

Nein zur digit@len Gewalt

Dieses Merkblatt soll dir über unseren Workshop hinaus erhalten bleiben und alle wichtigen Infos, über die wir gesprochen haben, kompakt und knapp zusammenfassen. Falls du darüber hinaus noch Fragen haben solltest, dienen dir die Links unter dem Punkt „Anlaufstellen“ als gute Quellen.

Wir empfehlen dir, mit deinen Eltern über das Thema digitale Gewalt zu sprechen. Vielleicht haben ja auch sie Interesse daran und können dir mit deinen Fragen und Ideen weiterhelfen.

Bei allen anderen Anliegen kannst du uns auch persönlich kontaktieren. Dafür haben wir extra die Mail-Adresse fragen-netzgewalt@zfsi.de eingerichtet.

Meinem Team und mir hat die Arbeit mit euch sehr viel Spaß gemacht. Mit viel Mühe, aber auch mindestens genauso viel Spaß haben Benedikt Bitterhof und ich die Inhalte für „Nein zur digit@len Gewalt“ erarbeitet.

Wir hoffen, dass du etwas Neues lernen konntest und nun vielleicht ein bisschen anders über die Themen Mobbing im Internet, Hate-Speech und andere Formen der digitalen Gewalt denkst.

Wir hoffen, im nächsten Jahr wieder an deiner Schule zu sein – vielleicht ja mit einem neuen Projekt zu einem neuen Thema.

Viele Grüße



Jannik Liebl

Zentrum für soziale Innovation

umgedacht e. V. | Billungerweg 22 | 26131 Oldenburg

E-Mail: info@zfsi.de | Telefon: +49 5137 1492-290

NEIN ZUR
DIGIT@LEN
GEWALT

ZFSI
UMDENKEN

Zentrum für
soziale
Innovation

Das Internet

Das Internet ist ein sehr kompliziertes Netz von verschiedenen Geräten. Anders als man es sich oft vorstellt, schwirren unsere Daten, Suchanfragen und Bilder nicht mit Satelliten um die Erde, sondern werden durch Kabel unter der Erde und am Grund der Ozeane geleitet.

Dein Portal ins Internet nennt man das Endgerät; das sind Handys, Computer, Fernseher usw., die sich mit dem WLAN verbinden. Das WLAN ist eine kabellose Internetverbindung; der letzten Meter zum Endgerät und wird von einem kleinen Kasten erzeugt, der wiederum mit einem Kabel an das Internet angeschlossen ist. Dieser Kasten ist der Router, eigentlich ein Wegweiser des Netzes, der verschiedene Verbindungen ermöglicht.

Das Internet besteht aus mehreren dieser Router, die sich untereinander und mit sogenannten Servern vernetzen. Server sind Computer, die oft in großen Zentralen stehen, Daten anbieten und verarbeiten können. Wenn du also ein Foto auf Instagram siehst, liegt dieses auf einem fremden Server, vermutlich in einem anderen Land. Über Kabel wird das Bild vom Server durch verschiedene Router und auch andere Server weiter an dein Handy gegeben, wo du es dann am Ende liken kannst.

Gefahren im Internet – Und wie du dich schützt

Es gibt sehr verschiedene Gefahren im digitalen Raum, die wir in verschiedene Kategorien einordnen können:

Technische Gefahren

Diese Kategorie beschreibt alle Arten von Problemen, die durch z.B. technische Angriffe entstehen können. Das können zum Beispiel Viren sein – kleine, bösartige Programme, die beispielsweise deinen Computer kontrollieren oder deine Daten klauen können.



Am besten nutzt du einen Virenschanner auf deinem Computer, der alle deine Programme und Dateien regelmäßig nach bössartigen Aktivitäten durchsucht.

Auch Hackerangriffe werden zurzeit zunehmend zu einem Problem. Fremde Personen, die oft sogar in anderen Ländern sitzen, bekommen durch technische Eingriffe einen Zugang zu deinem Gerät oder zu deinem Account, z.B. bei Google. Von dort aus können sie in deinem Namen und auf deine Kosten einkaufen, Sachen in deinem Namen posten oder deine Daten klauen. Um solche Situationen nicht erleben zu müssen, solltest du gute Passwörter wählen, auf jeder Seite ein unterschiedliches Passwort nutzen und am besten auch immer, wenn möglich die 2-Faktor-Authentifizierung aktivieren.

