



**GEFANGEN
IM NETZ**

**Erste Hilfe
Anleitung**

FÜR MITARBEITER



**BÜNDNIS
GEGEN
CYBERMOBBING**

IMPRESSUM

© 2021 – Bündnis gegen Cybermobbing e.V., Karlsruhe, Deutschland, Stand: 12/2021

HERAUSGEBER:

Bündnis gegen Cybermobbing e.V., Leopoldstr. 1, 76133 Karlsruhe, Telefon: 0721-160 09-15, Fax: 0721-160 09-20, info@buenndnis-gegen-cybermobbing.de

NAME DES VERTRETUNGSBERECHTIGTEN:

Dipl.-Ing. MBM Uwe Leest
Registereintragungen Handelsregister Karlsruhe,
VR 3606, Steuernummer: 35 0 22/15 42 8

PRINTLAYOUT:

Panama Werbeagentur GmbH, Eugensplatz 1,
70184 Stuttgart, mail@panama.de, www.panama.de

BILDRECHTE:

shutterstock, Bündnis gegen Cybermobbing



INHALT

- 04** **MOBBING: NICHT NUR EIN JUGENDPROBLEM**
- 05** **MOBBING VS. CYBERMOBBING**
- 06** **STATISTIK**
- 08** **CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER**
- 10** **VERSCHIEDENE MOBBINGEBENEN**
- 12** **WIE KANN ICH MICH SCHÜTZEN?**
- 13** **WAS SIND MEINE RECHTE?**
- 14** **WAS SIND DIE PFLICHTEN DES AG?**
- 15** **WELCHE MAßNAHMEN SIE ALS BETROFFENE PERSON ERGREIFEN SOLLTEN**
- 16** **SCHAUEN SIE NICHT WEG**
- 18** **ANLAUFSTELLEN FÜR HILFE**
- 19** **ÜBER UNS**

Mobbing ist nicht nur ein Jugendproblem.

Mobbing hat sich bereits seit einigen Jahren als ein Problem innerhalb unserer Gesellschaft festgesetzt. Jedoch ist dies keinesfalls ein Jugendproblem. Laut unserer Studie „Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen – die allgegenwärtige Gefahr“ haben gerade berufstätige Erwachsene sehr häufig mit Mobbing und Cybermobbing zu tun haben. Die gezielte Demütigung und Ausgrenzung einzelner Personen über einen längeren Zeitraum hinweg kann zu enormen gesundheitlichen Problemen führen. Die damit einhergehende Einschränkung der Lebensqualität hat auch direkten Einfluss auf die Arbeitsqualität der Betroffenen.

Diese Broschüre soll Ihnen als Hilfestellung dienen und Sie dabei unterstützen, sich selbst für die Gefahren des Internets zu sensibilisieren und vor Phänomenen wie Cybermobbing zu schützen.

Mobbing und Cybermobbing können aber auch in Ihrem bekannten Umfeld passieren: z. B. in Ihrem Unternehmen.

Welche besonderen Formen des Mobbings und Cybermobbings in Unternehmen vorherrschen und was Sie dagegen unternehmen sollten, können Sie im Folgenden nachlesen.



MOBBING

MOBBING VS. CYBERMOBBING

Das Wort **Mobbing** stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „jemanden anpöbeln“ oder „sich auf jemanden stürzen“. Dennoch ist nicht jede Hänselei mit Mobbing gleichzusetzen. Von Mobbing spricht man für gewöhnlich erst dann, wenn ein Einzelner oder eine ganze Gruppe eine andere Person über einen längeren Zeitraum systematisch tyrannisiert, beleidigt, ausgrenzt und/oder fertigmacht.

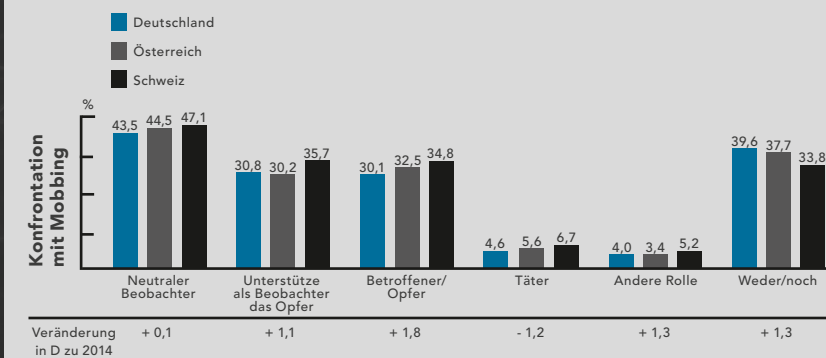
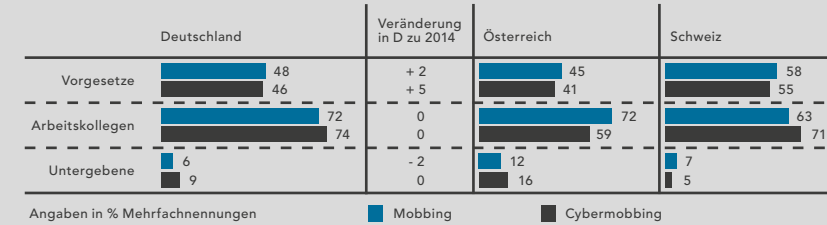
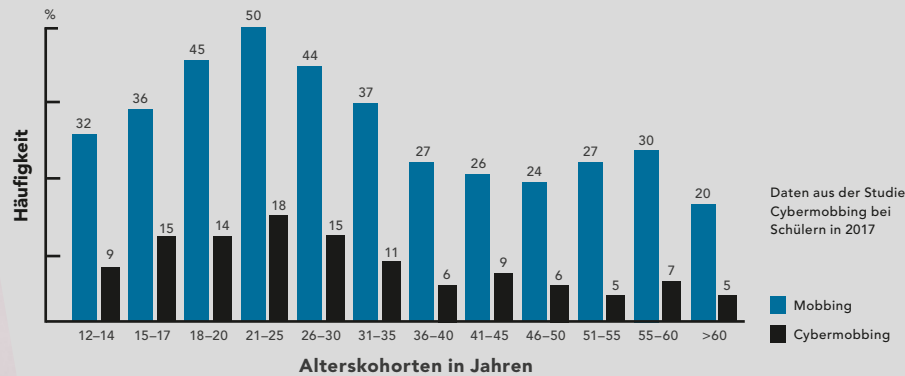
CYBERMOBBING

Bei Cybermobbing geschieht dies über die verschiedenen Kanäle der Neuen Medien. So zum Beispiel über WhatsApp, Instagram, Tellonym, Facebook, Youtube, Ask.fm etc.

Die Handlungen reichen von Beleidigungen und Lügen, über Stalking, der Veröffentlichung peinlicher Bilder oder Videos bis hin zur Erpressung und sogar Androhung von Gewalt und Totschlag. Auch das Filmen von Gewalt gegenüber dem Opfer und dessen Verbreitung gehören dazu.

MOBBING IN ZAHLEN

In Deutschland sind 30,1% der Befragten schon einmal Opfer von Mobbing gewesen. Das entspricht 20,8 Mio. Menschen über 18 Jahren. Frauen und jüngere Arbeitnehmer sind häufiger als andere Ziel von Mobbingattacken.



CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER

Die unbegrenzten Möglichkeiten des Internets spiegeln sich auch im Cybermobbing wider – die folgenden Formen werden gemeinhin unterschieden (Willard, 2007):

FLAMING

Beschimpfungen oder üble Nachrede (zum Beispiel per SMS, E-Mail, Chat, Facebook, WhatsApp, Youtube, Instagram, Snapchat, Tellonym oder Ask.fm) gekennzeichnet durch eine rohe oder vulgäre Sprache. Häufig weiß das Opfer nicht, um wen es sich bei seinem Gegenüber handelt.

IMPERSONATION

Bzw. Identitätsraub: Annehmen einer falschen Identität – über ein gefälschtes Profil oder über das Hacken eines fremden Profils. Häufig werden im Namen der anderen Person rufschädigende Handlungen ausgeführt.

HARASSMENT

Bzw. Belästigung: kontinuierliche Beschimpfungen und Beleidigungen, oftmals über persönliche und nicht öffentliche Kommunikationskanäle wie zum Beispiel das Handy oder Telefon.

CYBERTHREATS

Drohungen, sich selbst oder anderen physisch zu schaden.

VERLEUMDUNG

Bzw. üble Nachrede: Verbreiten von oftmals falschen, beleidigenden Aussagen über eine bestimmte Person mit dem Ziel, diese in ein schlechtes Licht zu rücken.

EXCLUSION

„Dissen“ (Diskriminieren oder Diskreditieren) und infolgedessen die Ausschließung eines Nutzers aus bestimmten Kommunikationskanälen.

GEWALTDARSTELLUNG

Das Veröffentlichen und Verbreiten von Bild- oder Filmmaterial, das schockierende Inhalte zeigt. Beispielsweise, wie einer Person physische Gewalt angetan wird. Durch die Verbreitung des Materials wird dem Opfer noch weiter geschadet.

OUTING UND TRICKERY

Outing ist das Veröffentlichen persönlicher Kommentare bzw. Fotos / Videos einer Person, die dieser schaden können. Als Trickery wird der Versuch bezeichnet, eine Person unter Angabe eines falschen Empfängerkreises zu privaten Aussagen zu veranlassen.

EBENEN DES MOBBINGS

Arbeitnehmer/-in

VORGESETZTE/-R

BOSSING

vertikale Ebene

Ständiges Schikanieren
einzelner Mitarbeiter*innen **durch Vorgesetzte**
mit der Absicht, sie von ihrem Arbeitsplatz zu vertreiben.

MITARBEITER*INNEN

BULLYING

horizontale Ebene

Ständiges Schikanieren
der Mitarbeiter*innen **durch Mitarbeiter*innen**
mit der Absicht, sie/ihn vom Arbeitsplatz zu vertreiben oder die eigenen
Leistungen in den Vordergrund zu stellen bzw. sich über andere zu erheben.

UNTERGEBENE/-R

vertikale Ebene

STAFFING

Ständiges Schikanieren
der/des Vorgesetzten **durch Untergebene**
mit der Absicht, sie/ihn vom Arbeitsplatz zu vertreiben
oder ein Laissez-faire Arbeitsablauf zu schaffen.



WIE KANN ICH MICH SELBST SCHÜTZEN?

Es gibt keinen 100-prozentigen Schutz, aber man kann durch Beachtung einiger Punkte die Gefahren durch Cybermobbing reduzieren.

- Gib im Internet möglichst wenig private Daten preis.
- Bringe möglichst keine privaten Bildmaterialien wie Fotos und Filme in Umlauf.
- Erst nachdenken, dann schreiben. Überlege dir sorgfältig, was du sagst bzw. schreibst, bevor du einen Kommentar oder eine Nachricht veröffentlichst. Persönliches sollte im Internet gar nicht zum Thema werden.
- Schau dir deine Online-Freunde genau an und vertraue niemandem voreilig – im Internet kannst du dir nie zu 100% sicher sein, mit wem du es zu tun hast.
- Beachte beim Anlegen eines Profils (z. B. bei Facebook) die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen – es reicht, wenn deine Freunde und Familie deine Profile sehen können.
- Google dich gelegentlich selbst, um zu prüfen, was im Netz über dich auftaucht.
- Schreite ein, wenn du siehst, dass andere zum Opfer von Cybermobbing oder Mobbing werden.
- Behandle andere immer mit dem Respekt, mit dem du auch selbst behandelt werden möchtest.

WAS SIND MEINE RECHTE

Gegenüber Kollegen

Täter auf Unterlassung in Anspruch zu nehmen und zudem strafrechtlich zu belangen, d. h. Strafanzeige wegen Beleidigung, übler Nachrede, Körperverletzung oder sexueller Nötigung zu erstatten. Im Falle einer Belästigung im Sinne von § 3 Abs. 3 AGG wie zum Beispiel der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts oder der Hautfarbe, hängen die rechtlichen Möglichkeiten (Unterlassungsanspruch und Strafanzeige wegen Beleidigung) davon ab, wie gravierend der Vorfall war bzw. ob eine ehrverletzende Absicht vorliegt.

Gegenüber dem Arbeitgeber

Zusätzlich zu dem zuvor Genannten: Zuweisung einer dem Arbeitsvertrag entsprechenden Beschäftigung verlangen. Dieser Anspruch kann im **gerichtlichen Eilverfahren**, d. h. mit einem Antrag auf Erlass einer einstweiligen Verfügung geltend gemacht werden. Vom Arbeitgeber die **Rücknahme der Abmahnungen** verlangen. Falls der Arbeitgeber eine nicht berechtigte Abmahnung in die Personalakte aufgenommen hat, kann der Arbeitnehmer außerdem verlangen, dass sie aus der Akte entfernt wird. In manchen Mobbingfällen wird der Arbeitnehmer zusätzlich durch das **Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)** geschützt. Das ist vor allem dann der Fall, wenn er offensichtlich wegen seiner Ethnie, Weltanschauung, Behinderung, seines Alters oder Geschlechts diskriminiert und gemobbt wird.

Was sind die Pflichten des AG?

Der **Arbeitgeber hat gemäß § 618 BGB eine Fürsorgepflicht gegenüber seiner Arbeitnehmer.**








Dazu gehört, dass:

- der Arbeitgeber einschreitet, wenn überwiegende Interessen wie das Persönlichkeitsrecht oder die Gesundheit des Arbeitnehmers gefährdet sind.
- der Arbeitgeber in der Lage sein muss, die gefährdeten Interessen des Arbeitnehmers vor Eingriffen zu schützen.
- die Möglichkeiten des Arbeitgebers zum Schutz des Arbeitnehmers auch zumutbar sein müssen.



Was kann ich als betroffene Person tun?

Neben den Schritten zur langfristigen Beseitigung des Mobbing-Problems gibt es eine Reihe an sinnvollen Sofortmaßnahmen:

-  Stärken Sie ihr Selbstwertgefühl. Mobbing untergräbt ihr Selbstvertrauen und lässt Sie an sich selbst zweifeln, bis Sie letztendlich Gesagtes glauben.
-  Sprechen Sie das Umfeld offen (nicht aggressiv) an und informieren Sie darüber, was mit Ihnen geschieht. Verlangen Sie keine komplette Aufarbeitung der Geschehnisse (das kostet oft nur Zeit und Energie und bringt selten umfassenden Erfolg. Investieren Sie diese Energie, darauf die Situation für alle Beteiligten und/oder Betroffenen schnell wieder zu normalisieren).
-  Sichern Sie Beweismaterial, beispielsweise durch Screenshots. Im besten Fall im Beisein eines weiteren Zeugen, um dem Vorwurf der Manipulation vorzubeugen.
-  Melden Sie den Vorfall dem Betreiber der Seite und veranlassen Sie die Löschung der diffamierenden Bilder, Videos, Kommentare etc.
-  Ist Ihnen der Mobber bekannt, löschen Sie ihn gegebenenfalls auch aus der eigenen Kontaktliste bzw. ignorieren Sie ihn.
-  Wenden Sie sich in schwerwiegenden Fällen an die Polizei und erstatten Sie gegebenenfalls Anzeige.
-  In keinem Fall sollten Sie auf die Kommentare, Nachrichten etc. reagieren.



**LEISTEN SIE
ERSTE HILFE**

MOBBING – WAS TUN?

Sollten Sie innerhalb Ihres Unternehmens gemobbt werden, scheuen Sie nicht davor zurück, dies den entsprechenden Stellen (z. B. Vorgesetzten, dem Betriebsrat etc.) mitzuteilen. Nur wenn das Unternehmen über das Problem informiert ist, kann es die nötigen Schritte einleiten.

Sollte Ihnen hierbei Hilfe verweigert werden, wenden Sie sich umgehend an die nächsthöhere Instanz. Oft kann eine externe Beratungsstelle Sie dabei unterstützen.



Schauen Sie nicht weg.

Mischen Sie sich ein.

**Nur wer gegen Mobbing aktiv
wird, wird Teil der Lösung!**



ANLAUFSTELLEN FÜR HILFE

WWW.BÜNDNIS-GEGEN-CYBERMOBBING.DE

WWW.POLIZEI-BERATUNG.DE/STARTSEITE-UND-AKTIONEN

WWW.NUMMERGEGENKUMMER.DE



ÜBER UNS

Das Bündnis gegen Cybermobbing e.V. wurde 2011 in Karlsruhe gegründet. Wir sind ein gemeinnütziger Verein aus engagierten Eltern, Pädagogen, Juristen, Präventionsexperten und vielen mehr. Unser Ziel ist es, die Gesellschaft für das Problem Cybermobbing zu sensibilisieren, vorzubeugen und zu helfen.

Bei Problemen im Unternehmen entlasten, unterstützen und informieren wir gerne alle Beteiligten.

Weitere Informationen unter:

WWW.BÜNDNIS-GEGEN-CYBERMOBBING.DE

**GEFANGEN
IM NETZ**

Wir tun etwas dagegen.

**„WIR ALLE GEGEN
CYBERMOBBING“**

**SIE WURDEN IM INTERNET ODER
PER HANDY ANGEGRIFFEN?
JETZT NICHT DEN KOPF VERLIEREN:**

- Auf keinen Fall auf SMS, E-Mails, Kommentare antworten.
- Informieren Sie den Betreiber der Online-Plattform über den Vorfall.
- Lassen Sie den Täter sperren oder blockieren Sie ihn.
- Sammeln Sie Beweismaterial – zum Beispiel mit Screenshots.
- Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung.