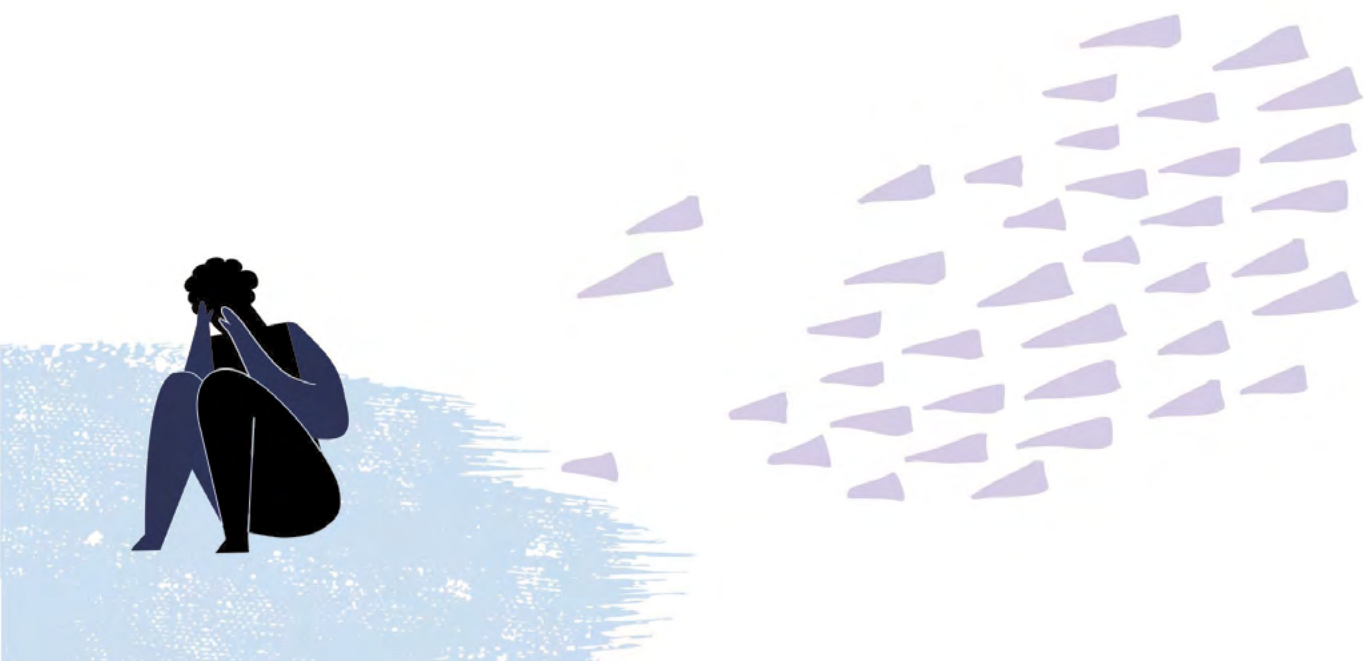




Erklärungen in Leichter Sprache zu Mobbing und Cyber-mobbing

Das könnt ihr in diesem Heft lesen

Was ist der Unterschied zwischen Streit und Mobbing?	3
Was ist Mobbing?	3
Verschiedene Rollen beim Mobbing	5
Was sind die Folgen von Mobbing?	17
Was ist Cyber-mobbing?.....	18
Beratungs-stellen bei Mobbing und Cyber-mobbing	20
Wort-erklärungen zu Mobbing und Cyber-mobbing	24



Was ist der Unterschied zwischen Streit und Mobbing?

Mobbing ist nicht immer leicht zu erkennen.
Und nicht jeder Streit ist Mobbing.

Manchmal streiten 2 Freundinnen.
Weil eine der beiden etwas gesagt hat.
Und weil die andere dann verletzt ist.
Das ist ein Streit.
Man kann auch Konflikt dazu sagen.
Aber:
Der Streit ist auf Augen-höhe.
Die beiden Freundinnen können den Streit zusammen lösen.



Was ist Mobbing?

Mobbing ist mehr als Streit.
Es kann bedeuten:
Ein Schüler wird in der Schule immer wieder beleidigt und ausgelacht.
Das passiert nicht nur einmal.
Sondern immer wieder.

Bei Mobbing geht es um Macht.

Eine Person wird klein gemacht.

Und andere Personen haben die Kontrolle über die Situation.

Das Mobbing-opfer kann dem Mobbing nur schwer entkommen.

Wichtig ist auch:

Mobbing passiert gezielt.

Das bedeutet:

Mit Absicht.

Mobbing kann viele verschiedene Formen haben.

Es kann bedeuten:

- Jemand beleidigt eine Person immer wieder.
- Eine Gruppe übt **körperliche Gewalt** gegen ein Mobbing-opfer aus.
Zum Beispiel mit Schlägen oder Tritten.
- Eine Gruppe schließt eine Person immer wieder aus.
Zum Beispiel aus Gesprächen, Spielen oder gemeinsamen Treffen.
- Jemand verbreitet immer wieder Lügen über eine Person.
- Jemand macht eine Person immer wieder schlecht.
Zum Beispiel bei Mit-schüler*innen oder Lehrer*innen.

Und Mobbing kann an vielen verschiedenen Orten passieren.

Zum Beispiel:

- in der Schule
- bei der Arbeit
- im Sport-verein
- im Chor
- bei Treffen von Freund*innen
- im Internet

Verschiedene Rollen beim Mobbing

An Mobbing sind meistens mehrere Personen beteiligt.

Zum Beispiel:

Eine Person ist Täter*in.

Andere machen mit.

Sie lachen.

Oder sie schauen zu.

Manche versuchen zu helfen.

Und wieder andere halten sich komplett raus.

Wer nimmt welche Rolle ein?

Vielleicht wird heute eine Person gemobbt.

Und morgen verletzt dieselbe Person andere.

Man hat also beim Mobbing keine feste Rolle.

Man kann die Rolle auch wechseln.

Zum Beispiel:

Ich entscheide mich, nicht mehr weg-zu-schauen.

Sondern dem Opfer zu helfen.

Jede*r kann den Mobbing-kreislauf durch-brechen.

Die Rollen beim Mobbing

Diese Rollen gibt es beim Mobbing:

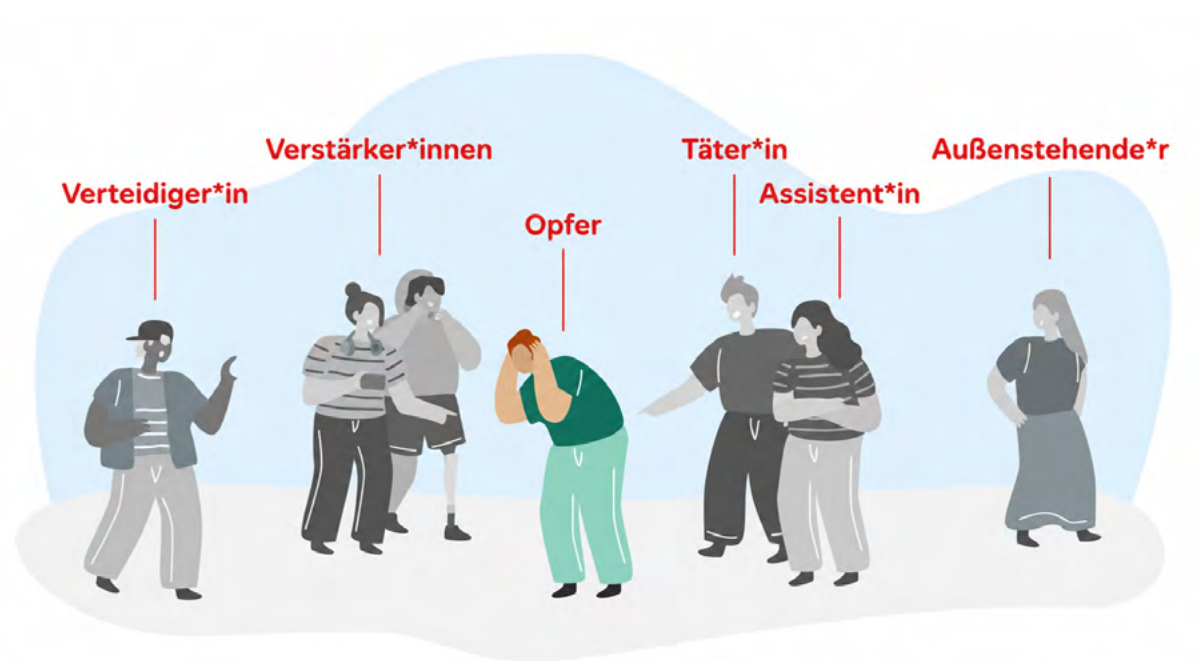
- Opfer
- Täter*in
- Assistent*in
- Verstärker*innen
- Verteidiger*in
- Außen-stehende

Mobbing passiert meistens in der Gruppe.
Es ist ein Zusammen-spiel verschiedener Rollen.
Diese Rollen werden hier vorgestellt.

Opfer

Eine der Rollen bei Mobbing ist das Opfer.
Das Opfer wird ausgegrenzt.
Das Opfer wird beleidigt, bedrängt und fertig-gemacht.
Nicht nur einmal.
Sondern über längere Zeit.
In der Schule, im Internet oder im Alltag.

Das ist sehr verletzend für das Opfer.
Oft bedeutet das:
Das Opfer zieht sich zurück.
Es schämt sich.
Das Opfer fragt sich:
Bin ich vielleicht selbst schuld am Mobbing?



Viele Opfer schweigen.
Sie sprechen nicht über das Mobbing.
Sie haben Angst.
Sie wissen nicht:
Wem kann ich vertrauen?
Und sie glauben:
Vielleicht erleben sie dann noch mehr Mobbing.

Du bist das Opfer.

Was du tun kannst:

Du bist nicht allein.
Du musst das nicht allein durch·stehen.
Sprich mit Menschen, denen du vertraust:
Freund*innen, Lehrer*innen, Eltern oder einer Beratungs·stelle.
Das ist schwer.
Aber der erste Schritt kann vieles verändern.

Vielleicht kannst du nicht sofort über das Mobbing sprechen.
Dann schreib erst mal:
Schreib deine Gedanken auf.
Suche nach Infos.
Es gibt Beratungs·stellen.
Mit manchen Beratungs·stellen kannst du **chatten**.
Der Chat ist **anonym**.
Das bedeutet:
Du musst deinen Namen nicht sagen.

Du verdienst Respekt.
Und du hast das Recht, dich sicher zu fühlen.

Täter*innen

Täter*innen grenzen andere aus.

Sie beleidigen oder greifen gezielt an.

Sie üben Gewalt aus.

Das kann im Alltag passieren.

Oder im Internet.

Die Täter*innen wünschen sich Anerkennung.

Es geht ihnen um ein Gefühl von Macht.

Dabei übersehen sie leicht:

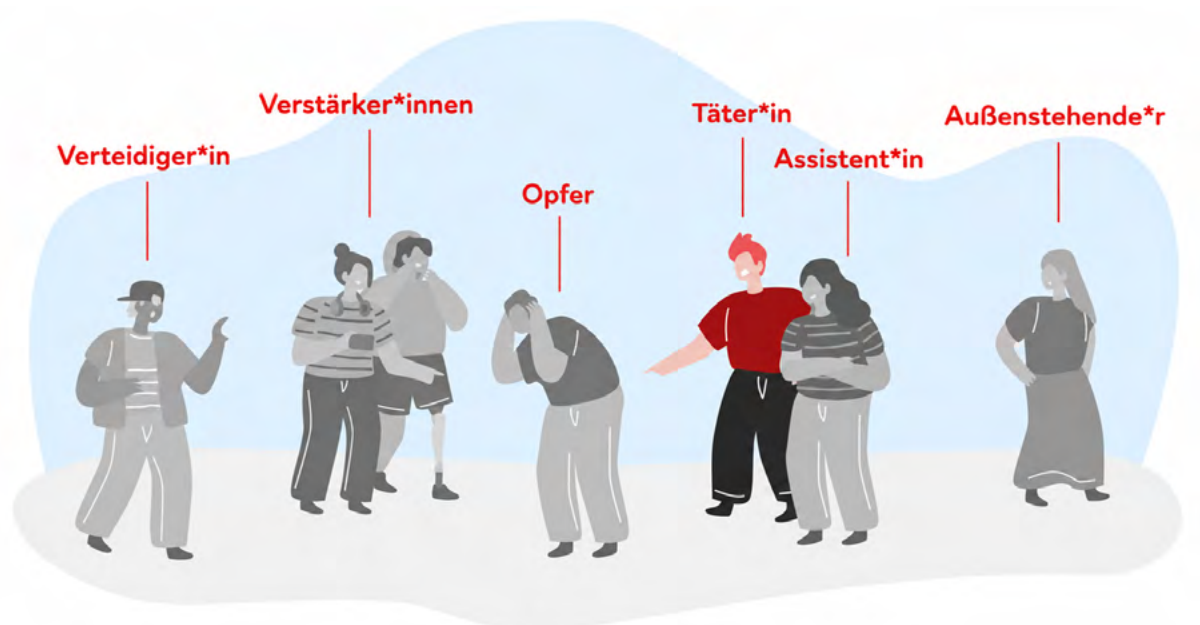
Ihre Handlungen verletzen andere.

Das Mobbing kann große Schäden anrichten.

Und diese Schäden sind ein großes Problem im Leben der Opfer.

Nicht nur jetzt.

Sondern auch in Zukunft.



Du bist Täter*in.

Was du tun kannst:

Du hast die größte Chance, Mobbing zu stoppen.

Hör auf.

Entschuldige dich.

Und verhalte dich bewusst anders.
Das ist kein Zeichen von Schwäche.
Es ist ein Zeichen von Reife und Stärke.

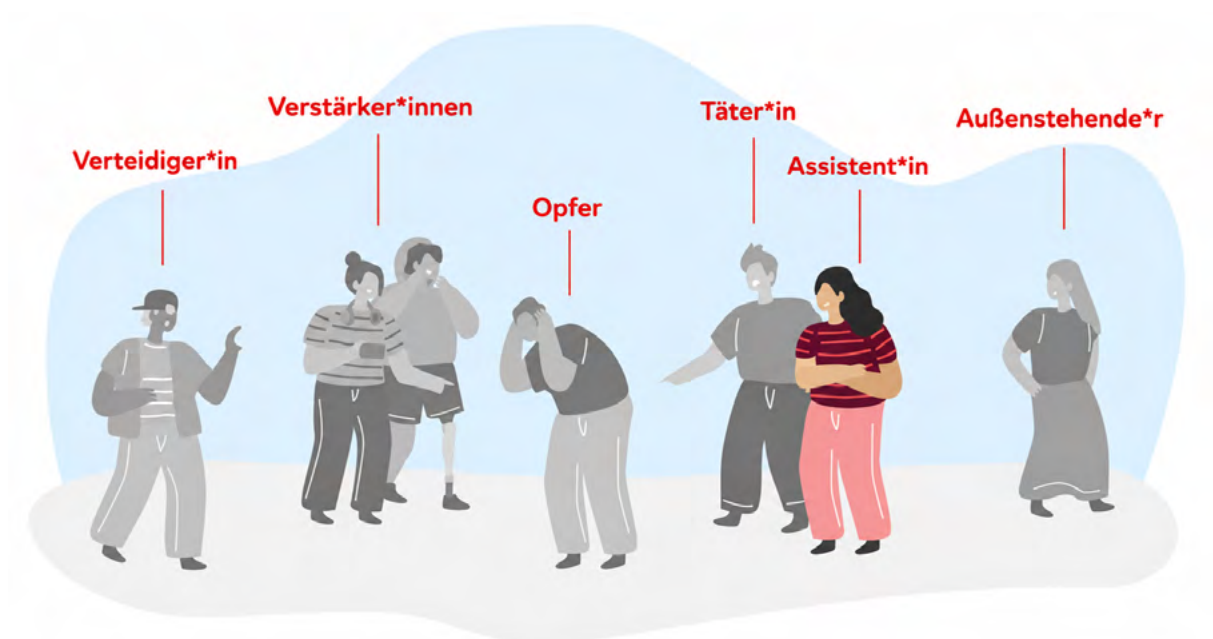
Merkst du, dass du jemanden verletzt hast?
Sprich mit Vertrauenspersonen.
Du kannst Probleme fair lösen.
Ohne andere zu verletzen.
Und das kann man lernen.

Jede Veränderung zählt.
Und du kannst der Grund dafür sein, dass es jemandem wieder besser geht.

Assistent*innen

Assistent*in kann auch eine der Rollen beim Mobbing sein.
Assistent*innen unterstützen Täter*innen aktiv.
Zum Beispiel:
Sie verbreiten Gerüchte über das Opfer.
Oder sie teilen verletzendes **Posts** im Internet.

Dieses Verhalten macht das Mobbing schlimmer.
Es belastet die Opfer zusätzlich.



Du bist Assistent*in?

Was du tun kannst:

Setz ein Zeichen.

Sag: „Ich bin raus!“

Oder:

„Das geht zu weit.“

So übernimmst du Verantwortung.

Du zeigst:

Ein faires Mit·einander ist wichtig.

Du bist unsicher?

Dann sprich mit einer Vertrauens·person.

Auch kleine Schritte zählen:

Leite den fiesen **Post** nicht weiter.

Kommentiere nicht.

Mach nicht mehr mit.

Du kannst das Mobbing stoppen – und das ist stark.

Verstärker*innen

Auch Verstärker*innen können Teil von Mobbing sein.

Sie greifen nicht selbst ein.

Aber sie zeigen ihre Zustimmung.

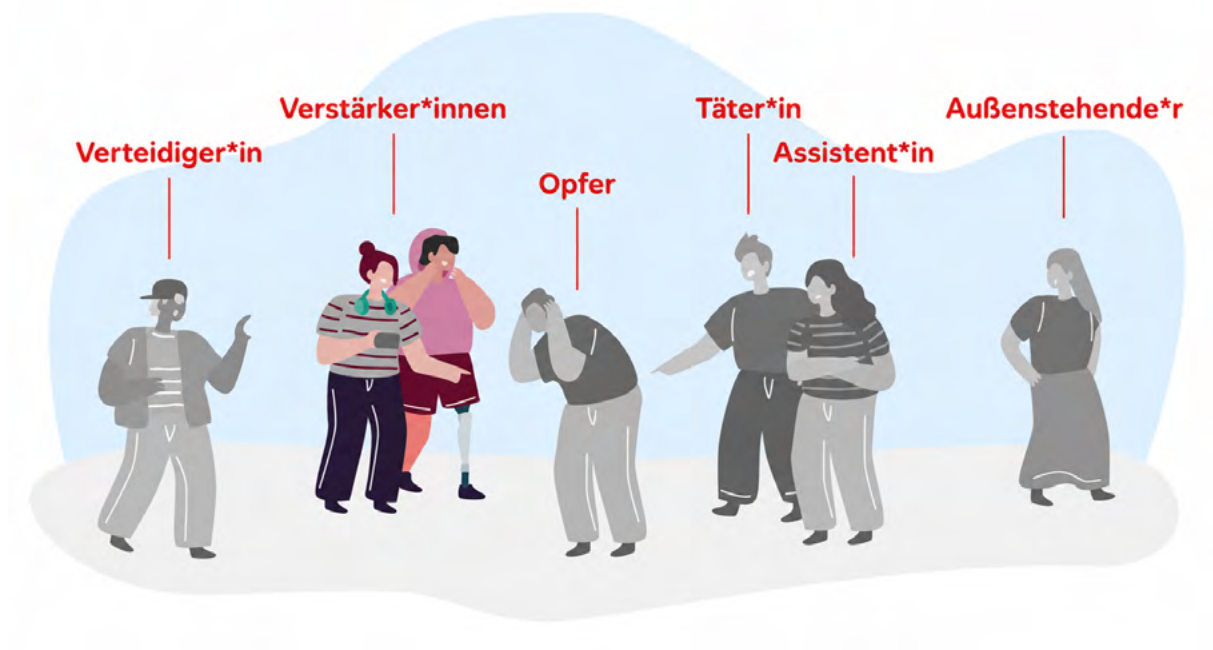
Zum Beispiel durch Lachen.

Durch **Likes**.

Oder durch das Teilen von Mobbing·inhalten.

Die Täter*innen sehen so:

Ihr Verhalten sei akzeptiert.



Du bist Verstärker*in.

Was du tun kannst:

Stelle dich auf die Seite des Opfers.

Sag zum Beispiel:

„Lass das, das geht zu weit.“

Oder:

„Das ist nicht witzig.“

So spürt das Opfer:

Es ist nicht allein.

Die Täter*innen verlieren ihr Publikum.

Sie werden nicht mehr angefeuert, weiter-zu-machen.

Du traust dich nicht, direkt ein-zu-greifen?

Auch stille Signale helfen:

Ein aufmunternder Blick.

Eine unterstützende Geste.

Oder ein späteres Gespräch mit dem Opfer.

Jedes Zeichen zählt.

Verteidiger*innen

Verteidiger*innen stellen sich klar gegen das Mobbing.