Das ist ein spezielles Verfahren, bei dem du deine Identität auf einem zweiten Gerät bestätigen musst. Zum Beispiel musst du, wenn du dich bei Google an einem fremden Laptop anmelden willst, auf deinem Handy eine kurze Nachricht bestätigen. Damit kann niemand, der nicht dein Passwort kennt UND dein zweites Gerät hat, sich ohne dein Wissen irgendwo einloggen.

Strukturelle Gefahren

Das Internet ist ein großer, anonymer und unregulierter Ort. Dadurch gibt es im Netz neue Gefahren, die man in der physischen Welt vielleicht nicht hat oder schneller erkennen kann. Insbesondere die Anonymität im Internet ist ein großes Problem – ein falsches Profil ist schnell erstellt. Woher weißt du, mit wem du schreibst?

Diese Frage wird insbesondere beim Thema Pädophilie wichtig. Das bezeichnet die Situation, wenn erwachsene Menschen sich zu Kindern sexuell hingezogen fühlen. Das ist nicht in Ordnung. Im Internet ist es besonders einfach für solche Erwachsenen sich Profile auf Seiten wie Instagram oder Snapchat anzulegen, wo sie mit dir oder deinen Freund*innen chatten können. Nur weil jemand Fotos einer jungen Person auf dem Profil hat, muss es noch nicht stimmen. Deswegen gilt: Sei dir immer sicher mit wem du schreibst!

Vertraue Fremden keine privaten Informationen an und schicke auf keinen Fall Fotos von dir an Personen, die du nicht kennst. Und wenn dir etwas Verdächtiges auffällt, solltest du dich damit an deine Eltern, Lehrer*innen oder

Schulsozialarbeiter*innen wenden. Pädophilie ist eine Straftat und sollte auch von dir sehr ernst genommen werden.

Ein weiteres Problem der Anonymität des Internets ist die einfache Möglichkeit des Betrugs. Dabei werden die Betrüger zum Teil sehr kreativ mit ihren Methoden:

Sie schicken E-Mails, in denen sie dir Geld versprechen, sogenannte Phishing-Mails. Diese sind manchmal einfach gehalten, z. B. möchte dir eine vor Langem verschwundene Oma Geld senden oder ein Investor seine geniale Strategie mit dir teilen. Diese Art von Mails erkennst du am einfachsten daran, dass an irgendeiner Stelle nach Geld gefragt wird. Zuerst musst du deiner Oma das Porto für den Brief schicken, bevor sie dir die 1000€ schicken kann, die du niemals erhalten wirst.

Manchmal gibt es aber auch sehr raffinierte Betrügereien. Dabei bauen die Täter bekannte Webseiten und E-Mails nach und schicken diese massenhaft an Tausende Menschen. Dann heißt es beispielsweise, dass dein Instagram-Account gefährdet ist und du ein neues Passwort setzen musst. Die Links in der Mail leiten dich auf eine täuschend echte, aber gefälschte Seite weiter, auf der du deine Daten eingibst. Ab diesem Moment haben die Betrüger deine Daten und können auf dein Konto zugreifen – bei wiederverwendeten Passwörtern sogar auf alle deine Konten. Pass auf, auf welche Links du klickst. Ein sicherer Link beginnt immer mit <https://> und danach kommt der Name der Webseite, so wie du ihn auch kennst. Falls du dir nicht sicher bist, kannst du auch immer den Support um Hilfe bitten oder die entsprechende Seite selbst über den Browser öffnen.

Interpersonelle Gefahren

Auch Freund*innen und Mitmenschen können das Internet durch z. B. Mobbing zu einem gefährlichen Ort machen. Andere Menschen zu Opfern digitaler Gewalt zu machen ist eine Straftat und kann auch bei der Polizei angezeigt werden. Unter die interpersonellen Gefahren fallen unter anderem auch Hate-Speech, also böse Worte gegen ganze Personengruppen oder Mobbing, das wir im nächsten Abschnitt behandeln.

**NEIN ZUR
DIGIT@LEN
GEWALT**

Mobbing

Häufig wird Mobbing als Begriff verwendet, ohne genau zu wissen, wovon man spricht. Klar ist: Den Opfern tut Mobbing weh und es hinterlässt kein schönes Gefühl.

