



Informations-Heft zur

Cyber-Mobbing

Leichte Hilfe App



Impressum

Inhalt

Patricia Keßler, LAG WfbM Berlin e.V.

Sascha Omid

Diese Publikation wurde von einer inklusiven Gruppe realisiert – bestehend aus engagierten Personen, die in den Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderungen tätig sind. Unser herzlicher Dank gilt ihrer aktiven Beteiligung und den bedeutenden Beiträgen, die sie eingebracht haben.

Mitarbeit

Dhurgham Al-Asadi (KHS); Martin Apelt (USE); Eva Friesch (nbw); Melanie Hartmann (VIA Blumenfisch); Stefanie Jacobs (KHS); Annette Lehmann (klicksafe); Janet Lennig (BWB); Kerstin Lorenz (Lwerk); David Lüpke (nbw); Rebecca Michl-Krauss (klicksafe); Sandy Pasold (LWB); Danilo Pauksch (LWB); Cerstin Pfeiffer (USE); Jessica Reichelt (VIA Blumenfisch); Victoria Schillert (BWB); Sabrina Schmolt (LWB); Anne-Marie Schwarze (Integral); Benjamin Titze (Mosaik); Rebeka Catalina Trulsen (Spektrum); Frank Wendt (Gebärdendolmetscher).

Kontakt

E-Mail: Patricia.kessler@wfbm-berlin.de

Telefon: 030 484 9582-19

Gestaltung und Druck

Mediengestaltung der Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

www.wfbm-berlin.de

www.klicksafe.de/impressum



LAG WfbM

Landesarbeitsgemeinschaft der
Werkstätten für behinderte Menschen Berlin e.V.

Gefördert durch:

BERLIN



Inhaltsverzeichnis



Einleitung	Seite 4
Was ist Cyber-mobbing?	Seite 5
Wie fühlt sich Mobbing an?	Seite 11
Wie kannst du dich schützen?	Seite 16
Was tun bei Angriffen?	Seite 30
Was macht dich stark?	Seite 35
Abschluss	Seite 39
Mobbing-Tagebuch	Seite 41



Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Dies ist ein Heft zur App **Cyber-mobbing Leichte-Hilfe**.
Die App ist von und für Menschen mit Beeinträchtigungen gemacht.

Die App zeigt dir Übungen.
Du lernst, wie du dich schützen kannst.
Du findest auch barriere-arme Hilfsangebote.

Mit diesem Heft kannst du dich mehr mit dem Thema beschäftigen.

Das Heft hat **5 Themenbereiche**:

- Was ist Cyber-mobbing?
- Wie fühlt sich Cyber-mobbing an?
- Wie kannst du dich schützen?
- Was tun bei Angriffen?
- Was macht dich stark?

In jedem Thema gibt es Erklärungen und  **Übungen**.

Du kannst die Übungen alleine oder in der Gruppe machen.
Du brauchst manchmal Materialien.
Du kannst die Übungen anpassen.
Nimm dir Zeit für die Übungen.
Du musst nicht alles auf einmal machen.

Passe die Übungen für dich oder deine Gruppe gerne an.

Was ist Cyber·mobbing?



Cyber·mobbing ist, wenn jemand im Internet gemein zu dir ist. Das passiert oft **mehrmals**.

Beispiele für Cyber·mobbing:

- Jemand schreibt böse Nachrichten oder Kommentare.
- Jemand teilt ein peinliches Foto von dir.
- Jemand erzählt Lügen über dich.
- Jemand macht immer wieder Witze über dich.

Cyber·mobbing kann dich traurig machen.

Es hört nicht von allein auf.

Cyber·mobbing ist nicht deine Schuld!



Wer macht Cyber·mobbing?

Beim Cyber·mobbing gibt es verschiedene Personen:

- Täter·innen und Täter: Die Personen, die gemein sind.
- Opfer: Die Personen, die angegriffen werden.
- Zuschauer und Zuschauer·innen: Menschen, die zusehen, aber nichts tun.
- Mitläufer·innen und Mitläufer: Menschen, die mitmachen oder die Täter unterstützen.

Wo findet Cyber·mobbing statt?

Cyber·mobbing passiert überall im Internet. Cyber·mobbing passiert oft in Sozialen Medien.

Beispiele:

- **WhatsApp:** Gemeine Nachrichten in Chats
- **Instagram:** Peinliche Fotos oder böse Kommentare.
- **TikTok:** Fiese Kommentare zu Videos.
- **Facebook:** Gemeine Posts oder Kommentare.
- **YouTube:** Verletzende Kommentare unter Videos.
- **Discord:** Gemeine Nachrichten in einer Discord Gruppe.
- **Snapchat:** Fiese Kommentare zu Fotos.

Was sind die Merkmale von Cyber-mobbing?

Ziel: Du lernst, Cyber-mobbing zu erkennen.

Material:

- Stift und Papier
- Das Beispiel: Charlies Facebook-Profil

Anleitung:

Alleine:

- Lies das Beispiel.
- Beantworte die Fragen.
- Schreibe die Antworten auf.

In der Gruppe:

- Lest das Beispiel zusammen.
- Beantwortet die Fragen.
- Sprecht über eure Antworten.

Beispiel:

Charlies Facebook-Profil

Charlie ist neu in einer Werkstatt.

Die anderen wollen nichts mit ihm zu tun haben.

Sie reden schlecht über ihn.

Unter einem Foto auf Facebook schreibt jemand:

„Du siehst hässlich aus!“

Auf WhatsApp bekommt Charlie Nachrichten:

„Charlie, du bist blöd!“

„Niemand mag dich!“

Charlie kennt die Nummern nicht.

Er fühlt sich schlecht.

Er hat Angst, in die Werkstatt zu gehen.



Fragen zur Übung:

1. Was ist Charlie passiert?

2. Ist das Cyber-mobbing?

3. Welche sozialen Medien kennst du?

4. Welche sozialen Medien nutzt du?

5. Hast du schon Cyber-mobbing gesehen?

Wer macht was?