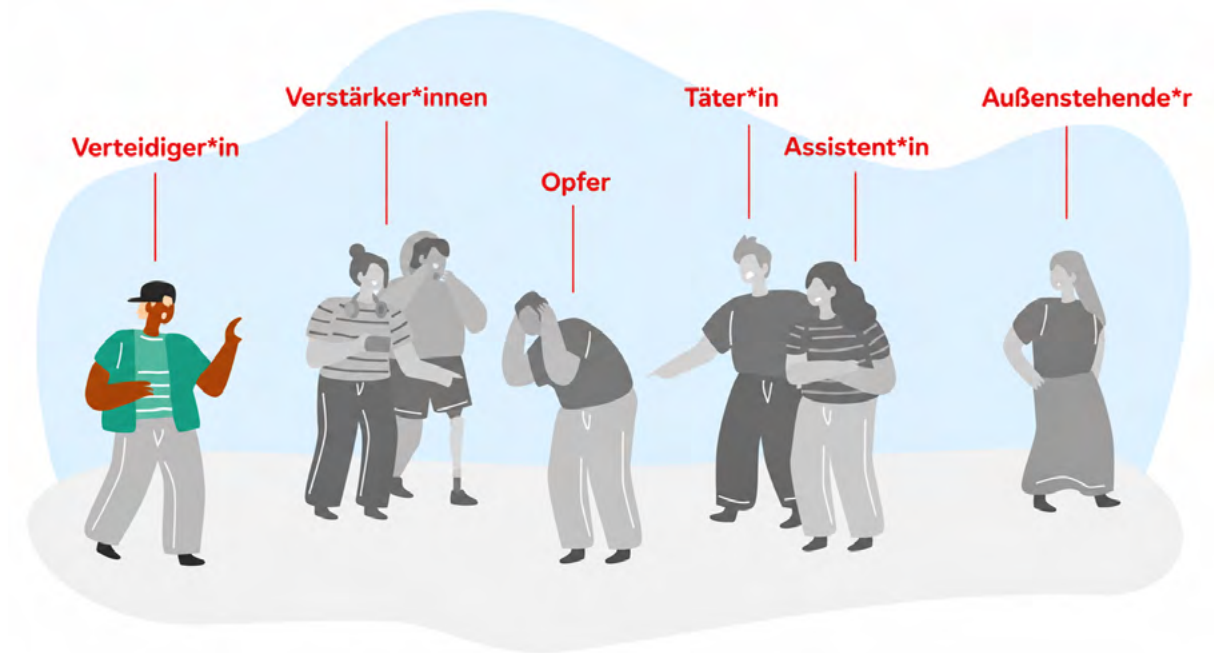
Sie stehen auf der Seite der Opfer.

Manchmal laut und deutlich, manchmal leise und im Hintergrund.

Sie zeigen damit:

Mobbing ist nicht okay.

So geben sie den Betroffenen Halt.



Diese Rolle ist eine Herausforderung:

Verteidiger*innen helfen dem Opfer.

Aber das ist ein Risiko.

Vielleicht werden die Verteidiger*innen dann auch angegriffen.

Oder sie fühlen sich überfordert.

Du bist Verteidiger*in.

Was du tun kannst:

Unterstütze das Opfer direkt.

Mit Worten und Zeichen.

Oder indem du sie zu einer Vertrauens-person begleitest.

Diese Hilfe kann die Situation zum Guten verändern.

Und das Opfer ist weniger unter Druck.

Bist du unsicher?

Hol dir selbst Unterstützung.

Zum Beispiel bei Freund*innen, Lehrer*innen oder **Beratungs-stellen**.

Du musst nicht alles allein lösen.

Aber deine Haltung macht einen Unterschied.

Außenstehende

Außen-stehende sind nicht Teil des Mobblings.

Sie bemerken:

Etwas stimmt nicht.

Aber sie denken vielleicht:

Das Mobbing betrifft sie nicht.

Sie haben nichts damit zu tun.

Vielleicht bemerken Außen-stehende auch:

Etwas stimmt nicht.

Aber sie sind unsicher.

Darum tun sie nichts.

Aber durch Schweigen wird Mobbing noch schlimmer.

Und das Opfer fühlt sich noch einsamer.



Du bist Außenstehende*r.

Was du tun kannst:

Du bist nicht Teil des Mobbing.

Aber trotzdem kannst du etwas machen.

Sprich mit einer Vertrauensperson des Opfers.

Erzähle, was du beobachtet hast.

Oder wende dich direkt an das Opfer.

Frage: „Geht’s dir gut?“

Oder sag der Person:

„Ich hab gesehen, was passiert ist.“

Du bist nicht allein.“

Du traust dich nicht, direkt ein-zu-greifen?

Unterstütze das Opfer im Hintergrund.

Schreib auf, was passiert ist.

Oder hol dir Rat.

Dein Handeln kann den Unterschied machen.

Angehörige

Angehörige sind zum Beispiel Eltern oder Geschwister.

Man kann auch sagen:

Angehörige sind Familienmitglieder.

Angehörige sind meistens nicht Teil des Mobbing.

Aber sie bemerken:

Etwas verändert sich.

Das Kind wird stiller.

Es zieht sich zurück und wirkt bedrückt.

Angehörige sind sehr wichtig.

Ihr Verhalten kann viel bewirken.



Du bist Angehörige.

Was du tun kannst:

Beobachte genau:

Verändert sich das Verhalten eines Familien·mitglieds?

Das sind oft erste Hinweise.

Sprich offen und ruhig an, was dir auffällt.

Zeig, dass du da bist und zuhörst.

Vermeide Druck:

Gib der Person Raum.

Aber ohne zu drängen.

Hol dir Unterstützung:

Lehrer*innen oder Beratungs·stellen können helfen.

Stärke das Selbst·vertrauen:

Unternehmt etwas zusammen.

Lob und Verständnis helfen.

So kann die Person wieder Sicherheit gewinnen.

Was sind die Folgen von Mobbing?

Mobbing ist Gewalt.

Und Mobbing kann schwere Folgen haben.

Für die seelische und körperliche Gesundheit von Mobbing-opfern.

Aber auch für die Täter*innen.

Für ein Opfer können Folgen von Mobbing sein:

- Die Person zieht sich zurück.
- Die Person hat kein Vertrauen mehr in andere Menschen.
- Die Person hat Angst.
- Die Person hat keine Kraft mehr für den Alltag.
- Die Person hat Schmerzen.

Zum Beispiel Bauch-schmerzen oder Kopf-schmerzen.

Für Täter*innen können Folgen von Mobbing sein:

- Die Person verliert das Mit-gefühl mit anderen.

Für Mit-läufer*innen können Folgen von Mobbing sein:

- Sie fühlen sich schuldig.

Weil sie nichts gegen das Mobbing tun.

Für Außen-stehende oder Angehörige können Folgen von Mobbing sein:

- Sie fühlen sich hilf-los.

Sie wissen nicht, was sie tun sollen.

Vielleicht geht das Mobbing über eine längere Zeit.

Dann werden die Folgen mit der Zeit immer schlimmer.

Die Belastung für die Personen wird stärker.

Die Schäden sitzen tief.

Und die Folgen sind oft noch viele Jahre später zu spüren.

Was ist Cyber-mobbing?

So spricht man das Wort aus:
Seiber-mobbing.

Das Wort Cyber-mobbing setzt sich aus 2 Wort-teilen zusammen.
Der Wort-teil ‚Cyber‘ bedeutet:
Das Mobbing findet im Internet statt.
Man kann also auch sagen:
Cyber-mobbing ist Mobbing im Internet.

Durch Cyber-mobbing werden Menschen im Internet

- beleidigt
- bedroht
- belästigt
- oder aus-gelacht

Cyber-mobbing kann viele verschiedene Formen haben.
Zum Beispiel diese:

- Eine Person bekommt viele Nachrichten bei Instagram.
In den Nachrichten stehen lauter Beleidigungen und Drohungen.
- Eine Person teilt Fotos von sich im Internet.
Und viele Menschen schreiben Beleidigungen als Kommentar zu den Fotos.
- Menschen machen sich lustig über eine Person.
Sie schreiben E-Mails an die Person.
- Sie teilen Fotos oder Videos von der Person
und schreiben dazu gemeine Sachen.

Cyber-mobbing ist Gewalt.
Menschen werden durch Cyber-mobbing verletzt.
Es macht ihnen Angst.
Und:
Die Nachrichten sind für immer im Internet zu finden.
Zu jeder Zeit.

Und alle Menschen können sie lesen.

So hat die gemobbte Person keine Ruhe vor dem Mobbing.

Und:

Cyber-mobbing geht einfach und schnell.

Fast alle Menschen in Deutschland haben ein Handy.

Oder ein Tablet.

Oder einen Computer.

So können alle Menschen das Internet nutzen.

Und sie können einfach Nachrichten schreiben und mit anderen teilen.

