

Was du machen kannst, wenn du von Cybermobbing betroffen bist:

Was du im Internet tun kannst:

Auf Plattformen wie Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat, ASKfm oder Twitter kannst du unangemessene Beiträge melden, damit diese gelöscht werden und Personen blockieren. Außerdem kannst du deine Einstellungen zu Sicherheit und Privatsphäre verändern.

Ausführliche Anleitungen dazu, wie du Kontakt zum Support aufnehmen, Melden und Blockieren oder deinen Account löschen kannst, findest du im Internet zum Beispiel unter:

<https://www.jugend.support/tipps-und-tutorials>

oder

<https://www.klicksafe.de/service/schule-und-unterricht/leitfaeden/>

Tipps, um dir bei Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube und Tiktok schnell zu helfen, findest du hier:

Bei Facebook:

- **Ein Foto oder Video melden:** Klicke auf das Foto oder Video, in der großen Ansicht kannst du auf „Optionen“ klicken und dort „Melden“ auswählen
- **Einen Beitrag melden:** Klicke auf den Pfeil rechts über dem Beitrag und wähle „Ich möchte das nicht sehen“ aus
- **Nachricht aus dem Messenger melden:** Klicke auf das Zahnrad im Chatfenster und wähle „Als Spam oder Missbrauch melden“ aus
- **Seiten oder Gruppen melden:** Klicke auf das Zahnrad auf der Seite/Gruppe und wähle „Seite melden“/„Gruppe melden“ aus
- **Jemanden blockieren:** Klicke auf dem Profil der Person auf das Zahnrad neben „Nachricht senden“ und wähle „Melden/Blockieren“ aus

Bei Instagram:

- **Ein Foto melden:** Klicke auf die 3 Punkte rechts über dem Foto und wähle „Melden ...“ aus
- **Jemanden blockieren:** Gehe auf das Profil der Person, klicke auf die 3 Punkte/den Pfeil oben rechts und wähle „Blockieren“ aus
- **Hilfe bekommen:** Gehe auf dein Profil, klicke oben rechts auf die 3 Punkte/das Zahnradsymbol um zu den Optionen zu kommen, dort findest du den Hilfebereich

Bei Snapchat:

- **Freunde blockieren:** Wähle bei deiner Kontaktliste die Person aus, klicke auf das Zahnrad oben rechts und geh auf „Blockieren“
- **Fremde blockieren:** Gehe auf das Chatsymbol unten links um deinen Chatverlauf zu öffnen, wähle die Person aus, klicke auf das Zahnrad und geh auf „Blockieren“

Bei YouTube:

- **Kommentare unter deinen Videos löschen:** Klicke beim Kommentar auf die 3 Punkte rechts oben und wähle „Entfernen“ oder „Melden“ aus
- **Jemanden blockieren:** Klicke beim Kanal der Person auf die Flagge neben der Abo-Zahl und wähle „Nutzer sperren“ aus
- **Videos melden:** Klicke unter dem Video auf „Mehr“ und wähle „Melden“ aus

Wichtig: Denk daran, die Angriffe erst zu dokumentieren bevor du Sachen löschst, damit du Beweise hast!

Schau hier!

<https://grenz-wertig.net/>

<https://www.rdj.be/sexting/>

Was du machen kannst, wenn du von Cybermobbing betroffen bist:

Angriffe dokumentieren:

Auch wenn du Beiträge über dich am liebsten sofort löschen möchtest, mach vorher Screenshots von Fotos oder Kommentaren über dich und leg einen Ordner auf deinem Handy oder PC an, auf dem du alles speicherst. E-Mails oder Chatverläufe kannst du auch ausdrucken und sammeln.

Wichtig ist, dass du Beweise hast, falls du dich entscheidest, dir Hilfe zu holen oder eine Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Dokumentiere deshalb am besten alle Angriffe gegen dich wie in einem Tagebuch.

Unterstützung holen:

Mobbing und Cybermobbing kann oft nicht von den Betroffenen alleine gelöst werden. Auch wenn du dich schämst, dir peinliche Dinge passiert sind oder du Angst hast, kann es helfen, mit anderen über das Thema zu reden. Du kannst dir Unterstützung bei deinen Eltern, anderen Familienmitgliedern, LehrerInnen, SchulsozialarbeiterInnen oder der Schulleitung holen. Wenn du lieber mit Fremden reden möchtest, gibt es verschiedene Anlaufstellen, in denen Leute arbeiten, die sich besonders gut mit Cybermobbing auskennen:

Anonyme Beratung kannst du dir zum Beispiel holen bei:

www.juuuport.de Hier kannst du dich übers Internet anonym von anderen Jugendlichen beraten, die sich ehrenamtlich bei Juuuport engagieren

Nummer gegen Kummer Geschulte Erwachsene beraten dich anonym und kostenlos
Montag bis Samstag von 14:00 – 20:00 Uhr
Telefonnummer: **116 111**

Es gibt auch eine App zum Thema Cybermobbing. In der **Cyber-Mobbing-Erste-Hilfe-App** (für Android und iOS) findest du Tutorials, rechtliche Informationen und Links zu Beratungsstellen.

Wenn du möchtest, kannst du auch eine **Anzeige bei der Polizei** machen. Bei der Polizei kannst du dich auch beraten lassen, wie in deinem Fall am besten vorgegangen werden kann.

In Dresden kannst du dich beraten lassen bei:

Opferhilfe Sachsen e.V. Hier können sich Opfer von Straftaten beraten lassen. Kontakt aufnehmen und Termine ausmachen kann man per Telefon (0351/8010139) oder E-Mail (dresden@opferhilfe-sachsen.de)

Interventions- und Präventionsprogramm Jugendgerichtshilfe (IPP) Hier können sich Opfer von Straftaten beraten lassen, aber auch Jugendliche, die selbst straffällig geworden sind (gegen die also eine Anzeige läuft). Kontakt zum IPP kann man aufnehmen über Telefon (0351/4832288) oder E-Mail (jugendamt-ipp@dresden.de)

Wenn du von sexualisierter Gewalt betroffen bist, kannst du dich zusätzlich beraten lassen bei:

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch Hier kannst du dich kostenlos und anonym beraten lassen
montags, mittwochs und freitags von 9:00 – 14:00 Uhr
dienstags und donnerstags von 15:00 – 20:00 Uhr
Telefonnummer: **0800 22 55 530**