



## 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 Instagram, WhatsApp oder Snapchat, von dir preis gibst und wen du auf deiner Freundesliste hinzufügst. Nimm dir Zeit, deine Privatsphäre-Einstellungen zu überprüfen.
- 2. Sei wachsam!** Achte darauf, dass du weder Handynummer 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 Melfunktion“ in sozialen Netzwerken.
- 4. Sichere Beweise!** Lösche niemals übergriffige WhatsApp-Nachrichten, Mails oder SMS, sondern sammle sie und sprich mit Freund\*innen 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 Handynummer, eine neue E-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 Vertrauenslehrer\*innen, der\*die Schulpsycholog\*in oder ein\*e Schulsozialarbeiter\*in sind für dich da.

### Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg

Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg

**0662 430 550**

[kija@salzburg.gv.at](mailto:kija@salzburg.gv.at) [www.kija-sbg.at](http://www.kija-sbg.at)

*Kostenlose Beratung & Information für Jugendliche*

### kija – Regionalbüro Innergebirg

Beratungstelefon: 0699 11 666 246

**0664 611 6636**

[kija.innergebirg@salzburg.gv.at](mailto:kija.innergebirg@salzburg.gv.at)

### kids-line – Rat für junge Leute

**0800 234 123**

[salzburg@kids-line.at](mailto:salzburg@kids-line.at) [www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)

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

### SaferInternet.at

[office@saferinternet.at](mailto:office@saferinternet.at) [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

*Für einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien*

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

**Impressum:** Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg, Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg, Grafik: HG-Crossmedia, Fotos: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com), Klasse Plus / flickr, kija Salzburg, Druck: Hausdruckerei Land Salzburg, Auflage: 2021



# Mobbing? Nein Danke!

**0662 / 430 550**

Kinder- & Jugendanwaltschaft 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, Zwicken, 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.

# Häufig gestellte Fragen

## Warum ich?

Für Mobbing gibt es keinen bestimmten Grund, es kann jede\*n treffen, denn was in der einen Clique als „cool“ gilt, dient in der anderen dazu, jemanden auszugrenzen. Dein Verhalten oder bestimmte Eigenschaften sind nicht die Ursache von Mobbing. Du bist niemals selbst schuld an der Situation. Wir alle haben Stärken und Schwächen, die von jemandem, der\*die es darauf anlegt, gegen uns verwendet werden können.

## Was kann ich tun?

Vielleicht willst du am liebsten „im Boden versinken“ und dich klein machen. Das ist ganz natürlich, wenn's zu viel wird und deine Gefühle schon zu lange nicht ernst genommen werden.



Aber Achtung – diese Gefühle rufen uns eigentlich zu: „Aufstehen, Mund aufmachen, Hilfe holen!“

## Wer kann mir helfen?

Mobbing hört erst dann auf, wenn du Unterstützung bekommst. Hilfe zu holen, hat nichts mit Verpetzen zu tun. Wende dich an Menschen, zu denen du Vertrauen hast, suche dir Verbündete, die dich unterstützen können und die an deiner Seite sind. Das können Freund\*innen, Familienmitglieder oder (Beratungs-)Lehrer\*innen sein.

## Wie hilft die kija?

Hilfe bekommst du bei Beratungsstellen wie z. B. der kija. Wir sind per Mail, Telefon, SMS, Discord oder – wenn Feuer am Dach ist – auch persönlich für dich erreichbar. Gerade im Fall von Mobbing ist es wichtig, dass du auch außerhalb der Schule Hilfe und Unterstützung erfahren kannst. Wir kommen, wenn du das möchtest, auch gerne an deine Schule für einen Workshop mit deiner Klasse.

## Kann Mobbing verhindert werden?

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 Freund\*innen und Verbündeten in deiner Klasse.
4. Such' dir Tätigkeiten außerhalb des Klassenzimmers, die dir guttun. Ob schwimmen, lesen, Freund\*innen treffen, spazieren gehen, Tagebuch schreiben ... was auch immer dir hilft, um auf andere Gedanken zu kommen!
5. Lass dich von „Fieslingen“ nicht runterziehen. Du bist wertvoll und liebenswert, ganz genau so wie du bist!

# Was kann ich tun, wenn ich Mobbing beobachte?



## Die Mobbingbrille aufsetzen:

1. Schau hin und wende dich nicht ab.
2. Spiele die Gefühle von Betroffenen nicht herunter. Mobbing tut echt weh.
3. Mache deutlich, dass du Mobbing nicht unterstützt.
4. Lach nicht mit, wenn jemand gemobbt wird.
5. Unterstütze gemeinsam mit anderen die betroffenen Mitschüler\*innen.
6. Berichte Vertrauenspersonen von den Vorfällen.