Aber:

Man kann sich gegen Cyber-mobbing wehren.

Hol dir Unterstützung dabei.

Bei Angehörigen oder bei Beratungs-stellen.

Beratungsstellen bei Mobbing und Cyber-mobbing

In einer **Beratungs-stelle** arbeiten Fach-leute.

Sie können dich unterstützen.

Wenn du Mobbing oder Cyber-mobbing erlebst.

Oder auch, wenn du Mobbing oder Cyber-mobbing beobachtest.

Diese **Beratungs-stellen** können dich unterstützen:



Zeichen gegen Mobbing

„Zeichen gegen Mobbing“ hilft bei Mobbing und Gewalt.

Das Ziel ist eine Schule ohne Mobbing.

Darum kommt „Zeichen gegen Mobbing“ an die Schulen.

Sie sprechen mit den Schüler*innen und Lehrer*innen.

Sie machen Workshops.

Das passiert in ganz Deutschland.

So lernen alle:

Wie schütze ich mich vor Gewalt und Mobbing?

Denn alle Kinder und Jugendliche sollen gern zur Schule gehen.

[Hier findest du Informationen](#)

[über „Zeichen gegen Mobbing“ in Leichter Sprache.](#)

Juuuport

JUUUPORT hilft jungen Menschen in ganz Deutschland.

Junge Menschen haben oft Probleme im Internet:

- Cyber-mobbing
- Computer-spiele-sucht
- Sexuelle Belästigung
- Daten-klau
- **Fake News**
- schlechte Schönheits-vorbilder

JUUUPORT berät bei diesen Problemen.

Die Hilfe ist kostenlos.

Die Hilfe kommt von anderen Jugendlichen.

Die Jugendlichen heißen JUUUPORT-Scouts.

Sie sind 14 bis 23 Jahre alt.

[Hier findest du Informationen über Juuuport in Leichter Sprache.](#)

Nummer**gegen**Kummer

Nummer gegen Kummer

Bei der „Nummer gegen Kummer“
können sich Kinder und Jugendliche beraten lassen.
Und ihre Eltern.

Die Beratung wird am Telefon gemacht.
Das ist die Telefon-nummer: 116 111.
Anrufen kann man von Montag bis Samstag.
Von 14 Uhr bis 20 Uhr.
Der Anruf kostet nichts.
Das gilt für Anrufe aus Deutschland.
Die Beratung ist **anonym**.
Das bedeutet:
Du musst uns deinen Namen nicht sagen.

Jugendliche beraten Jugendliche.
Die Eltern werden von erwachsenen Berater*innen beraten.

[Hier findest du Informationen](#)
[über die „Nummer gegen Kummer“ in Leichter Sprache.](#)

TelefonSeelsorge Köln

Die TelefonSeelsorge Köln gehört zur Evangelischen Kirche.

Du hast Sorgen oder Probleme.

Du kannst dann bei der Telefon-Seelsorge anrufen.

Du kannst auch eine Mail schreiben.

Jeder kann mit den Mitarbeiter*innen der TelefonSeelsorge sprechen.

Die Menschen der TelefonSeelsorge können sehr gut zuhören.

Du darfst alle Sorgen und Probleme ansprechen.

Ruf die Telefon-Seelsorge an.

Das sind die Telefon-nummern:

08 00 / 11 10 11 1

08 00 / 11 10 22 2

Der Anruf kostet nichts.

Du kannst immer anrufen.

Du kannst auch nachts oder am Feiertag anrufen.

Du musst deinen Namen nicht sagen.

[Hier findest du Informationen über die TelefonSeelsorge Köln in Leichter Sprache.](#)

Wort-erklärungen zu Mobbing und Cyber-mobbing

Account

Account ist ein englisches Wort.

So spricht man es aus: e-kaunt.

Übersetzt heißt es Profil oder Konto.

Wofür brauche ich einen Account?

Ich will eine Internet-seite nutzen.

Oder eine App.

Zum Beispiel:

Ich will Instagram benutzen.

Dann brauche ich dafür einen Account.

Es bedeutet:

Ich melde mich mit meiner E-Mail-adresse an.

Ich denke mir ein Pass-word aus.

Vielleicht muss ich meine Handy-nummer angeben.

Instagram schickt mir dann eine E-Mail mit einem Link.

Den Link muss ich anklicken.

So hat Instagram die Bestätigung:

Das ist wirklich meine E-Mail-adresse.

Erst dann habe ich einen Account.

Erst dann kann ich bei Instagram Nachrichten verschicken oder Fotos teilen.



anonym

So spricht man das Wort aus: Anno-nüm.

Es bedeutet:

Andere Menschen erfahren nicht, wer du bist.

Du musst deinen Namen nicht sagen.

Deine persönlichen Daten bleiben geheim.

Zum Beispiel:

Du rufst bei einer Beratungs-stelle an.

Du sagst deinen Namen nicht.

Dann ist die Beratung anonym.

Ausgrenzung

Ausgrenzung bedeutet:

Eine Gruppe schließt jemanden aus.

Die Person darf nicht mit-machen.

Zum Beispiel:

Viele Schüler*innen verabreden sich für den Nachmittag.

Sie wollen zusammen schwimmen gehen.

Aber eine Schülerin wird nicht gefragt.

Die anderen wollen sie beim Schwimmen nicht dabei haben.

Sie wird ausgegrenzt.

Ausgrenzung kann sehr verletzend sein.

Es kann Teil von Mobbing sein.

Beleidigung

Durch eine Beleidigung zeige ich einem anderen Menschen:

Ich respektiere dich nicht.

Es kann bedeuten:

Ich beschimpfe eine Person mit einem verletzenden Schimpf-wort.

Oder ich schreibe einen Hass-kommentar über eine Person.

Beleidigungen können eine Straf-tat sein.

Dann sind sie verboten.

Und ich kann sie bei der Polizei anzeigen.

Beratungs-stelle

In einer Beratungs-stelle arbeiten Fach-leute.

Sie wissen:

Welche Unterstützung brauchen Menschen in schwierigen Situationen?

Die Mitarbeiter*innen hören zu.

Sie beantworten Fragen.

Und sie suchen gemeinsam nach einer Lösung.

Zum Beispiel bei Problemen in der Familie, bei Mobbing oder bei Geld-sorgen.

Chat / chatten

Chatten ist das englische Wort für plaudern.

Es heißt:

Man kann ein Gespräch am Computer führen.

Man schreibt sich gegen-seitig Nachrichten.

Man gibt den Text mit der Tastatur ein.

Man kann zu zweit chatten.

Oder mit mehreren Menschen gleich-zeitig.

Auch viele **Beratungs-stellen** bieten einen Chat an.



Cyber-Mobbing Gesetz

Cyber-Mobbing ist verboten.

Aber es gibt bis jetzt noch kein eigenes Gesetz gegen Cyber-Mobbing.

Das bedeutet:

Es ist eine Straf-tat.

Aber bestraft werden dann andere Straf-taten.

Zum Beispiel **Nötigung** oder Beleidigung.

Emoji

Das ist ein Emoji:

Emoji ist ein japanisches Wort.

Er heißt übersetzt Bild·schrift·zeichen.

Das heißt: Emojis sind Bilder.

Sie werden aus Schrift·zeichen zusammen·gesetzt.

Zum Beispiel:

Man benutzt diese Zeichen zusammen: :-)

Und der Computer macht daraus dieses Bild:

Emojis werden vor allem in Handy·nachrichten und Chatnachrichten benutzt.

Empathie

Empathie bedeutet:

Ich kann mich in eine andere Person hinein·versetzen.

Zum Beispiel:

Eine Freundin ist traurig.

Ich merke das.

Ich überlege:

Wie geht es ihr gerade?

Was braucht sie?

Dann höre ich ihr zu.

Ich nehme ihre Gefühle ernst.

Ich fühle mit.

Empathie bedeutet nicht:

Man muss immer derselben Meinung sein.

Es bedeutet:

Man versucht, die Gefühle und Gedanken eines anderen Menschen zu verstehen.

Erpressung

Erpressung bedeutet:

Eine Person verlangt etwas von einem anderen Menschen.

Dabei setzt sie den Menschen unter Druck.

Sie droht zum Beispiel:

Du musst das machen, was ich will.

Sonst passiert etwas Schlimmes.

Zum Beispiel:

Eine Person sagt:

Gib mir Geld.

Sonst teile ich ein peinliches Foto von dir.

Das ist Erpressung.

Erpressung ist verboten.

Es ist eine Straftat.

faire Kommunikation

Faire Kommunikation ist eine Kommunikation mit Respekt.

Es bedeutet zum Beispiel:

- Alle lassen sich gegen·seitig ausreden.
- Alle hören sich gegen·seitig zu.
- Es müssen nicht alle derselben Meinung sein.
Andere Meinungen werden respektiert.
- Niemand wird beschimpft oder beleidigt.
- Die Gefühle der anderen werden ernst genommen.
- Man versucht, Probleme ohne Gewalt zu lösen.

Fake News

Fake News ist Englisch.

So spricht man es aus: Feyk Njus.

Übersetzt heißt das: Falsche Nachrichten.

Oder: Falsch·meldungen.

Das bedeutet:

Fake News sind nicht wahr.

Es sind erfundene Nachrichten.

Fake News gibt es in vielen verschiedenen Formen.

Es können

- Bilder
- Videos
- Sprach-aufnahmen oder
- Texte

sein.

Im Internet gibt es viele Fake News.

Auf vielen Internet-seiten.

Bei YouTube.

Bei Facebook.

Bei TikTok.

Oder bei Instagram.

Fake News sind oft schwer zu erkennen.

Viele Menschen wissen beim ersten Lesen nicht:

Ist diese Nachricht wahr?

Oder ist sie falsch?

Fall-beispiel

Mit einem Fall-beispiel kann man etwas gut erklären.

Zum Beispiel:

Man erzählt ein Beispiel zum Thema Mobbing.

Man erzählt vom Opfer.

Von der Täterin.

Und von den Verteidiger*innen.

Genauso wie in dem Beispiel ist das Mobbing nicht passiert.
Aber an dem Beispiel kann man gut erklären:
Wie passiert Mobbing?
Welche Rollen haben Menschen beim Mobbing?
Damit mehr Menschen es verstehen und erkennen können.
Dafür benutzt man dann ein Fall-beispiel.

Freiheits-strafe

Freiheits-strafe bedeutet:
Eine Person hat eine Straf-tat begangen.
Es gibt eine Gerichts-verhandlung.
Und das Gericht entscheidet dann:
Die Person muss ins Gefängnis.
Sie darf sich in dieser Zeit nicht frei bewegen.

Hass-kommentar

Ein Hass-kommentar ist ein beleidigender Kommentar im Internet.
Zum Beispiel bei Instagram oder TikTok.
In einem Hass-kommentar schreibt eine Person zum Beispiel eine **Beleidigung**.
Oder eine **Drohung**.

Ein Hass-kommentar kann sich gegen eine einzelne Person richten.
Aber auch gegen eine Gruppe von Menschen.
Zum Beispiel weil die Person **queer** ist.
Oder weil die Person behindert ist.

Manche Hass-kommentare verstoßen gegen das Gesetz.
Dann sind sie verboten.
Dann kann man sie bei der Polizei anzeigen.

Hetze

Hetze bedeutet:

Ich bin wütend auf eine Person.

Oder auf eine Gruppe von Menschen.

Zum Beispiel auf **queere** Menschen.

Dann schreibe ich im Internet darüber.

Ich will andere Menschen aufhetzen.

Damit sie auch wütend werden auf queere Menschen.

Manche Arten von Hetze sind verboten.

Es ist eine Straftat.

Influencer*in

Influence ist ein englisches Wort.

So spricht man es aus: In·flu·enß.

Es heißt übersetzt: be·einflussen.

Das heißt:

Influencer*innen be·einflussen andere Menschen.

Influencer*innen machen Fotos und Videos von sich selbst.

Die Fotos und Videos teilt die Person dann bei Instagram oder Facebook.

Sie teilen Bilder und Videos aus ihrem Leben und aus ihrer Freizeit.

Viele Menschen sehen die Fotos und Videos dann.

Sie finden die Person cool.

Vielleicht wollen sie ein bisschen so sein wie die Influencer*innen.

Viele Influencer*innen verdienen Geld mit ihrer Arbeit.

Sie machen Werbung.

Sie zeigen in ihren Videos zum Beispiel eine Gesichts·creme.

Sie sagen:

Diese Creme finde ich richtig gut.

Ich benutze sie jeden Tag und sie ist gut für meine Haut.

Dann sehen andere Menschen die Creme.

Vielleicht kaufen sie die Creme auch.

Dann bekommen die Influencer*innen Geld für die Werbung.

KI / künstliche Intelligenz

KI ist die Abkürzung für künstliche Intelligenz.

So spricht man es aus: Ka-ie.

Aber was ist damit gemeint?

Es ist eine neue Technik.

KI ist eine neue Computer-technik.

Diese Computer-technik

kann Informationen auf eine neue Art erfassen und ausgeben.

Das bedeutet zum Beispiel:

Man kann der KI eine Frage stellen.

Und die KI beantwortet die Frage dann.

Die KI durchsucht sehr, sehr schnell das Internet.

Sie vergleicht alle Antworten auf die Frage.

Auf sehr vielen verschiedenen Internet-seiten.

So kann die KI sehr schnell eine Antwort finden.

Dafür wurde die KI vorher mit sehr vielen Informationen trainiert.

Zum Beispiel mit Texten aus Büchern und aus dem Internet.

Man kann aber auch viele andere Dinge mit KI machen.

Die KI kann Fotos erstellen und bearbeiten.

Hinter-her kann man nicht mehr erkennen:

Ist das Foto echt oder nicht?

Die KI kann auch Texte schreiben.
Zu jedem Thema.
Oder sie kann Texte in eine andere Sprache übersetzen.
Selbst-fahrende Autos arbeiten mit KI.
Und Übersetzungs-programme.

Die KI-Technik funktioniert noch nicht an allen Stellen gleich gut.
Manchmal bearbeitet die KI Fragen falsch.
Oder man kann erkennen:
Hier hat die KI bei der Bearbeitung eines Fotos einen Fehler gemacht.
Das kann zum Beispiel sein:
Eine Person hat auf einem Foto 6 Finger an einer Hand.

Aber:
KI entwickelt sich schnell weiter.
Man kann im Moment nicht sagen:
Wie geht es mit KI in der Zukunft weiter?
Kann die Arbeit von KI in Zukunft an manchen Stellen die Arbeit von Menschen ersetzen?
Davor haben im Moment viele Menschen Angst.
Sie befürchten:
Vielleicht wird ihre Arbeit in Zukunft nicht mehr gebraucht.
Weil sie von KI gemacht wird.
Und weil das weniger Geld kostet.

Die bekannteste KI ist ChatGPT.

KI generiertes Video

KI generiertes Video bedeutet:
Das Video wurde mit einer KI gemacht.
Ein Mensch gibt einen Befehl in die KI ein.
Und daraus wird dann ein Video erstellt.

