

AwareNessi



Was ist Cybermobbing?

Von Fieslingen, Freunden und
Gemeinschaften im Internet

Das fantastische
Security Activity Book
für Kinder und Erwachsene



Inhaltsverzeichnis

Alle online!
Alle sicher?
Kinderleicht!




Liebe Kinder, liebe Erwachsene,


das Internet macht viele Dinge einfacher und kann jede Menge Spaß bringen. Doch Vorsicht – es lauert auch die eine oder andere Gefahr im Netz. Weshalb ihr bei Cybermobbing besonders aufmerksam sein solltet und worum es sich dabei überhaupt handelt, erzählt euch AwareNessi in dieser Ausgabe. Viel Vergnügen beim Eintauchen in die Internet-Welt.

Übrigens: Wenn ihr die männliche Form von Wörtern lest, sollen sich trotzdem alle kleinen und großen Menschen angesprochen fühlen.


Geschichte (Teil 1) 03
Falsche Behauptungen
und echte Gemeinheiten

 **Ausmalbild** 04


AwareNessi erklärt 05
Fieslinge im Internet

 **Bastelidee** 06
Grußkarten


AwareNessi erklärt 08
Gemeinsam gegen Gemeinheiten


 **Spielidee** 09
Erkennt ihr die Gemeinheiten?


AwareNessi erklärt 10
3 Drachenweisheiten fürs richtige
Verhalten bei Cybermobbing


 **Rätsel** 11
Besondere Verbindungen

Geschichte (Teil 2) 12
Klasse gegen Mobbing


 **Bastelidee** 13
Schutzschild und Schwert


 **Quiz** 15
Wisst ihr Bescheid über
Cybermobbing?

 **Backrezept** 16
Energiebällchen

 **Ausmalbild** 18

AwareNessi fasst zusammen 19
Alles zu Cybermobbing auf einen Blick

 **Security-Yoga** 20
Zu zweit ist alles leichter

 **Quiz – die Auflösung** 21

Vielleicht habt ihr schon die Icons an manchen Kapiteln bemerkt? Diese zeigen euch an, auf welchen Seiten schöne, spannende und entspannende Aktivitäten auf euch warten.

Falsche Behauptungen und echte Gemeinheiten

Es ist 14 Uhr, die Schule ist vorbei und die ganze Familie sitzt am Esstisch. Danika und Finn haben richtig gute Laune. Papa hat nämlich Reibekuchen mit Apfelkompott gemacht – das Lieblingsessen der beiden. Nur ihr älterer Bruder Noah ist ganz still. Irgendetwas scheint ihn zu bedrücken. Als Mama nachhakt, kommen Noah die Tränen und der 13-Jährige erzählt:

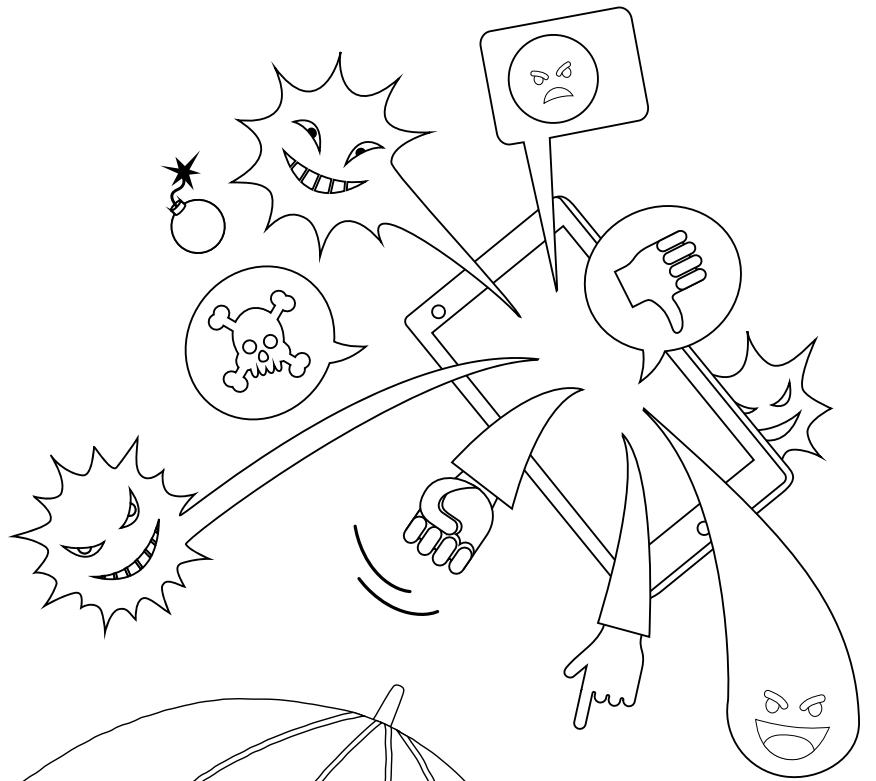
„Ich habe mich bei Facebook angemeldet. Das war am Anfang auch alles ganz lustig. Aber seit ein paar Tagen schreibt irgendjemand ständig gemeine Sachen über mich, die gar nicht stimmen!“ „Da muss man doch etwas machen können“, hofft Danika. Darauf erwidert Noah: „Das kann man bestimmt. Das Doofe in meinem Fall ist nur, dass die Person einen falschen Namen angegeben hat. Ich weiß also nicht, wer es ist.“



Nach dem Essen berichten Danika und Finn ihrem Freund AwareNessi von Noahs Problem. „Oh je“, seufzt der clevere Drache, „klingt ganz so, als wäre Noah Opfer von Cybermobbing geworden.“ „Cyber-was?“ Die beiden Kinder gucken verdutzt und neugierig zugleich.

