

Gutes Leben – Umgang mit Handy & Co

Aktionswoche: 21. bis 28. Juni 2026

Aufgabe:

7 Missionen laden dazu ein, in deiner Familie über Handynutzung ins Gespräch zu kommen. Zuerst möchten wir einen Überblick verschaffen, wie die einzelnen Missionen ausschauen und wer bei welcher Mission mit an Bord wäre. Es wäre großartig, wenn jedes Familienmitglied diesen Zettel für sich ausfüllt.

Wie gefallen dir die Missionen, wo wärest du dabei, was würdest du dir zutrauen? Bei jeder Mission können auch mehrer Möglichkeiten angekreuzt werden!

Vergleicht im Anschluss eure Antworten und beratat, welche der Missionen von allen Familienmitgliedern durchgeführt werden. Tragt diese auf Seite 5 ein und legt oder hängt den Zettel gut sichtbar auf.

Mission "Alternative"

Vereinbart eine handyfreie Zeit und führt eine der folgenden Aktivitäten durch:

Möglichkeit 1: Spielen

- Zielschießen: Versucht, Knöpfe, Korken oder Ähnliches in einen Topf zu schießen. Dabei könnt ihr auch Hilfsmittel wie einen Löffel oder ein Schneidbrett verwenden.
- Zeichenspiel: Jede/r zeichnet ein Motiv mit geschlossenen Augen – das kann auch ein Selbstporträt sein, oder eine Person beschreibt ein Bild, das die anderen so gut wie möglich nachzeichnen müssen. Beispiel: „In der Mitte sieht man einen Bauernhof, rechts unten ein Schwein, auf dem Dach einen Hahn ...“
- Balancierspiel: In jede Hand kommt ein Stift, darauf wird quer ein dritter Gegenstand balanciert. Gespielt wird gegeneinander oder auf Zeit – evtl. Parcours festlegen.

> **Wärst du mit dabei?** ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 2: Fragen beantworten

Beantwortet reihum Fragen wie: Was war heute dein schönster Moment? Worauf freust du dich morgen? Wofür brauchst du Mut? Wer oder was hat dich zuletzt geärgert?

> **Wärst du mit dabei?** ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3: Geschichten erfinden oder vorlesen

Jedes Familienmitglied schreibt zwei Begriffe auf einen Zettel, die in einer Geschichte vorkommen sollen. Anschließend werden alle Zettel verdeckt auf den Tisch gelegt. Der oder die Älteste beginnt, zieht einen Zettel und baut den Begriff in den Anfang der Geschichte ein. Reihum wird die Geschichte weitergesponnen, indem jeweils ein neuer Begriff gezogen und eingebaut wird.

Alternativ kann zu einem oder mehreren Bilderbüchern eine ganz neue Geschichte erfunden werden. Oder es werden gegenseitig Geschichten vorgelesen. Vorschläge findet ihr auf Seite xxü

> **Wärst du mit dabei?** ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐



Mission „Handy bewusst nutzen“

Bei dieser Mission geht es darum, dir deine eigene Handynutzung bewusst zu machen. Oft greifen wir ganz automatisch zum Handy, ohne es wirklich zu merken oder zu brauchen. Probiert aus, wie es ist, wenn du diesen Griff unterbrichst.

Möglichkeit 1:

Mach dir den persönlichen Handygebrauch bewusst, indem du bei jedem Griff zum Handy kurz darüber nachdenkst, wann du es zum letzten Mal in der Hand hattest.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 2:

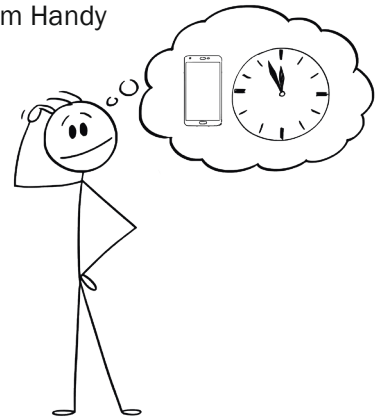
Handy bewusst nur zu festen „Check-Zeiten“ nutzen, z. B. zur vollen Stunde.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3:

Lass dir länger als 5 Min. Zeit, um auf eine Nachricht zu antworten.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐



Mission: „Gemeinsam staunen“

Diese 3 Apps sind wirklich spannend. Die Mission: mindestens eine davon gemeinsam auszuprobieren.

