



TIPPS FÜR DEIN ONLINE-VERHALTEN

BEI CYBERMOBBING,
WHATSAPP-STRESS & CO.



JUUUPORT

Wir beraten Dich online!

INHALTSVERZEICHNIS

Viele Nutzer*innen sind der Meinung, dass online andere Regeln gelten als im realen Leben. Deswegen geht es bei Instagram, YouTube, WhatsApp und Co. nicht immer nur freundlich zu.

Im Netz fühlen wir uns quasi unsichtbar.

Wir müssen anderen Nutzer*innen nicht in die Augen schauen, wenn wir etwas über sie posten.

Doch auch online gibt es (Verhaltens-)Regeln. Klingt bierernst? Ganz und gar nicht! Denn sie dienen nicht nur dem Schutz Deiner Daten und Deiner Privatsphäre, sondern auch einem **fairen und respektvollen Miteinander.**

Wir alle haben Rechte – auch im Netz!.....	4
Tipps für Dein Online-Verhalten.....	5
Wie erkennst Du Cybermobbing?.....	6
Was tun bei Cybermobbing?.....	7
Sexting – Darauf solltest Du achten!.....	8
Was tun beim Missbrauch intimer Fotos und Videos?.....	9
So vermeidest Du WhatsApp-Stress.....	10
Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute.....	11
Beratungsthemen.....	12
Über JUUUPORT.....	13-15

WIR ALLE HABEN RECHTE – AUCH IM NETZ!

Diese Rechte solltest Du kennen:

„Recht am eigenen Bild“

Bevor jemand ein Foto/Video von Dir veröffentlicht, muss diese Person **Dich vorher um Erlaubnis bitten**.



Wenn sie das nicht tut, kannst Du rechtlich dagegen vorgehen. Das gilt übrigens auch für Chat-Verläufe und Sprachnachrichten.

„Recht auf Vergessenwerden“

Du kannst per „Löschantrag“ in einer Suchmaschine **Suchergebnisse löschen**, in denen Dein Name und dazugehörige Informationen auftauchen, die so nicht richtig sind.



TIPPS FÜR DEIN ONLINE-VERHALTEN

Erst denken, dann posten!



Wenn Inhalte erst einmal online sind, lässt sich deren Verbreitung nicht mehr kontrollieren.



Vertrete Deine eigene Meinung

und lass Dich nicht von jedem Kommentar beeinflussen.



Wenn Du einen Hasskommentar entdeckst, kannst Du ihn für andere Nutzer*innen eindeutig benennen, z. B. als „rassistisch“. Das beste Mittel gegen Hate Speech ist **Counter Speech = die Gegenrede**.



WIE ERKENNST DU CYBERMOBBING?

Cybermobbing =

absichtliches Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer im Netz.

Meistens dauern Mobbing-Attacken **über einen längeren Zeitraum** an.



WARUM WIRD JEMAND GEMOBBT?

Wer andere mobbt, hat in der Regel das Ziel, **sich selbst überlegen zu fühlen** und seine Macht zu demonstrieren. Mobbing kann aus Langweile oder einem Streit entstehen und sich online zu einem großen Problem entwickeln.



WAS TUN BEI CYBERMOBBING?



1. **Sichere Beweise** (Posts, Nachrichten, Chat-Verläufe) mit Screenshots!
2. **Melde beleidigende Inhalte** auf der jeweiligen Plattform, damit sie gelöscht werden.
3. **Blockiere die Mobber*innen**, damit sie Dir nicht mehr schreiben können.
4. **Mache aus Cybermobbing kein Geheimnis** und wende Dich an Freund*innen, Eltern oder eine andere Vertrauensperson.
5. Du kannst die Mobber*innen im Notfall auch **bei der Polizei anzeigen**.

Weitere Infos zum Thema Cybermobbing findest Du auf juuport.de/ratgeber oder hier:



SEXTING – DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN!

Sexting (engl. "sex" + "texting") ist an sich vollkommen normal. Doch es kann zum Problem werden, wenn intime Fotos und Videos unerlaubt weiterverschickt oder veröffentlicht werden.

Und was, wenn Du selbst nicht betroffen bist?

Hilf mit, damit peinliche und/oder beleidigende Inhalte aus dem Netz verschwinden – mit dem Melden-Button!

Leite keine intimen Inhalte weiter.

Sei kein*e Mitläufer*in und mache den Anderen klar, auf welcher Seite Du stehst!

OK!

Denk dran:
**Einmal im Netz,
immer im Netz!**

WAS TUN BEIM MISSBRAUCH INTIMER FOTOS UND VIDEOS?



1. Zunächst einmal: **ruhig bleiben**. Nur die Person, die intime Inhalte missbraucht, hat Schuld, nicht der*die Versender*in!
2. Mache **Screenshots** der Fotos/Videos. Sie können später als Beweise dienen, falls Du zur Polizei gehst.
3. Fordere die Person auf, das Foto/Video zu entfernen.
4. Weigert sich die Person, kannst Du Dich an die **Polizei** wenden und gegen sie **Anzeige erstatten**.

Missbrauch intimer Inhalte (Erpressung, Beleidigung, Verleumdung...) = **Straftat**

SO VERMEIDEST DU WHATSAPP-STRESS

Push-Benachrichtigungen deaktivieren.

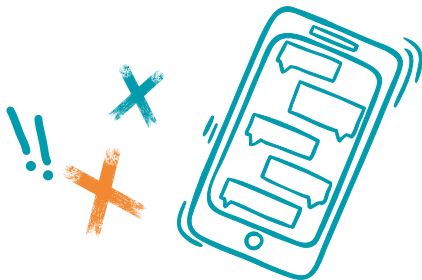


Gruppenchats stummschalten.

„Zuletzt online“-Funktion ausstellen.

Smartphone auf **„lautlos“** schalten.

Handyfreie Zonen festlegen
(z. B. im Schlafzimmer).



ONLINE-BERATUNG VON JUNGEN LEUTEN

FÜR JUNGE LEUTE

Wir JUUUPORT-Scouts sind zwischen 14 und 24 Jahre alt und beraten Dich ehrenamtlich bei Cybermobbing und anderen Problemen im Netz!

Unsere Online-Beratung ist zu 100% vertraulich und kostenlos!

Wir beraten Dich auf

JUUUPORT.de

und jetzt auch bei

WhatsApp!



www.juuuport.de/beratung

www.juuuport.de/beratung/messenger-beratung



WIR BERATEN DICH ZU...

CYBERMOBBING

DATENMISSBRAUCH

DATENSCHUTZ

GAMING

HANDYSUCHT

ONLINE-ABZOCKE

STRESS IN SOZIALEN MEDIEN

TECHNIK

...und vielen anderen
Online-Themen!



ÜBER JUUUPORT

JUUUPORT e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der jungen Menschen bei Problemen im Netz hilft und sich für einen respektvollen Umgang in der Onlinekommunikation einsetzt.

Junge Menschen aus ganz Deutschland, die **JUUUPORT-Scouts**, engagieren sich ehrenamtlich und beraten auf **JUUUPORT.de** Gleichaltrige, die Probleme im Netz haben, z. B. gemobbt oder abgezockt wurden.




DU WILLST AUCH JUUPORT-SCOUT WERDEN?

Melde Dich jetzt für die
nächste Online-Schulung an:





Online-Beratung
von jungen Leuten für junge Leute

Folge uns: 



@juuuport



@juuuport



/juuuportde



@juuuport