

Beratungs- und Hilfestellen:

- **WEISSER RING**
Opfer-Notruf
Telefon: 0800 112 112
www.opfer-notruf.at
- **Gewerkschaft vida**
E-Mail: arbeitnehmerinnenschutz@vida.at
www.tatortarbeitsplatz.at
- **Kriminalpolizeiliche Beratung**
24 h Tonbanddienst, Telefon: 0800 216 346
- **ÖGB Frauen**
E-Mail: frauen@oegb.at
- **Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser**
Telefon: 01 544 08 20
- **Frauenhelpline gegen Gewalt**
Telefon: 0800 222 555
- **24-Stunden Frauennotruf Wien**
Telefon: 01 71719
- **Männerberatung Wien**
Telefon: 01 603 28 28
E-Mail: info@maenner.at
- **Bundeskriminalamt**
www.bundeskriminalamt.at/202/Internet_kennen
- **KSÖ – Kuratorium Sicheres Österreich**
E-Mail: office@kuratorium-sicheres-oesterreich.at
Telefon: +43 699 1991 25 07
- **ZARA-Beratungsstelle**
Telefon: 01 929 13 99
- www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing
- www.rataufdraht.at

CYBERMOBBING/STALKING

NOTFALL KARTE

Einen Schutzschild aufbauen
und sich gegen Lästerratten
wehren!



Cybermobbing und Hass im Netz heißt Fertigmachen 2.0!

Als **Cybermobbing** bezeichnet man das wiederholte, absichtliche und meist öffentliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen einer Person - über das Internet, soziale Medien und das Handy.

Mobben kann man auf vielfältige Art und Weise: durch üble Nachrede, durch das Streuen von Gerüchten und Lügen, durch gefälschte Fotos oder peinliche Videos. Alles verbreitet sich blitzschnell durch ein paar Klicks.

Hass im Netz liegt dann vor, wenn sich ein online verbreiteter Inhalt abwertend und/oder diskriminierend auf eine Person oder eine bestimmte Gruppe von Personen bezieht. Diese Inhalte können etwa rassistisch, sexistisch, antisemitisch, homophob oder gewaltverherrlichend sein. Oft erfüllen sie einen rechtlichen Straftatbestand und sind somit illegal.

Wie wehre und schütze ich mich gegen Cybermobbing?

- **Ruhig bleiben!** Reagiere und antworte nicht auf gemeine Kommentare sowie beleidigende Inhalte. Das könnte das Mobbing nur noch weiter anheizen.
- Schütze dich durch sichere „Privatsphäre-Einstellungen“.
- **Sei in sozialen Netzwerken zurückhaltend** mit persönlichen Informationen.
- **Zeige, dass du nicht allein bist.** Hole dir Unterstützung durch andere.
- Mache Screenshots von den Nachrichten und speichere sie auf einem eigenen USB Stick.
- Führe ein Mobbing/Stalking-Tagebuch.
- Lege dir eine neue Handynummer, eine neue E-Mail-Adresse und ein neues Profil zu.

Hole dir Hilfe!

- Rede darüber! Weihe eine oder mehrere Vertrauenspersonen in diese Belästigung ein (Freundin, Freund, KollegInnen, BetriebsrätIn).
- Nimm sofort Kontakt zu einer Beratungsstelle auf.
- Kontaktiere die Polizei.

ZARA-Beratungsstelle
**#GegenHassimNetz -
kostenlose Beratung
und auf Wunsch anonym!**
Telefon: +43 (0) 1 929 13 99
Online-Meldeformular:
zara.or.at/de/beratungsstellent



ZARA BERATUNGSSTELLE
GegenHassimNetz