

## Text B: Wie kannst du dich gegen Cyber-Mobbing wehren?

Ben ist mit seiner Erfahrung nicht allein. Forscher fanden heraus, dass Cybermobbing gerade beim Wechsel von der Grundschule auf eine weiterführende Schule häufiger auftritt. Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren sind also besonders oft betroffen. Was kannst du unternehmen, wenn du in eine ähnliche Situation kommst?

- 5 Wenn du etwas Verletzendes gelesen oder gesehen hast, kannst du vermutlich nur noch daran denken. Du fühlst dich schlecht und bist verzweifelt. Wichtig ist zuerst, nicht auf die Attacken zu antworten: Deine Reaktion könnte eine neue Vorlage für den nächsten Angriff sein. Als Nächstes ist es hilfreich, sich abzulenken.
- 10 **Unternimm etwas, das dir Spaß macht.** Danach denkst du wieder etwas klarer und kannst die nächsten Schritte planen.
- Der nächste und wichtigste Schritt ist, darüber zu reden. Vielleicht glaubst du, du musst deine Probleme allein lösen. Vielleicht schämst du dich auch dafür, dass du fertiggemacht wirst. Oder du traust dich nicht, mit deinen Eltern zu sprechen, weil du Angst vor noch mehr Stress oder Handyverbot hast. Meistens tut es aber gut, sich jemandem mitzuteilen. Und bei vielen Fällen von Mobbing braucht es Erwachsene, die dich unterstützen.
- 15 Wenn du dir aber lieber erstmal anonym Rat holen willst, dann kannst du dich an [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de) wenden. Auf dieser Plattform beraten dich Jugendliche bei Problemen im Internet. Oder du nutzt das kostenlose Kinder- und Jugendtelefon und wählst die „Nummer gegen Kummer“. Sie lautet 116111. Wenn die Attacken nicht aufhören und sogar schlimmer werden, solltest du sie dokumentieren. Mache
- 20 zu diesem Zweck Screenshots von Texten oder Fotos. Speichere dann alles in einem Ordner auf deinem Handy oder Computer. Diese Bildschirmfotos dienen als Beweis, wenn es nötig wird, die Schule oder die Polizei zu informieren.
- Im Klassenraum ist es schwierig, den Bullies aus dem Weg zu gehen. Im Internet ist das leichter – und zwar, indem du ihnen den Zugang zu deinen Profilen erschwerst.
- 25 Zum Beispiel kannst du Beleidigungen, gemeine Bilder oder Videos direkt in den Diensten melden, in denen sie auftauchen. Die Bullies erfahren dabei nicht, wer sie gemeldet hat. Die Dienste prüfen diese Beiträge und löschen sie – falls nötig. Bei Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube und anderen Netzwerken ist es auch möglich, Personen zu blockieren oder aus der Freundesliste zu entfernen. Sie können dann weder die Inhalte auf deinem Profil sehen noch etwas darauf posten. Wie man in den
- 30 verschiedenen Diensten meldet oder blockiert, erfährst in der Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App. Du kannst sie über den Google Play Store oder den App Store auf dein Smartphone laden.
- Hilfreich kann im Schutz gegen Cyber-Mobbing auch sein, sich eine neue Handynummer zuzulegen. Nicht zu vergessen ist schließlich, dass bestimmte Attacken gegen Gesetze verstoßen. Das heißt, sie können bestraft werden. Wenn beispielsweise jemand ohne deine Erlaubnis Bilder von dir verbreitet, verletzt diese Person dein „Recht am eigenen Bild“. Hole dir Unterstützung von Erwachsenen und
- 35 informiert euch gemeinsam, ob in deinem Fall Gesetze verletzt werden. Wenn ja, dann ist es Zeit für den letzten Schritt im Kampf gegen Cyber-Mobbing: einen Anwalt einschalten und Anzeige erstatten.

Jetzt kennst du einige Möglichkeiten, dich sinnvoll gegen Cyber-Mobbing zu wehren. Aber was könnte man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt? Überlegt das gemeinsam.

**(gSmog: 6,16/ Wörterzahl: 522)**

Maria Steinert, Universität Regensburg (Lehrstuhl für Didaktik der deutschen Sprache und Literatur)  
Deutsch 5-10, Friedrich Verlag 61, 2019