Cybermobbing ist, wenn man jemanden immer wieder im Internet ärgert – zum Beispiel über soziale Netzwerke wie Facebook. Das sind Internetseiten, auf denen sich Menschen online treffen und austauschen können. Kommt, ich erkläre es euch.





Wenn Beleidigungen auf euch einprasseln, hilft kein Regenschirm. Doch mit guten Freunden sieht die Welt gleich etwas bunter aus – so wie dieses Bild, wenn ihr es ausmalt!



Fieslinge im Internet

Fieslinge ärgern und beleidigen andere – und zwar ständig und ganz gezielt. Das nennt man Mobbing. Cybermobbing wiederum heißt, dass die Gemeinheiten im Internet stattfinden. Um andere absichtlich zu verletzen, schreiben die Fieslinge zum Beispiel gemeine Sachen in sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook oder veröffentlichen unangenehme Bilder und Videos auf Plattformen wie TikTok und YouTube. Sie plaudern Geheimnisse aus, verbreiten Gerüchte oder fälschen sogar Fotos.



Warum die Fieslinge das tun? Das hat ganz unterschiedliche Gründe. Manchmal sind sie nicht zufrieden mit ihrem eigenen Leben. Sie glauben, es geht ihnen besser, wenn sie andere fertigmachen. Manchmal waren sie selbst ein Mobbing-Opfer und möchten sich aus dieser Rolle befreien – und manchmal machen sie einfach aus Gruppenzwang mit.

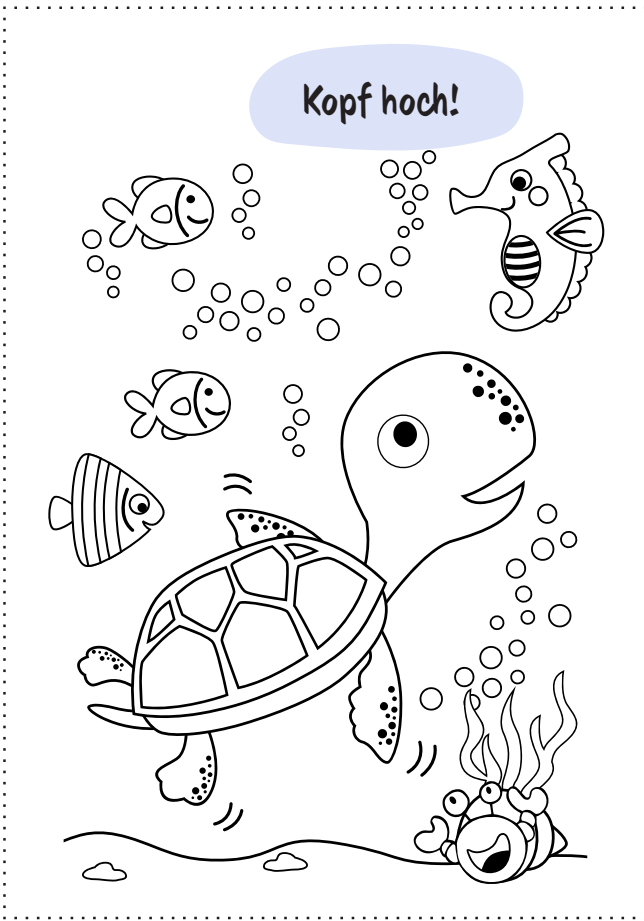
Was Cybermobbing (und auch das normale Mobbing) auszeichnet: Die Hänseleien gehen

über einen längeren Zeitraum und richten sich immer gegen dieselbe Person. Die besondere Gefahr beim Cybermobbing ist jedoch, dass die Fieslinge im Internet unerkant bleiben können. Außerdem kriegen hier viel, viel mehr Leute die Gemeinheiten mit. Darum ist es wichtig, dass ihr im Internet ganz aufmerksam seid. Gleich erfahrt ihr, was ihr machen könnt, wenn ihr Cybermobbing mitbekommt – oder sogar selbst Opfer seid.

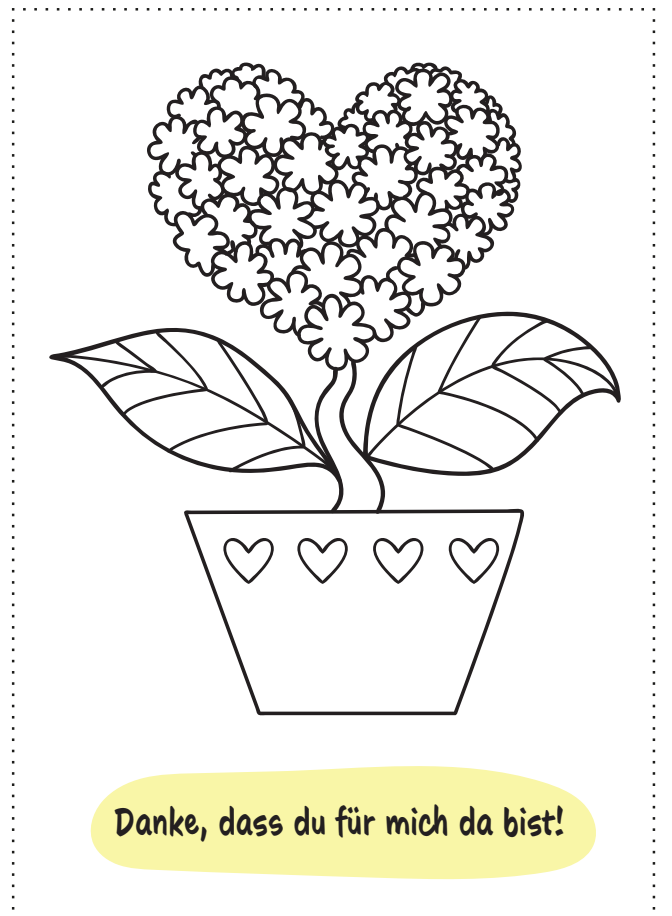
Grußkarten



Karten sagen mehr als 1000 Worte. Es gibt jemanden, der euch mal geholfen hat? Ihr möchtet jemandem Mut zusprechen? Dann schenkt ihm eine dieser schönen Karten – einfach ausdrucken, ausschneiden und ausmalen.



