

# #(Cyber-)Mobbing

Informationen für SchülerInnen

## Sexting



- ✓ Bleibe zunächst entspannt!
- ✓ Sprich in der Ich-Form, um deine Grenzen zu verdeutlichen! (aufrechte Körperhaltung beachten!)
- ✓ Du bist in Ordnung, so wie du bist!
- ✓ Schreib alles auf und dokumentiere! (z.B. Mobbingtagebuch, Screenshots)
- ✓ Bemühe dich aktiv um Ausgleich! (Bewegung)
- ✓ Sorge für dich und unternimm etwas, was dir guttut! (z.B. mit Freunden, Familie, sei kreativ)
- ✓ Hole dir Hilfe! Einige Inhalte und Aktivitäten von Mobbing und Mobbing im Internet können strafbar sein!

Die **Schulsozialarbeit** hat ein offenes Ohr für dich! Die Gespräche sind vertraulich und unterliegen dem Datenschutz. Das heißt es wird nichts gegen deinen Willen unternommen! Im Vordergrund steht zunächst ‚Was‘ und ‚Wie‘ Du deine Situation erlebst, gemeinsam kann im nächsten Schritt über weitere mögliche Verhaltens- und Handlungsweisen gesprochen werden. So erreichst du mich:

[jschienbein@pestalozzi-os.de](mailto:jschienbein@pestalozzi-os.de); 01515 8236799



anonym und kostenlos  
vom Handy und Festnetz  
montags - samstags  
von 14 - 20 Uhr  
sowie  
montags+mittwochs+donnerstags  
von 10 - 12 Uhr

- [juuuport e.V.](#)
- [Beratung4kids e.V.](#)
- [Seitenstark-Chat](#)

Jugendberatung Zittau -> [post@jb-zittau.de](mailto:post@jb-zittau.de)  
Letzte Instanz: Polizei -> 03583 62-0 (Zittau)

## Speziell bei Cybermobbing

social media - Plattformen bieten die Möglichkeit Personen zu blockieren & verletzende Meldungen & Bilder zu melden

-> **Tutorials** unter:

<https://www.kompass-social.media>

-> **Meldung** unter:

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net) oder

<http://www.fsm.de/de/Beschwerdeformular>

## Weitere nützliche Websites

- [www.klicksafe.de/cyber-mobbing](http://www.klicksafe.de/cyber-mobbing)
- **Erste-Hilfe App** bei cyber-mobbing:  
<https://www.klicksafe.de/presse/2015/erste-hilfe-app-bei-cyber-mobbing/>
- <https://www.surfen-ohne-risiko.net/>
- <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tips/gefahren-im-internet/cybermobbing/>



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