Wenn wir von Mobbing sprechen, haben wir uns auf diese Definition geeinigt:

Mobbing ist ein Ausdruck dafür, wenn Mehrere einem Einzelnen über eine längere Zeit das Leben schwer machen. Das kann bedeuten, dass jemand andauernd belästigt, beschimpft oder auf andere Weise geärgert wird.

Dabei ist es klar, dass es ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Kräften geben muss, also mehrere gegen eine*n oder jemand starkes gegen jemand schwaches. Wenn zwei gleich starke Schüler*innen miteinander streiten, ist das also kein Mobbing.

In den meisten Mobbing Situationen gibt es verschiedene Rollen:

Täter*innen	Das sind die Mobber*innen, die Attacken durchführen oder ihre Macht demonstrieren wollen.
Opfer	Das Opfer beim Mobbing ist eine Einzelperson, gegen die sich die Aggression der Täter*innen richten
Mitläufer*innen	Die Mitläufer*innen schließen sich den Mobber*innen an und machen kleine, aber verletzende Aktionen, um den Täter*innen zu gefallen.
Beobachter*innen	Die restliche Gruppe, die eine Mobbing Situation mitbekommt, sind Beobachter.

Insbesondere den Beobachter*innen kommt eine besondere Rolle zu: Sie können aktiv werden und das Opfer unterstützen; denn: Wenn du siehst, wie jemand gemobbt wird, aber nichts unternimmst, unterstützt du die Täter*innen.

Wir haben eine Checkliste erstellt, mit wichtigen Tipps für Mobbing Situationen. Damit möchten wir nicht nur die Opfer ansprechen, sondern auch dich als Beobachter*in oder Mitläufer*in direkt ansprechen und dich ermutigen, aktiv gegen die Mobber*innen zu werden.

Checkliste: Erste Hilfe beim Cybermobbing

Nummer 1: Keine Panik!

Leicht gesagt, aber häufig gar nicht so einfach: Solltest du Opfer einer Mobbing-Attacke werden, atme erst einmal tief durch. Wenn du ohne nachzudenken handelst, z.B. auf das Mobbing antwortest, zum Gegenschlag ausholst oder das Mobbing schnell verdrängen willst, dann gibst du Mobber*innen auch noch Macht über dein eigenes Verhalten.

Lass das nicht zu – du kannst immer noch selbst bestimmen, was DU machst. Lass dich nicht jagen, bleibe ruhig.

Nummer 2: Einfach ignorieren! (nur selten)

»Einfach nicht drum kümmern«, das mag auf den ersten Blick eine gute Idee sein. Schließlich muss man fürchten, dass eine Reaktion nur zu noch mehr Mobbing führen kann oder dass man Schwäche zeigt. Oder man hält sich selbst für stark genug, damit umzugehen. Das kann in bestimmten Fällen hilfreich sein, nämlich dann, wenn das Mobbing nur einmalig ist und keine Spuren hinterlässt. Wenn jemand mal einen blöden Kommentar oder eine Nachricht mit einer Beschimpfung schreibt, dann kann man das vielleicht einfach ignorieren. Wenn die Mobbingattacke aber anhält und wenn problematische Inhalte im Internet veröffentlicht werden (und dort auch bleiben), dann sollte man dies nicht mehr ignorieren, sondern handeln. Das Gleiche gilt, wenn du dich als Opfer durch die Sache länger als einen Tag belastet fühlst. Spätestens dann ist es Zeit für Schritt 3.

Nummer 3: Unterstützung holen!

Der schlimmste Fehler, den man als Opfer einer Mobbingattacke begehen kann: alleine bleiben, sich zurückziehen und hoffen, dass sich die Dinge von alleine erledigen. Du bist nicht alleine. Sprich mit Freund*innen, mit Eltern oder mit Lehrer*innen über den Fall. Wenn es dir lieber ist, sag am Anfang des Gesprächs, dass du erst einmal erzählen willst, was passiert ist, ohne dass sofort etwas passieren soll. Ob oder was man daraus macht, mit Unterstützung oder alleine, könnt ihr danach gemeinsam überlegen.

Nummer 4: Die eigenen Rechte kennen!