Kopf hoch!



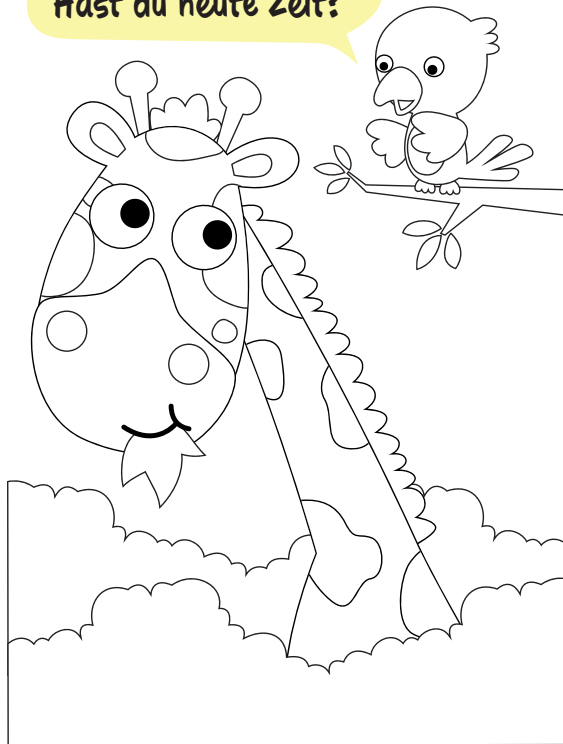
Danke, dass du für mich da bist!



Lass uns immer Freunde bleiben!



Hast du heute Zeit?



Du bist total toll!



Ich halte zu dir!



Gemeinsam gegen Gemeinheiten

Beim Cybermobbing bekommen die Täter nicht unmittelbar mit, wie traurig sie ihre Opfer machen und wie sehr sie sie verletzen. Deshalb fallen ihnen die Gemeinheiten noch leichter. Ein paar böse Worte sind schließlich schnell getippt.



Was tun bei Cybermobbing

Egal, ob ihr selbst Opfer seid oder Cybermobbing als Außenstehende mitbekommt: Sprecht sofort mit euren Eltern, Lehrern oder älteren Geschwistern darüber. Sammelt außerdem Beweise für das Cybermobbing. Speichert zum Beispiel beleidigende Beiträge und Nachrichten oder macht Fotos davon. Die könnt ihr dann euren Eltern und Lehrern zeigen.

In ganz schlimmen Fällen und bei Bedrohungen könnt ihr sogar zur Polizei gehen. Das hat nichts mit verpetzen zu tun. Denn Cybermobbing tut nicht nur weh, sondern ist auch ganz schlecht für die seelische und körperliche Gesundheit von Betroffenen. Ihr könnt Opfern helfen, indem ihr einfach für sie da seid. Gute Freunde sind die beste Unterstützung.

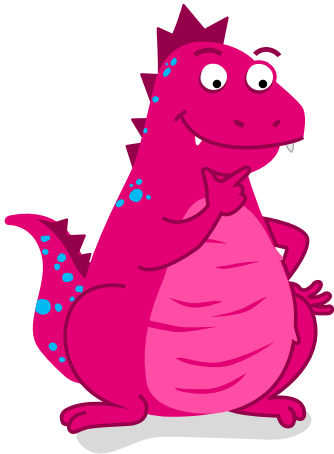


Wie kann man Cybermobbing stoppen

Cybermobbing funktioniert nur, wenn viele auf einem einzelnen Menschen rumhacken. Darum ist es besonders wichtig, Opfern beizustehen. So wissen diese, dass sie nicht alleine sind. Sprecht über Cybermobbing außerdem öfter in großen Gruppen, beispielsweise in eurer Klasse. Sorgt dafür, dass auch Außenstehende das Mobbing nicht dulden. Denn wer von Cybermobbing weiß und doch nichts dagegen tut, macht sich mitschuldig.



Erkennt ihr die Gemeinheiten?



Wisst ihr, welche Sprüche Mobbing sind und welche sich gegen Mobbing einsetzen? Verbindet die gemeinen Sprüche mit dem Mülleimer und die guten Sprüche mit dem Handy! Die Auflösung findet ihr unten auf der Seite.

A. Andere zu ärgern ist nicht okay.

B. Noah duscht nie und stinkt.

C. Danika klaut aus der Klassenkasse.

D. Mobbing ist verletzend.

E. Wer mit Finn spielt, ist uncool.

F. Sei nett und man ist nett zu dir.



Auflösung: A) und D) dürft ihr schreiben, B), C) und E) nicht.

3 Drachenweisheiten fürs richtige Verhalten bei Cybermobbing



Bleibt gelassen!

- 1 Niemand kann Beleidigungen und Spott einfach so an sich abprallen lassen. Aber: Je mehr ihr auf die Mobbing-Versuche der Täter eingeht, desto mehr Macht gebt ihr ihnen. Versucht daher, nicht auf das Mobbing zu reagieren.

Meldet Mobbing!

- 2 Ihr bekommt Cybermobbing mit oder sogar selbst ab? Sprecht umgehend mit Freunden, Eltern und Lehrern darüber. Wenn das Mobbing in einem sozialen Netzwerk geschieht, könnt ihr Beleidigungen und Bedrohungen auch den Mitarbeitenden des sozialen Netzwerks melden.

