

Das (Cyber-) Mobbing-Tagebuch – Tipps und Anmerkungen

(Cyber-) Mobbing

(Cyber-) Mobbing bezeichnet systematisches, wiederholtes und vorsätzliches Verhalten, das darauf abzielt, eine einzelne Person psychisch oder physisch zu verletzen, auszugrenzen oder zu demütigen. Es findet häufig am Arbeitsplatz, in der Schule oder Gruppen statt und kann sich durch (verbale) Angriffe, soziale Isolation, Gerüchte oder Schikanen äußern. Häufig findet (Cyber-) Mobbing auch im digitalen Raum statt, wie soziale Netzwerke, E-Mails oder Messenger. Betroffene werden dabei beispielsweise durch beleidigende Nachrichten, Rufschädigung, das Veröffentlichen privater Informationen oder gezielte Hetzkampagnen belästigt oder unter Druck gesetzt. Aufgrund der ständigen Erreichbarkeit in der digitalen Welt kann Cybermobbing rund um die Uhr stattfinden und für die Betroffenen besonders belastend sein.

(Cyber-) Mobbing kann schwerwiegende psychische Folgen haben und sollte ernst genommen werden. Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: <https://weisser-ring.de/mobbing>

Tipps für Betroffene:

- Bleiben Sie **ruhig und selbstbewusst**. Lassen Sie sich nicht einreden, dass die Mobber:innen recht haben. Gehen Sie **entschlossen gegen (Cyber-) Mobbing** vor.
- **Holen Sie sich in der akuten Situation Hilfe**. Wenn (Cyber-) Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule stattfindet, sollten Sie Vorgesetzte, Lehrkräfte oder Vertrauenspersonen informieren. Viele Betriebe und Schulen haben Anlaufstellen oder interne Beschwerdestrukturen für solche Fälle.
- Sprechen Sie mit **Vertrauenspersonen** über ihre Erfahrungen und holen Sie sich **Beistand** bei z. B. Familie, Freund:innen und Arbeitskolleg:innen. **Denn gemeinsam sind Sie stärker**.
- **Dokumentieren** Sie die (Cyber-)Mobbing-Attacken und sammeln Sie **Beweise**, um das System aufzudecken, z. B. in diesem Tagebuch. Für möglichst **rechtssichere Screenshots** als Beweise,

gibt es hier hilfreiche Tipps von unserem Netzwerkpartner HateAid: <https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/>

- Online: **Blockieren** Sie Personen, **melden** Sie beleidigende Inhalte auf der Plattform und nutzen Sie **Privatsphäre-Einstellungen**. Reagieren und antworten Sie nicht auf gemeine Kommentare sowie beleidigende Inhalte.
- Holen Sie sich **psychologische, juristische oder andere Unterstützung**, wenn Sie es brauchen.

Der WEISSE RING hilft Betroffenen von Mobbing:

Opfer-Telefon: 116 006

Onlineberatung: Onlineberatung für Kriminalitätsoffer | WEISSER RING e. V.

Vor Ort: Hilfe vor Ort | WEISSER RING e. V.

Das (Cyber-) Mobbing -Tagebuch

Von

Vor- und Nachname

Anschrift

Datum	Uhrzeit	Vorfall ¹ Was? Wer? Wo?	Zeug:innen ² Mit Erreichbarkeit	Reaktionen ³ (körperlich/psychisch) Was? Wann?	Beweise ⁴ Was? Wo?

¹ Was ist vorgefallen? Wer hat was gemacht und wo fand der Vorfall statt?

² Wer hat den Vorfall mitbekommen? Gibt es Zeug:innen, die den Vorfall bestätigen können? Wie sind diese erreichbar?

³ Gibt oder gab es gesundheitliche Reaktionen (körperlicher oder psychischer Art)? Wann sind diese aufgetreten?

⁴ Konnten Beweise festgehalten werden? Wo sind diese hinterlegt?