Es kann nie schaden, wenn man weiß, was eigentlich erlaubt ist und was nicht. Es gibt viele Websites, auf denen erklärt wird, wie z.B. »Das Recht am eigenen Bild« funktioniert oder wo der Unterschied zwischen freier Meinung und Beleidigung liegt. Jedoch sollte im Zweifelsfall ein Anwalt hinzugezogen werden, da die rechtliche Lage sehr komplex ist.

Nummer 5: Nicht antworten oder zurückmobben!

Der zweitschlimmste Fehler, den Opfer von Mobbing häufig machen: Sie reagieren auf dem gleichen Weg wie die Angreifer*innen. Es ist sehr nachvollziehbar, dass man z.B. bei einem beleidigenden Kommentar auf Instagram gleich darunterschreiben möchte: »DU BIST SELBST EIN ARSCHLOCH!« oder auf einem anderen Weg zurückschlagen will.

Aber damit tust du den Angreifer*innen nur einen Gefallen. Denn Mobbing funktioniert über Aufmerksamkeit. Wenn niemand auf den Angriff reagieren würde, würde dieser ins Leere laufen. Reaktionen, erst recht Gegenangriffe, sind das Beste, was den Angreifer*innen passieren kann. Dazu kommt, dass Streit im Internet zwar sehr schnell entstehen, aber sehr langsam bzw. gar nicht wieder ausgeräumt werden kann. Dafür braucht es Schritt 6.

Nummer 6: Mobber*innen ansprechen!

Dass du nicht online antwortest, soll nicht heißen, dass du dir alles gefallen lässt. Du solltest ganz klar „Stopp!“ sagen. Dafür solltest du den oder die Angreifer*in ansprechen – persönlich und direkt, nicht über das Internet. Häufig lassen sich Online-Attacken im direkten Gespräch klären. Wenn du magst, suche dir eine andere Person als Unterstützer oder Vermittler für das Gespräch. Das kann z.B. jemand aus dem Freundeskreis sein, deine Eltern, vielleicht auch die Eltern der Angreifer*innen oder Lehrer*innen. An vielen Schulen gibt es Verbindungs- oder Vertrauenslehrer*innen. Die sind genau für solche Fälle da!

(Das alles gilt natürlich nur, wenn du die Angreifer*innen kennst.)

Nummer 7: Beweise sichern!

Nicht jeder Fall von Cybermobbing landet vor Gericht. Aber sicher ist sicher, und schon für Schritt 3 und 6 kann es sinnvoll sein, wenn man bei einem Gespräch schwarz-auf-weiß vorlegen kann, was passiert ist. Dafür solltest du einen Screenshot oder ein PDF vom Inhalt erstellen. Dabei wird ein genaues Bild von deinem Bildschirm, ob auf einem Computermonitor oder dem Smartphone, als Grafik gespeichert. Die lässt sich dann später auch genauso ausdrucken. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, dann hol dir noch einen Zeugen dazu, dem du die Sache zeigst und der sich aufschreibt, wann er was wo gesehen hat. So bist du auf der sicheren Seite, auch wenn Inhalte später von den Angreifer*innen gelöscht oder verändert werden.

Nummer 8: Mobber*innen technisch blockieren/melden!

Viele Online-Attacken finden auf Plattformen wie Instagram oder YouTube statt. Dort gibt es in der Regel eine Funktion wie „Diesen Beitrag melden“ oder Ähnliches, mit der man den Betreiber der Plattform auffordern kann, den Beitrag zu löschen. Bei Sozialen Netzwerken gibt es auch Funktionen um Personen zu blockieren, mit denen Angreifer*innen gezielt aus deinem Kontaktkreis ausgeschlossen werden können. Wenn du die Funktionen nicht findest, schau in der Hilfefunktion nach, frage jemanden aus deinem Bekanntenkreis oder suche das Problem in einer Suchmaschine. Wichtig: Technische Lösungen sind meist keine endgültigen Lösungen – denn man kann zwar Inhalte von Festplatten, aber nicht in den Köpfen der Menschen löschen.

Nummer 9: Nicht weggucken!

