

Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co

Aktionswoche: 16. bis 23. Oktober 2022



Das Smartphone ist allgegenwärtig! Ein ausgewogener, höflicher, reflektierter, sicherer und auch entspannter Umgang damit ist eine echte Herausforderung.

Gleich zu Beginn machen wir darauf aufmerksam, dass Sie hervorragende Unterlagen zu diesem Thema und den damit verbundenen Problematiken auf der Homepage unseres Partners saferinternet.at finden.



Ein Wunder:

*Ich kann jederzeit mit jedem kommunizieren,
ich bin jederzeit für alle erreichbar;
ich kann mich jederzeit vernetzen,
ich kann mich jederzeit über alles informieren,
ich kann jederzeit alles bestellen,
die Welt steht mir offen, wie noch nie.*

*Jede Menge Möglichkeiten bedeuten auch
jede Menge Verantwortung!*

**HILFE, UNTER-
STÜTZUNG UND
UNTERLAGEN
zum Thema:
saferinternet.at**

Aufgabe:

Kommen Sie mit Ihren Familienmitgliedern über die Handynutzung ins Gespräch, überlegen Sie, welche der vorgeschlagenen Herausforderungen Sie eine Woche lang ausprobieren wollen!

Wer mitmacht, schreibt seinen Vornamen in eines der farblich umrahmten Felder und kreuzt die Herausforderungen an, die er/sie annehmen wird. Davor ist es sinnvoll, wenn Sie die Bestandsaufnahme auf der nächsten Seite durchführen.



Übung

Den Gefühlen nachspüren und sie benennen

Neben der Organisation des Familienalltags werden Smartphones hauptsächlich zur Kommunikation mit Freund*innen und Unterhaltung auf Social Media Plattformen verwendet. Dabei ist es wichtig, sich über die gemachten Erfahrungen innerhalb der Familie auszutauschen und dabei entstandene Gefühle zu benennen.

Beschreiben Sie bzw. lassen Sie beschreiben, welche Gefühle bei den Zeichnungen zum Ausdruck kommen könnten, anschließend gehen Sie folgenden Fragen nach:

Welche Nachrichten/Fotos/Videos/Seiten ... machen mir Freude?

Welche ... machen mir Angst?

Welche ... finde ich cool?

Welche ... machen mich wütend?

Welche ... machen mich traurig?

Welche ... entspannen mich?



Bestandsaufnahme

Ankreuzen und untereinander vergleichen

Noch vor Beginn der Aktionswoche vergleichen sich alle teilnehmenden Familienmitglieder mit einer Studie, die einen Blick auf den Handygebrauch von Jugendlichen wirft. Jedes Familienmitglied sucht sich eine Farbe aus und kreuzt an, wie das entsprechende Verhalten bei ihm selber aussieht. Im Anschluss tauscht man sich kurz über das Ergebnis aus und bespricht, ob und welche Herausforderungen in der Familie angegangen werden könnten.

Handy in der Nacht – während Jugendliche schlafen, liegt das Handy bei

- 30 % irgendwo in ihrem Zimmer
- 30 % eingeschaltet direkt neben ihnen oder im Bett
- 21 % im Flugmodus neben ihnen oder im Bett
- 13 % außerhalb des Zimmers
- 5 % immer irgendwo anders

Handy am Morgen – wenn Jugendliche in der Früh aufwachen, schauen

- 31 % sofort
- 35 % nach fünf Minuten
- 24 % nach einer halben Stunde
- 6 % nach einer Stunde
- 4 % nach mehr als einer Stunde auf ihr Handy.

Was nervt? Die Klammerbemerkungen gelten für Eltern bzw. Erwachsene.

Es nervt Jugendliche, dass ...

- ihre Freund*innen dauernd auf ihr Handy schauen, wenn sie gemeinsam unterwegs sind – 59 %.
- sie selbst zu viel aufs Handy schauen – 55 %.
- Mitschüler*innen ihr Handy in der Schule nutzen – 43 % (Arbeitskolleg*innen ihr Handy privat am Arbeitsplatz nutzen).
- ihre Eltern zu viel am Handy sind – 34 % (bzw. ihre Kinder).
- ihre Eltern während des Essens auf ihr Handy schauen – 24 % (bzw. ihre Kinder).
- ...

Wenn Jugendliche Nachrichten (SMS, WhatsApp ...) an ihre Freund*innen schreiben, erwarten

- 29 % sofort
- 31 % in ein paar Minuten
- 21 % innerhalb einer Stunde
- 19 % auch länger
- ... eine Antwort.

Welche unangenehmen Situationen habe ich selbst schon im Internet erlebt?

- Beschimpfung oder Beleidigung
- Verbreitung von Lügen und Gerüchten
- Identitätsdiebstahl durch Fake-Profilen
- Empfang unangemessener Bilder
- Kontaktaufnahme durch Fremde

Wenn ich ungeeignete Inhalte im Internet sehe, dann

- rede ich mit meinen Freund*innen darüber
- erzähle ich es meinen Eltern oder Geschwistern
- melde ich es in Sozialen Netzwerken
- schicke ich es per Messenger weiter
- ...

Für welche zwei Aktivitäten verwende ich mein Smartphone am häufigsten?

- Telefonieren
- Nachrichten schreiben
- Fotografieren und/oder Filmen
- Spiele spielen
- Internet surfen

Was zeigen die Bilder, die ich schon in Sozialen Netzwerken bzw. Messenger verschickt oder geteilt habe?

- Mich selbst
- Meine Freund*innen
- Besondere Momente
- Lustiges & Originelles
- Landschaften

Welche Familienregel würde ich am Wichtigsten finden?

- Medienfreie Mahlzeiten
- Nicht immer vor den Anderen so laut telefonieren
- Bei Unterhaltungen wird das Smartphone auf stumm geschaltet
- Immer fragen, wenn jemand ein Foto von mir machen möchte

1 THEMA: Nachtruhe und Schlaf

Eine Studie der deutschen Krankenkasse pronova BKK besagt, dass sieben von zehn Jugendlichen als Letztes vor dem Schlafengehen und als Erstes beim Aufwachen auf das Handy schauen. Personen über 30 Jahre tun dies ebenfalls in vier von zehn Fällen. Das kann den Schlaf gefährden, einerseits durch das blaue Licht, andererseits durch den Dauer-Spannungszustand des Gehirns.



HERAUSFORDERUNG 1:

Guter Abend, guter Morgen

Das Handy wird eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen ausgeschaltet und an einen vereinbarten Ort gelegt. Nach dem Aufstehen wird das Handy erst nach einer gewissen Zeit wieder eingeschaltet.

Diese Herausforderung sollten alle Familienmitglieder annehmen. Bitte unterhalb den Vornamen und für den Abend und den Morgen je die Anzahl der Minuten eintragen.

Vorname	Abend Minuten	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Morgen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Oberhalb bitte ankreuzen, an welchen Tagen das Vorhaben gelungen ist.

2 THEMA: Schau- und Antwortfrequenz

Das Handy hat unsere ganze Aufmerksamkeit. Etwa 88-mal/Tag – viel öfter als Menschen sich direkt in die Augen schauen. Laut marktagent.com schauen 14 bis 19-Jährige etwa 9-mal in der Stunde auf ihr Handy (20 bis 40-Jährige 7-mal) und erhalten pro Tag durchschnittlich 60 Nachrichten. Passend dazu geben 60 % der Jugendlichen an, dass sie innerhalb von fünf Minuten eine Antwort erwarten, wenn sie jemandem eine Nachricht schicken.

HERAUSFORDERUNG 2:

Nicht so häufig, nicht so schnell

1.) Machen Sie sich den persönlichen Handygebrauch bewusst, indem Sie bei jedem Griff zum Handy kurz darüber nachdenken, wann Sie es zum letzten Mal in der Hand gehabt haben.

Ich mache mit!

