

Unterstützung holen

- Nicht alleine bleiben, sondern Hilfe holen!
- Personen, die mir helfen können: Eltern, FreundInnen, KollegInnen, Lehrende, DirektorInnen, SchulsozialarbeiterInnen bzw. -psychologInnen, professionelle Beratungsstellen (z. B.: Rat auf Draht unter der Nummer 147)

Beweise sichern

- Überblick verschaffen: Wer ist aller beteiligt? Wo überall kommt es zu Übergriffen?
- Screenshots erstellen und Dateien speichern (am besten mit Datum!): www.netzbeweis.at
- Wenn notwendig: Anzeige erstatten

Erste Hilfe für Opfer

von Cyber-Mobbing



Auf mich schauen

- Die Inhalte nicht zu Herzen nehmen
- Geräte zwischendurch zur Seite legen und mit anderen Dingen ablenken
- Mit jemandem reden
- Neue Hobbys suchen (z. B. Sport und Kreatives)
- Neue Menschen kennenlernen

Melden & Blockieren

- Problematische Personen und Beiträge in Sozialen Netzwerken melden und blockieren
- Privatsphäre-Einstellungen überprüfen (Wer kann welche Inhalte sehen? Wer kann kommentieren? etc.): www.saferinternet.at/leitfaeden