MEDIENSCOUTS der Gesamtschule Paderborn-Elsen** sind speziell dafür ausgebildet und eignen sich besonders als erste Anlaufstelle. Sie sind jederzeit per E-Mail erreichbar: **medienscouts@paderborn.com**
- Du kannst dich auch immer, mit oder ohne deine Eltern, an deine **Klassenlehrer*in** wenden.
- Erste Hilfe leistet auch die kostenlose und anonyme **NUMMER GEGEN KUMMER: 116 111** (Mo. - Sa. von 14-20 Uhr erreichbar). Bei diesem Kinder- und Jugendtelefon bekommst du eine ausführliche Beratung, konkrete Hilfestellung und wichtige Informationen, falls du selbst von Mobbing betroffen bist.
- Die Seite **beratung.juuuport.de** bietet dir anonyme Beratung. Hier kannst du dein Problem im Chat schilden. Ein Expertenteam antwortet dir garantiert in spätestens 48 Stunden.
- **In schlimmen Fällen**: **Informiere die Polizei und erstatte Anzeige!** Cyber-Mobbing und Mobbing sind strafbar. Nicht selten richtet dies bei den Opfern auch langanhaltende Schäden an, wenn z.B. Lügen oder peinliche Fotos (im Internet) verbreitet werden, die sich nicht so einfach oder gar nicht entfernen lassen. In schwerwiegenden Fällen ist daher dringend Anzeige bei der Polizei zu erstatten, das geht auch digital. Rechtliche Folgen für die Täter sind im Strafgesetzbuch der Bundesrepublik Deutschland festgehalten (z.B. in verschiedenen Paragrafen zu den Themen: Beleidigung, üble Nachrede, Verleumdung, Nachstellung, Nötigung und Bedrohung). Als Strafen sind Geldstrafen und in schweren Fällen sogar Freiheitsstrafen bis zu zwei Jahren möglich.

© Medienscouts Gesamtschule PB-Elsen | Juni 2025 | medienscouts@paderborn.com

2. Was kann ich tun, wenn ich merke, dass jemand gemobbt wird?

Wenn du merkst, dass jemand aus deiner Klasse, deinem Jahrgang oder deinem Freundeskreis gemobbt wird, musst du aktiv werden!

- Wenn du merkst, dass jemand gemobbt wird, musst du handeln. Diese Schritte sind dabei hilfreich:
- Gehe auf das „Opfer“ zu, zeige deine Hilfsbereitschaft und erkläre, dass du nicht mit machst.
- Weise die Täter darauf hin, dass das, was sie tun, nicht in Ordnung ist. Auch wenn du befürchtest, dass du selbst zum Opfer wirst. **Suche** dir **Verbündete**, die sich mit dir zusammen für das Opfer stark machen.
- Wende dich an das Lehrerteam oder erzähle es deinen Eltern.
- **WICHTIG**: Wenn du wegschaust oder nichts unternimmst **wirst du** selbst zum **Täter**!

3. Was kann ich tun, damit es erst gar nicht zu Mobbing kommt?

Streit kommt immer und überall vor. Wichtig ist, zu wissen, wie mit „fairen“ Mitteln gestritten wird.

- Seit Februar 2024 gilt in der ganzen EU: Die Nutzung der beliebten Messenger-App „WhatsApp“ ist für Kinder unter 13 Jahren nicht erlaubt! Auch nicht mit Erlaubnis der Eltern. Wenn dir deine Eltern trotz dieses Verbots die Nutzung erlauben und du Mitglied einer WhatsApp-Klassengruppe wirst, sollten die Eltern zuvor, z.B. bei einem Klassenpflegschaftsabend, gemeinsam genaue und für alle Mitglieder geltende Regeln festlegen, die auch in der Gruppenbeschreibung nachzulesen sein sollten. Was nervt am meisten? Was ist verboten? Was passiert mit Gruppenmitgliedern, die sich nicht an die Regeln halten? Diese Fragen müssen dringend geklärt sein, denn sonst verfehlt die Gruppen ihr Ziel und wird eine stresserzeugende Keimzelle für Cybermobbing, schockierende Kettenbriefe, Schock- oder Gewaltvideos, endlose YouTube-Links, sinnlose Massennachrichten.
- Lege mit der neuen Klasse überschaubare und umsetzbare Klassen- und Gesprächsregeln fest.
- Frage an deiner neuen Schulen nach einem „Klassenrat“.
- Stelle mit deinen Eltern einen MEDIENNUTZUNGSVERTRAG auf. Das funktioniert besonders gut mit der Internetseite **www.mediennutzungsvertrag.de.** Deine Eltern sind **dein Vorbild**, auch was die Smartphone-Nutzung angeht. Sie halten sich auch an, die im Familien-Mediennutzungsvertrag, festgelegten Regeln.

4. Wie können dich deine Eltern unterstützen, damit du durch dein Smartphone nicht in unangenehme Situationen gerätst?

- Deine Eltern sind verantwortlich für die Inhalte auf deinem Handy. Daher dürfen sie jederzeit, möglichst gemeinsam mit dir, **Einblick nehmen**, welche Inhalte sich auf deinem Gerät befinden. Sie kennen dein Passwort.
- Sie nehmen sich regelmäßig **Zeit**, um mit dir über die Apps, die du installieren möchtest, **zu sprechen** und dich über Risiken und Nutzen zu informieren (App-Infos und die aktuellen Trends gibt’s immer ganz frisch hier: **www.handysektor.de** / **www.klicksafe.de/eltern** / **www.internet-abc.de/lernmodul-cybermobbing/**)
- Die gängigen Betriebssysteme Android („FamilyLink“ und „Digitales Wohlbefinden und Kindersicherung“) und iOS („Bildschirmzeit“ und „Familienfreigabe“) bieten deinen Eltern die Möglichkeit, deine Bildschirmzeit und zu nutzenden Apps, genau einzustellen.
- Wenn du Fragen hast oder dich Sachen, die du gesehen hast, schockiert haben, sprich‘ bitte sofort mit deinen Eltern darüber.
- Es gibt **kranke Menschen**, die sich in Chatgruppen mit gefälschtem Profil als Kinder oder Jugendliche ausgeben, mit dem Ziel, Fotos von dir zu erhalten oder dich zu treffen. Darauf darfst du dich **niemals** einlassen!

© Medienscouts Gesamtschule PB-Elsen | Juni 2025 | medienscouts@paderborn.com