



# Strategien zur Selbstbehauptung!

Marie, Leyla und Lara stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen. Sie wollen online leben, digitale Kanäle nutzen und Spaß haben, ohne zur Zielscheibe von Trollen oder Mobbing zu werden. Es ist gar nicht so leicht, sicher und verantwortungsvoll online zu sein. Welche Strategien hast du?

## **TIPP 1: SEI AUFMERKSAM!**

Mach dir bewusst, wo du online bist und „beobachte“ dein Umfeld genau: Wo und in welcher Form findet die Diskussion statt? Wer nimmt daran teil und in welche Richtung entwickelt sich das Gespräch?

## **TIPP 2: ERKENNE GRENZEN!**

Wann ist ein Spaß tatsächlich lustig und wann ist es eigentlich nur eine Beleidigung? Erkenne deine Grenzen und die von anderen. War das gerade unter der Gürtellinie? Macht jemand nur einen dummen Scherz oder ist das schon ein Hasskommentar? Im Zweifelsfall kann ja auch einmal nachgefragt werden.

### **TIPP 3: MACH NICHT MIT!**

Mobbing funktioniert nur vor einem Publikum. Alle, die mitlesen sind Teil davon, auch wenn sie nicht mitmachen. Klinke dich aus! Denn wenn niemand mehr mitliest und liked, kann es kein Mobbing mehr geben. Steh anderen bei, versichere ihnen, dass du die Hassreden nicht glaubst.

### **TIPP 4: IGNORIERE DEN TROLL! SEI SOLIDARISCH!**

Widersprich Internethass und gemeinen Kommentaren oder rede über die Hater und nicht mit ihnen! Gut kann auch sein, andere UserInnen auf das schlechte Verhalten des Trolls hinzuweisen und den Betroffenen Mut zu machen.

### **TIPP 5: SICHERE DEINE ACCOUNTS!**

- Verwende sichere Passwörter und halte sie immer geheim!
- Logge dich nicht auf fremden Geräten ein!
- Gib unter Kontaktinfos nicht deine echte Adresse, Telefonnummer oder Schule/Arbeitsplatz an.
- Sichere Seiten, Plattformen oder Apps erkennt ihr daran, dass sie mit https:// beginnen, personalisierbare Privatsphäre-Einstellungen haben oder end-to-end Verschlüsselung (z. B. Signal) nutzen.
- Soziale Medien bieten oft Spiele an oder die Möglichkeit mehrere

Profile miteinander zu verbinden (z. B. Instagram mit Facebook), dadurch werden Daten zwischen diesen Seiten ausgetauscht. Es ist sicherer auf den unterschiedlichen Plattformen eigene Accounts anzulegen.

- Mach gelegentlich Online-Privatsphäre-Tests, google dich oder betrachte deine Profile als jemand anderes – wer sieht was?
- Verwende Internet-Tools, um sicherer zu surfen, z. B. Antitracking-Plug-ins im Browser wie AdBlock. Ghostery zeigt dir, welche Seiten Informationen von dir gespeichert haben.

### **TIPP 6: LASS ES LÖSCHEN!**

Einmal online gestellt, immer online? Ja, es ist schwierig, gewisse Bilder und Postings wieder aus dem Netz zu bekommen, aber nicht unmöglich. Wende dich an den Support der Plattform, wo das ungewünschte Bild aufgetaucht ist, bzw. hole dir Hilfe z. B. bei Rat auf Draht (siehe S. 33).