Ziel: Du verstehst die Rollen beim Cyber-mobbing.

Material:

- Stift und Papier
- Das Beispiel: Levi in der WhatsApp-Gruppe

Anleitung:

Alleine:

- Lies das Beispiel.
- Beantworte die Fragen.
- Schreibe die Antworten auf.

In der Gruppe:

- Lest das Beispiel zusammen.
- Beantwortet die Fragen.
- Sprecht über eure Antworten.

Beispiel:

Levi in der WhatsApp-Gruppe

Levi arbeitet in einer Werkstatt.

Er erzählt in der Pause, dass er gerne Computer-spiele spielt.

Ein Kollege, Tim, schreibt in die WhatsApp-Gruppe:

„Levi hat keine Freunde. Er spielt nur Computer!“

Manche schreiben nichts.

Andere schicken lachende Emojis.

Levi fühlt sich schlecht.

Am nächsten Tag spricht er nicht mehr mit der Gruppe.



Fragen zur Übung:

1. Was ist Levi passiert?



2. Wer ist das Opfer?

3. Wer ist der Täter?

4. Was machen die Zuschauer?

5. Was machen die Mitläufer?

Wichtig



- **Cyber-mobbing** bedeutet:
Jemand ärgert oder verletzt dich im Internet.
- Cyber-mobbing passiert **über längere Zeit**.
- Cyber-mobbing **hört nicht von allein auf**.
- Cyber-mobbing kann **schlimme Folgen** für dich haben.
Zum Beispiel: Du fühlst dich traurig oder hast Angst.
- **Es sind oft mehrere Personen beteiligt:**
Manche ärgern dich, andere schauen nur zu.
- Die Menschen können **Bekannte oder Fremde** sein.
- **Du bist nicht allein!**
Es gibt Menschen, die dir helfen können.
- **Sprich mit jemandem darüber.**
Das ist wichtig, damit dir geholfen werden kann.

Wie fühlt sich Mobbing an?



Cyber-mobbing tut weh.

Es kann dich traurig, wütend oder ängstlich machen.

Manchmal weißt du nicht, was du tun sollst.

Manchmal hast du Angst.

Oder du fühlst dich allein mit deinem Kummer.

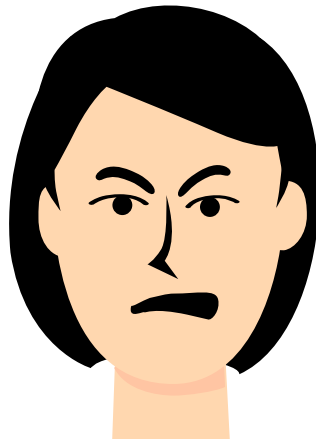
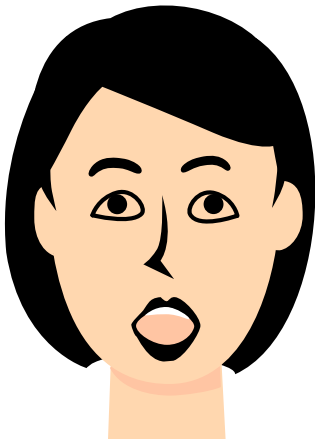
Diese Gefühle sind normal.

Aber sie zeigen dir:

Es ist Zeit, mit jemandem zu sprechen.

Hole dir Hilfe.

Jetzt weißt du, wie Cyber-mobbing sich anfühlt.





Wie fühle ich mich?

Ziel: Du kannst deine eigenen Gefühle besser erkennen.

Material:

- Das Arbeitsblatt mit Gefühlswörtern.
- Stift und Papier.
- Spiegel (wenn du die Übung alleine machst).

Anleitung:

Alleine:

- Schau in den Spiegel.
- Denke darüber nach, wie du dich fühlst.
- Wähle ein Gefühl aus der Liste auf dem Arbeitsblatt aus.
- Oder überlege dir ein eigenes Gefühl.
- Denk nach, warum du dich so fühlst.
- Beispiel: „*Ich bin traurig, weil jemand gemein zu mir war.*“
- Probiere, Gesichtsausdrücke für verschiedene Gefühle im Spiegel zu machen.

In der Gruppe:

- Setzt euch gegenüber oder in einen Kreis.
- Jeder sagt, wie er oder sie sich heute fühlt.
- Nutzt das Arbeitsblatt mit Gefühlswörtern.
- Ihr könnt sagen, warum ihr euch so fühlt.
- Ihr könnt auch aufschreiben, warum ihr euch so fühlt.
- Zeigt euch gegenseitig Gesichtsausdrücke für verschiedene Gefühle.

Arbeits-blatt Gefühls-wörter

Hier sind **Beispiele für Gefühle**.

Du kannst dir auch eigene Gefühle überlegen.

Gefühle, die sich gut anfühlen:

1. **Freude**: Wenn du dich glücklich fühlst.
2. **Stolz**: Wenn du etwas geschafft hast.
3. **Ruhe**: Wenn du dich entspannt fühlst.
4. **Zufriedenheit**: Wenn du mit etwas zufrieden bist.
5. **Geborgenheit**: Wenn du dich sicher fühlst.



Gefühle, die sich schlecht anfühlen:

1. **Traurigkeit**: Wenn du dich traurig fühlst.
2. **Wut**: Wenn du dich ärgerst.
3. **Angst**: Wenn du dich unsicher oder ängstlich fühlst.
4. **Scham**: Wenn dir etwas peinlich ist.
5. **Einsamkeit**: Wenn du dich allein fühlst.



Gefühle, die sich weder gut noch schlecht anfühlen:

1. **Nachdenklichkeit**: Wenn du über etwas nachdenkst.
2. **Überraschung**: Wenn dich etwas überrascht.
3. **Unsicherheit**: Wenn du nicht weißt, was du tun sollst.



Wie fühlt sich die Person, die gemobbt wird?

Ziel: Du lernst, die Gefühle von anderen Menschen zu erkennen.
Du kannst besser darauf reagieren.

