

## WIE FÜHLEN SICH BETROFFENE?

- Das Selbstwertgefühl wird zerstört.
- Schlaflosigkeit tritt auf.
- Depressionen können entstehen.
- Es kommt zu einem Leistungsabfall.
- Angst vor der Öffentlichkeit entwickelt sich.
- Rückzug aus der Öffentlichkeit als Folge.
- Vertrauensverlust gegenüber anderen Menschen.
- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen.
- Konzentrationsprobleme im Alltag und in der Schule.
- Erhöhte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.
- Gefühle der Hilflosigkeit und Einsamkeit.
- Erhöhtes Risiko für Angststörungen und Panikattacken.

## ZAHLEN ZUM THEMA CYBERMOBBING

- Zahlen variieren je nach Studie, daher sind sie mit Vorsicht zu betrachten.
- **Schweizer JAMES-Studie 2016:**
- 21 % der Jugendlichen (12–19 Jahre) wurden online fertiggemacht.
- 12 % haben erlebt, dass falsche oder beleidigende Inhalte über sie verbreitet wurden.
- 33 % gaben an, dass Fotos/Videos ohne Erlaubnis hochgeladen wurden.
- 35 % empfanden dies als störend.
- 15 % griffen aufgrund von Cybermobbing zu Alkohol, Tabletten oder Drogen.
- 24 % der gemobbten Jugendlichen äußerten Suizidgedanken.
- Cybermobbing kann zu Angststörungen, Depressionen und Schlafproblemen führen.
- Viele Betroffene entwickeln ein geringeres Selbstwertgefühl und ziehen sich sozial zurück.
- Langfristige Folgen können anhaltender emotionaler Stress und schulische Leistungsprobleme sein.

## BLEIB GANZ RUHIG!

- Sich im Internet nicht provozieren lassen.
- Bei Beleidigungen nicht darauf eingehen.
- Keine Streitereien anfangen.
- Ruhig und sachlich bleiben, wenn es zu Diskussionen kommt.
- Hasserfüllte oder beleidigende Kommentare ignorieren oder melden.
- Keine persönlichen Angriffe oder abfällige Bemerkungen schreiben.
- Konflikte möglichst privat und respektvoll klären.
- Wenn nötig, Unterstützung von Vertrauenspersonen holen.
- Bedrohungen oder Mobbingvorfälle dokumentieren und melden.
- Überlegt posten und kommentieren, um Missverständnisse zu vermeiden.



## FORMEN VON CYBERMOBBING

Öffentlich	Nicht Öffentlich
<p>Beleidigende oder anstößige Nachrichten, Bilder, Videos usw.</p>	<p>Speziell an die Zielperson gerichtet.</p>
<p>Werden in Messenger-Gruppen, öffentlichen Chats oder auf Profilen sozialer Netzwerke veröffentlicht.</p>	<p>Können per Messenger, SMS, WhatsApp, E-Mail sowie Anrufe erfolgen.</p>
<p>Direkt</p>	<p>Du weißt, wer der Mobber ist.</p>
<p>Indirekt</p>	<p>Es werden hinter deinem Rücken authentische oder manipulierte Fotos, Videos, private Nachrichten oder Chatverläufe öffentlich gemacht.</p>

## ERKLÄRUNGEN ZU DEN EINZELNEN FORMEN



# CYBERMOBBING

## DIE DUNKLE SEITE DER DIGITALEN WELT



# WORAN ERKENNE ICH MOBBING?

## CYBERMOBBING

- Online-Mobbing passiert im Internet und kann überall sein.
- Es gibt keinen Ort, an dem man sicher ist.
- Mobbing kann 24 Stunden am Tag passieren.
- Die Mobber bleiben oft anonym.
- Man bekommt böse Nachrichten, Bilder oder Videos.
- Es kann schwer sein, sich zu wehren, weil es immer weitergehen kann.
- Online-Mobbing tut auch im echten Leben weh.
- Oft verbreiten andere das Mobbing weiter.
- Es ist wichtig, sich zu schützen und mit jemandem zu sprechen.



## MOBBING IM ECHTEN LEBEN

- Nicht jede verletzende Aussage ist gleich Mobbing!
- Achte auf folgende Dinge, um Mobbing zu erkennen:
  - Über einen längeren Zeitraum beleidigt, ausgelacht, gehänselt oder ausgeschlossen werden.
  - Keinen Rückzugsort haben.
  - Mobbing passiert in der Schule oder auf dem Schulweg.
  - Das Selbstbewusstsein wird zerstört.
  - Betroffene fühlen sich allein und nicht verstanden.
  - Es fällt schwer, sich zu konzentrieren oder soziale Aktivitäten zu genießen.
  - Mobbing führt zu Ängsten und Rückzug.

# AUSWIRKUNGEN VON CYBERMOBBING AUF DIE GESELLSCHAFT

- Eine hohe Verbreitung von Cybermobbing kann eine Kultur des Schweigens fördern, in der Mobbing als normal angesehen oder toleriert wird.
- Dies kann sich negativ auf gesellschaftliche Werte und Normen auswirken, indem Respekt und Empathie in den Hintergrund treten.
- Cybermobbing bringt rechtliche und ethische Herausforderungen mit sich.
- Die Gesellschaft diskutiert darüber insbesondere in Bezug auf:
  - Schutz der Privatsphäre: Wie können persönliche Daten und Bilder vor Missbrauch geschützt werden?
  - Verantwortung von Plattformen: Welche Maßnahmen müssen soziale Netzwerke ergreifen, um Mobbing zu verhindern?

## POTENZIEL GEFÄHRLICHSTE ORTE FÜR CYBERMOBBING

- Soziale Medien (z. B. Facebook, Instagram): Die Anonymität im Netz begünstigt Mobbing durch diese Kommentare und Nachrichten, die oft ohne Konsequenzen gepostet werden.
- Messaging-Apps (z. B. WhatsApp, Snapchat): In privaten Chats werden häufig verletzende Nachrichten und peinliche Bilder verschickt, um andere zu schikanieren.
- Online-Spiele (z. B. Fortnite, Call of Duty, Roblox): Anonyme Kommunikation in Voice-Chats führt oft zu Beleidigungen und toxischem Verhalten zwischen den Spielern.

# TIPPS ZUM SCHUTZ VOR ÜBERGRIFFEN

- Vorsichtig mit privaten Informationen umgehen, z. B. Wohnort, Schule, Passwörter.
- Vertraue nicht jedem, dem du auf Social Media begegnest.
- Nutze sichere Passwörter und ändere sie regelmäßig.
- Stelle deine Profile auf privat ein und überprüfe deine Datenschutzeinstellungen.
- Sei kritisch gegenüber unbekanntem Nachrichten oder Freundschaftsanfragen.
- Teile keine persönlichen oder peinlichen Fotos und Videos im Internet.
- Melde und blockiere Personen, die dich belästigen oder beleidigen.
- Sprich mit vertrauenswürdigen Personen, wenn du dich unwohl fühlst oder bedrängt wirst.

## WO FINDE ICH HILFE?



ONLINEBERATUNG



TELEFON- und ONLINEBERATUNG



## AUCH ANJA HILFT EUCH!

### ANJA PLÄTTNER

Schulsozialarbeiterin am Gustav-Hertz-Gymnasium

Zimmer X-37  
(Gang - hinterm Sekretariat)

0163- 741 72 98 (SMS, Signal)

sozialarbeit@ghg-leipzig.lernsax.de