2.) Versuchen Sie, nicht öfters als alle 15 Minuten auf Ihr Handy zu schauen.

Ich mache mit!

3.) Lassen Sie sich länger als 5 Min. Zeit, um auf eine Nachricht zu antworten.

Ich mache mit!



THEMA: Ungestörtes Miteinander/Höflichkeit

55 % der Jugendlichen geben an, dass sie selber zu viel auf das Handy schauen und 59 % geht es auf die Nerven, dass die Freund*innen zu viel auf das Handy schauen, wenn man gemeinsam unterwegs ist. Es gibt Tätigkeiten und Situationen, da sollte man ganz auf die Handynutzung verzichten.

Immer gilt: Sind Sie mit Leuten zusammen, haben diese immer Vorrang vor dem Telefon. Es ist nicht höflich, wenn einem im Moment das Telefon wichtiger ist als das Gegenüber. Während Gesprächen und Besprechungen sind Blicke auf das Handy oder gar das Schreiben von Botschaften absolut unangebracht.

HERAUSFORDERUNG 3:

Ungestörtes Miteinander

Bei manchen Tätigkeiten – siehe die ersten 6 Felder auf der rechten Seite – ist es wünschenswert, dass das Handy nicht angefasst wird oder noch besser – gar nicht in Reichweite liegt.

In vielen Situationen ist es unangebracht oder unhöflich, zu telefonieren. Man sollte immer darauf achten, ob andere Leute sich gestört fühlen könnten. Manchmal genügt es, beim Telefonieren gegebenenfalls den Ort zu wechseln und reduzieren Sie die Lautstärke.

Die Familienmitglieder kreuzen an, welche Regeln sie eine Woche lang besonders beachten wollen.

Ich werde auf den Gebrauch des Handys verzichten:

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	beim Essen zu Hause
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	bei allen Mahlzeiten
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	während der Hausaufgaben
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	beim Lesen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	im Bett
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	während eines Gespräches
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Ich verzichte auf

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in Öffis
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in engen Räumen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in Warteschlangen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



HERAUSFORDERUNG 4: Lieblingsapps herzeigen

Viele Apps sind eine wunderbare und praktische Sache. Kinder stellen ihren Eltern und Eltern ihren Kindern jeweils eine App vor, die sie besonders gerne verwenden und/oder eine, welche erst vor kurzem heruntergeladen wurde. Evtl. wird auch ein Spiel vorgestellt.

Ich mache mit!

HERAUSFORDERUNG 5: Jeden Tag etwas Humorvolles schicken

Viele Freundinnen und Freunde schicken sich gegenseitig humorvolle Bilder oder Videoclips. In der Aktionswoche sende ich mindestens 3-mal lustige Bilder, Selfies oder Videoclips (bzw. Links dazu) an alle Familienmitglieder. Alternativ dazu darf es auch eine aufmunternde Botschaft sein.

Ich mache mit!

HERAUSFORDERUNG 6: Familienregeln aufstellen

Bei einem Drittel der Familien bestehen Regeln zum Umgang mit digitalen Geräten. Bei Familien mit 11 bis 14-Jährigen betrifft das sogar die Hälfte aller Befragten – so das Ergebnis einer Studie.

Die wichtigste Regel in über zwei Drittel der Familien lautet: Kein Handy beim gemeinsamen Essen! Knapp die Hälfte der 11 bis 17-Jährigen gibt an, beim Lernen auf ihr Handy verzichten zu müssen.

46 % derer, die aktuell Erfahrungen mit Regeln haben, geben auch an, sich „immer“ oder „fast immer“ daran zu halten und weitere 43 % „eher schon“. Deshalb lautet die ermutigende Botschaft an Eltern:

Regeln ausmachen macht Sinn! – siehe Seite 7 – 8

Am besten schriftlich evtl. gleich als Vertrag!

Nutzungs-Vertrag für Handy & Co

Familienregeln zu folgenden Punkten:

- handyfreie Zeiten
- Regelung für die Nacht
- Kosten
- Datenweitergabe
- tägliche Nutzungsdauer
- bei Problemen frage ich ...
- Apps, die verwendet werden
- Wie wird kontrolliert?