Möglichkeit 1:

PlantNet – erkennt Pflanzen, Bäume oder Blumen nur durch ein Foto. Werdet bei einem Spaziergang zu Pflanzen-Detektiv:innen – oder staunt, was alles im Garten wächst.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 2:

Sky Guide – Sternenhimmel-App: Hält man das Handy zum Himmel, erkennt man alle Sterne, Planeten und Sternbilder.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3:

Erstellt auf chatgpt.com ein Bild eurer Familie. Ihr einigt euch zunächst gemeinsam auf eine Szenerie oder ein übergeordnetes Thema (z. B. Strandurlaub, Mittelalter, Zukunft, Märchenwelt, Superhelden, Winterlandschaft, Universum). Anschließend gibt jedes Familienmitglied möglichst detailreich seine Vorstellungen des Bildes ein, danach wird verglichen!

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Mission „Verzicht/Reduktion“

Probiert als Familie aus, wie es sich anfühlt, das Handy bewusst wegzulegen. Wählt eine der drei Missionen und entdeckt gemeinsam, wie digitale Pausen euren Alltag verändern können.

Möglichkeit 1:

30, 45 oder 60 Minuten vor dem Schlafengehen Handy (und andere Bildschirme) abschalten

> Wärs du mit dabei? ☒

Möglichkeit 2:

Handy 3 Stunden/halben Tag/ganzen Tag ausschalten

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3:

Handy beim Essen/während der Hausaufgaben/im Bett/während eines Gesprächs nicht nutzen bzw. ins „Handyhotel“ geben.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐



Mission „Sicherheit“

Möglichkeit 1:

Probiert einen sehr schnellen und unkomplizierten Weg zu einem kostenlosen Beratungsgespräch aus: Umseitig auf den QR-Code von elternseite.at gehen und auf das Feld „einen Termin buchen“ klicken. Die dunkelblau hinterlegten Felder bezeichnen die freien Termine.

Eine Rückmeldung: „Die Einschätzung von außen war sehr entlastend. Ich kann manches jetzt aus anderen Perspektiven betrachten.“

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 2:

Umseitig findet ihr in der Spalte „Internet – aber sicher“ mehrere Regeln und Hinweise zum Thema Sicherheit. Manche davon enden mit einer Frage oder Anregung. Vielleicht können die Hinweise, Fragen und Anregungen gemeinsam in der Familie besprochen werden.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3:

Habt ihr schon von „Roblox“ gehört? Infos und Tipps zu den beliebtesten sozialen Netzwerken, u. a. auch zu Roblox, gibt der Social-Media-Ratgeber.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Mission „Wettbewerb der anderen Art“

Das Handy wird für „schöne“ Zwecke verwendet.

Möglichkeit 1 – das schönste Bild

Jedes Familienmitglied macht im Laufe des Tages drei Fotos, die es am Abend den anderen Familienmitgliedern vorstellt.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 2 – gute Botschaft:

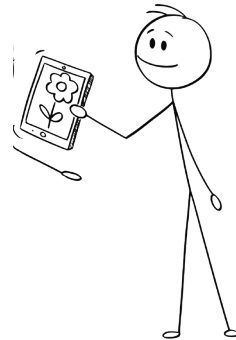
Jede/r verschickt an alle Familienmitglieder eine besonders schöne und ermutigende Nachricht.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3 – Lieblingsmusik:

Jedes Familienmitglied stellt einen aktuellen Lieblingssong vor!

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

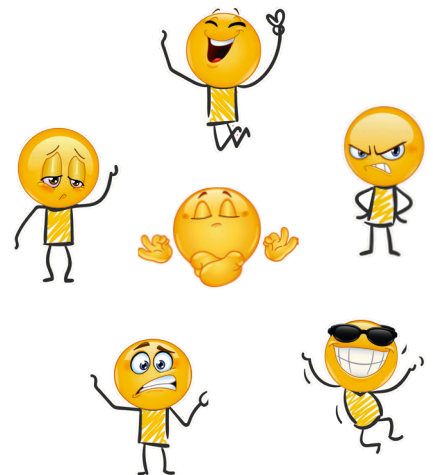


Mission „Gefühle“

Möglichkeit 1:

Schaut euch die nebenstehenden Emojis an: Welche Gefühle drücken diese aus? Versucht gemeinsam, zu jedem Gefühl ein Beispiel zu finden: Wann habt ihr euch beim Handygebrauch schon einmal so gefühlt (z. B. Freude oder Ärger über eine Nachricht, Überraschung über ein Foto, Angst wegen einer Botschaft ...)? Redet gemeinsam darüber: Wie wirken diese Gefühle auf euch – angenehm oder eher belastend?

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐



Möglichkeit 2:

Chat-Nachrichten nachlesen und bewerten: Welche Nachrichten der letzten Woche habt ihr als besonders wichtig, lustig, ärgerlich oder völlig überflüssig empfunden. Lest dann evtl. eine ausgewählte emotionale Nachricht den anderen vor.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Möglichkeit 3:

Jede/r schickt den anderen Familienmitgliedern drei bis fünf Emojis, dazu werden Geschichten erfunden.

> Wärs du mit dabei? ja ☐ vielleicht ☐ nein ☐

Internet – aber sicher



Wer du bist, geht Fremde und Internetfreunde nichts an!
Gib im Internet keine Adresse, Telefonnummer, kein Geburtsdatum etc. weiter.



Stelle keine „blöden“ Bilder ins Internet – sie können für dich oder andere zum Problem werden. *Betrachten wir von allen Familienmitgliedern die letzten drei versendeten und die letzten drei empfangenen Bilder.*



Nicht alles im Internet ist wahr!

Glaub nicht alles, was du dort findest. Frag im Zweifel deine Eltern, Lehrerinnen und Lehrer.



Gruselige Nachrichten sind Lügen!

Schicke keine Kettenbriefe mit gruseligen Nachrichten weiter – sonst bekommen noch mehr Kinder Angst!



Netiquette

Respekt ist die beste Verbindung! Behandelt andere online so wertschätzend wie im echten Leben. Ein kurzer Check vor dem „Senden“ schützt Gefühle und sorgt für ein besseres Miteinander.



Reden hilft!

Wenn dir im Internet etwas unangenehm ist, du Angst hast oder nicht schlafen kannst, rede darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust!



Genug ist genug!

Du weißt sicher, wann dir das Spielen am Handy oder Computer zu viel wird. Mach dann mal was anderes!



„Ja“ und „Nein“ heißen im Internet oft anders, z. B. „OK“, „Weiter“ oder „Abbrechen“ – lies genau, bevor du eine Zustimmung oder Ablehnung anklickst.



Anlaufstellen bei Problemen

www.ombudsstelle.at

Kostenlose Hilfe und Schlichtung bei Problemen mit Online-Shops

www.watchlist-internet.at

Aktuelle Warnungen vor Fake-Shops und Betrug im Netz

guetezeichen.at:

Überblick über zertifizierte und seriöse Online-Händler:innen



Das Internet vergisst nicht!

Daten, die einmal im Internet sind, können nie wieder gelöscht werden. *Was glaubst du, welche Inhalte im Internet nichts verloren haben?*



Passwort-Formel!

Passwörter sind privat wie Hausschlüssel! Nutzt lange Sätze statt simpler Wörter. Checkt auf haveibeenpwned.com, ob eure E-Mail von einem Datenleck betroffen ist.



Elternseite.at

Bucht unkompliziert Beratung bei Cybermobbing, App-Stress oder Online-Problemen



Social-Media-Ratgeber

Perfekte Sicherheitseinstellungen für TikTok, Instagram & Co.