Material:

- Das Beispiel: Tims peinliches Foto auf Instagram
- Stift

Anleitung:

Alleine:

- Lies das Beispiel.
- Beantworte die Fragen.

In der Gruppe:

- Lest das Beispiel gemeinsam.
- Beantwortet die Fragen zusammen
- Tauscht euch über die Antworten aus.

Beispiel:

Tims peinliches Foto auf Instagram

Tim ist 23 Jahre alt.

Er arbeitet in einer Werkstatt.

In der Pause macht jemand heimlich ein Foto von Tim, als er gerade isst.

Das Foto wird auf Instagram hochgeladen.

Darunter steht:

„Haha, guckt mal, wie er schmatzt!“

Einige Leute liken das Bild.

Andere kommentieren:

„Ekelhaft!“

„Wer will schon mit dem am Tisch sitzen?“

Tim sieht das Foto.

Er fühlt sich schlecht.

Er möchte nicht mehr mit den anderen in die Pause gehen.



Fragen zur Übung:

1. **Warum fühlt sich Tim so?**



2. **Hattest du schon einmal ähnliche Gefühle?**

3. **Was hat dir geholfen?**

Wichtig



- **Cyber-mobbing macht unglücklich.**
- **Es ist nicht deine Schuld**, wenn du gemobbt wirst!
- **Deine Gefühle sind wichtig.**
- **Sprich mit jemandem, dem du vertraust.**
Zum Beispiel:
 - Mit einer Betreuerin.
 - Mit einem Freund.
- **Du bist nicht allein.**
- **Gemeinsam** ist es leichter, Lösungen zu finden.

Wie kannst du dich schützen?



Das Internet kann **Spaß machen**.

Aber manchmal gibt es **Probleme** wie Cyber-mobbing.

Du kannst dich davor **schützen**.

In diesem Kapitel geht es um diese Punkte:

1. **Schütze deine Privat-sphäre.**
2. **Hinterfrage Freundschafts-anfragen.**
3. **Halte dich an die Regeln in Sozialen-Medien.**
4. **Erstelle sichere Pass-wörter oder Pass-sätze.**

1. Schütze deine Privat-sphäre

Stell dir deine Privat-sphäre wie dein Schlafzimmer vor.

Dort möchtest du bestimmt **keine fremden Menschen** haben.

Privat-sphäre bedeutet, dass **nur Menschen, denen du vertraust**, etwas über dich wissen dürfen.

Wenn du deine Privat-sphäre schützt, fühlst du dich sicherer.

Was bedeutet Privat-sphäre im Internet?

Privat-sphäre heißt:

- **Du bestimmst, welche Informationen über dich bekannt sind.**
Zum Beispiel deinen Namen, deine Adresse oder dein Geburts-datum.
- **Du entscheidest, wer diese Informationen sehen darf.**
Zum Beispiel nur Freund-innen, aber keine Fremden.

Warum ist das wichtig?

- **Schutz vor Betrug:**
Wenn Fremde deine persönlichen Informationen sehen, können sie versuchen, dich zu täuschen oder dein Konto zu stehlen.
- **Schutz vor unangenehmen Situationen:**
Private Bilder oder Nachrichten können von Fremden gegen dich verwendet werden.
- **Schutz vor Cyber-mobbing:**
Weniger Informationen über dich bedeuten weniger Angriffs-möglichkeiten.

Wie schützt man seine Privat-sphäre?

- **Teile nur das Nötigste:**
In Sozialen-Netzwerken kannst du einstellen, dass nur Freund-innen deine Beiträge sehen dürfen.
- **Sei vorsichtig mit Fotos und Informationen:**
Poste kein Bild, das deine Adresse zeigt.
Schreibe nicht, wann du in den Urlaub fährst.
- **Überlege, bevor du etwas teilst:**
Ist es ein schönes Foto?
Sind alle Personen auf dem Foto einverstanden?
Könnte das Foto in 10 Jahren unangenehm sein?
- **Gib keine persönlichen Informationen an Fremde weiter:**
Zum Beispiel Name, Adresse oder Telefonnummer.

Was soll ich teilen?

Ziel: Du lernst, welche Informationen sicher sind und welche du nicht teilen solltest.

Material:

- Die Beispiele

Anleitung:

Alleine:

- Lies die folgenden Beispiele.
- Überlege, ob es sicher ist, die Information zu teilen.

Beispiele:

- Meine Telefon-nummer kann ich teilen.
- Meinen Wohn-ort kann ich teilen.
- Meine Hobbys kann ich teilen.
- Meine Konto-nummer darf jeder sehen.
- Ein Foto von meinem Hund kann ich teilen.

Denke darüber nach:

- Hast du schon einmal private Informationen geteilt, wie deine Adresse oder Telefonnummer?
- Was könnte passieren, wenn Fremde diese Informationen sehen?
- Schreibe auf, welche Informationen du in Zukunft **nicht mehr teilen möchtest.**





Anleitung:

Für Gruppen:

- Lest die Beispiele zusammen.
- Überlegt, ob es sicher ist, die Information zu teilen.

Beispiele:

- Meine Telefon-nummer kann ich teilen.
- Meinen Wohn-ort kann ich teilen.
- Meine Hobbys kann ich teilen.
- Meine Konto-nummer darf jeder sehen.
- Ein Foto von meinem Hund kann ich teilen.

***Sprecht darüber,
warum manche Informationen privat bleiben sollten.***

Schreibt das hier auf:

A large white rectangular area with a black border, intended for writing. A black pencil icon is positioned at the top right corner of the area.

2. Hinterfrage Freundschafts-anfragen

Manchmal schicken fremde Menschen Freundschafts-anfragen.
Nicht jeder meint es gut.

Überlege gut, ob du die Anfrage annimmst.

Hier sind die Gründe:

- **Du weißt nicht, wer die Person wirklich ist.**
Vielleicht tut jemand so, als wäre er dein Freund,
ist es aber nicht.
- **Fremde können deine Informationen sehen.**
Wenn du die Anfrage annimmst,
können sie deine Fotos, Beiträge und Daten sehen.
Sie könnten das gegen dich nutzen und gemein zu dir sein.
- **Es könnten Betrüger sein.**
Manche Menschen schicken dir eine Anfrage,
um dich später zu täuschen.
Zum Beispiel mit falschen Nachrichten oder gefährlichen Links.

Frage dich immer:

- Kenne ich diese Person wirklich?
- Vertraue ich dieser Person?

Wenn du jemanden nicht kennst:

- Lehne die Anfrage besser ab.
- Wenn du unsicher bist,
frage Vertrauens-personen um Rat.



Freundschafts-anfragen prüfen – Wer darf in meinen Kreis?

Ziel: Du lernst, besser zu entscheiden,
ob du eine Freundschafts-anfrage annehmen solltest.

Material:

- Papier und Stift
- Bild „Mein Kreis –Meine Regeln“ auf Seite 24

Anleitung:

Alleine:

- Lies die Beispiele und überlege:
- Würdest du die Freundschafts-anfrage annehmen?
- Schreibe den Buchstaben von dem Beispiel in den Kreis.
- Das funktioniert wie bei einer Ampel.
- In den grünen Kreis schreibst du Buchstaben.
Diese Buchstaben stehen für Menschen,
die du als Freunde hinzufügen kannst.
- In den gelben Kreis schreibst du Buchstaben.
Diese Buchstaben stehen für Menschen,
bei denen du vorsichtig sein musst.
- In den roten Kreis schreibst du Buchstaben.
Diese Buchstaben stehen für Menschen,
die du nicht hinzufügen solltest.

Beispiele:

- A. Die Person hat ein Foto von einem Hund als Profil·bild.
Ich kenne sie nicht.
- B. Es ist ein Arbeits·kollege, den ich schon länger kenne.
Ich mag ihn.
- C. Die Person hat kein Profil·bild und keine Beiträge.
- D. Es ist eine Freundin aus meiner Schule.
- E. Jemand hat mir eine Anfrage geschickt,
aber ich weiß nicht, wer das ist.

Denke über deine Freund·innen und Freunde in sozialen Netzwerken nach:

Kennst du wirklich alle persönlich?

Gibt es Freund·innen oder Freunde, die du vielleicht entfernen solltest, weil du sie nicht wirklich kennst?

Schreibe auf, welche Regeln du dir selbst setzen möchtest.

Beispiele:

„Ich nehme nur Anfragen von Menschen an, die ich kenne.“

„Ich lösche Freund·innen oder Freunde, die ich nicht kenne.“



Anleitung:

Für Gruppen:

- Lies die Beispiele und überlege:
- Würdest du die Freundschafts-anfrage annehmen?
- Schreibe den Buchstaben von dem Beispiel in den Kreis.
- In den grünen Kreis schreibst du Buchstaben.
- Diese Buchstaben stehen für Menschen, die du als Freunde hinzufügen kannst.
- In den gelben Kreis schreibst du Buchstaben.
- Diese Buchstaben stehen für Menschen, bei denen du vorsichtig sein musst.
- In den roten Kreis schreibst du Buchstaben.
- Diese Buchstaben stehen für Menschen, die du nicht hinzufügen solltest.

Beispiele:

- A. Die Person hat ein Foto von einem Hund als Profil-bild.
Ich kenne sie nicht.
- B. Es ist ein Arbeits-kollege, den ich schon länger kenne.
Ich mag ihn.
- C. Die Person hat kein Profil-bild und keine Beiträge.
- D. Es ist eine Freundin aus meiner Schule.
- E. Jemand hat mir eine Anfrage geschickt,
aber ich weiß nicht, wer das ist.



Redet darüber:

Warum würdet ihr bestimmte Anfragen annehmen oder ablehnen?

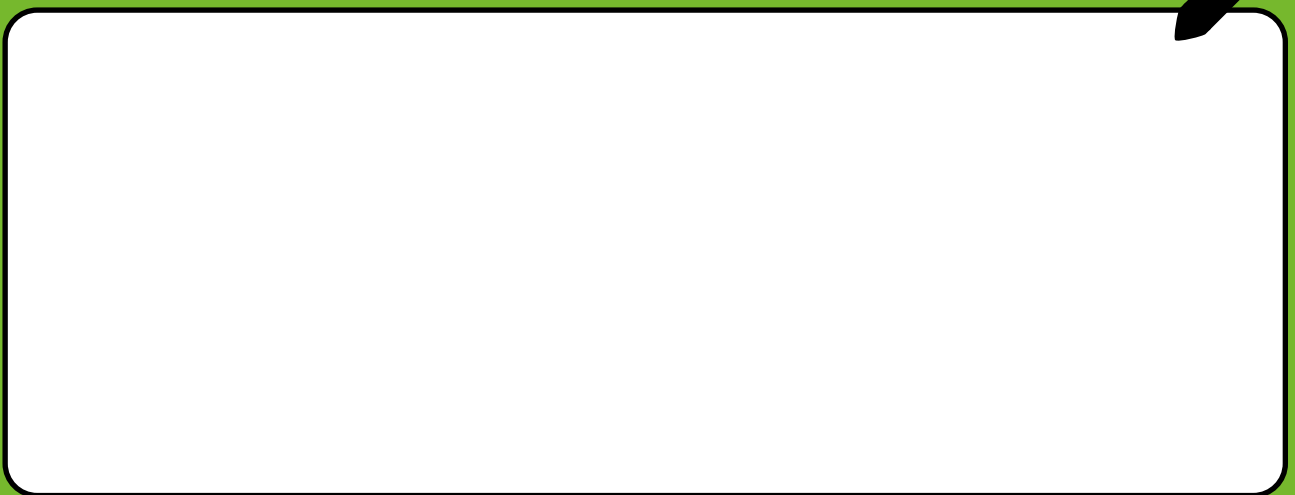
**Schreibt unter „Meine Regeln“ auf,
welche Regeln für euch wichtig sind.**

Beispiele:

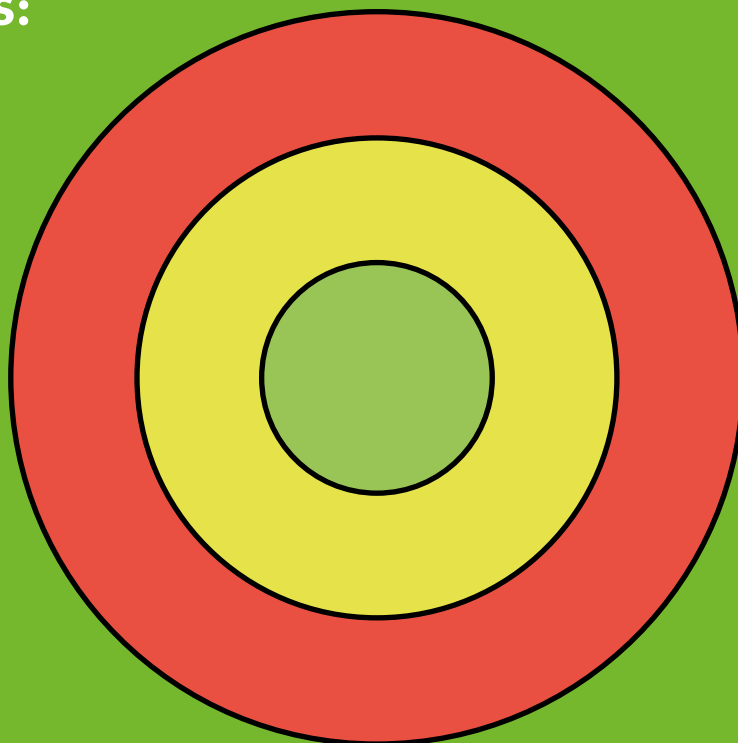
„Ich nehme keine Anfragen an, wenn die Person kein Profil-bild hat.“

„Ich nehme nur Freund-innen und Freunde an, die ich im echten Leben kenne.“

Meine Regeln:



Mein Kreis:



3. Halte dich an die Regeln in Sozialen-Medien

- Beleidige niemanden.
- Sei freundlich und respektvoll.
- Schreibe nur Dinge, die du selbst gern lesen möchtest.
- Teile keine Bilder oder Videos von anderen ohne deren Erlaubnis.
- Sei geduldig, wenn jemand nicht sofort antwortet.
- Wenn dir jemand gemein schreibt, antworte nicht.

Regeln für das Schreiben im Internet

1. Schreibe kurze und klare Sätze

Schreibe keine zu langen Sätze.

Beispiel:

Statt *„Ich finde, dass das Foto wirklich sehr schön ist und du tolle Arbeit geleistet hast“*

schreibe *„Das Foto ist schön. Gute Arbeit!“*

Vermeide schwere Wörter.

2. Achte auf Groß- und Klein-schreibung

Schreibe keine ganzen Sätze in Groß-buchstaben.

Beispiel:

„DAS KANN WIE SCHREIEN KLINGEN!“

Schreibe stattdessen normal:

„Das kann wie Schreien klingen.“

3. Verwende Emojis, aber nicht zu viele

Emojis können deine Nachrichten fröhlicher machen und Gefühle zeigen.

Beispiel:



Verwende Emojis sparsam, damit die Nachricht nicht verwirrend wird.

Beispiel:

„Das war ein schöner Tag! 😊“ ist besser als

„Das war ein schöner Tag! 😊😊😊👍👍🎉🎉“.

4. Vermeide Abkürzungen, die nicht jeder kennt

Manche Menschen kennen Abkürzungen wie

„**LOL**“ (Laughing **O**ut **L**oud) oder

„**BTW**“ (By The **W**ay) nicht.

Schreibe lieber aus, was du meinst.

Beispiel:

Statt „**BTW** das ist mega **LOL**“ schreibe

„Übrigens, das ist sehr lustig.“

5. Bleib freundlich und respektvoll

Denke daran, dass andere Menschen deine Nachricht lesen.

Vermeide Beleidigungen oder harte Worte, die jemanden verletzen könnten.

Beispiel:

Schreibe „Das finde ich anders“

statt „Das ist Quatsch!“.

4. Erstelle sichere Pass·wörter oder Pass·sätze

Ein Passwort schützt dein Konto, damit niemand anderes es benutzen kann.
Ein gutes Passwort ist schwer zu erraten.

So sollte ein sicheres Passwort aussehen:

Mindestens 8 Zeichen lang. Länger ist besser!

Es enthält:

- Groß·buchstaben (A, B, C).
- Klein·buchstaben (a, b, c).
- Zahlen (1, 2, 3).
- Sonder·zeichen (! \$?).

Beispiel für ein sicheres Passwort:

PfannkuchEN!?2025

Vermeide unsichere Pass·wörter:

Keine einfachen Wörter wie „Passwort“ oder „123456“.

Kein Name oder Geburts·datum.

Was ist ein Pass·satz?

Ein Pass·satz ist wie ein kleines Geheimnis in Form eines Satzes.

Er ist lang und trotzdem leicht zu merken.

So erstellst du einen Pass-satz:

1. Denke dir einen Satz aus, den du dir gut merken kannst.

Beispiel: „*Ich mag Schokolade und spiele Fußball.*“

2. Nimm den ersten Buchstaben jedes Wortes.

Ergebnis: *ImSusF*

3. Füge Zahlen und Sonderzeichen hinzu.

Beispiel: *ImS&sF2025!*

Tipps zum sicheren Umgang mit Pass-wörtern

- Schreibe dein Pass-wort nicht auf Zettel, die jeder sehen kann.
- Verwende für jedes Konto ein anderes Pass-wort.
- Teile dein Pass-wort mit niemandem.
- Du kannst auch einen Pass-wort-Manager nutzen.