Unterschrift Eltern Unterschrift Kind/er

Sonderaufgabe 1: Handyverzicht

Schaffen Sie es, das Handy an einem Tag der Woche erst nach dem Mittagessen einzuschalten? Oder es an einem Nachmittag oder Abend komplett auszuschalten? Können Sie versuchen, weitere Familienmitglieder oder Freund*innen dafür zu gewinnen?

Ich mache mit!

THEMA: Detox

Fast alle Jugendlichen haben Angst etwas zu verpassen, wenn sie nicht durchgehend online sind. Diese digitale Permanenz erzeugt Druck und Stress. Bei vielen, auch jungen Menschen, gibt es unter dem Stichwort DETOX einen Trend, das Handy zeitenweise auszuschalten. Das wird inzwischen auch akzeptiert und es macht durchaus Sinn, sich bewusst ein bis zwei Stunden täglich „trocken“ zu legen.

THEMA: Sicherheit

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken einer leichtfertigen Datenweitergabe im Internet. Name, Adresse, Telefonnummer und persönliche Fotos sollte Ihr Kind nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben. Beraten Sie Ihr Kind zum Schutz seiner Privatsphäre.

Sonderaufgabe 2: Sicherheit

Auf Seite 6 finden Sie zum Thema „Internet – aber sicher“ mehrere Regeln und Hinweise dazu. Manche davon enden mit einer Frage oder Anregung. Vielleicht können die Hinweise, Fragen und Anregungen gemeinsam in der Familie besprochen werden.

Ich mache mit!

Internet – aber sicher



Wer du bist, geht Fremde und Internetfreunde nichts an!
Gib im Internet keine Adresse, Telefonnummer, kein Geburtsdatum etc. weiter.



Stelle keine „blöden“ Bilder ins Internet – sie können für dich oder andere zum Problem werden.
Betrachten wir von allen Familienmitgliedern die letzten drei versendeten und die letzten drei empfangenen Bilder

Nicht alles im Internet ist wahr!
Glaub nicht alles, was du dort findest. Frag im Zweifel deine Eltern, Lehrerinnen und Lehrer.



Gruselige Nachrichten sind Lügen!

Schicke keine Kettenbriefe mit gruseligen Nachrichten weiter – sonst bekommen noch mehr Kinder Angst!



Sei nicht gemein!

Behandle andere so, wie sie dich behandeln sollen. Es kann sehr wehtun, wenn im Internet Schlechtes geschrieben wird.
Hat dir schon jemand Unrecht getan und etwas Ungutes verschickt?



Reden hilft!

Wenn dir im Internet etwas unangenehm ist, du Angst hast oder nicht schlafen kannst, rede darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust!



Genug ist genug!

Du weißt sicher, wann dir das Spielen am Handy oder Computer zu viel wird. Mach dann mal was anderes!



„Ja“ und „Nein“ heißen im Internet oft anders, z. B. „OK“, „Weiter“ oder „Abbrechen“ – lies genau, bevor du eine Zustimmung oder Ablehnung anklickst.



Das Internet vergisst nicht!

Daten, die einmal im Internet sind, können nie wieder gelöscht werden.
Was glaubst du, welche Inhalte im Internet nichts verloren haben?



Displaysperre!

Verwende einen PIN, ein Muster oder ein Passwort um deinen Startbildschirm zu sperren. Schließlich kannst auch du dein Handy verlieren, oder nicht?



Recht auf das eigene Bild

Bildmaterial, auf dem du abgebildet bist, darf nur unter gewissen Voraussetzungen veröffentlicht werden – siehe auch Seite 9. Ein Foto oder Video von dir ist ohne deine Zustimmung im Internet? Hier findest du Hilfe: www.ombudsstelle.at



Autodownload bei WhatsApp deaktivieren

Lade Medien, die du zugesendet bekommst, manuell herunter. Somit kannst du immer kontrollieren, welche Bilder und Videos auf deinem Smartphone gespeichert werden.



