Wehr dich gegen Beleidigungen und Belästigung

Handreichung zu Folge 5 der Videoreihe

Online sind nicht alle Menschen fair und freundlich – manchen ist es egal, ob sie andere mit ihren Beiträgen verletzen, oder sie haben sogar genau dieses Ziel. Fremde, aber auch Menschen, die du persönlich kennst, können Social Media nutzen, um dir **Angst zu machen, dich zu beleidigen oder um dich bloßzustellen**. Auch sexuelle Belästigung ist auf Social Media keine Seltenheit. Wehr dich, wenn andere dich gezielt fertig machen, bedrohen oder belästigen – das ist nie ok und **Cybermobbing** kann sogar **strafbar** sein.

1) Thema/ Hauptbotschaft:

Wenn du auf Social Media beleidigt, bloßgestellt oder belästigt wirst, kann sich das schlimm anfühlen – wehre dich dagegen: Melde und dokumentiere Kommentare, Nachrichten und (Fake-)Profile und wende dich damit an zuständige Meldestellen.

2) Beispiele:

Mariam und Lena sind gute Freundinnen, auch weil sie dieselben Interessen haben: Die beiden tauschen sich oft über Influencer:innen und deren Content aus. Beide nutzen Social Media vor allem, um sich von den Inhalten anderer inspirieren zu lassen, anstatt selbst viel zu posten. Als Mariam eines Abends ihren Instagram-Account öffnet, erschrickt sie: Ihr Nachrichtenfach ist voll mit Nachrichten einer anonymen Person; sie alle enthalten fiese Beleidigungen und Drohungen wie „Ich werde dich kriegen und verprügeln“. Mariam fühlt sich schrecklich. Sie greift zum Hörer und ruft weinend Lena an. Die ist ebenfalls schockiert, weiß aber direkt, was zu tun ist: „Mach unbedingt Screenshots von den Nachrichten. Und du solltest die Person dann schnell blockieren und auch bei der Plattform melden. Morgen gehen wir damit gemeinsam zur Polizei, ich kann auch meine Mama fragen, ob sie mitkommt. Solche Nachrichten sind strafbar!“ Mariam fühlt sich schon etwas besser und fragt nach: „Woher weißt du das alles?“ Lena berichtet, dass ihrer Schwester so etwas Ähnliches auch mal passiert sei. Eine anonyme Person habe ihr beleidigende Nachrichten geschickt und außerdem ein Fake-Profil von ihrer Schwester erstellt. Durch diese Geschichte weiß Lena auch, dass die Polizei auch dann ermitteln muss, wenn der/die Täter:in anonym agiert hat.

3) Konsequenzen/ Risiken:

- Du bist dauerhaft traurig und schlecht drauf, fühlst dich ängstlich und unsicher und verlierst die Freude an deinem Alltag.
- Du traust dich kaum noch online zu gehen, aus Angst vor beleidigenden oder übergriffigen Nachrichten oder Kommentaren.

4) Mehrwert/ Lösungen/ Hilfestellung:

- Nutze Sicherheitseinstellungen der Dienste. Über diese kannst du z. B. kontrollieren, wer deine Inhalte ansehen und kommentieren kann oder verhindern, dass Fremde dir private Nachrichten schicken. Check gelegentlich deine Freundesliste!

- Mache Screenshots von beleidigenden oder übergriffigen Kommentaren und Nachrichten oder Beiträgen, damit du Beweise in der Hand hast. Cybermobbing kann strafbar sein und du kannst dich damit an die Polizei wenden.

- Blockiere den:die Nutzer:in und melde sie/ihn direkt in der App/auf der Plattform (damit er/sie auch niemand anderem schadet).

- Auch wenn du selbst z. B. Beleidigungen gut ‘abkannst’, solltest du dich wehren. Denn so verhinderst du nicht nur zukünftige Attacken gegen dich, sondern auch gegen andere Personen, die womöglich nicht so gut damit umgehen können. Wende dich allerdings immer an den Dienst direkt oder an die Polizei, statt den Täter selbst zu kontaktieren. Da du die Person nicht kennst, ist das sicherer, und es ist wahrscheinlicher, dass die Person wirkliche Konsequenzen davonträgt.

- Hole dir mentale Unterstützung, indem du z.B. mit einer Person deines Vertrauens sprichst oder dich mit anderen Betroffenen austauschst. Das hilft dir, die Situation einzuschätzen und zu verarbeiten.

- Wende dich an das Beratungsteam von Juuuport. Dort kannst du dich von geschulten Scouts, die zum Teil in deinem Alter sind, beraten lassen. Weitere Anlaufstellen sind: Nummer gegen Kummer; Bündnis gegen Cybermobbing e. V.; Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App; Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen