

BE PROUD



GIB FIESEN HATERN KEINE CHANCE!

# STOP CYBER MOBBING!

BE PROUD.  
BE POWERFUL.  
BE PINK.

Cybermobbing ist nicht nur feige, sondern richtet bei den Opfern großen Schaden an. Was du selbst tun kannst, um dich zu wehren und anderen zu helfen, zeigen wir dir hier.

## DIE ERFAHRUNGEN DEINER LIEBLINGS-INFLUENCER

DAGI BEE (26)



MIKE SINGER (21)

### Wie können sich die Betroffenen wehren?

Die beste Methode ist: aus den Augen, aus dem Sinn! Für solche Kommentare, die ja meist anonym sind, gibt es die Blockfunktion! Wenn man weiß, wer hinter solchen Mobbing-Kommentaren steckt, kann man mit seinen Eltern sprechen. In richtig schlimmen Fällen sollte man sogar zur Polizei gehen.

RICCARDO SIMONETTI (28)



### Was geht deiner Meinung nach in den Mobbern vor?

Unsicherheit. Sie wollen sich besser fühlen. Wenn man andere runtermacht, funktioniert das ja auch – kurzfristig. Aber ich denke auch, dass einige Menschen auch einfach nicht merken, wie sie andere verletzen. Sie denken sie seien im Recht, bis es eskaliert.

### Was würdest du Opfern und Tätern von Cybermobbing gerne sagen?

Den Opfern: Immer stark bleiben auf jeden Fall! Und bitte denkt nicht, das Leben ginge nicht weiter! Es geht weiter und am Ende wird alles gut! An die Hater: Ihr seid einfach unglaublich unnötig! Sucht euch andere Hobbies! Guckt erstmal auf euch selbst, bevor ihr andere kritisiert!

BUONALIMA



### Was hilft gegen Cybermobbing?

Man sollte ihm keinen Platz geben auf seiner Plattform. Mir ist es wichtig, dass nur positive Vibes herrschen. Wenn blöde Kommentare oder Nachrichten kommen, blockiere ich die Leute direkt, ohne zu antworten, denn wenn es keine Reaktion gibt, hören die irgendwann auf.

CHARLI D'AMELIO (16)

### Bist du als Influencerin stärker Cybermobbing ausgesetzt?

Wenn du Follower hast, wirst du nicht als Person wahrgenommen. Du bist nur das Objekt, über das die Leute urteilen. Sie beleidigen und mobben dich, denn was soll man schon dagegen tun? Sie erwarten irgendwie nicht, dass es uns verletzt, aber das tut es!

## „IM TEAM IST MAN STÄRKER!“ PSYCHOTHERAPEUTIN MIRIAM HOFF IM INTERVIEW

### Wie haben Social Media und Co. das Mobbingverhalten verändert?

Durch das Internet sinkt die Hemmschwelle, verletzende Aussagen gegenüber anderen zu tätigen. Für viele, die selbst instabil und unsicher sind, kann das ein Ventil sein, Aggressionen, Neid und Druck rauszulassen, denn es ist schnell, einfach und oft anonym. Das heißt, die Angst vor negativen Konsequenzen fällt weg, es ist jederzeit zugänglich und erfordert wenig Überwindung, da jeder „mal schnell was posten“ kann.

### Welche Motive verfolgen die Täter von Cybermobbing?

Der Mobber erhält eine vermeintliche Aufwertung seiner Person über die Entwertung eines anderen. Wenn ich mit mir zufrieden bin, habe ich keinen Grund, einen anderen Menschen zu entwerten. Jeder Mobber sollte sich daher fragen: Was löst das Opfer in mir aus und warum geht es mir nach der Entwertung besser? Fühle ich mich vielleicht zu Hause selbst oft unterdrückt und kann so endlich auch mal einen Schwächeren unterdrücken? Bin ich einfach Mitläufer, um nicht selbst ausgegrenzt zu werden, oder werde ich so meinen Neid auf sein besseres Aussehen, seine besseren Noten oder seine Erfolge im Sport los?

### Gibt es „typische“ Mobbing-Opfer?

Oft werden Menschen gemobbt, die in irgendeiner Weise anders sind und damit nicht selbstbewusst umgehen können. Nicht Mainstream zu sein, kann – wenn du es selbstbewusst vertrittst – aber gerade zu deinem Markenzeichen und so zu deiner Stärke werden. Aber auch Personen, die im Sport, in der Schule oder im Aussehen positiv hervorstechen, können Zielscheibe von Neidern werden. Mobbing-Opfer kann im Prinzip also jeder werden. Jedoch hilft es, wenn du selbstbewusst bist und dies durch Körperhaltung, Stimmlage und Blickkontakt entsprechend untermauerst und in eine stabile Freundesgruppe integriert bist. Wichtig ist, dass du weißt,

wie du dich wehren kannst und dies auch aktiv tust.

### Wie können sich Opfer aktiv gegen die Attacken wehren?

Zunächst ist es wichtig, deine Gefühle ernst zu nehmen. Hier ist es fehl am Platz, sich zusammenzureißen und alles mit sich alleine auszumachen. Minderwertigkeitsgedanken und falsche Schuldzuweisungen werden so nur größer und die Gefahr besteht, dass sich eine schwer zu überwindende Depression entwickelt. Gehated oder sogar körperlich angegriffen zu werden, ist eine Straftat und muss unterbunden werden – und zwar je früher, desto besser. Das heißt im Klartext: HOL DIR HILFE!

„WHOEVER IS TRYING TO BRING YOU DOWN, IS ALREADY BELOW YOU“

Gründe Helfer-Gruppen – im Team ist man stärker. Suche dir Freunde, denen du vertraust und die dich schützen, Angreifer zur Rede stellen und Unwahrheiten aufklären. Checke regelmäßig das Netz nach deinem Namen, so erkennst du rechtzeitig, ob was über dich gepostet wurde und kannst es z.B. über einen Administrator rausnehmen lassen. Sprich über das Mobbing, mach es sichtbar und zeige die Mobber an.

### Wie können Jugendliche ihr Selbstvertrauen dahingehend stärken?

Die Geheimformel: Tu es einfach! Alles wovor du Angst hast, wird größer, wenn du es vermeidest. Wenn du dich aber den Situationen stellst, wirst du über dich hinauswachsen und dein Selbstvertrauen wird mit jeder überwundenen Angst immer größer. Letztlich bist es immer DU selbst, der handeln muss. Durch deinen Mut, deine Erfahrungen und deine Erfolge erkennst du, wie groß und einzigartig du bist.



MIRIAM HOFF  
Auch auf ihrem TikTok Kanal „die\_therapeutin“ und unter [essence.eu/pinkandproud](https://www.essence.eu/pinkandproud) gibt Miriam praktische Tipps.

So lautet das starke Motto der aktuellen Kampagne von essence, die sich u. a. für mehr Akzeptanz und gegen Mobbing einsetzt.

### SEI STOLZ AUF DICH!

Die Signature-Color Pink ist dabei nicht nur eine Farbe, sondern steht für Stolz, Diversity, Leidenschaft und große Träume. Auch wenn das Leben der anderen auf Insta und Co oft viel glamouröser wirkt, sind Individualität und Selbstakzeptanz wichtige und entscheidende Werte in unserer Gesellschaft, die essence vermitteln möchte. Deshalb unterstützt die Marke Organisationen, die sich gegen Mobbing engagieren und agieren, mit einer Spende. Mehr Infos dazu findest du auf [essence.eu/pinkandproud](https://www.essence.eu/pinkandproud)



BELIEVE IN YOURSELF

Interview: Marlien Heeger, Fotos: Instagram, essence, Shutterstock