Jetzt weißt du, wie du ein gutes Pass-wort oder einen Pass-satz erstellst.

Übung

Passwort-Check – Wie sicher ist mein Passwort?

Ziel: Du prüfst, ob dein Pass-wort sicher ist.
Du lernst, ein sicheres Pass-wort zu erstellen.

Material: Kein Material nötig.

Anleitung: **Alleine:**
Denke an ein Pass-wort oder einen Pass-satz, den du aktuell benutzt.
Überprüfe dein Pass-wort oder deinen Pass-satz mit diesen Fragen:

- Ist es länger als 8 Zeichen?

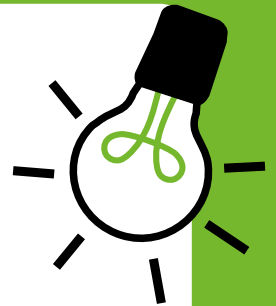
Wichtig



Dein Verhalten im Internet kann dich schützen.

- **Sei vorsichtig mit dem, was du teilst!**
Teile nicht alles, was du erlebst.
Einmal geteilt, kann es überall im Internet landen.
- **Schreibe Sorgen und Probleme nicht in einen Gruppen-chat.**
Erzähle sie auch nicht in einer Instagram-Story.
Diese Dinge sind privat.
Sprich lieber persönlich mit guten Freund-innen darüber.
- **Nimm keine Freundschafts-anfragen von Fremden an.**
- **Wenn du freundlich schreibst, macht es anderen Spaß, mit dir zu reden.**
- **Mit einem guten Pass-wort oder Pass-satz bist du sicherer im Internet!**

- Enthält es **Buchstaben, Zahlen und Sonder-zeichen?**
- Verwendest du es **nur für ein Konto?**
- Ist es **kein einfaches Wort**, das man im Wörterbuch finden kann?



Wenn dein Pass-wort nicht sicher ist:

Erstelle ein neues und sicheres Pass-wort!

Für Gruppen:

Besprecht, wie ein **unsicheres Pass-wort** oder ein **unsicherer Pass-satz** aussieht.

Beispiele: „123456“
„Passwort“

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin beschreibt ein sicheres Pass-wort oder einen sicheren Pass-satz.

Das genaue Pass-wort wird nicht verraten!

Beispiel: „Es ist 12 Zeichen lang, hat ein Wort, eine Zahl und ein Sonder-zeichen.“

Findet heraus:

Kann jemand euer Pass-wort oder euren Pass-satz erraten?

Was tun bei Angriffen?



Hier findest du **wichtige Tipps**, was du tun kannst, wenn dir Cyber-mobbing passiert.

Ein Beispiel: Fatima arbeitet in einer Werkstatt.
In einer WhatsApp-Gruppe schreibt jemand:
„Fatima ist echt dumm, die kann ja gar nichts.“
Andere lesen die Nachricht und lachen.
Fatima fühlt sich schlecht und hat Angst, etwas zu sagen.

Erinnere dich: Niemand darf dich beleidigen oder verletzen.
Wenn so etwas passiert, kannst du etwas tun.

Darum geht es in diesem Kapitel:

1. Bleib ruhig.
2. Du bist nicht allein.
3. Halte die Angriffe fest.
4. Blockieren, Melden, Löschen.
5. Beleidige nicht zurück.
6. Vergiss niemals: Du bist toll, so wie du bist.

1. Bleib ruhig

Atme tief durch. Lass dich nicht provozieren.

Nimm dir eine **Internet-Auszeit**.

So schützt du dich selbst.

Du kannst schwer ruhig bleiben?

Im Kapitel 5 findest du Tipps zur Aufmunterung.

2. Du bist nicht allein

Suche dir Hilfe. Sprich mit einer Vertrauensperson.

Das kann ein Freund, eine Kollegin oder jemand aus deiner Familie sein.

Das kann auch die Gruppenleitung oder der Begleitende Dienst in der Werkstatt sein.

Schreibe auf, **wer dir helfen kann**.

In der „**Cyber-mobbing Leichte-Hilfe App**“ findest du weitere Hilfs-angebote.

Du musst nicht alles allein schaffen!

3. Halte die Angriffe fest

Mache **Screenshots** von Nachrichten oder Bildern.

Das sind Fotos vom Bildschirm.

Eine Vertrauens-person kann dir zeigen, wie du einen Screenshot machst.

Speichere die Beweise sicher, bevor du die Nachrichten löschst.

Schreibe auf, was passiert ist.

Dafür gibt es das **Mobbing-Tagebuch** in diesem Heft.

Du findest es ganz am Ende des Hefts.



4. Blockieren, Melden, Löschen

Blockiere die Person: Sie kann dir dann keine Nachrichten mehr schreiben.

Melde die Nachricht beim Anbieter, z. B. WhatsApp oder Instagram.

Lösche die Nachricht, nachdem du sie gespeichert hast.

In der „**Cyber-mobbing Leichte-Hilfe App**“ findest du Anleitungen und Videos dazu.

5. Beleidige nicht zurück.

Du darfst dich wehren, aber: **Beleidige nicht zurück!**

Das könnte alles schlimmer machen.

Beispiele für gute Antworten:

„*Bitte hör auf, so etwas zu schreiben.*“

„*Das verletzt mich. Lass mich in Ruhe!*“

6. Vergiss niemals: Du bist toll, so wie du bist!

Niemand hat das Recht, dich schlecht zu behandeln.

Du bist **stark** und **wertvoll!**

Sage dir jeden Tag:

„*Ich bin stark und wichtig.*“

Schreibe es auf einen Zettel und hänge ihn an einen Ort, wo du ihn oft siehst.

Die helfende Hand

Ziel: Du lernst, wer dir hilft, wenn dir Cyber-mobbing passiert.