Auch wenn du nicht selbst Opfer einer Cybermobbing-Attacke bist – Mobbing geht uns alle an und betrifft auch Zuschauer*innen. Wer wegschaut und sich nicht auf die Seite des Opfers stellt, unterstützt damit den oder die Angreifer*in. Auch hier gilt wie schon bei Schritt 5: Es geht nicht darum, zurückzuschlagen, sondern »Stopp!« zu sagen. Das muss keine große Heldentat sein. Schon ein Kommentar »nicht cool!« zeigt den Angreifer*innen, dass ihre Aktion genau das ist: nicht cool. Und das Opfer weiß, dass es nicht alleine gegen alle Menschen steht.

Nummer 10: Wenn's ernst wird: Professionelle Hilfe holen!

Viele Fälle von Cybermobbing lassen sich mit einem klärenden Gespräch aus der Welt schaffen – aber nicht alle. Bei schweren Fällen wie sexueller Belästigung, Bedrohungen oder Erpressungen solltest du zusammen mit einem Erwachsenen beraten, ob Rechtsanwälte oder die Polizei eingeschaltet werden sollten. Und wenn du merkst, dass eine Mobbingattacke dich auf Dauer nicht schlafen lässt, kannst du dir auch psychologische Unterstützung holen.

Anlaufstellen für Opfer von digitaler Gewalt

Wir haben dir auf dieser Seite noch einige sinnvolle Anlaufstellen gesammelt, an die du dich wenden kannst. Je nachdem in welcher Situation du bist, kann ein Wechsel zu jeweils anderen Personen oder Stellen sinnvoll sein.

Freund*innen

Deine Freunde und Freundinnen kennen dich sehr gut und helfen dir in jeder Situation weiter. Wenn dich etwas bedrückt oder du dich jemandem anvertrauen willst, sind sie vielleicht die erste Anlaufstelle.

Eltern

Niemand kennt dich länger als deine Eltern. Sie haben vielleicht früher selbst schon ähnliche Situationen durchgemacht und können dir helfen. Mit ihnen kannst du nächste Schritte überlegen und hoffentlich die Situation meistern.

Lehrer*innen

An vielen Schulen gibt es Vertrauenslehrer*innen, deren Aufgabe es ist, den Schüler*innen bei schwierigen Situationen zu helfen. Vielleicht kennen sie ja auch die Person, die dir das Leben schwer macht. Wenn es ein Konflikt in der Klasse ist, kann auch deine Klassenlehrkraft weiterhelfen.

**NEIN ZUR
DIGIT@LEN
GEWALT**

ZFSI
UMDENKEN

Zentrum für
soziale
Innovation

Schulsozialarbeiter*innen

Die meisten Schulen haben sogenannte Schulsozialarbeiter*innen. Auch wenn du sie bisher nicht persönlich kennst, sind sie da, um dir zu helfen. Dabei handelt es sich um speziell trainierte Erwachsene, die Konfliktsituationen lösen und dir beim Umgang mit (psychischem) Stress helfen können. Im Zweifelsfall wissen sie auch, an wen du dich wenden solltest.

Online-Angebote

Es gibt viele Webseiten, die gute Informationen zum Umgang mit Cyber-Mobbing, Hate Speech oder anderen Formen digitaler Gewalt gesammelt haben. Sie können dir als schnelle Anlaufstelle dienen, die dir in einer schwierigen Situation weiterhelfen können.

Ein paar gute Links sind:

Erste-Hilfe-Kasten von Handysektor: <https://www.handysektor.de/erste-hilfe>

Kompass Social-Media: <https://www.kompass-social.media/>

Polizei-Online: <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/gefahren-im-internet/>

Online- und Telefonberatung

Es gibt viele professionelle Online- und Telefonberatungen für Kinder und Jugendliche. Dort sprichst oder chattest du mit geschulten Jugendlichen oder ausgebildeten Erwachsenen, die dir ein offenes Ohr bieten oder gute Ratschläge in schwierigen Situationen haben.

Die bekanntesten sind:

Nummer gegen Kummer: <https://www.nummergegenkummer.de/>

bke-Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/>

Polizei

Wenn es ganz kritisch wird und dir vielleicht auch Eltern oder andere Anlaufstellen zu rechtlichen Schritten raten, bleibt noch immer der Weg zur Polizei. Merke: Digitale Gewalt ist eine Straftat. Entsprechend kannst du auch bei deiner Polizei vor Ort eine Anzeige gegen den oder die Täter*in aufgeben.

**NEIN ZUR
DIGIT@LEN
GEWALT**

ZFSI
UMDENKEN

Zentrum für
soziale
Innovation