Blockiert Fieslinge!

- 3 In sozialen Netzwerken könnt ihr Nutzer blockieren. Sie können euch dann zwar noch schreiben, aber ihr könnt ihre Nachrichten und Kommentare nicht mehr sehen. Tut das unbedingt, wenn euch jemand bedroht, bedrängt oder beleidigt. Auch Telefonnummern und E-Mail-Adressen lassen sich auf Computern und Smartphones sperren.

Liebe Eltern,

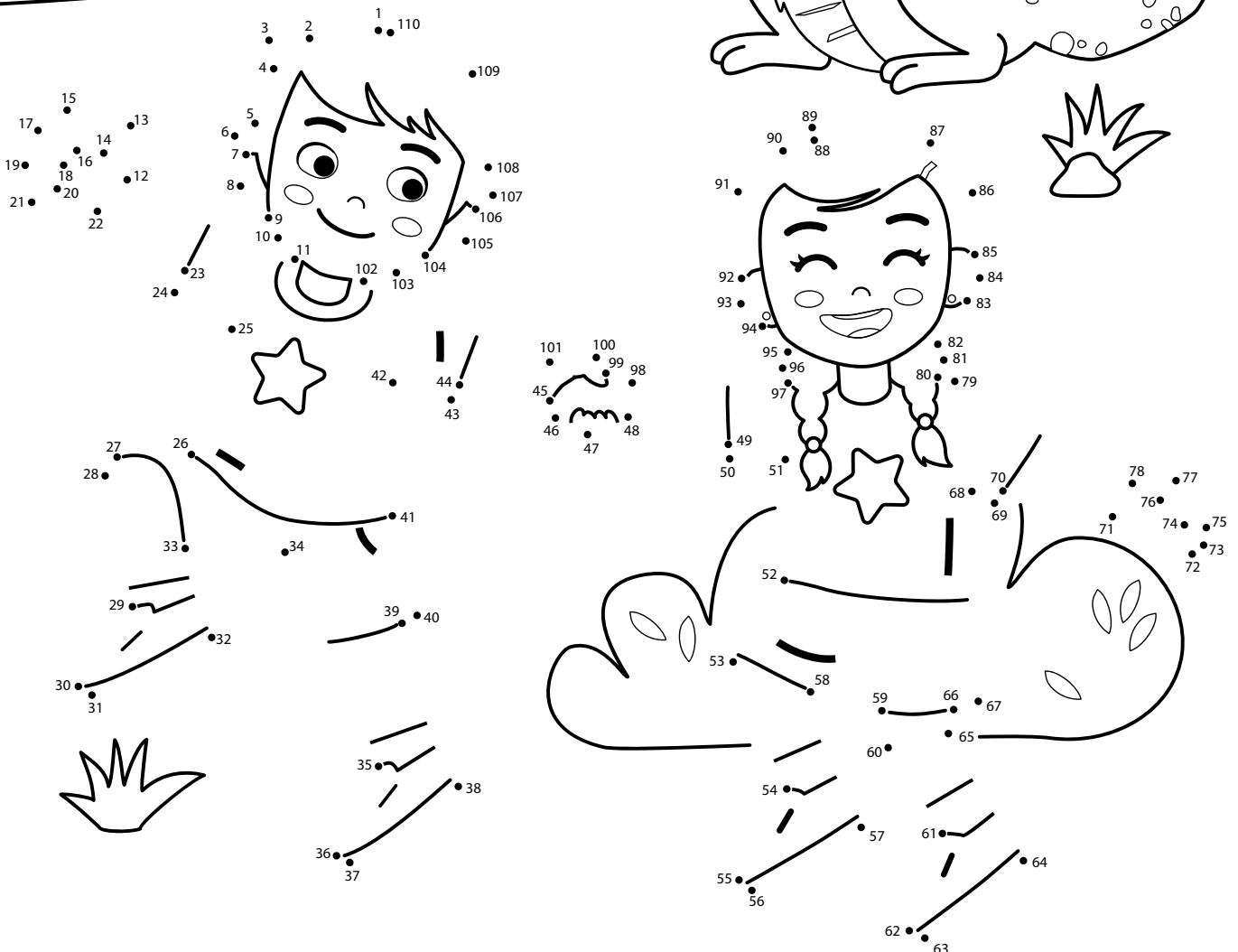
wenn ihr feststellt, dass euer Kind gemobbt wird, handelt schnell. Zeigt Gesprächsbereitschaft und sprecht das Thema an, ohne euer Kind zum Reden zu drängen. Nehmt anschließend Kontakt zur Schule und bei Bedarf zum Schulamt oder schulpsychologischen Dienst auf. Und am wichtigsten: Steht eurem Kind immer mit Rat und Tat zur Seite!



Besondere Verbindungen



Freundschaft ist das Allerschönste und eine ganz besondere Verbindung zwischen Menschen. Und wo wir gerade davon sprechen: Verbindet diese Punkte in der richtigen Reihenfolge und malt das Bild anschließend aus.



Klasse gegen Mobbing

„Dass Noah von dem Cybermobbing erzählt hat, war schon mal ein erster wichtiger Schritt. Viele Betroffene trauen sich das nämlich nicht – zum Beispiel weil sie sich schämen oder fürchten, dass das Cybermobbing anschließend noch schlimmer wird“, klärt AwareNessi Danika und Finn auf.



Als nächstes sollten eure Eltern gemeinsam mit Noah zu seiner Klassenlehrerin gehen und mit ihr reden. Die kann das Thema dann in der Klasse ansprechen.