Privatsphäre-Leitfäden

Optimiere deine Privatsphäre-Einstellungen für deine Sozialen Netzwerke und Co mit einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen.



In-App-Käufe deaktivieren

Bei manchen Apps können schnell und ohne Bestellvorgang hohe Kosten entstehen. Verhindere unerwünschte Zusatzkosten, indem du die In-App-Käufe deaktivierst.



Frag Barbara

Frag Barbara ist ein Video-Elternratgeber für den Alltag. Hier findest du Antworten auf die Herausforderungen bei der Erziehung im Zeitalter von Internet und Handy.

REGELN/VEREINBARUNGEN für Internet und Handynutzung in unserer Familie

Wie und welche Regeln konkret formuliert werden, ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Wichtig ist, die Regeln gemeinsam mit der gesamten Familie zu besprechen und festzuhalten – am besten in einem schriftlichen Dokument, das von allen Familienmitgliedern unterschrieben wird. Als Vertrag hat das ganze gleich eine viel höhere Verbindlichkeit. Wie bei allen Regeln ist es natürlich wichtig, auch festzuhalten, welche Konsequenzen bei möglicher Nichtbeachtung zu erwarten sind. Seien Sie allerdings zurückhaltend mit Drohungen das Handy zu verbieten! Das kann zur Folge haben, dass Ihre Kinder sich bei Problemen – aus Angst ihr geliebtes Handy zu verlieren – nicht an Sie wenden, sondern sich damit alleine herumschlagen. Wie wäre es stattdessen mit Putzdienst oder anderen hilfreichen Aufgaben im Haushalt? Ein ganz wichtiger Punkt ist außerdem, dass alle Familienmitglieder die Regeln verstehen und nachvollziehen können – nur so können sich die Kinder auch tatsächlich daran halten.

- Kosten:** Wer kommt für die monatlichen Handykosten auf? Was passiert, wenn Zusatzkosten anfallen? Darf das Handy im Ausland verwendet werden?
- Nutzungsdauer:** Wieviel Zeit darf täglich mit dem Handy bzw. am Bildschirm verbracht werden? Wie lange darf gespielt werden? Welche Zeiten sind medienfrei und wann dürfen welche Familiengeräte genutzt werden?
- Apps:** Welche Apps sind erlaubt, welche nicht? Wo werden Apps heruntergeladen und wer sucht diese aus?
- Inhalte:** Welche Websites dürfen besucht werden, welche nicht? Welche Inhalte sind okay, welche problematisch?
- Datenschutz:** Welche Informationen dürfen im Internet geteilt werden, welche nicht? Welche Daten gelten als persönlich?
- Internetverhalten:** Wie verhalten wir uns anderen gegenüber? Was ist im Internet verboten und was ist ausdrücklich erlaubt?
- Bildrechte:** Wo dürfen welche Fotos geteilt werden? Wann muss um Erlaubnis gefragt werden, bevor ein Foto gemacht oder gar veröffentlicht wird?
- Urheberrechte:** Wie wird mit Bildern, Videos und Texten aus dem Internet umgegangen? Was darf man, was nicht? Von welchen Websites/Plattformen dürfen Musik oder Filme heruntergeladen werden? Welche Streamingdienste sind erlaubt?
- Probleme:** An wen können sich die Kinder bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten wenden? Wie handelt man in kritischen Situationen?
- Quellenkritik:** Wie überprüfen wir Onlinequellen auf seinen Wahrheitsgehalt?
- Privatsphäre:** Wer darf auf welches Gerät zugreifen? Braucht es vorab eine Erlaubnis? Was gilt als privat, was als Familieneigentum?

Der Link unterhalb führt zu einem Mustervertrag bzw -vereinbarungen. Die Texte sind ausführlich und teilweise sehr direktiv. Suchen Sie sich die Inhalte heraus, die für Sie und Ihre Familie wichtig sind und kleiden Sie diese Vereinbarungen in eigene Worte.