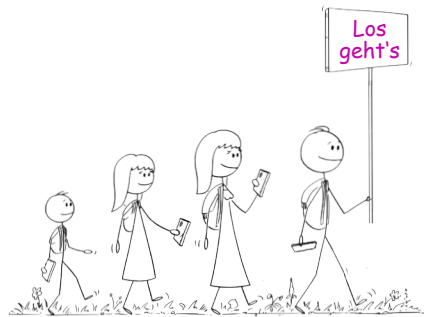
Ombudsstelle – mein Bild im Netz

Soforthilfe, wenn Fotos ohne Erlaubnis im Netz landen



Frag Barbara

Der Video-Elternratgeber rund um den Umgang mit dem Handy im Erziehungsalltag



Unsere Mission: von bis

Mission aussuchen, Zeitrahmen bestimmen und links eintragen. Wer teilnimmt, schreibt seinen Namen ein, täglich wird im Kästchen mit + / x / - markiert, ob die Mission gelungen, teilweise gelungen oder nicht gelungen ist. Darunter ankreuzen, wie es gegangen ist.

Ich mache mit:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

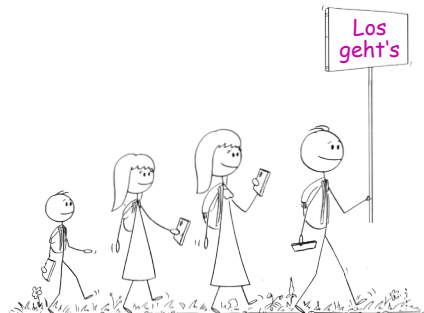
So











Unsere Mission: von bis

Mission aussuchen, Zeitrahmen bestimmen und links eintragen. Wer teilnimmt, schreibt seinen Namen ein, täglich wird im Kästchen mit + / x / - markiert, ob die Mission gelungen, teilweise gelungen oder nicht gelungen ist. Darunter ankreuzen, wie es gegangen ist.

Ich mache mit:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So











Weiter Möglichkeiten zu den einzelnen Missionen

Die ganze Seite und evtl eine weitere wird noch mit weiteren Ideen zu den Missionen ergänzt

Mission Alternative

Mission „Handy bewusst nutzen

Möglichkeit 4: Alternative suchen Wenn du zum Handy greifen willst, überlege dir zuerst eine andere Tätigkeit (z. B. bewegen, jemanden ansprechen, kurz rausgehen). Es genügt auch ein tiefer Atemzug. Lege vor jedem Entsperren eine Mini-Pause ein (1 tiefer Atemzug) und entscheide dann bewusst.

Möglichkeit 5: Handy gegen Blickkontakt Wenn du mit jemandem sprichst, bleibt das Handy außer Sichtweite (z. B. in der Tasche).

Möglichkeit 6: Nach-dem-Nutzen-Check: Frag dich nach dem Weglegen: Hat mir das Handy gerade wirklich etwas gebracht? Automatismen erkennen. Beobachte heute, in welchen Situationen du ganz automatisch zum Handy greifst (z. B. Warten, Langeweile).

Mission „gemeinsam staunen“

Möglichkeit 4: Werft miteinander einen Blick auf Flight Radar

Möglichkeit 5: Schlafzimmer frei

Möglichkeit 6: zwei weitere Aufgaben mit Chat-GPT

Mission „Verzicht/Reduktion“

Möglichkeit 4: Am Wochenende die Handynutzung deutlich reduzieren (z. B. nur für Anrufe).

Möglichkeit 5: Bei Einstellungen Begrenzen

Möglichkeit 6: App-Limit setzen

Sicherheit

Möglichkeit 4: xxx

Möglichkeit 5: xxx

Möglichkeit 6: xxx

Wettbewerb der anderen Art

Möglichkeit 4: xxx

Möglichkeit 5: xxx

Möglichkeit 6: xxx

Gefühle

Möglichkeit 4: xxx

Möglichkeit 5: xxx

Möglichkeit 6: xxx

Bestandsaufnahme

Ankreuzen und untereinander vergleichen

Es wäre schön, wenn alle Familienmitglieder die untenstehenden Fragen beantworten würden. Danach werden Ergebnis und Einschätzungen miteinander verglichen.

Betrifft dich

Wo liegt dein Handy in der Nacht

- ☐ irgendwo in deinem Zimmer
- ☐ eingeschaltet direkt neben dir oder im Bett
- ☐ im Flugmodus neben dir oder im Bett
- ☐ außerhalb des Zimmers
- ☐ immer irgendwo anders

Wann greifst du in der Früh zum Handy

- ☐ noch im Bett
- ☐ sofort nach dem Aufwachen
- ☐ nach fünf Minuten
- ☐ nach einer halben Stunde
- ☐ nach einer Stunde
- ☐ nach mehr als einer Stunde

Welche unangenehmen Situationen hast du selbst schon im Internet erlebt?

- ☐ Beschimpfung oder Beleidigung
- ☐ Verbreitung von Lügen und Gerüchten
- ☐ Identitätsdiebstahl durch Fake-Profil
- ☐ Empfang unangemessener Bilder
- ☐ Kontaktaufnahme durch Fremde

Wie lange würdest du es ohne Handy aushalten

- ☐ ein bis zwei Stunden
- ☐ einen halben Tag
- ☐ einen ganzen Tag
- ☐ ein halbe Stunde vor Schlafen ausschalten
- ☐ eine Stunde oder mehr als einer Stunde

Hast du feste handyfreie Zeiten?

- ☐ ja
- ☐ manchmal
- ☐ nein

Wofür nutzt du dein Handy am meisten?

- ☐ Chats/Messenger
- ☐ Social Media
- ☐ Videos Streaming
- ☐ Spiele
- ☐ Musik
- ☐ Schule/Lernen

Was würdest du gerne an deinem Handy-Verhalten ändern?

- ☐ weniger Zeit am Handy
- ☐ später am Abend offline sein
- ☐ weniger Social Media
- ☐ bewusster nutzen
- ☐ nichts – ich bin zufrieden

Was würde eurer Familie guttun im Umgang mit Handys?

- ☐ mehr Gespräche
- ☐ klare Regeln
- ☐ mehr handyfreie Zeit
- ☐ mehr Verständnis füreinander
- ☐ nichts – es passt so

Wird zuhause über Handynutzung gesprochen?

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Gibt es in deiner Familie Regeln zur Handynutzung?

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Gibt es in deiner Familie Streit in Sachen Handy?

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐

Wie oft verbringt ihr Zeit miteinander ohne Handy

oft ☐ manchmal ☐ nie ☐



Mama



Papa



Kind



Kind



Kind

Hier die Anfangsbuchstaben der Vornamen eintragen unterhalb genügt dann ein Kreuz mit der zugeordneten Farbe

Wer in der Familie benutzt das Handy am Häufigsten?



Wer reagiert am schnellsten auf Nachrichten?



Wer greift auch beim Essen zum Handy?



Wer könnte am leichtesten einen Tag ohne Handy auskommen?

Mission Alternativen – Möglichkeit 1: Spielen

Sprachspiele

Zur Auswahl der benötigten Buchstaben gibt es verschiedene Möglichkeiten:

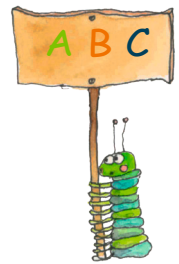
Alle Buchstaben des Alphabets können auf Kärtchen geschrieben, gemischt und verdeckt ausgelegt werden.

Reihum zieht jede Person – je nach Bedarf – ein oder mehrere Kärtchen.

Oder eine Person sagt das Alphabet gedanklich auf und wird mit „Stopp!“ unterbrochen.

Eine weitere Variante: Die Buchstaben des Alphabets werden auf ein Blatt geschrieben. Eine Person schließt die Augen und zeigt blind mit dem Finger oder einem Stift auf einen Buchstaben, der anschließend verwendet wird.

- ★ Es werden drei Buchstaben ausgewählt, nun muss ein Wort gefunden werden, in dem diese Buchstaben alle enthalten sind. Steigerung 1: Mitg vier oder fünf Buchstaben. Steigerung 2: Das Wort darf nicht mehr als eine vereinbarte Zahl an Buchstaben oder eine genau bestimmte Buchstabenanzahl haben.
- ★ Wählen Sie mehrere Buchstaben aus, dann wird versucht, einen Satz zu finden, indem die ausgewählten Buchstaben den Anfangsbuchstaben der Wörter bilden.
- ★ Man einigt sich auf ein Themengebiet (Tier/Beruf/Küchengegenstände/Büro/Lebensmittel o. Ä.), dann wird ein Buchstabe ausgewählt und es werden reihum Wörter mit diesem Anfangsbuchstaben zum vereinbarten Themengebiet gesucht.
Variante: Das neue Wort fängt mit dem Endbuchstaben des vorhergehenden Wortes an.
- ★ Einer der Spieler:innen nennt ein Wort, das jede/r von oben nach unten auf ein Blatt Papier schreibt. Dann schreibt man dasselbe Wort von unten nach oben mit Abstand daneben. Nun versucht jede/r, Wörter zu finden, die zu den Anfangs- und Endbuchstaben passen. Entweder legt man dafür vorab ein Zeitlimit fest oder es darf so lange gegrübelt werden, bis jemand alle Wörter ausgefüllt hat.
Variante: Die gefundenen Worte werden pantomimisch dargestellt.
- ★ Finden Sie gemeinsam Wörter, deren Bedeutung sich verändert, indem nur ein Buchstabe geändert wird, z. B.: Gras – Glas.



Mal- und Zeichenspiele

- Ein Wort muss erraten werden, indem die einzelnen Buchstaben des Wortes auf den Rücken gezeichnet/geschrieben werden, alternativ können die Buchstaben in die Luft gemalt werden.
Variante – gutes Reisespiel: Eine Person schreibt einer anderen nacheinander Buchstaben in die Handfläche, die ein Wort ergeben.
- Schreiben Sie verschiedene Begriffe auf einzelne Zettel und legen Sie diese verkehrt auf den Tisch. Eine Person zieht einen Begriff und muss nun versuchen, diesen als Bild darzustellen. Wer den Begriff zuerst errät, darf dann als nächstes einen neuen Begriff malen.
- Eine Person beschreibt ein Bild und alle müssen zeichnen, was beschrieben wird.
Beispiel: „Mein Bild zeigt in der Mitte einen Bauernhof, rechts unten ein Schwein, einen Gockel auf dem Dach, einen Traktor (evtl. ein Motiv blind zeichnen).“
- Alle Mitspieler:innen überlegen sich zusammengesetzte Wörter. Dann werden diese reihum bildhaft dargestellt und von den anderen erraten (Blumenmädchen, Häusbauer, Sonnenkind ...).



Geschicklichkeitsspiele



Zielschießen: Sie benötigen Knöpfe, Münzen, Korken ... Dann wird versucht, diese mit den Fingern in einen Topf zu schießen/zu specken. Zum Schießen eignen sich auch Löffel, ein kleines Schneidbrett o. Ä.



egen Sie eine Münze oder einen Knopf an den Tischrand. Nun wird versucht, diese möglichst knapp zum gegenüberliegenden Tischrand oder in ein markiertes Ziel zu specken..



Kegeln: Stellen Sie mehrere Spielfiguren oder Klopapierrollen auf. Versuchen Sie abwechselnd, mit einem passenden Ball diese umzuschießen.



Jede Person erhält ein Gummiband und spannt dieses um den Daumen oder um mehrere Finger. Dann werden mit dem Gummiband Gegenstände abgeschossen, die vorher auf den Tisch gestellt wurden. Dabei kann entweder nur mit dem Gummiband geschossen werden, oder Sie formen aus Papier ein „U-Haggele“ und schießen damit den Gegenstand ab. Achtung: Wenn geschossen wird, sollten alle anderen Mitspieler:innen möglichst aus der Schusslinie gehen!



Zwölf + Eins: Dieses Spiel ist nichts für zittrige Hände! Zwölf Kieselsteine liegen in einer Reihe auf dem Tisch. Der dreizehnten Stein wird auf den Handrücken dieser Person platziert. Jetzt wird versucht, die Steine aufzunehmen und zur Seite zu legen, ohne dass der dreizehnte Stein herunterfällt.



Einer Person werden die Augen verbunden, eine Süßigkeit o. Ä. wird versteckt und muss nun von der „blinden“ Person gefunden werden – die anderen Mitspieler:innen leiten durch Hinweise an.



Jeweils zwei Mitspieler:innen klemmen einen Gegenstand zwischen den Hüften ein und versuchen dann, diesen ans Ziel zu bringen.



Alle Mitspieler:innen falten Papierflieger, anschließend wird ein Papierfliegewettbewerb durchgeführt (am höchsten, am weitesten, in ein Ziel ...)



Kunterbunt – Ratespiele, Bewegungsspiele, Schätzspiele

-  Jede Spielerin/Jeder Spieler schreibt eine Person, ein Tier oder einen Gegenstand (z. B. „Papst“, „Regenwurm“, „Schraubenzieher“) auf einen Zettel und befestigt diesen mit Hilfe eines Post-its, Klebebands oder Gummibands auf der Stirn einer Mitspielerin/eines Mitspielers. Nun beginnt eine Person, Fragen über sich zu stellen, z. B. „Bin ich ein Mann?“, „Gibt es mich hier in der Wohnung?“ Die Mitspieler:innen beantworten die Fragen mit Ja oder Nein, bis das Rätsel gelöst ist.
-  Jede/r denkt sich einen Beruf aus und stellt diesen durch eine typische Handbewegung vor (vielleicht auch pantomimisch). Wer errät den Beruf?
-  Koffer packen: Eine Person beginnt: „Ich packe meinen Koffer und nehme eine Badehose mit.“ Die nächste Person wiederholt den Satz und ergänzt einen neuen Begriff: „... eine Badehose und eine Taschenlampe mit“. Jede weitere Person wiederholt alles und fügt einen weiteren Begriff hinzu.
-  Kommando Pimperle! So lautet auch das Grundkommando, bei dem mit den Zeigefingern abwechselnd auf den Tisch „getrommelt“ wird. Weitere Kommandos, die gegeben werden können: „Kommando hoch“ (beide Zeigefinger in die Höhe), „Kommando flach“ (beide Handflächen auf den Tisch), „Kommando Faust“ (Fäuste auf den Tisch), „Kommando tief“ (beide Hände verschwinden unter der Tischplatte), „Kommando rechts“ (man trommelt nur mit dem rechten Zeigefinger weiter) ... Die Kommandos dürfen aber nur befolgt werden, wenn das Wort „Kommando“ vor dem Befehl gesprochen wird. Ansonsten wird das alte Kommando weiter befolgt. Die Person, die die Kommandos gibt, kann zur Verwirrung der Mitspielenden falsche Bewegungen und falsche Befehle ausführen. Wer patzt, scheidet aus.
-  Stadt, Land, Fluss: es werden verschiedene Kategorien festgelegt, wie z. B. Stadt, Land, Fluss, Tier, Namen – auch unübliche Elemente wie Essen, Persönlichkeit, Pflanze, Süßes, Firma, Küchenzeug, Werkzeug ... verwenden! Die festgelegten Kategorien werden von jeder Spielerin/jedem Spieler auf ein Blatt geschrieben (in einer Zeile quer). Dann wird ein Buchstabe bestimmt (auszählen, Buchstabenkärtchen ...) und mit diesem Buchstaben müssen so rasch wie möglich Begriffe für alle Kategorien gefunden werden (aufschreiben). Wer als erstes für alle Kategorien ein Wort gefunden hat, hat gewonnen.
-  Schätzspiele: Zeit schätzen: Jede Person versucht einen Zeitraum von einer halben Minute oder Minute zu schätzen (es wird mitgestoppt).
Länge schätzen: Entweder in der Luft ein Strecke schätzen und mit den Zeigefingern anzeigen (beispielsweise 35 cm) oder auch die Länge, Breite oder Höhe eines Gegenstandes schätzen.
Stellen Sie den Mitspieler:innen die Frage, was geschätzt werden soll, beispielsweise wie viel Geld Papa in der Geldtasche hat oder wie viele Kilometer sind es von ... bis oder nach einem kurzen Blick in die Besteckschublade: Wie viel Besteck ist in der Schublade? – Noch schwieriger: Wie viel Gabeln, Messer und kleine Löffel sind momentan in der Schublade? Wie schwer ist ein bestimmter Gegenstand oder Reiskörner ...? Wie viele T-Shirts sind im Kleiderschrank?