Material:

- Stift
- Papier

Anleitung:

Alleine:

- Lege deine Hand flach auf ein Blatt Papier.
- Nimm einen Stift und zeichne deine Hand nach.
- Fahre vorsichtig mit dem Stift außen um deine Finger und deine Hand.
- Schreibe in jeden Finger den Namen von einer Person oder Stelle, die dir helfen kann.

Beispiele:

- **Daumen:** Meine Schwester Anna.
- **Zeige-finger:** Mein Freund Ümit.
- **Mittel-finger:** Meine Betreuerin Frau Müller.
- **Ring-finger:** Nummer gegen Kummer.
- **Kleiner Finger:** Gruppenleiter Herr Kovalenko.





Für Gruppen:

Alle legen ihre Hand auf ein Blatt und zeichnen sie nach.
Fahrt vorsichtig mit dem Stift außen um die Finger und die Handfläche.

Schreibt in die Finger die Namen von Personen oder Stellen, die euch helfen können.

Beispiele:

- **Daumen:** Meine Schwester Anna.
- **Zeige-finger:** Mein Freund Ümit.
- **Mittel-finger:** Meine Betreuerin Frau Müller.
- **Ring-finger:** Nummer gegen Kummer.
- **Kleiner Finger:** Gruppenleiter Herr Kovalenko.



Wer möchte,

kann seine helfende Hand der Gruppe zeigen.

- Erzählt, wer euch hilft.
- Sammelt Ideen, wo man noch Hilfe bekommen kann.

Diese Übung hilft dir, immer zu wissen,
an wen du dich wenden kannst.

Wichtig



Cyber-mobbing ist schlimm.

Aber du kannst etwas tun,
und es gibt Menschen, die dir helfen!

- **Schreibe dir die Menschen auf, die dir helfen können.**
- **Bleib ruhig.**
- **Beleidige nicht zurück.**
- **Sichere Beweise.**
 - Mache Screen-shots von Nachrichten oder Bildern.
- Danach kannst du die Nachrichten **löschen** und die Person **blockieren**.

Erinnere dich:

- **Du bist gut, so wie du bist.**
- **Du bist nicht allein.**

Was macht dich stark?



Manchmal fühlst du dich **schlecht**.

Das passiert besonders, wenn du Cyber-mobbing erlebt hast.

Es gibt viele einfache Dinge, die dir helfen können, dich **besser zu fühlen**.

Dieses Kapitel zeigt dir verschiedene Ideen:

- [1. Bewegung tut gut](#)
- [2. Kreativ sein macht fröhlich](#)
- [3. Musik hören](#)
- [4. Schöne Gedanken machen](#)
- [5. Lachen hilft immer](#)
- [6. Das Schöne im Leben](#)

Du kannst ausprobieren, **was dir gut tut**.

1. Bewegung tut gut

Mach Sport oder geh spazieren.

Sport hilft deinem Körper und deinem Kopf.

Beim Laufen oder Bewegen schüttet dein Körper **Glücks-gefühle** aus.

Gehe spazieren und höre auf die Geräusche der Natur.

- Was hörst du? Vögel? Den Wind?
- Was siehst du? Blumen, Bäume oder Tiere?

Mache schöne Fotos von der Natur und schau sie dir später an.

2. Kreativ sein macht fröhlich

Male ein Bild bunt an.

Malen entspannt und macht glücklich.

Male, was dir einfällt – je bunter, desto besser!

Du kannst auch backen oder basteln.

- Probiere ein leckeres Rezept aus.
- Gestalte etwas Schönes, das dir Freude macht.

3. Musik hören

Mach dein Lieblings-lied an.

Singe laut mit oder tanze durch die Wohnung.

Das macht gute Laune.

4. Schöne Gedanken machen

Sage dir Mut-Mach-Sätze.

Man nennt sie Glaubens-sätze. Sie helfen dir, dich stark zu fühlen.

Sage dir:

- „Alles ist gut.“
- „Ich bin stark.“
- „Ich schaffe das.“

So geht's: Wiederhole einen Satz 10-mal laut oder in Gedanken. Das hilft!

5. Lachen hilft immer

Schaue etwas Lustiges.

- Du kannst eine Komödie oder lustige Tier-videos auf YouTube ansehen.

Lächle!

- Wenn du ein paar Minuten lächelst, schickt dein Gehirn ein Signal: Glücks-gefühle werden frei-gesetzt.

6. Das Schöne im Leben

Denke an die guten Dinge in deinem Leben.

Frage dich:

- Worauf bin ich stolz?
- Was läuft in meinem Leben richtig gut?
- Was war heute schön?
- Wem bedeute ich etwas?

Schreibe es auf und lies es dir später durch.

So merkst du, wie viel Schönes in deinem Leben ist.



Der Glücks-brief

Ziel: Du weißt, was dich glücklich macht.

Material:

- Papier und Stift
- Ein Brief-umschlag

Anleitung:

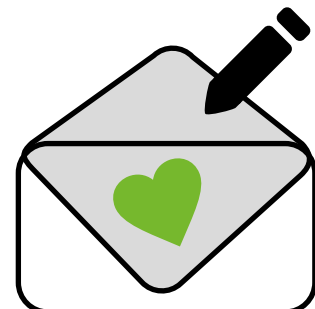
Alleine:

- **Denke nach:** Was macht dich glücklich?
- Schreibe 5 Sachen auf.
- Schneide die Worte aus und stecke sie in einen Brief-umschlag.
- **Gestalte den Umschlag:** Beklebe oder bemale ihn.
- Bewahre den Umschlag sicher auf.
- **Wenn du traurig bist, ziehe einen Zettel aus dem Umschlag.**

In Gruppen:

- **Denkt nach:** Was macht euch glücklich?
- Jede Person schreibt 5 Sachen auf.
- Schneidet die Worte aus und steckt sie in eure eigenen Umschläge.
- **Gestaltet die Umschläge:** Beklebt oder bemalt sie.
- **Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch eure Umschläge zeigen:**
- So bekommen auch die anderen Tipps.
- Bewahrt die Umschläge sicher auf.
- **Wenn ihr traurig seid, zieht einen Zettel aus dem Umschlag.**

Mit diesen Ideen und der Übung
kannst du dich stärker und glücklicher fühlen.