[Mustervertrag](#)



Nutzungs-Vertrag für Handy & Co

unsere Familienregeln lauten:

**Unterschrift Eltern*

Unterschrift Kind/er



Mein Bild gehört mir! – das Recht am eigenen Bild

Fotos sind bei einer Party schnell gemacht und anschließend auch schnell im Internet oder per WhatsApp in zahlreichen Gruppen geteilt. Das kann nett und lustig sein, aber auch peinlich und strafrechtlich problematisch.

Stellen Sie sich vor, Sie suchen einen Job! Arbeitgeber*innen suchen mittlerweile standardmäßig den Namen der Bewerber*innen in gängigen Suchmaschinen. Manch lustiges Foto kann einem dann bei der Jobsuche durchaus im Weg stehen. Außerdem will man manche Fotos einfach nicht veröffentlicht haben. Und gerade auch im Falle von Cyber-Mobbing werden nicht selten Bilder verwendet, um Personen bloß zu stellen. Wie ist es aber eigentlich rechtlich, dürfen alle Fotos auch veröffentlicht werden?

Schutz vor unangenehmen Fotos

Als abgebildete Person haben Sie einen gesetzlichen Schutz: Denn nicht alles, was mit Fotos möglich ist, ist auch erlaubt. Gerade bei der Veröffentlichung von Fotos gibt es wichtige Einschränkungen. „Veröffentlichung“ heißt, dass man die Fotos für die Öffentlichkeit zugänglich macht. Also z. B. in Facebook stellt, auf Instagram teilt, auf eine Webseite lädt, etc.. Auch das Teilen in einer größeren WhatsApp Gruppe gilt als Veröffentlichung.

Welche Fotos sind erlaubt?

Wenn man sich die Frage stellt, welche Fotos veröffentlicht werden dürfen, hilft es, zu unterscheiden, wo die Fotos aufgenommen wurden. Denn:

- ▶ Fotos, die im öffentlichen Raum gemacht wurden, darf man prinzipiell veröffentlichen, ohne dass man das Einverständnis der dargestellten Person einholt. Öffentlicher Rahmen wäre z. B. eine Party mit mehreren 100 Personen, eine Aufnahme von einer Situation auf einer öffentlichen Straße ...
- ▶ Fotos, die im privaten Rahmen gemacht wurden, darf man nicht veröffentlichen. Außer die abgebildete Person ist damit ausdrücklich einverstanden. Privater Rahmen heißt z. B. auf einer kleinen privaten Party mit 10 Gästen bei dir zu Hause, im Zimmer der Person ...
- ▶ Allerdings dürfen Fotos, die andere durch das Foto selbst oder den Text beim Foto bloßstellen, auf keinen Fall veröffentlicht werden, auch nicht, wenn sie in einem öffentlichen Rahmen gemacht wurden!

Tipp – erspare dir rechtliche Probleme

Fragen Sie einfach die abgebildeten Personen, bevor Sie Fotos veröffentlichen. So sind Sie auf der sicheren Seite.

Unter [diesem Link](#) finden Sie zum Thema „Mein Bild gehört mir“ weitere Informationen.

Entnommen aus: www.rataufdraht.at

Übung

Mache ein Bild von jemanden aus deiner Familie und versuche dabei, folgende Punkte zu berücksichtigen:

- ▶ Frag zuerst nach, ob du die Person fotografieren darfst.
- ▶ Zeig das Foto nach dem Aufnehmen her und frag, ob ihm/ihr das Bild gefällt?
- ▶ Frag nach und hole dir die Erlaubnis, wenn du das Foto an jemanden anderen weiterschicken möchtest. (Bsp.: Familiengruppe auf WhatsApp)

Aktiv gegen Cyber-Mobbing

„Schau mich nicht so an, du mobbst mich!“

Solche oder ähnliche Sprüche hört man immer öfter unter Jugendlichen, was zeigt, dass der Begriff „Mobbing“ inzwischen zu einer Art Modewort geworden ist. Jeder Konflikt, jede Auseinandersetzung und jede Abneigung gegenüber anderen wird salopp als Mobbing bezeichnet, auch wenn es sich dabei noch lange nicht um Mobbing im eigentlichen Sinne handelt.