Mit der KI kann man:

- ein komplettes Video machen
- eine Person in einem Video anders aussehen lassen
- einer Person eine andere Stimme geben
- Lippen·bewegungen verändern
- aus einem Foto ein bewegtes Video machen
- ein anderes Gesicht auf einen Körper setzen

Klassen-Chat

Ein Klassen·chat ist eine Chat·gruppe für eine Schul·klasse.

In der Gruppe sind alle Schüler*innen aus einer Klasse.

Und manchmal Lehrer*innen oder Eltern.

Im Klassen·chat können die Schüler*innen Nachrichten schreiben.

Zum Beispiel:

- Welche Haus·aufgaben gibt es?
- Was muss man für die Schule mitbringen?
- Fällt eine Unterrichts·stunde aus?
- Wann trifft sich die Klasse?

Man kann dort oft auch Fotos, Videos und Sprach·nachrichten verschicken.

Konflikt

Konflikt ist hier ein anderes Wort für eine Auseinander·setzung.

Ein Konflikt muss nichts Schlechtes sein.

Es bedeutet nur:

2 Menschen wollen etwas Unterschiedliches.

Viele Konflikte kann man gut und fair lösen.

Durch Gespräche.

Durch Erklärungen.

Und durch den Austausch der unterschiedlichen Meinungen.

Konflikte gehören zum Zusammenleben dazu.

Aber:

Nicht alle Konflikte werden gut und fair gelöst.

Dann kann aus einem Konflikt Streit oder Gewalt entstehen.

körperliche Gewalt

Körperliche Gewalt verletzt den Körper.

Beispiele für körperliche Gewalt sind:

- schlagen
- treten
- an den Haaren ziehen
- anspucken
- schubsen

Like / liken

Like spricht man so aus: Leik.

Übersetzt heißt das:

Etwas gefällt mir.

Ein Like vergebe ich für einen **Post**.

Zum Beispiel:

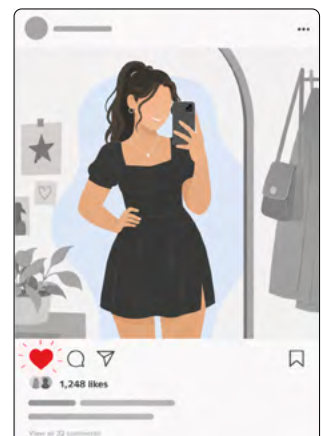
Ich teile ein Foto von mir in einem neuen Kleid bei Instagram.

Jemand klickt auf das kleine Herz unter meinem **Post**.

Das bedeutet dann:

Das Foto gefällt mir.

Ich vergebe dafür ein Like.



Link

Link ist Englisch.

Übersetzt heißt es Verknüpfung oder Verbindung.

Einen Link kann man mit der Maus anklicken.

So kommt man auf eine andere Internet-seite.

[Dieser Link führt zur Start-seite der Aktion Mensch.](#)

Mobbing-Spirale

Eine Mobbing-Spirale beschreibt:

Wie entwickelt sich Mobbing?

Es wird Schritt für Schritt schlimmer.

Es fängt vielleicht mit einer Kleinigkeit an.

Mit einer kleinen Gemeinheit wie einer Beleidigung.

Aber niemand sagt etwas.

Alle lachen.

Dann merkt die Person:

Mein Verhalten kommt gut an.

Darum passiert das Mobbing dann öfter.

Und mit der Zeit wird es immer schlimmer.

Die Angriffe werden stärker und passieren öfter.

Das nennt man Mobbing-Spirale.

Wichtig ist:

Man kann die Mobbing-Spirale durchbrechen.

Das Mobbing hört meistens nicht von alleine auf.

Aber man kann etwas tun, damit das Mobbing aufhört.

Nötigung

Nötigung bedeutet:

Jemand zwingt einen anderen Menschen zu etwas.

Durch Druck.

Durch eine Drohung.

Oder durch Gewalt.

Zum Beispiel:

Ein Mädchen ist auf dem Weg zur Schule.

Sie wartet an der Bahn.

Dabei spielt sie ein Spiel am Handy.

2 junge Männer kommen zur Halte-stelle.

Sie fordern:

Das Mädchen soll ihnen das Handy geben.

Sie drohen ihr Gewalt an.

Das Mädchen hat Angst und gibt den Männern das Handy.

Dann sagt man:

Es war Nötigung.

Aber:

Nötigung ist verboten.

Es ist eine Straftat.

Paragraf

Ein Paragraf ist ein Abschnitt von einem Gesetz.

So wie ein Kapitel in einem Buch.

Das Zeichen für Paragraf sieht so aus: §.



pornografisch

Pornografisch bedeutet:

Sex wird sehr deutlich gezeigt oder beschrieben.

Zum Beispiel in einem Porno-film.

Auf Fotos.

Oder in einem Text.

Weil viele Menschen pornografische Inhalte erregend finden.

Aber:

Pornografische Inhalte sind nicht für Kinder und Jugendliche geeignet.

Für solche Inhalte gelten besondere Regeln und Altersgrenzen.

Post

Einen Post macht man im Internet.

Zum Beispiel:

Ich teile ein Foto bei Instagram und schreibe etwas dazu.

Alle können das Foto und den Text dann sehen.

Ein Post kann sein:

- ein Text,
- ein Foto,
- ein Video
- ein [Link](#)

Andere können den Post dann kommentieren oder teilen.

queer

Das Wort queer spricht man so aus: kwier.

Übersetzt heißt das Wort: seltsam oder komisch.

Früher wurden schwule Männer oft queer genannt.

Damit wollten andere sagen:

Schwule Männer sind komisch.

Es war kein gutes Wort.

Das Wort sollte zeigen:

Schwule Männer sind anders.

Sie gehören nicht dazu.

Aber:

Das hat sich verändert.

Heute benutzen viele Menschen das Wort für sich selbst.

Sie sagen von sich selbst:

Ich bin queer.

Man kann auch sagen:

Das Wort queer ist eine Selbstbezeichnung.

Welche Menschen verwenden das Wort queer für sich?

Zum Beispiel:

- schwule Männer
- lesbische Frauen
- bi-sexuelle Menschen
- trans* Menschen
- inter* Menschen

Mit dem Wort queer wollen sie zeigen:

Wir sind eine Gemeinschaft.

Wir fühlen uns verbunden.

queer-feindlich

Queer-feindlich bedeutet:

Jemand lehnt queere Menschen ab oder greift sie an.

Weil sie queer sind.

Zum Beispiel durch **Beleidigungen** oder **Hass-kommentare**.

Rassismus / rassistisch

Rassismus kommt vom Wort Rasse.

Menschen können ganz unterschiedlich aussehen.

Sie können verschiedene Haar-farben haben.

Verschiedene Haut-farben.

Verschiedene Körper-formen.

Ihre Gesichter sehen ganz unterschiedlich aus.

Früher dachte ein Wissenschaftler:

Verschieden aussehende Menschen gehören zu verschiedenen Rassen.

Und verschiedene Rassen sind verschieden viel wert.

Sie sind verschieden klug.

Manche Rassen sind besser als andere Rassen.

Das stimmt nicht.
Aber Rassist*innen glauben es immer noch.
Rassist*innen glauben immer:
Ihre eigene Rasse ist am meisten wert.

