

Wie kann ich mich vor Cybermobbing schützen?

- **Bleib ruhig!** Reagiere nicht auf Nachrichten, die dich belästigen oder ärgern, denn genau das will der oder die Absender*in.
- **Rede darüber!** Sprich mit einer Vertrauensperson über deine Probleme – z.B. mit deinen Eltern, Freunden oder Lehrenden – je früher, desto besser. Kostenlose und anonyme Hilfe erhältst du auch bei der Nummer „147“.
- **Melde Belästigungen!** Informiere die Betreiber*innen der Website oder des sozialen Netzwerks über Personen, die dich belästigen. In schlimmen Fällen kannst du auch die Polizei einschalten.
- **Sperre User*innen, die dich belästigen!** In den meisten sozialen Netzwerken gibt es die Möglichkeit, bestimmte Personen zu blockieren.
- **Sichere Beweise!** Fertige Screenshots von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Chats an. So kannst du Personen, die dir helfen, besser erklären, worum es genau geht.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____