Was ist Cyber-Mobbing?

Der Begriff Cyber-Mobbing (auch „Cyber-Bullying“) bezeichnet das absichtliche und über einen längeren Zeitraum anhaltende Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen, Belästigen oder Ausgrenzen anderer über digitale Medien. Ziel dabei ist, eine andere Person fertig zu machen und Macht auszuüben.

Cyber-Mobbing findet vor allem im Internet (Soziale Netzwerke, Chats, Messenger, E-Mails, Online-Spiele etc.) oder per Handy (Nachrichten, lästige Anrufe, Fotos, Videos etc.) statt. Anders als herkömmliches Mobbing kennt Cyber-Mobbing keine räumlichen Grenzen und kann somit Tag und Nacht fortgeführt werden. Für die Opfer gibt es keine Pause.

Du bist Opfer von Cyber-Mobbing

- ▶ Antworte nicht auf Nachrichten, die dich belästigen oder ärgern. Dadurch wird die Situation meist nur schlimmer.
- ▶ Nimm die Inhalte nicht ernst – du bist okay so wie du bist. Mobbing zielt darauf ab, etwas zu kritisieren und schlecht zu machen – das hat nichts mit dir zu tun!
- ▶ Bewahre die Nachrichten auf! Du musst sie nicht lesen, sie sind aber ein guter Beweis für die Belästigungen. Mache Screenshots von Fake-Profilen, Chatverläufen oder Hass-Gruppen. Am besten so, dass auch das Datum sichtbar ist.
- ▶ Melde Probleme. Nimm Belästigung und anstößige oder illegale Inhalte nicht einfach hin, sondern melde sie an die Sozialen Netzwerke und Seitenbetreiber*innen.
- ▶ Sperre die Absender*innen. Nutze dafür die schrittweisen Anleitungen: www.saferinternet.at/leitfaden.
- ▶ Wende dich an eine Vertrauensperson. Meistens ist es eine große Erleichterung, Probleme mit einer anderen Person zu teilen. Dies können deine Eltern, FreundInnen, LehrerInnen, Schulsozialarbeiter*innen, Jugendbetreuer*innen oder auch Beratungsstellen sein.
- ▶ Suche dir Menschen oder Hobbys, die dich stärken und wo du dich wohlfühlst.
(Mehr dazu auf Rat auf Draht: si.or.at/164)

Du bist aktiv am Cyber-Mobbing beteiligt

- ▶ Auch wenn du etwas lustig findest, kann es für die betroffene Person verletzend sein.
- ▶ Niemand verdient es, schlecht gemacht zu werden. Finde einen anderen Weg, um mit deinen Gefühlen umzugehen.
- ▶ Cyber-Mobbing ist strafbar! Wirst du angezeigt, kann dir dein Handy zur Beweissicherung weggenommen werden und du kannst auch viele Jahre später noch Schwierigkeiten (z. B. bei der Jobsuche) bekommen.
- ▶ Wenn du in diese Situation unfreiwillig reingerutscht bist: Zieh dich aus der Situation zurück. Schreib keine weiteren Nachrichten, leite keine Inhalte mehr weiter und tu nichts, was das Mobbing weiter befeuert. Hol dir dazu Unterstützung bei einer Vertrauensperson.
- ▶ Wenn du nur mitmachst, um selbst nicht gemobbt zu werden: Nur weil du mitmachst, heißt es nicht, dass es dich selbst nicht treffen kann. Wo einmal Mobbing entsteht, kann es immer wieder entstehen.
- ▶ Fühle dich in die andere Person ein und stell dir die Frage: Wie würde es mir gehen, wenn mich jemand so behandelt?
- ▶ Sag „Stopp!“: Oft entwickelt sich Mobbing schleichend und schießt weit über das Ziel hinaus. Du darfst auch „Stopp!“ sagen und deine Meinung ändern – das zeigt wahre Größe!
- ▶ Versuche die Sache nicht zu rechtfertigen, sondern wieder in Ordnung zu bringen. Schuld haben nicht die Opfer, sondern die Täter*innen.
- ▶ Eine Entschuldigung ist das Mindeste, was angebracht ist. Denke auch über andere Formen der Wiedergutmachung nach.

