

## Wende dich an einen Erwachsenen deines Vertrauens

Sprich mit deinen Eltern oder einem Lehrer über dein Problem. Überlegt, wie ihr gemeinsam gegen die Bosheiten vorgehen könnt. Lass nicht locker und bestehe darauf, dass sich jemand mit deinem Problem beschäftigt. Möglicherweise sollte auch die Polizei informiert werden, damit rechtliche Schritte eingeleitet werden können.

## Hilf anderen, die beleidigt werden

Schreite ein und hilf der Person, die belästigt wird. Am besten zusammen mit anderen. Betroffene sind mit der Situation häufig überfordert, können sich nicht wehren und brauchen dringend Unterstützung. Man muss nicht jeden mögen, aber jemanden systematisch fertig zu machen ist echt abartig. Wenn der Bully mitbekommt, dass das Opfer nicht allein ist, hören die Belästigungen oft schnell auf.

## Behandle andere so, wie du auch behandelt werden möchtest

Ob die Stimmung in einer Gruppe eher gut oder schlecht ist, hängt davon ab, wie die einzelnen Mitglieder miteinander umgehen. Je mehr gemobbt wird, desto mieser ist die Stimmung. Deutlich angenehmer wird es, wenn sich alle wohl fühlen. Wie sollen sich andere dir gegenüber verhalten, damit es dir gut geht? Überleg doch einfach mal und dann behandle andere genau so. Du findest, es bringt doch nichts, wenn nur du dich freundlich und fair verhältst? Vielleicht ist das ja ein Thema für die ganze Klasse? Sammelt doch einfach mal Vorschläge, welche Verhaltensweisen gut für die Stimmung sind und welche schlecht. Daraus könnt ihr dann Klassenregeln entwickeln.

## Hier findest du Hilfe

Falls dein Problem in der Schule nicht ernst genommen wird und du aus Bremen kommst, findest du bei folgenden Stellen Hilfe:

Bremer JungenBüro, Schüsselkorb 17/18, 28195 Bremen  
Tel.: (0421) 59 86 51 60 (tel. Beratung Mo. 10-12 / Do. 14-16)  
Mail: [info@bremer-jungenbuero.de](mailto:info@bremer-jungenbuero.de)

Mädchenhaus Bremen, Rembertstraße 32, 28203 Bremen  
Tel.: (0421) 33 65 444 (Mo., Di. und Do. 11-16, Mi. 14-16)  
Mail: [info@maedchenhaus-bremen.de](mailto:info@maedchenhaus-bremen.de)  
Online-Forum: [www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)

Bundesweit kannst du dich an folgendes Kinder- und Jugendtelefon wenden. Die Anrufe dort sind kostenlos:

Die Nummer gegen Kummer  
Tel.: 0800 111 0333 (Mo. bis Fr. 15-19)  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Viele Infos und Tipps zum Thema Mobbing findest du auch im Internet unter [mobbing.seitenstark.de](http://mobbing.seitenstark.de)

Mehr Infos: [jugendinfo.de/pass-auf-dich-auf](http://jugendinfo.de/pass-auf-dich-auf)



Hrsg.: ServiceBureau Jugendinformation, Bremen  
[medien@jugendinfo.de](mailto:medien@jugendinfo.de), (0421) 330089-15/19

Text: M. Gerstmann, S. Heilmann | Gestaltung: S. Heilmann | Mit freundlicher Unterstützung der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales

Jonas wurde nach dem Sportunterricht in der Umkleidekabine dabei gefilmt, wie ihm ein Mitschüler die Hose herunter zieht. Der Film wird über die Handys seiner Klassenkameraden verschickt, wahrscheinlich findet man ihn auch schon längst im Internet.

Lena hat das Gefühl, die ganze Schule tuschelt über sie und kann sich das nicht erklären. Bis sie erfährt, dass eine SMS mit einer ziemlich peinlichen Lüge über sie kursiert.

Die Mitschüler von Max haben eine Max-Hasser-Gruppe bei SchuelerVZ gegründet. Fast alle sind dort Mitglied, selbst Theo, den er eigentlich für seinen Freund gehalten hatte.

