

# Du beobachtest Cybermobbing? - So wirst du zum Upstander!



Wenn es zu Cybermobbing kommt, gibt es oft Unbeteiligte, sogenannte **Bystander**. Das sind Personen, die weder Opfer noch Täter\*in sind und das Geschehen beobachten. Beispielsweise in den Kommentaren auf Social Media oder im Klassenchat. Bystander sind in einer schwierigen Situation: Sie möchten vielleicht helfen, wissen aber nicht wie. Und sie möchten auf keinen Fall selbst zum Ziel von Mobbing-Attacken werden. **Kennt du die Situation?**

## Werde zum Upstander!

Ein Upstander hat erkannt, dass etwas nicht in Ordnung ist und möchte Betroffenen helfen. **Wir haben 6 Tipps für dich, wie du zum Upstander gegen Cybermobbing wirst!**



### 1 Schau nicht weg!

Du beobachtest online, dass jemand beleidigt wird? Oder war das alles vielleicht doch nur ein blöder Scherz? Manchmal ist es gar nicht einfach einzuschätzen, ab wann eine Situation wirklich ernst ist. **Wichtig ist: Schau nicht weg!** Beobachte den weiteren Verlauf oder hol dir Hilfe, um die Situation richtig zu bewerten.

### 3 Sprich es an!

Betroffene von Cybermobbing fühlen sich oft hilflos und isoliert. Selbst wenn du als Beobachter\*in unsicher bist, wie du helfen kannst, kannst du auf Betroffene zugehen. **Signalisiere: Du siehst, was passiert und möchtest helfen.**

### 5 Weise auf Hilfsangebote hin!

Du kannst Betroffenen außerdem helfen, indem du sie auf Beratungs- und Hilfsangebote hinweist. Zum Beispiel auf das Kinder- und Jugendtelefon der **Nummer gegen Kummer** oder auf die Beratungsplattform **juuport.de**.

### 2 Überlasse es nicht anderen!

Wenn du im Netz Cybermobbing beobachtest, denkst du vielleicht: „Bestimmt hilft jemand anderes!“. Das Problem ist, dass viele so denken und darum nicht handeln. **Überlasse es nicht anderen, etwas zu tun: Werde selbst aktiv!**

### 4 Melde Cybermobbing!

Du traust dich nicht, dich aktiv einzuschalten? - Du kannst trotzdem etwas tun! **Melde die Vorfälle bei den Social Media Diensten.** Außerdem kannst du dich an eine Vertrauensperson in der Schule wenden und erzählen, was du beobachtest.

### 6 Sei ein Vorbild im Netz!

Wir alle wollen uns sicher und akzeptiert fühlen - online und offline. Du kannst auch etwas dazu beitragen, indem du selbst **auf einen positiven und freundlichen Umgang mit anderen achtest.**

# Du bist selbst von Cybermobbing betroffen?

Cybermobbing kann leider jeden treffen.  
Du bist betroffen? Dann ist wichtig, dass du weißt:

**DU BIST NICHT ALLEIN!**

Vielleicht weißt du erst einmal gar nicht, was du tun sollst und die Angriffe sind eine große Belastung. Aus diesem Grund haben Jugendliche aus dem klicksafe-Youth Panel die „**Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App**“ entwickelt. Dort findest du wichtige Tipps, wie du mit Cybermobbing umgehen kannst und wo du Hilfe findest.

Du kannst die Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App kostenlos im Google Play Store (Android) oder im App Store (iOS) herunterladen!



HIER GEHT'S ZUR APP!



Mehr Informationen, Tipps und Materialien zum Thema Cybermobbing unter:  
[www.klicksafe.de/cybermobbing](http://www.klicksafe.de/cybermobbing)