Du beobachtest Cyber-Mobbing

- ▶ Sei dir bewusst: Cyber-Mobbing funktioniert nur, weil viele zuschauen und nichts tun. Lass das nicht zu.
- ▶ Schreibe den betroffenen Personen Privatnachrichten: Schreibe den Opfern, dass du hinter ihnen stehst; den Täter*innen, dass sie mit dem Mobbing aufhören sollen.
- ▶ Hol Hilfe: Informiere die Lehrenden, Schulsozialarbeiter*innen, Beratungslehrer*innen und/oder Eltern, von denen du denkst, dass sie helfen können.
- ▶ Melde Cyber-Mobbing in Sozialen Netzwerken. Trage so dazu bei, dass diese in ähnlichen Fällen schneller reagieren können.
- ▶ Mach den Täter*innen klar, dass du ihr Handeln nicht gut findest.
- ▶ Wenn du dir unsicher bist, was du tun kannst, beratschlage dich mit Freund*innen oder Erwachsenen in deinem Umfeld.
- ▶ Bedenke: Wegschauen, die Gruppe verlassen, nichts tun – damit machst du selbst mit.
- ▶ Nichts sagen wird oft als Zustimmung verstanden. Überlege, wie du klar machen kannst, dass das Verhalten nicht okay ist. Poste z. B. den Hinweis in die Gruppe, dass Cyber-Mobbing strafbar ist und es gut wäre, vorsichtig zu sein.
- ▶ Wenn du Angst hast, selbst gemobbt zu werden, hole dir Unterstützung. Sprich dich mit anderen Mitwissenden ab – gemeinsam fällt es oft leichter „Stopp!“ zu sagen.

Tipps für Eltern

- ▶ Stehen Sie zu Ihrem Kind und versuchen Sie gemeinsam Lösungen zu finden.
- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind ernst und begleiten Sie es in dieser schwierigen Situation.
- ▶ Nehmen Sie Ihrem Kind die Angst, dass Hilfe zu holen die Situation verschlimmert.
- ▶ Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wer für Lösungen hilfreich sein kann (Klassenvorständin bzw. -vorstand, Vertrauenslehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Direktion)
- ▶ Sichern Sie Beweise. Auch solche, wo Ihr Kind vielleicht nicht nur gut dasteht. Machen Sie Screenshots oder speichern Sie entsprechende Dateien ab.
- ▶ Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie sich unsicher sind.
- ▶ Wahren Sie die Intimsphäre Ihres Kindes – bieten Sie stattdessen an, gemeinsam die Situation im Blick zu behalten und beim Einordnen zu helfen.
- ▶ Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Privatsphäreinstellungen in den Sozialen Netzwerken.
- ▶ Überlegen Sie gemeinsam, welche Strategien Ihr Kind noch anwenden kann, um sich bestmöglich zu schützen (z. B. „Stopp!“ sagen, Schlagfertigkeit einüben).
- ▶ Schauen Sie gemeinsam auf das Verhalten Ihres Kindes: Was kann es tun, um online möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten?
- ▶ Melden Sie bedenkliche Postings in Sozialen Netzwerken. Nur so können die Netzwerke in Zukunft besser und schneller reagieren.
- ▶ Erstellen Sie bei heftigen Fällen Anzeige bei der Polizei.
- ▶ Ermutigen Sie Ihr Kind, auch online Zivilcourage zu zeigen. Dazu zählt z. B. aktiv zu werden, wenn man merkt, dass andere online gemobbt werden.

Diese Inhalte wurden aus der Broschüre *Aktiv gegen Cyber-Mobbing* von saferinternet.at entnommen.