Es gibt viele Wege, seine Mitmenschen zu beleidigen oder zu beschämen. Und nie war das so einfach wie heute, denn es gibt ja Handys und das Internet: Gerüchte oder peinliche Bilder können mit wenig Aufwand innerhalb kürzester Zeit einem sehr großen Publikum zugänglich gemacht werden. Das mag so manchen freuen, für die Opfer dagegen ist es eine Katastrophe.

(bullying engl. für tyrannisieren)

# Cyber-Bullying!

So nennt man es, wenn ein Opfer über einen längeren Zeitraum per Medien schikaniert wird. Die Täter – meistens Mitschüler – nennt man Bullies. Bullies beleidigen, bedrohen oder erpressen ihre Opfer entweder direkt oder aber sie versuchen, psychischen Druck auszuüben: Sie verbreiten Gerüchte und sorgen dafür, dass niemand mehr mit dem Betroffenen etwas zu tun haben will.



# Wie sieht Cyber-Bullying aus?

Es gibt zahlreiche Wege, wie man mit Hilfe von Medien gezielt fertig gemacht werden kann:

...mit Beschimpfungen, Gemeinheiten oder Bedrohungen per SMS, MSN, ICQ, Mail oder im Chat. Häufig weiß das Opfer nicht, wer der Bully ist, weil etwa die Rufnummer des Handys unterdrückt wird.

...mit Beschimpfungen, Gemeinheiten oder Bedrohungen, die bspw. auf dem Pinboard von SchuelerVZ oder im Gästebuch von Knuddels hinterlassen werden. Das Opfer wird öffentlich bloßgestellt.

...mit Telefonterror: Das Opfer bekommt wiederholt beleidigende Anrufe oder aber das Telefon klingelt ständig, es ist aber nie jemand dran.

...mit peinlichen Bildern oder Filmen, die mit der Handykamera aufgenommen und weiterversandt oder veröffentlicht werden. In ganz schlimmen Fällen werden die Opfer sogar eigens für die Aufnahmen tötlich angegriffen (sog. Happy Slapping).

...Mails oder SMS mit persönlichen Inhalten werden überall rumgezeigt, um das Opfer zu beschämen.

...mit extra eingerichteten Hass-Seiten oder Hass-Gruppen bei SchuelerVZ. Zuweilen werden auch gefälschte Profile des Opfers in Netzwerken wie SchuelerVZ angelegt, natürlich mit vielen peinlichen Inhalten.

... indem das Opfer gezielt ausgeschlossen wird, z.B. in Internetforen, Gruppen bei SchuelerVZ oder bei Onlinespielen.

# Ganz schön fies, oder?

Besonders gemein am Cyber-Bullying ist, dass es für das Opfer praktisch keinen sicheren Ort mehr gibt. Die Quälereien können jederzeit stattfinden und erreichen das Opfer auch zu Hause am Rechner im eigenen Zimmer. Der Bully dringt also sehr tief in die Privatsphäre ein. Zu allem Übel sind die Angreifer häufig ziemlich feige und agieren anonym. Das Opfer weiß also nicht einmal, von wem es gequält wird.

Geschriebene Bosheiten können außerdem viel verletzender sein als gesprochene, weil sie immer wieder gelesen werden können und somit dauerhafter sind. Mit Hilfe der Medien können Beleidigungen, Bloßstellungen und Gerüchte innerhalb kürzester Zeit einem riesigen Publikum zugänglich gemacht werden, was sich auf das Selbstwertgefühl des Betroffenen vernichtend auswirken kann. So etwas kann niemand auf Dauer wegstecken. Wer unter ständiger Schikane leidet, wird von negativen Gefühlen geplagt: Wut, Traurigkeit oder Angst beispielsweise. Manche sind so eingeschüchtert, dass sie sich nicht mehr trauen, im Unterricht etwas zu sagen. Auch sonst ziehen sie sich völlig zurück, um keine Angriffsfläche zu bieten. Andere werden aggressiv oder sogar richtig krank.

Besonders trostlos ist auch, dass Betroffene meist ziemlich allein dastehen: Wer Glück hat, wird vielleicht von ein paar Leuten verteidigt. Meist gibt es aber mehr Leute, die das lustig finden und mehr oder weniger aktiv mitmachen oder sich aber ganz heraushalten. Und was ist mit Erwachsenen wie Eltern oder Lehrern? Cyber-Bullying ist von außen nur schwer zu bemerken. Und selbst wenn es jemand bemerkt: Häufig wird der Ernst der Lage nicht erkannt. Wenn also überhaupt jemand eingreift, dann meist erst ziemlich spät.

# Nicht schön und außerdem Verboten

Stell dir nur einmal kurz vor, du selbst wirst Opfer von Cyber-Bullying: Fiese Mails, bedrohliche SMS, ein total peinliches Fake-Profil bei SchuelerVZ, scheinbar alle haben sich gegen dich verbündet... Ziemlich unangenehm, oder? Und nicht nur das: Verboten ist es außerdem. Das Strafgesetzbuch untersagt Beleidigungen (§185), üble Nachrede (§186) und Verleumdungen (§187). Selbstverständlich darf man auch niemandem Gewalt androhen (§241). Jemanden auf der Toilette oder einem anderen besonders geschützten Raum zu filmen, ist nicht nur extrem gehässig, sondern verletzt außerdem den höchstpersönlichen Lebensbereich (§201a). Je nachdem wie die Angriffe konkret aussehen, gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten, gegen Gesetze zu verstoßen.

# Was tun? Maßnahmen gegen Bullying

## Schütze deine Privatsphäre

Überlege dir von vornherein genau, was du im Internet von dir preis gibst. Je mehr Informationen andere von dir haben, desto größer ist die Angriffsfläche. Gehe also sehr vorsichtig mit privaten Informationen um. Gib niemals Passwörter weiter, damit niemand auf die Idee kommt, in deinem Namen irgendwelchen Unsinn zu machen. Gib nicht jedem gleich deine Kontaktdaten. Vorsicht ist vor allem bei Leuten angesagt, die du nicht persönlich, sondern nur aus dem Chat kennst.

## Äußere dich mit Bedacht

Überlege sorgfältig, bevor du etwas sendest. Alles kann an andere weitergegeben, vervielfältigt und veröffentlicht werden.

## Informiere dich

„Google“ nach dir selbst, um herauszufinden, in welchem Zusammenhang dein Name im Netz auftaucht. Nutze auch die Bildersuche. Gibt es Inhalte, die dir nicht gefallen? Hat jemand peinliche Bilder von dir veröffentlicht? Oder dich öffentlich beleidigt? Falls ja, bitte den Webseitenbetreiber, die Inhalte zu löschen.

## Reagiere nicht auf Attacken

Wenn dich jemand direkt belästigt, also per SMS, Mail, im Chat oder per Messenger – antworte nicht darauf. Dadurch steigert sich meist der Konflikt und der Täter fühlt sich zum Weitermachen angestachelt. Bei vielen Seiten oder Diensten kannst du die Menschen ignorieren, die dich ärgern. Benutze den „Ignore“-Button, falls es einen gibt.

## Reduziere die Kontaktmöglichkeiten

Du bekommst ständig unangenehme Mails? Vielleicht hilft es, wenn du einfach deine Mail-Adresse änderst. Ebenso kannst du dir einen neuen Nickname im Chat zulegen. Bekommst du lästige Anrufe oder ständig unerwünschte SMS? Schalte das Telefon so oft wie möglich aus. Wenn es ganz schlimm wird, wechsle die Telefonnummer.

## Sammele Beweise

Bewahre E-Mails und SMS auf, sichere ICQ- und MSN-Angriffe, mache Kopien von Beleidigungen auf Webseiten... Das alles kannst du gut gebrauchen, wenn du gegen den Bully vorgehen willst. Der hat sich übrigens geschnitten, wenn er glaubt, dich völlig anonym und ohne Konsequenzen mobben zu können. Sowohl Mobilfunkbetreiber als auch Internet-Provider können die Identität des Täters feststellen. Allerdings dürfen sie das nur, wenn du vorher Anzeige bei der Polizei erstattet hast.