„Und wenn es niemand aus Noahs Klasse war?“, möchte Danika wissen. „Dann bringt Noahs Lehrerin die Klasse zumindest dazu, über Cybermobbing nachzudenken und darüber zu reden. Die ganze Klasse kann sich hinter Noah stellen und ihn unterstützen. Das ist nämlich ganz wesentlich, um die Mobbing-Angriffe besser wegstecken zu können.“ Danika und Finn sind erleichtert. AwareNessi hat ihnen zumindest ein wenig die Sorge um ihren Bruder genommen. Von dem cleveren Drachen lernen sie zwar vor allem viel über das Internet, aber eines wissen sie jetzt auch ganz genau: Nichts ist so wichtig wie gute Freunde.

Schutzschild und Schwert



Bei Mobbing dürft ihr die Beleidigungen nicht an euch ranlassen. Ihr braucht so etwas wie einen inneren Schutzschild. Anfangen könnt ihr mit einem Schutzschild plus Schwert aus Pappe. Die helfen zwar nicht gegen Cybermobbing, doch dafür macht das Basteln Spaß.



Das braucht ihr

- Schere
- Kleber
- Pappe
- Buntstifte



So wird's gemacht:

1

Druckt die Vorlagen auf der nächsten Seite aus und klebt sie auf ein Stück Pappe.

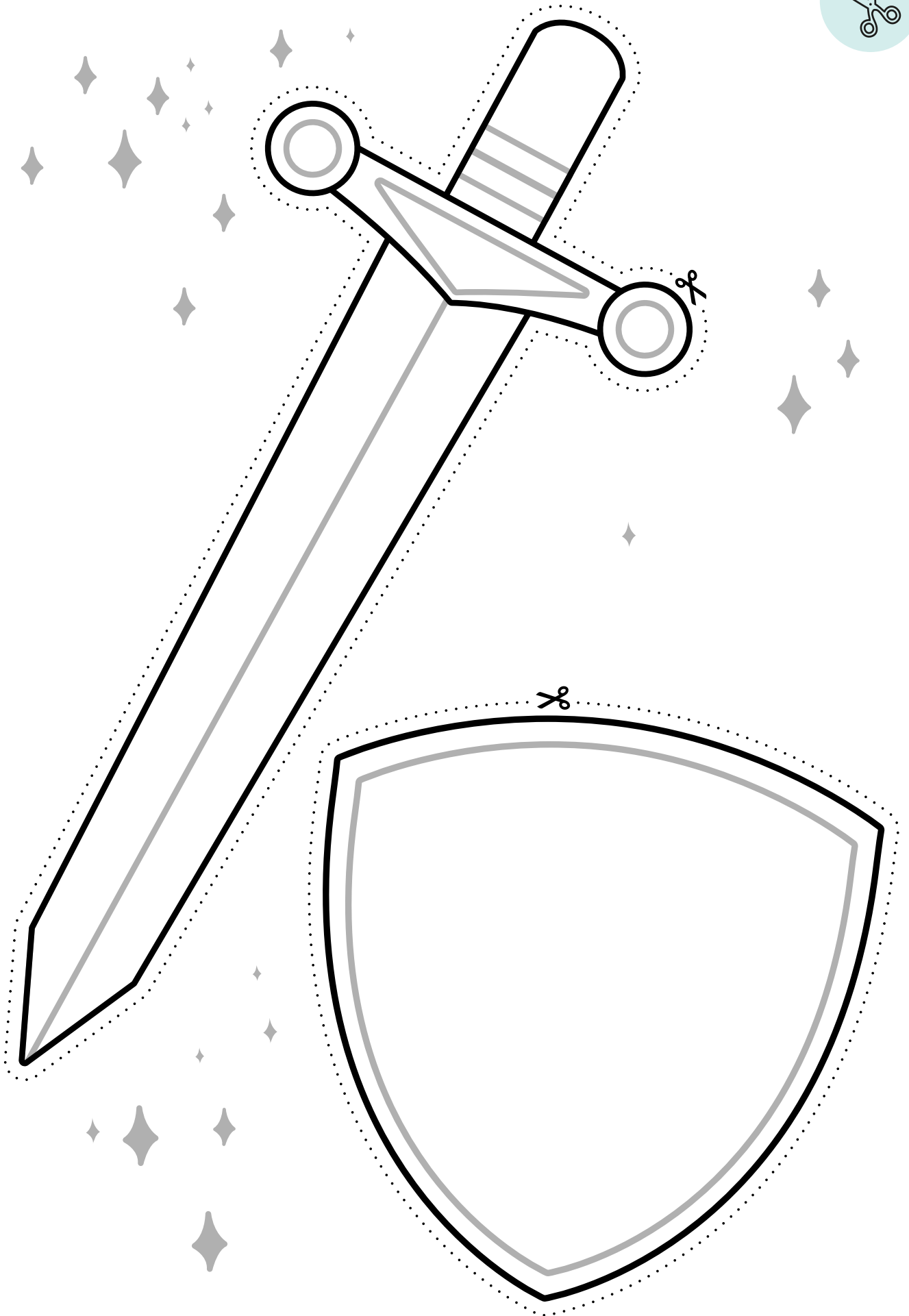
2

Schneidet den Schild und das Schwert aus.

3

Nun könnt ihr beides nach Herzenslust bemalen. Verziert zum Beispiel den Schild mit eurem ganz eigenen Wappen. Statt Buntstifte könnt ihr natürlich auch Wasserfarben, Wachsmal- oder Filzstifte nehmen.



