

# Wehr Dich

## Wichtige Informationen zum E-Mobbing

### Was ist E-Mobbing?

Mobbing ist viel mehr als nur mit jemandem raufen oder andere ärgern. Von Mobbing spricht man, wenn jemand eine andere Person wiederholt und über längere Zeit herabsetzt und ausgrenzt. Der Mobber fühlt sich dadurch mächtiger, das Opfer fühlt sich immer mehr erniedrigt. In den allermeisten Fällen wird nicht nur auf eine Art gemobbt. Schlagen, treten, üble Gerüchte, Schimpfwörter, fiese E-Mails... Und warum das alles? Mobber wollen nur eines: Sie wollen ihre Stellung in der Gruppe festigen. Indem sie wehrlose Opfer einschüchtern und ihnen immer mehr Angst einjagen, demonstrieren sie ihre Stärke und Macht.

### Und die Opfer?

Besonders häufig erwischt es Kinder und Jugendliche, die zu keiner Clique gehören, weil sie aus irgendeinem Grund "anders" sind. Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum ein Kind an den Rand gedrängt wird. Mal ist es die "falsche" Kleidung, mal das Aussehen, ihre Schüchternheit, die strengen Eltern oder der Dialekt, der Kinder zu Außenseitern abstempelt.

Mobbing kann überall passieren – auch auf elektronischem Weg, mit fiesen SMS und E-Mails. Diese Art des Mobbing nennt man elektronisches Mobbing, kurz E-Mobbing. E-Mobbing ist noch schlimmer als direktes Mobbing: Das Opfer sieht seinen bzw. seine Peiniger nicht und kann sich schon deshalb nicht wehren. Außerdem weiß das Opfer oft gar nicht, wer und wie viele Leute an den Aktionen beteiligt sind.

Handy und Internet bieten fast unbegrenzte Möglichkeiten, um im Verborgenen, das heißt unerkannt andere unter Druck zu setzen und zu erniedrigen. Mobbing-Täter, die unerkannt gegen ihr Opfer hetzen fühlen sich sicher, weil sie glauben, dass sie für ihre Bosheiten nicht einstehen müssen. Dazu kommt, dass das Opfer nicht sichtbar ist. So kann es passieren, dass sich die Täter, die nicht sehen, wie sehr ihr Opfer leidet, in ihre Gemeinheiten hineinsteigern und sich immer mehr fiese Tricks ausdenken.

Wer von SMS-Botschaften oder E-Mails verfolgt wird, ahnt oft, wer dahinter stecken könnte. Häufig ist Internet-Mobbing nur eine weitere Variante des Mobbing, dem das Opfer direkt, zum Beispiel auf dem Schulhof, ausgesetzt ist. Dann kennt das Opfer die Täter. Trotzdem ist es nicht einfach, sie zu überführen.

### Wie kann man sich wehren?

Wie kann man sich vor Mobbing übers Handy schützen? Gib deine Handy-Nummer nur an Leute weiter, denen du absolut vertraust. Bitte sie, deine Handynummer nicht an Andere weiterzugeben. Stelle keine Fotos von dir ins Internet. Schon gar nicht solche, in denen du im Bikini, im Badeanzug, mit Badehose oder nackt zu sehen bist.

Lasse dich auch nicht von anderen fotografieren. Keinesfalls nackt oder in Badekleidung.

Setze einen Streit nie per E-Mail oder SMS fort. Trefft euch und sprecht direkt miteinander. Telefonieren ist auch okay.

Reagiere nicht auf beleidigende oder unangenehme Nachrichten, auch wenn es dir schwer fällt. Eine Reaktion von dir ist genau das, was der Mobber will, er fühlt sich so bestätigt.

Sprich mit deinem Lehrer oder einem Erwachsenen, dem du vertraust, wenn du boshafte oder irreführende SMS oder E-Mails erhältst.

Wechsle den Handy-Anbieter und lasse dir eine andere Handy-Nummer geben.

### Sichere Beweise

Lerne, wie du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Online- Gesprächen machst. Sie werden dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert ist, und können helfen, deinen Peiniger zu ermitteln (z.B. an deiner Schule, bei deinem Mobilfunkanbieter, deinem Internetanbieter oder sogar der Polizei).

### Diese Regeln solltest Du in Chats befolgen:

Pass auf beim Chatten, du weißt nie, was dein Gegenüber mit deinen Informationen macht.

Dein Chatname sollte nie etwas über deine Person aussagen. Nenne nie deinen Namen, dein Alter oder deinen Wohnort im Chatnamen.

Schicke keine Fotos von dir. Triff niemals eine Person, die du im Internet kennen gelernt hast, ohne deine Eltern zu informieren.

Glaube nicht alles, was man dir im Internet erzählt. Du weißt nie, wer dein Chatpartner wirklich ist.

Antworte nicht auf E-Mails, die dich erschrecken. Wenn dich ein Bild verwirrt, verlasse die Website und sage es deinen Eltern.

Die meisten verantwortlichen Websites und Anbieter geben dir die Möglichkeit, jemanden, der sich schlecht verhält, zu sperren oder zu melden. Nutze diese Funktionen, sie sind nicht umsonst da.

Wechsele deine E-Mail-Adresse und lasse die alte E-Mail-Adresse löschen.

### Falls Du selbst schon mal solche

### Botschaften verschickt hast:

Höre sofort auf, wenn du Klassenkameraden oder Ex-Freunde und –Freundinnen per SMS oder E-Mail aus Spaß verfolgst. Stelle dir vor, wie es dir gehen würde, wenn du solche Botschaften erhalten würdest!

### Links:

Dein Schutz im Web JUUUPORT eine Seite der „Niedersächsischen Landesmedienanstalt“

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

Mobbing nein danke, ich bin DAGEGEN:

[www.mobbing-neindanke.blog.de](http://www.mobbing-neindanke.blog.de)

MOBBING - SCHLUSS DAMIT:

[www.mobbing.seitenstark.de](http://www.mobbing.seitenstark.de)

Webportal - Schueler Mobbing:

<http://www.schueler-mobbing.de>

Schüler gegen Mobbing:

<http://www.schueler-gegen-mobbing.de>