Wichtig



Egal, was du machst: **Haupt-sache,**
es tut dir gut!

- **Probiere die Ideen aus.**
- **Sprich mit jemandem, wenn du traurig bist.**
- **Es gibt immer einen Weg, dich besser zu fühlen.**

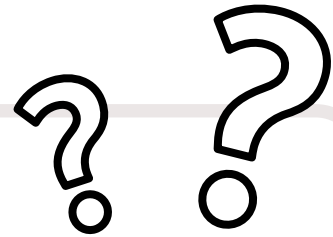
Vergiss nicht:

- **Du bist stark und wertvoll.**
- **Du darfst glücklich sein!**

Abschluss



Du hast viel über **Cyber-mobbing** gelernt.
Es ist toll, dass du darüber nach-gedacht hast.
Danke!
Lass uns heraus-finden, was du noch weißt!



Kreuze die richtige Antwort an:

Frage 1:

Was ist Cyber-mobbing?

- A:** Wenn jemand gemeine oder verletzende Dinge im Internet schreibt oder teilt.
- B:** Wenn jemand dir einen lustigen Witz im Chat schickt.
- C:** Wenn du neue Freunde im Internet kennen-lernst.

Frage 2:

Wer kann dir helfen, wenn du im Internet angegriffen wirst?

- A:** Vertrauens-personen wie Betreuer, Kollegen oder Freunde.
- B:** Niemand, du musst es allein schaffen.
- C:** Fremde im Internet.

Frage 3:

Was kannst du tun, um dich vor Cyber-mobbing zu schützen?

- A:** Ein sicheres Pass-wort wählen und dein Profil auf „privat“ stellen.
- B:** Deine Adresse und private Informationen online teilen.
- C:** Alle Nachrichten sofort löschen, ohne sie jemandem zu zeigen.

Frage 4:

Wie gehst du richtig mit einer Person um, die dich beleidigt oder bedroht?

- A:** Die Person blockieren, die Nachricht melden und Beweise sichern.
Erst dann die Nachricht löschen.
- B:** Zurück-schreiben und die Person auch beleidigen.
- C:** Nichts tun und hoffen, dass es von alleine aufhört.

Die Lösungen findest du oben auf der nächsten Seite.

Wichtig

- Du bist nicht allein.
- Gemeinsam können wir Cyber-mobbing stoppen.

Sprich mit jemandem, dem du vertraust! 😊

Goldene Regeln für ein gutes Internet

- Denke nach, bevor du etwas postest oder teilst.
- Teile keine privaten Informationen.
- Sei freundlich und unterstützend.
- Poste keine Bilder von anderen ohne deren Erlaubnis.
- Respektiere die Meinungen anderer.
- Sei vorsichtig bei Fremden.
- Überlege, wie dein Beitrag auf andere wirkt.
- Melde gemeine oder gefährliche Inhalte.
- Sei ein gutes Vor-bild.
- Mache eine Pause, wenn es zu viel wird.

Diese Hinweise helfen dir, respektvoll und sicher in sozialen Netzwerken unterwegs zu sein. 😊

Mobbing-tagebuch

Meine Erlebnisse festhalten

Wenn dich jemand im Internet **ärger**t oder **beleidigt**, ist es wichtig, alles aufzuschreiben. Dieses Tagebuch kann dir helfen.

Du kannst es **alleine** ausfüllen oder mit einer **Vertrauens-person** zusammen.



Mobbing-tagebuch-Eintrag

Datum:



Uhrzeit:



1. Wo ist es passiert?

WhatsApp

YouTube

Instagram

Discord

Facebook

Anderes: _____

TikTok

2. Was ist passiert?

Beispiel: Eine Nachricht mit gemeinen Wörtern oder ein Bild.

Beschreibe, was passiert ist:

3. Wer war beteiligt?

Name oder Benutzer-name: _____

Waren andere dabei?

Ja – Wer? _____

Nein

4. Wie hast du dich gefühlt?

Traurig 

Wütend 

Verängstigt 

Allein 

Anders: _____

5. Was hast du gemacht?

Screenshot gemacht


Die Person blockiert

Die Nachricht gemeldet

Mit jemandem gesprochen – **Mit wem?** _____

Nichts gemacht

6. Was möchtest du als Nächstes tun?

- 
- Mit jemandem sprechen (z. B. Betreuer, Freund)
 - Die Nachricht löschen (nachdem du Beweise gesichert hast)
 - Hilfe bei einer Beratungs-stelle holen
 - Eine Anzeige bei der Polizei machen
 - Ich weiß es nicht – Ich frage eine Vertrauens-person.
 - Sonstiges: _____

Zusätzliche Notizen oder Gedanken:

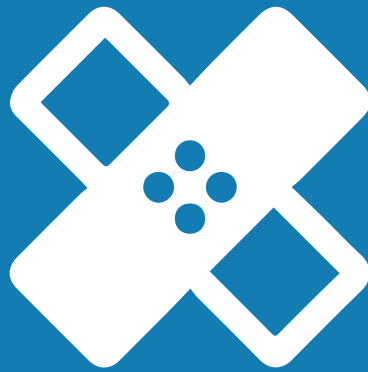
Wichtig

Dieses Tagebuch hilft dir, alles festzuhalten, wenn dir etwas passiert.

So kannst du dir besser Hilfe holen.

Das kannst du immer tun:

- **Beweise sammeln:** Mache Screen-shots.
- **Blockiere die Person, die dich ärgert.**
- **Melde die Nachricht.**
- **Sprich mit jemandem, dem du vertraust.**
- **Vergiss nicht:**
 - Du bist **nicht allein**.
 - Es gibt Menschen, die dir helfen.
 - Du bist **stark und wertvoll!**



Informations•Heft zur

Cyber-Mobbing

Leichte Hilfe App

Zum Download den
QR-Code scannen:

