



Leichte  
Sprache

# Bist du Opfer von Cyber-Mobbing?

Finde heraus, was du dagegen tun kannst!



RATGEBER



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service national de la jeunesse



POLICE  
LÉTZEBOURG



Parquet de Luxembourg

Service protection de la jeunesse  
et affaires familiales

**Du bist noch keine 18 Jahre alt. Du bist noch nicht erwachsen.**

Vielleicht glaubst du, dass ein Kind oder Jugendlicher nichts gegen Cyber-Mobbing machen kann?

Das stimmt nicht. Auch Kinder und Jugendliche haben Rechte.

Deine Rechte stehen in der internationalen Kinder-Rechts-Konvention und in den nationalen Gesetzen.

Jeder Mensch auf dieser Welt muss sich an die Gesetze halten!

**Artikel 2 der internationalen Kinder-Rechts-Konvention:**

**Du hast die gleichen Rechte wie alle anderen Kinder.**

**Du hast das Recht auf gleiche Behandlung:**

**egal wo du lebst, egal ob du ein Junge oder ein Mädchen,  
arm oder reich bist,**

**egal ob du eine Behinderung hast oder nicht,**

**egal welche Sprache du sprichst,**

**egal ob du an einen Gott glaubst,**

**egal aus welchem Land du kommst oder welche  
Nationalität du hast.**

Du bist Opfer von Cyber-Mobbing?

Dieses Heft zeigt dir, was du machen kannst, damit der Täter aufhört und es dir wieder besser geht!



Das steht im Heft:

<b>Was ist Cyber-Mobbing?</b>	<b>4</b>
<b>Du bist gut so, wie du bist</b>	<b>7</b>
<b>Rede mit einer Vertrauens-Person</b>	<b>8</b>
<b>Mach etwas gegen Cyber-Mobbing</b>	<b>10</b>
<b>Das Gesetz schützt dich!</b>	<b>13</b>
<b>Du kannst eine Anzeige machen</b>	<b>15</b>
<b>Damit es dir besser geht</b>	<b>19</b>
<b>Von wo die Infos kommen</b>	<b>21</b>

# Was ist Cyber-Mobbing?

---

## **Cyber-Mobbing kann jeden treffen.**

Viele Menschen werden im Internet und auf ihren Handys beleidigt, bedroht, belästigt oder ausgelacht.

Das nennt man Cyber-Mobbing.

Manchmal fängt Mobbing im Internet an.  
Dann geht es im richtigen Leben weiter.

Zum Beispiel: in der Schule, in einer Einrichtung oder bei der Arbeit.

Mobbing und Cyber-Mobbing kommen oft zusammen vor.

Cyber-Mobbing verschwindet nicht einfach wieder.

Böse Nachrichten, Fotos oder Videos, die keiner löscht, bleiben im Internet, auch wenn du dich abmeldest.

Viele Menschen können sie dann sehen.

Menschen können diese Fotos und Videos auch speichern.

Cyber-Mobbing kann jeden treffen



## Artikel 15 der internationalen Kinder-Rechts-Konvention:

Du hast das Recht, dir deine Freunde selbst auszusuchen.

Du darfst mit deinen Freunden eine Gruppe machen.

Zum Beispiel: im Internet, in den sozialen Medien, im richtigen Leben.

Aber du darfst niemandem dabei schaden.





## Du bist gut so, wie du bist

Wenn du gemobbt wirst, fühlst du dich schlecht.

Du denkst vielleicht: Ich bin schlecht. Ich bin dumm.  
Ich bin nichts wert.

Doch das ist nicht so!

Glaube an dich! Du bist gut so, wie du bist!

# Rede mit einer Vertrauens-Person

Wenn es dir nicht gut geht, dann ist es wichtig, darüber zu reden.

Du kannst mit Menschen reden, denen du vertraust.

Das sind zum Beispiel: Freunde, Eltern, Familie, Erzieher, Lehrer, Personal auf der Arbeit.

Du kannst dir auch kostenlose, anonyme und vertrauens-würdige Hilfe suchen:

## ► Nationale Telefon-Hilfe (Helpline):

**Beratungs-Dienst KJT :**

1 1 6 1 1 1



**BEE SECURE Helpline :**

8 0 0 2 1 2 3 4



Du kannst nur aus dem Land Luxemburg anrufen.

Andere Länder haben andere Telefon-Hilfen.





## ► Online-Hilfe:

### • Online Help ([www.kjt.lu/de/online-help](http://www.kjt.lu/de/online-help))

Kinder und Jugendliche können hier eine Nachricht schreiben.

### • Chat-Beratung ([www.kjt.lu/de/chatberatung](http://www.kjt.lu/de/chatberatung))

Hier sprechen Berater direkt mit dir.

Sie sagen dir, was du tun kannst.

Dienstag: 18:00 bis 21:00 Uhr

Nicht an Feiertagen.

Wenn du Schüler bist, kannst du auch Hilfe in der Schule bekommen. Dort gibt es Berater.

## Es sind diese Beratungs-Stellen:

**SePAS**  
in deiner Schule

**SePAS**

Service psycho-social et d'accompagnement scolaires

**CePAS**  
in der Stadt Luxemburg

**CePAS**

Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires

# Mach etwas gegen Cyber-Mobbing

- 1 Antworte nicht.
- 2 Mache Fotos oder Screen-Shots von dem Bildschirm, um sie einer Vertrauens-Person zu zeigen.  
Screen-Shot: Das ist ein Foto vom Bildschirm.
- 3 Du kannst den Täter beim sozialen Netzwerk melden.



Zum Beispiel bei **Facebook, X, TikTok, Snapchat.**

Das Netzwerk entscheidet dann, was mit dem Inhalt und dem Konto vom Täter geschieht.

- 4 Blockiere den Täter. Dann sieht er nicht mehr, was du postest.  
Er findet dein Nutzer-Profil dann auch nicht mehr.  
Diese Einstellung musst du in deinem Nutzer-Konto machen.

5 Du hast den Täter blockiert, aber er belästigt dich weiter.

Ändere:

- ▶ deine **E-Mail-Adresse**
- ▶ deine **Handy-Nummer**
- ▶ deine **Passwörter**
- ▶ deinen **Internet-Namen**

Der Täter kann dich dann nicht mehr finden.

### Artikel 16 der internationalen Kinder-Rechts-Konvention:

.....

**Du hast das Recht auf Intimität.**

.....

**Das heißt zum Beispiel: keiner darf einfach so Nackt-Fotos von dir verbreiten.**

.....

**Du hast das Recht auf Schutz deiner Privat-Sphäre.**



# Das Gesetz schützt dich!

---

Straf-Gesetz-Buch: in diesem Buch stehen die Gesetze.

Gesetze sind Regeln, an die sich alle halten müssen.

## In Luxemburg ist es verboten:

- ▶ jemanden zu beleidigen (Artikel 448 im Straf-Gesetz-Buch)
- ▶ Fotos oder Videos von einer anderen Person ohne Erlaubnis ins Internet zu setzen (Gesetz vom 11. August 1982)
- ▶ diskriminierende und rassistische Aussagen über eine Person ins Internet zu schreiben (Artikel 457-1 im Straf-Gesetz-Buch)

Diskriminieren heißt: Jemand wird benachteiligt.

Oder: jemand wird ausgegrenzt.

Rassistisch heißt: Man denkt, andere sind weniger wert.

Beispiele: Weil sie aus einem anderen Land kommen,  
weil sie eine andere Hautfarbe haben.

Ein Rassist glaubt, dass seine eigene Rasse die beste ist.

Ein Rassist hasst alle anderen Rassen.

## Es ist auch verboten:

- ▶ eine falsche Identität oder ein falsches Profil zu nutzen, um eine Person schlecht-zu-machen (Artikel 231 bis im Straf-Gesetz-Buch)
- ▶ eine falsche Identität oder ein falsches Profil zu nutzen, um jemanden zu betrügen (Artikel 231 bis im Straf-Gesetz-Buch)
- ▶ jemanden zu belästigen oder zu stalken (Artikel 442-2)

Belästigen heißt: jemanden nicht in Ruhe lassen.

Stalking heißt: jemanden verfolgen. Oder einer Person viele böse Nachrichten schicken. Stalker wollen alles über eine Person wissen. Sie setzen ihre Opfer unter Druck.





## Du kannst eine Anzeige machen

Du kannst eine Anzeige bei der Polizei machen.

Du kannst auch zuerst bei **BEE SECURE** anrufen: 8 0 0 2 1 2 3 4



Du kannst auch eine Nachricht schreiben:

[www.bee-secure.lu/formular-bee-secure-helpline](http://www.bee-secure.lu/formular-bee-secure-helpline)

Wenn du eine Anzeige machen willst, musst du zum Polizei-Büro gehen.

### Was musst du tun, wenn du zur Polizei gehen willst?

- ▶ Wenn du unter 18 Jahre bist, nimm deine Eltern oder deinen Vormund mit.

- ▶ Nimm die Fotos oder Screen-Shots vom Bildschirm mit, um sie der Polizei zu zeigen – am besten hast du dein Handy dabei.
- ▶ Nenne mögliche Personen, die gesehen haben, was dir passiert ist.

Nenne sie mit dem Namen, eventuell mit Adresse oder Telefon-Nummer.

- ▶ Wenn du lieber mit einer Frau oder einem Mann sprechen willst, kannst du das fragen.
- ▶ Schreib dir den Namen des Polizisten und die Nummer vom Bericht auf, damit du sie nicht vergisst.  
Mach das noch im Polizei-Büro.

Der Bericht heißt auch Protokoll.





## Was geschieht mit deiner Aussage bei der Polizei?

- ▶ Die Polizei nimmt deine Aussage auf. Du unterschreibst sie.
- ▶ Die Polizei kontaktiert und befragt die Zeugen und den Täter.
- ▶ Wenn die Polizei fertig ist, bekommt die Staats-Anwaltschaft alle Informationen.

Bei der Staats-Anwaltschaft arbeiten Staats-Anwälte.

Ein Staats-Anwalt kümmert sich darum, dass Straftaten vor Gericht kommen.

### Artikel 12 der internationalen Kinder-Rechts-Konvention:

.....

**Du hast das Recht, in jeder Situation zu sagen, was passiert ist.**

.....

**Man muss dir zuhören und man muss dich ernstnehmen.**

.....

**Das gilt auch vor Behörden oder Gerichten, die über deine Situation entscheiden.**

.....

**Egal ob du selbst da bist oder ob eine andere Person das für dich macht.**



# Damit es dir besser geht

Damit es dir wieder besser geht, kannst du auch alles aufschreiben.

Du kannst Gefühle so vielleicht besser verarbeiten.

Denke daran, nie allein zu bleiben, wenn es dir nicht gut geht.

Du kannst immer mit einer Vertrauens-Person reden.

Du kannst dir auch jederzeit professionelle Hilfe holen.

Hier kannst du kostenlose, anonyme und vertrauens-würdige Hilfe bekommen:

## ► Nationale Telefon-Hilfe (Helpline):

**Beratungs-Dienst KJT :**

1 1 6 1 1 1



**BEE SECURE Helpline :**

8 0 0 2 1 2 3 4



Du kannst nur aus dem Land Luxemburg anrufen.

Andere Länder haben andere Telefon-Hilfen.



## ► Online-Hilfe:

### • Online Help ([www.kjt.lu/de/online-help](http://www.kjt.lu/de/online-help))

Kinder und Jugendliche können hier eine Nachricht schreiben.

### • Chat-Berodung ([www.kjt.lu/de/chatberodung](http://www.kjt.lu/de/chatberodung))

Hier sprechen Berater direkt mit dir.

Sie sagen dir, was du tun kannst.

Dienstag: 18:00 bis 21:00 Uhr

Nicht an Feiertagen.

Wenn du Schüler bist, kannst du auch Hilfe in der Schule bekommen. Dort gibt es Berater.

## Es sind diese Beratungs-Stellen:

**SePAS**  
in deiner Schule

**SePAS**

Service psycho-social et d'accompagnement scolaires

**CePAS**  
in der Stadt Luxemburg

**CePAS**

Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires

# Von wo die Infos kommen

---

## **Antidiskriminierungsstelle des Bundes.**

Hilfe bei Diskriminierung. Informationen in Leichter Sprache

[www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/service/LeichteSprache/ls-ads/ls-hilfe-bei-diskriminierung/ls-hilfe-bei-diskriminierung-node.html;jsessionid=1A0399B1A3423FBD35644A8B3307B51E.intranet212](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/service/LeichteSprache/ls-ads/ls-hilfe-bei-diskriminierung/ls-hilfe-bei-diskriminierung-node.html;jsessionid=1A0399B1A3423FBD35644A8B3307B51E.intranet212)

---

## **Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.** Informationen in Leichter Sprache

[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/leichte-sprache](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/leichte-sprache)

---

## **Journal officiel du Grand-Duché de Luxembourg.**

Code Pénal

[www.legilux.public.lu/eli/etat/leg/code/penal/20200320](http://www.legilux.public.lu/eli/etat/leg/code/penal/20200320)

---

## **Journal officiel du Grand-Duché de Luxembourg.**

Loi du 11 août 1982 concernant la protection de la vie privée.

[www.legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/1982/08/11/n6/jo](http://www.legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/1982/08/11/n6/jo)

---

## **Ombudsman fir Kanner a Jugendliche (Okaju).**

Die vereinfachte Version der Konvention.

<https://ork-kids.wixsite.com/kinderbereich/vereinfachte-version-1>

---

## **Staatsanwaltschaft Bremen.**

Leichte Sprache: Die Staatsanwaltschaft Bremen

[www.staatsanwaltschaft.bremen.de/leichte-sprache-14222](http://www.staatsanwaltschaft.bremen.de/leichte-sprache-14222)

---

**Unicef.** La convention internationale des droits de l'enfant

[www.unicef.fr/article/la-convention-internationale-des-droits-de-l-enfant](http://www.unicef.fr/article/la-convention-internationale-des-droits-de-l-enfant)

Text und Gestaltung in diesem Heft halten sich an die Regeln der Leichten Sprache.

Das sind zum Beispiel kurze Sätze und einfache Wörter.

Es gibt Bilder und Erklärungen.

Die Schrift ist klar und größer.

Die Gestaltung ist besonders übersichtlich.

Menschen mit Lernschwierigkeiten haben Text, Bilder und Gestaltung geprüft.

Es sind die Experten für Leichte Sprache von der APEMH.

Beratung zu Text und Gestaltung: Klaro.

Mehr Infos zur Leichten Sprache gibt es auf: [www.klaro.lu](http://www.klaro.lu)



© Das Logo für Leichte Sprache ist von Inclusion Europe.

[www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)



klaro ✓

Mehr Informationen und weitere Tipps findest du auf:

[www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

<https://ork-kids.wixsite.com/kinderbereich>



Herausgeber: **Service national de la jeunesse (SNJ)**

Service national de la jeunesse L-2926 Luxembourg

[www.snj.lu](http://www.snj.lu)

[www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)



Die Creative-Commons-Lizenz dieser Publikation nachlesen:  
[www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de)

Initiiert von:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Durchgeführt von:



Service national  
de la jeunesse



Kofinanziert von:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

In Zusammenarbeit mit:



**POLICE**  
LËTZEBUERG



Parquet de Luxembourg

Service protection de la jeunesse  
et enfance souffrante

Bist du Opfer von Cyber-Mobbing? – 04.2022

ISBN 978-2-919796-52-6

Elektronische Ressource