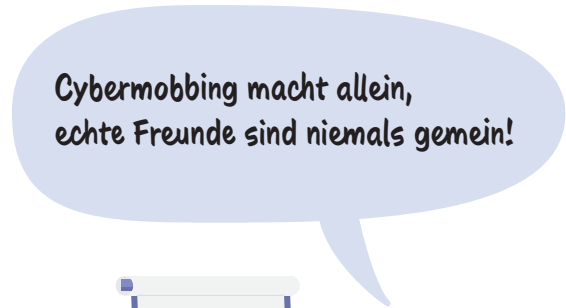


Wisst ihr Bescheid über Cybermobbing?



Testet euer Wissen direkt einmal mit diesem Quiz. Macht es gemeinsam mit euren Eltern und sprecht anschließend darüber.

Übrigens: Die Quiz-Auflösung findet ihr auf Seite 21.



1 Was ist das Besondere an Cybermobbing?
A: Es findet im Internet statt.
B: Es geschieht ohne Worte.
C: Es ist nicht ernst gemeint.



2 Woraus besteht Cybermobbing?
A: Aus Beleidigungen und Bedrohungen.
B: Aus lustigen Witzen und Geschichten.
C: Aus gut gemeinten Ratschlägen und Tipps.



3 An wen könnt ihr euch bei Mobbing wenden?
A: An den Hausmeister.
B: An Fremde auf der Straße.
C: An eure Eltern und Lehrer.



4 Was brauchen Opfer von Cybermobbing?
A: Einen neuen Computer.
B: Freunde und Unterstützung.
C: Hilfe bei den Hausaufgaben.

Energiebällchen



Das braucht ihr ↪

Cybermobbing auszuhalten oder dagegen vorzugehen, kostet ganz schön viel Kraft. Mit diesen leckeren Energiebällchen könnt ihr eure Akkus wieder aufladen und euch stärken. Und richtig lecker sind sie natürlich auch!

- 100 g Mandeln
- 100 g Nüsse eurer Wahl
- 150 g getrocknete Datteln
- 150 g getrocknete Aprikosen (oder andere Obstsorte)
- 1 EL Kokosöl
- Kakaopulver
- Amaranth (gepufft)
- Kokosraspeln
- Erdbeerpulver



Und so geht's



1

Zerkleinert Mandeln, Nüsse, Datteln und Aprikosen und gebt sie zusammen mit dem Kokosöl in eine Schüssel.

2

Verrührt die Mischung nun mit einer Küchenmaschine, einem Pürierstab oder einem ähnlichen Gerät zu einem Mus.

3

Formt aus dem Mus kleine Bällchen.

4

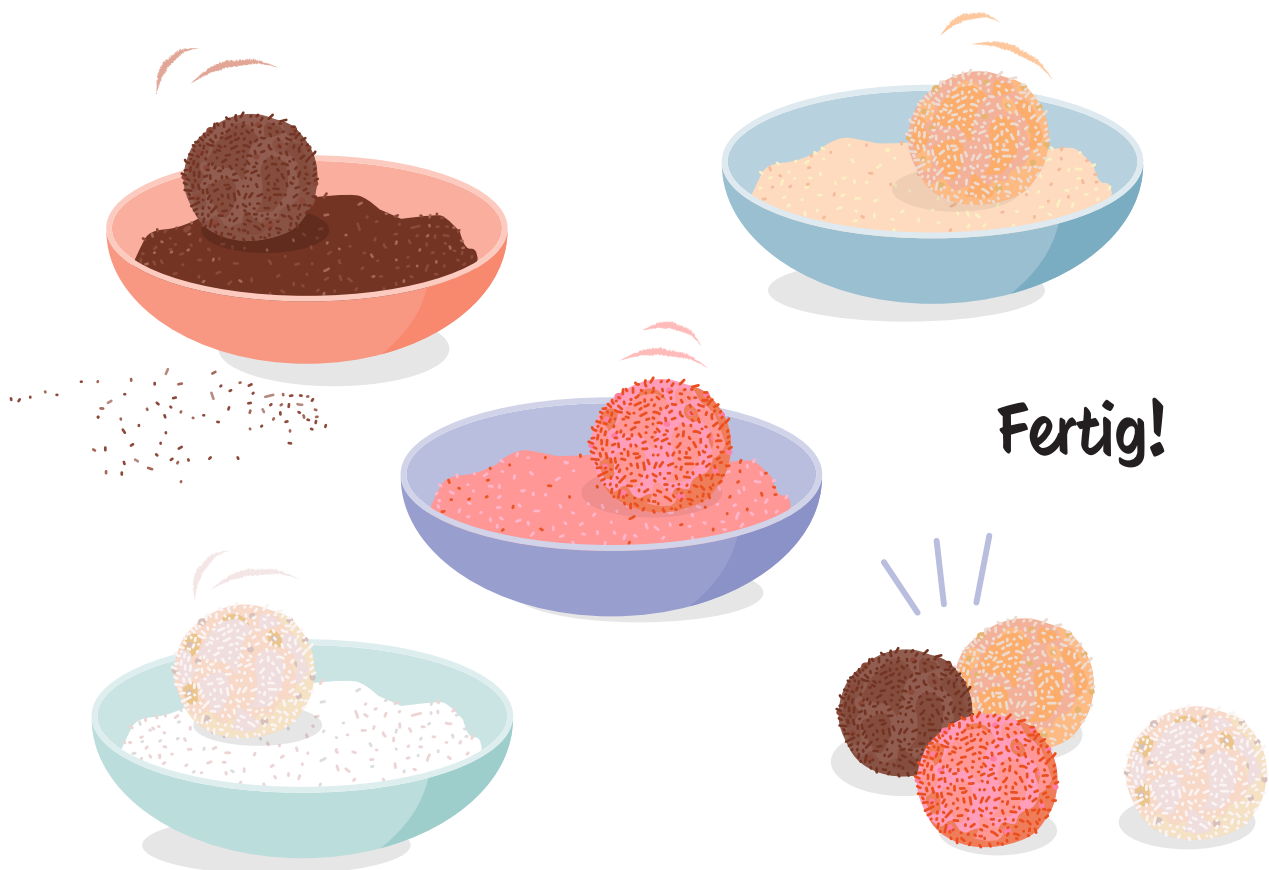
Gibt Kakaopulver, Amaranth, Kokosraspeln und Erdbeerpulver auf jeweils einen Teller.

