



Was kann ich tun, wenn ich von Cybermobbing betroffen bin?

- 1. Schütze dich!** Überlege dir vorher immer genau, was du im Netz, z. B. auf facebook, von dir preisgibst und wen du auf deiner Freundesliste hinzufügst. Nimm dir Zeit, deine Privatsphäre-Einstellungen zu überprüfen.
- 2. Sei wachsam!** Achte darauf, dass du weder Handy-nummer noch Adresse oder intime Fotos veröffentlichst. Google nach dir selbst, um herauszufinden, was über dich im Internet zu finden ist.
- 3. Reagiere überlegt!** Wenn du online attackiert und belästigt wirst, geh nicht näher darauf ein. Nutze zum Beispiel die „Sperr – oder Meldefunktion“ in sozialen Netzwerken.
- 4. Sichere Beweise!** Lösche niemals übergriffige mails oder SMS, sondern sammle sie und sprich darüber mit FreundInnen oder anderen Vertrauenspersonen – oder wende dich an eine Beratungsstelle.
- 5. Aussteigen!** Wenn deine Daten missbraucht werden, ändere zuallererst dein Passwort. Manchmal kann es auch notwendig sein, dass du dir eine neue Handy-nummer, eine neue mail-Adresse oder ein neues Profil zulegst.
- 6. Offline!** Du musst dich nicht immer den Angriffen, die du über WhatsApp oder andere Kanäle bekommst, aussetzen. Es tut gut, einfach mal die Geräte auszuschalten und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Übrigens: Auch wenn alles gut läuft, sind Offlinezeiten wichtig, um einmal abzuschalten.
- 7. Hilf anderen!** Versuche wachsam zu sein und andere zu unterstützen, wenn sie fertig gemacht werden.

Wohin kann ich mich wenden?

An deiner Schule:

Beratungs- und VertrauenslehrerInnen, der/die SchulpsychologIn oder ein/e SchulsozialarbeiterIn sind für dich da.

Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg

Gstättengasse 10, 5020 Salzburg

0662 430 550 kija@salzburg.gv.at www.kija-sbg.at

Kostenlose Beratung & Information für Jugendliche

kija Innergebirg

Bahnhofstraße 36, 5500 Bischofshofen

0664 611 6636 kija.innergebirg@salzburg.gv.at

Mo 09.00 bis 16.00 Uhr und Do 09.00 bis 13.00 Uhr

kids-line – Rat für junge Leute

0800 234 123 salzburg@kids-line.at www.kids-line.at

Täglich von 13.00 bis 21.00 Uhr kostenlos von Handy und Festnetz erreichbar

Kinderschutzzentrum Salzburg

Leonhard-v-Keutschach-Straße 4, 5020 Salzburg

0662 449 11 beratung@kinderschutzzentrum.at

www.kinderschutzzentrum.at

Hilfe für Kinder und Jugendliche bei familiärer Gewalt und in schweren Krisen

Friedensbüro Salzburg

Franz-Josef-Straße 3, 5020 Salzburg

0662 873 931 wick@friedensbuero.at

Schulklassen-Workshops zum Thema Mobbing und Gewaltprävention von 12 bis 18 Jahren

IMb – Institut für Medienbildung

Strubergasse 18, 5020 Salzburg

0662 822 023 office@imb-salzburg.at

www.imb-salzburg.at

Der richtige Umgang mit den Neuen Medien für LehrerInnen und SchülerInnen

SaferInternet.at

office@saferinternet.at www.saferinternet.at

Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien



Mobbing? Nein Danke!

0662 / 430 550

Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg

kija 
kinder- & jugend-
anwaltschaft
salzburg
für deine rechte.

Was ist Mobbing überhaupt?

Konflikte im Alltag sind normal, sie haben einen Anfang und ein Ende, bei Mobbing jedoch wird eine Person über einen längeren Zeitraum systematisch schikaniert und gequält. Die Mobbingattacken können von einer Person oder mehreren ausgehen und werden meist von vielen weiteren durch ihr Nichtstun oder Wegschauen unterstützt.

„Mobbing betrifft immer die ganze Gruppe. Gemeinsam könnt ihr das Problem lösen!“

Zu verbalem Mobbing zählen ...

... Drohen, Spotten, Hänkeln, Beschimpfen, Beleidigen, ungerechtfertigtes Beschuldigen, das abfällige Äußern über Aussehen, Herkunft oder Kleidung oder auch das bewusste Unterschlagen von Informationen.

Zu physischem Mobbing zählen ...

... Schlagen, Stoßen, Zwickeln, Festhalten, Schupsen, Einsperren, Verfolgen etc.

Zu Mobbing zählen außerdem ...

... Bestehlen und Erpressen (z. B. Schutzgelder) sowie die sexuelle Belästigung der Betroffenen. Mobbing kann auch per Internet oder Handy begangen werden, man spricht dann von Cybermobbing.

Impressum:

Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg, Gstättengasse 10, 5020 Salzburg. Grafik: HG-Crossmedia/Werbeagentur Huber-Gürtler, Fotos: www.fotolia.com, Klasse Plus / flickr, kija Salzburg, Druck: Hausdruckerei Land Salzburg, Auflage: 2017



Häufig gestellte Fragen:

Warum ich?

Für Mobbing gibt es keinen bestimmten Grund, es kann jeden und jede treffen, denn was in der einen Clique als „cool“ gilt, dient in der anderen dazu, jemanden auszugrenzen.

Jeder Mensch ist anders, du bist niemals selbst daran schuld, wenn du aufgrund deiner Einzigartigkeit ausgegrenzt wirst.

Wer kann mir helfen?

Mobbing hört nicht von selbst auf. Wende dich an Menschen, zu denen du Vertrauen hast, suche dir Verbündete, die dich unterstützen können und wollen, die gemeinsam mit dir den Mund aufmachen. Das können FreundInnen, Familienmitglieder oder LehrerInnen sein, oder du wendest dich an eine Beratungseinrichtung. Hilfeholen ist notwendig und hat nichts mit Verpetzen zu tun.

Kann man Mobbing verhindern?

In einem Klassenklima, in dem man aufeinander achtet, haben Mobbing und Gewalt keine Chance. Wenn alle geschlossen gegen Mobbing vorgehen und niemand über das Leid der anderen lacht, ist der Spuk schnell wieder vorbei. Sprecht in der Klasse über das Thema und gebt Mobbing keinen Raum.

Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

1. Rede darüber – behalte das, was geschieht, nicht für dich.
2. Sage deutlich, was du willst, und zeige deine Grenzen auf.
3. Suche dir Unterstützung von FreundInnen und Verbündeten in deiner Klasse.
4. Sprich mit deinen Eltern, dem Vertrauenslehrer oder der Schulpsychologin. Die Erwachsenen sind dazu verpflichtet, auf deine Not zu reagieren. Wenn auch das nicht hilft, wende dich an eine Beratungseinrichtung, z. B. an die kija Salzburg.

Was kann ich tun, wenn ich Mobbing beobachte?

1. Lach' nicht mit, wenn wer anderer gemobbt wird.
2. Unterstütze gemeinsam mit anderen die betroffenen MitschülerInnen.
3. Berichte Vertrauenspersonen von den Vorfällen.

„Wer zuschaut und nichts unternimmt, macht mit – Mobbing geht uns alle an!“