Rassismus gibt es schon sehr lange.
Rassismus war der Grund für Sklaverei.
Weiße Menschen dachten:
Sie sind mehr wert als schwarze Menschen.
Aber das ist falsch.
Alle Menschen sind gleich viel wert.
Und alle Menschen haben die-selben Rechte.

seelische Gewalt

Seelische Gewalt verletzt die Gefühle eines Menschen.
Einige Beispiele dafür sind:

- jemanden beleidigen
- jemanden ausgrenzen
Das bedeutet:
Ich lasse eine Person nicht mit-machen.
- Jemanden ignorieren
Das bedeutet:
Ich beachte die Person nicht.
- Gerüchte verbreiten
Das bedeutet:
Ich erzähle erfundene Sachen über eine andere Person.
Ich erzähle davon vielen Leuten.
- auslachen
- böse Nachrichten auf WhatsApp schreiben

sexistisch

Sexistisches Verhalten bedeutet:

Eine Person wird wegen ihres Geschlechts schlechter behandelt oder abgewertet.

Zum Beispiel:

Jemand sagt:

Frauen können nicht gut Auto fahren.

Oder:

Jungen dürfen nicht weinen.

Solche Aus-sagen sind sexistisch.

Social Media

Social Media spricht man so aus: So-schel Mie-dia.

Auf Deutsch sagt man statt ‚Social Media‘ auch ‚soziale Medien‘.

Social Media sind Internet-seiten und Apps.

Dort können Menschen:

- Texte und Fotos zeigen
- Videos teilen
- Beiträge von anderen Menschen ansehen
- Beiträge kommentieren
- mit-einander schreiben

Bekannte Social-Media-Angebote sind zum Beispiel:

Instagram, TikTok und Facebook.

Schul-sozial-arbeiter*in

Schul-sozial-arbeiter*innen arbeiten an Schulen.

Aber sie sind keine Lehrer*innen.

Sie geben keine Noten.

Sie helfen Schüler*innen bei Problemen.

Zum Beispiel:

- bei Streit oder Mobbing
- bei Problemen in der Familie
- bei Angst oder Sorgen
- bei Schwierigkeiten mit Lehrer*innen
- bei Problemen in der Klasse

Schul-sozial-arbeiter*innen hören zu.

Sie beraten die Schüler*innen.

Und sie suchen gemeinsam mit ihnen nach einer Lösung.

Gespräche mit Schul-sozial-arbeiter*innen sind in der Regel vertraulich.

Das bedeutet:

Sie erzählen nicht weiter, was besprochen wurde.

Self Care

Self Care ist Englisch.

So spricht man es aus: Self Kär.

Es bedeutet:

Ich kümmere mich um mich selbst.

Zum Beispiel:

Ich achte auf genug Pausen in meinem Alltag.

Ich tue mir selbst etwas Gutes.

Damit ich mich erholen kann.

Stalking

Stalking ist ein englisches Wort.

So spricht man es aus: S-tor-king.

Übersetzt heißt es: jemandem nachstellen oder jemanden belästigen.

Das Wort kommt aus der Sprache von Jäger*innen.

Oft bedeutet Stalking:

Jemand verfolgt und beobachtet eine Person.

Auch wenn die Person es nicht möchte.

Die Person fühlt sich durch das Stalking belästigt.

Es gibt viele verschiedene Formen von Stalking.

Zum Beispiel diese:

- Jemand verfolgt eine andere Person.
Er oder sie taucht über-all auf.
Es sieht wie ein Zufall aus.
Aber es ist kein Zufall.
- Jemand ruft die andere Person dauernd an.
Zu vielen verschiedenen Uhrzeiten.
Auch in der Nacht.
- Jemand beobachtet eine andere Person.
Zum Beispiel auf der Straße.
Oder auf dem Weg zur Arbeit.

Das passiert nicht nur manchmal.

Sondern Stalker*innen machen diese Dinge sehr oft.

Über einen langen Zeit-raum.

Manchmal begehen Stalker*innen Straftaten.

Sie brechen in das Haus einer anderen Person ein.

Oder sie tun der anderen Person Gewalt an.

Die meisten Stalker*innen sind Männer.

Aber auch Personen mit einem anderen Geschlecht können Stalker*innen sein.

Wichtig ist:

Stalking ist verboten.

Es ist eine Straf-tat.

Stalking ist Gewalt.

Es gibt Gesetze gegen Stalking.
Man kann Stalking bei der Polizei anzeigen.
Aber trotzdem ist es nicht leicht.
Die Opfer von Stalking haben oft Schwierigkeiten vor Gericht.
Weil sie das Stalking genau beweisen müssen.

toxisch

Toxisch bedeutet giftig.
Oft ist damit aber gemeint:
Das Verhalten einer Person ist nicht ok.
Ihre Art zu reden ist verletzend und schädlich.

üble Nachrede

Üble Nachrede bedeutet:
Ich erzähle etwas Schlechtes über einen anderen Menschen.
Auch wenn ich keinen Beweis dafür habe.
Zum Beispiel:
Ich schreibe im Klassen-chat:
Mia hat bei der Klassen-arbeit betrogen.
Ich weiß aber gar nicht:
Stimmt das auch?
Hat Mia wirklich bei der Klassen-arbeit betrogen?
Ich will schlecht über Mia reden.
Egal, ob es stimmt oder nicht.

Das kann üble Nachrede sein.
Üble Nachrede ist eine Straf-tat.

unterlassene Hilfe-leistung

Unterlassene Hilfeleistung bedeutet:

Ich sehe, dass eine Person Hilfe braucht.

Aber ich helfe trotzdem nicht.

Zum Beispiel:

Eine Person stürzt auf der Straße.

Sie bleibt liegen und kann nicht mehr aufstehen.

Andere Menschen sehen das.

Aber niemand hilft.

Niemand ruft den Rettungs·dienst.

Alle gehen einfach weiter.

Das kann unterlassene Hilfe-leistung sein.

Wichtig ist:

Niemand muss sich selbst in Gefahr bringen.

Oft reicht es schon, Hilfe zu holen.

Man kann zum Beispiel den Notruf anrufen unter der Nummer 112.

Verleumdung

Verleumdung bedeutet:

Ich erzähle etwas über eine andere Person.

Obwohl ich weiß:

Es stimmt nicht.

Mit der falschen Behauptung möchte ich dem anderen Menschen schaden.

Zum Beispiel:

Ich behaupte im Klassen·chat:

Tom hat Geld gestohlen.

Ich weiß aber:

Tom hat nichts gestohlen.

Das ist Verleumdung.

Verleumdung ist verboten.

Es ist eine Straf·tat.

Verschlüsselung

Verschlüsselung bedeutet:

Eine Nachricht wird technisch geschützt.

So können fremde Personen den Inhalt nicht einfach lesen.

Zum Beispiel:

Du schickst eine Nachricht in einem Messenger.

Die Nachricht wird verschlüsselt übertragen.

Dann können nur du und die andere Person den Inhalt lesen.

Man kann also sagen:

Verschlüsselung schützt Informationen vor fremden Personen.

•

Dieses Zeichen nennt man Medio·punkt.

Er trennt lange Wörter.

Zum Beispiel so: Cyber·mobbing.

So kann man lange Wörter besser lesen.

Man liest die Wort·teile einzeln.

Man kann die Wörter so leichter lesen und verstehen.

Beim Lesen hört man den Medio·punkt nicht.

*

Dieses Zeichen ist das Gender·sternchen.

So wollen wir zeigen:

Wir wollen mit unseren Texten alle Menschen ansprechen.

Jungen und Männer.

Mädchen und Frauen.

Und Menschen, die sagen:

Ich bin kein Mann und keine Frau.

Alle sind gemeint.

So benutzen wir das Gender·sternchen: Lehrer*innen.

Beim Lesen hört man das Gender·sternchen.

Man macht eine kleine Pause im Wort.

So: Lehrer [Pause] innen.