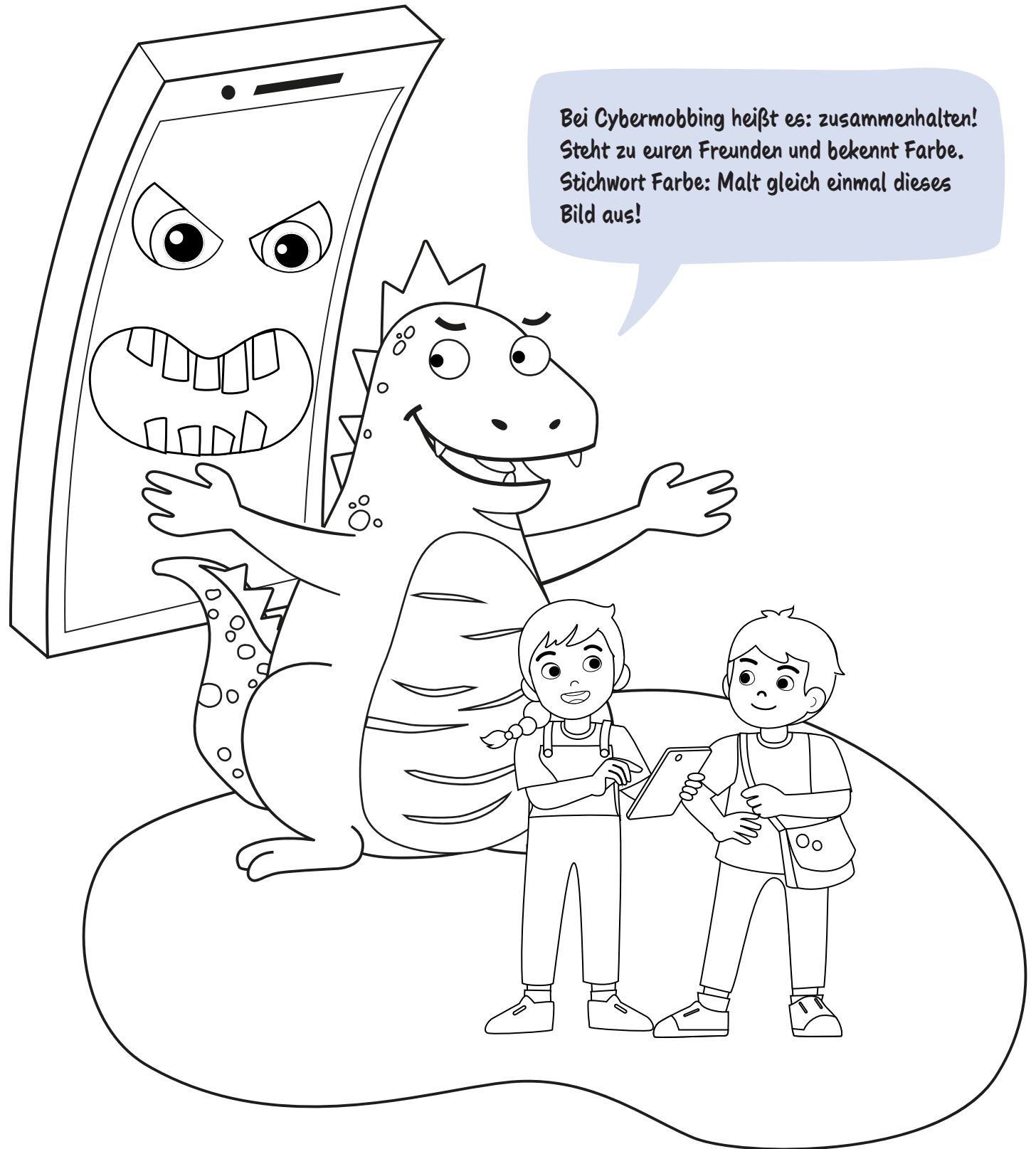
5

Wälzt die Bällchen nun nach Belieben darin. Probiert selbst aus, welche Mischung ihr am besten findet.

6

Die Energiebällchen könnt ihr anschließend sofort vernaschen, in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren oder an liebe Menschen verschenken.





Bei Cybermobbing heißt es: zusammenhalten!
Steht zu euren Freunden und bekennt Farbe.
Stichwort Farbe: Malt gleich einmal dieses
Bild aus!

Alles zu Cybermobbing auf einen Blick



➔ Cybermobbing ist ...

- eine Form von Mobbing, die im Internet stattfindet – zum Beispiel in sozialen Netzwerken, in Smartphone-Nachrichten oder E-Mails.
- eine ernsthafte Gefährdung für die seelische und körperliche Gesundheit. Opfer von Cybermobbing leiden sehr unter den absichtlichen Verletzungen.



➔ Achtet auf ...

- Nachrichten, Videos und Bilder mit gemeinen Inhalten. Dazu gehören Beleidigungen, Bedrohungen oder auch Gerüchte und Geheimnisse, die einfach so ausgeplaudert werden.



➔ Schützt euch und ...

- spricht mit euren Eltern, Lehrern oder Geschwistern, wenn ihr Cybermobbing mit- oder selbst abbekommt.
- speichert beleidigende und bedrohende Inhalte als Beweise für das Cybermobbing. Diese könnt ihr euren Eltern und Lehrern oder in schlimmen Fällen sogar der Polizei zeigen.
- andere: Gute Freunde sind das beste Mittel gegen Gemeinheiten aller Art. Haltet also fest zusammen!



Zu zweit ist alles leichter

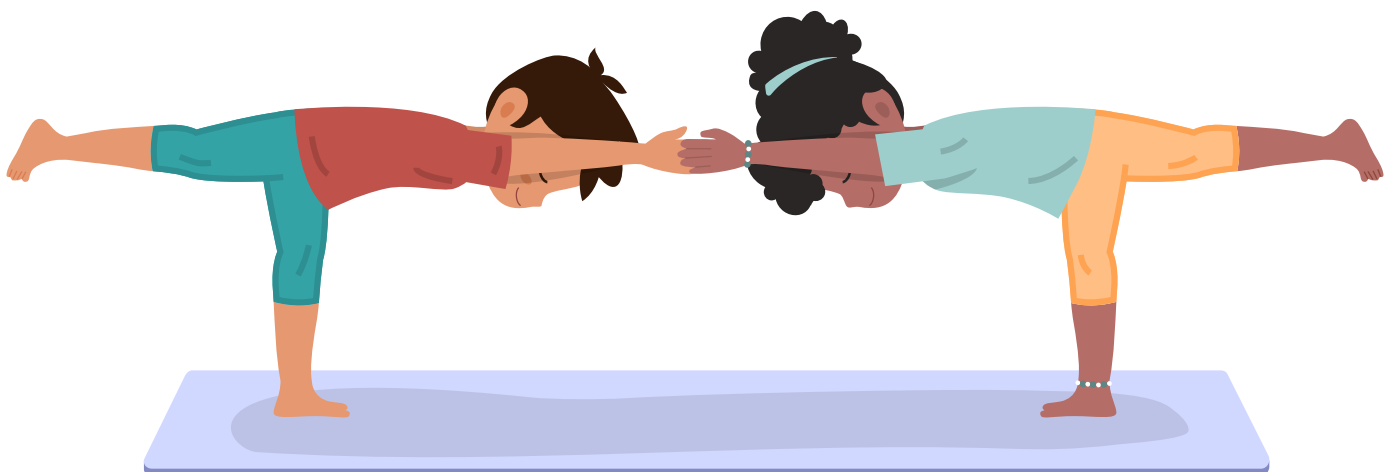


Zusammen mit Freunden oder anderen lieben Menschen ist alles einfacher. Das gilt in schwierigen Situationen wie bei Cybermobbing, aber auch beim Yoga. Die Übung „Krieger 3“ könnt ihr ganz hervorragend zu zweit machen. Außerdem stärkt sie eure Rücken-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur, beruhigt und verbessert euren Gleichgewichtssinn sowie eure Konzentration.



Und so geht's:

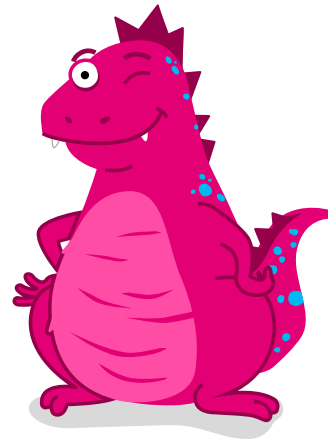
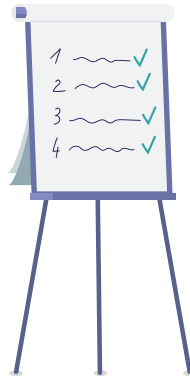
1. Stellt euch aufrecht gegenüber. Der Abstand zwischen euch sollte eure Arm- plus Oberkörperlänge betragen.
2. Verlagert euer Gewicht auf den rechten Fuß und hebt euer linkes Knie nach vorne hoch.
3. Bringt nun das linke Bein nach hinten, streckt es und lehnt euch dabei nach vorn.
4. Streckt die Arme nach vorne und greift den jeweils anderen bei den Händen.
5. Haltet die Stellung für ein paar Sekunden. Dann lasst euch los, setzt den linken Fuß auf dem Boden ab und stellt euch wieder aufrecht hin.
6. Wiederholt das Ganze anschließend mit dem rechten Bein.



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eure Familie und Freunde können gerne mitmachen. Am besten ist es natürlich, wenn Mama oder Papa die Anleitung vorlesen, während ihr die Übung ausführt.

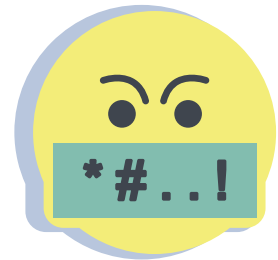
Quiz-Auflösung



1

Was ist das Besondere an Cybermobbing?

A: Es findet im Internet statt.



2

Woraus besteht Cybermobbing?

A: Aus Beleidigungen und Bedrohungen.

3

An wen könnt ihr euch bei Mobbing wenden?

C: An eure Eltern und Lehrer.



4

Was brauchen Opfer von Cybermobbing?

B: Freunde und Unterstützung.

TELEKOM SECURITY

DEUTSCHE TELEKOM SECURITY GMBH

Chapter Security Awareness and Communication

Bonner Talweg 100, 53113 Bonn, Deutschland

Kontakt: Security-Awareness@telekom.de

Jetzt wisst ihr, wie ihr euch und andere
gegen Cybermobbing schützen könnt.
Seid schlau und schaut immer genau.



Gerne darf unser fantastisches Security Activity Book auch zu privaten, nicht-kommerziellen Zwecken an neue AwareNessi-Fans verteilt werden!

Bei kommerziellem Interesse wendet euch bitte an die oben genannte Kontaktadresse.