Familien-Nonsens-Olympiade

Bei einer Olympiade treten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in verschiedenen Disziplinen an. Gemeinsam wird entschieden, welche 3 Spiele bei der „Familien-Nonsens-Olympiade“ durchgeführt werden.



Keks-Stirnspiel

Lege einen Keks, ein Stück Schokolade oder eine andere Süßigkeit auf die Stirn und bewege diese ohne Hände in den Mund.

Variante: Balanciert eine Süßigkeit auf der Stirn und bewegt euch von einem Punkt zu einem anderen oder durch einen kleinen Parcours, ohne dass sie herunterfällt. Wer es am schnellsten schafft, ist Sieger:in. Es kann die Zeit gestoppt werden oder auch ein Wettlauf stattfinden.



zwei Spielfiguren auf einem Lineal

Transportiere zwei Spielfiguren oder andere kleine Gegenstände möglichst schnell auf einem Lineal von einem Punkt zum Anderen oder durch einen Parcours.



Strohalm-Sog

Mit einem Strohhalm müssen kleine Papierstücke oder Wattebällchen von einer Schüssel in die andere transportiert werden. Wenn du möchtest kannst du gegen jemand anderen antreten, indem das ganze doppelt hergerichtet wird.



Blindfühlstation

Augen zubinden und Alltagsgegenstände ertasten, wie etwa Knöpfe, Besteck, Spielzeug, Lebensmittel, Schuhe (ertasten, wessen Schuhe das sind) etc.



Kicherwettbewerb

Schaut euch gegenseitig in die Augen – wer zuerst lacht, verliert! Es kann durch Grimassen oder Bewegungen nachgeholfen werden, der Augenkontakt darf aber nicht verloren gehen!



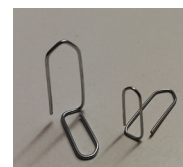
Wie viele Löffel Wasser füllen das Glas?

Schätzt, wie viele Esslöffel Wasser benötigt werden, um ein Glas zu füllen – ausprobieren und zählen.



Angelwettbewerb – Fische

Büroklammern werden so gebogen, dass ein Teil nach oben steht (siehe Bild). An einen Wanderstock, Besen o. Ä. wird eine Schnur mit einem Angelhaken befestigt (ebenfalls eine gebogene Büroklammer). Versucht nun einzeln oder auch gemeinsam, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele „Fische“ zu angeln und in einem Eimer zu sammeln. Die „Fische“ bei denen der kleine Teil der Büroklammer aufsteht, zählen zwei Punkte, die anderen einen Punkt.



Blinde Malerei

Jede/r von euch muss ein Bild malen – aber mit verbundenen Augen! Beipielsweise einen Baum, ein Haus, eine Blume, einen Apfel, einen Traktor, eine Maus, eine Ampel, einen Schuh etc. Wer das kreativste oder lustigste Bild malt, gewinnt.



Pantomime

Jemand von euch stellt ein beliebiges Wort oder eine Handlung pantomimisch dar, etwa ein Tier, einen Beruf, eine bekannte Szene ... die anderen raten, was es ist. Wer am schnellsten errät, gewinnt.



„Münzenwatschelen“

Die Familienmitglieder versuchen, aus einer bestimmten Entfernung zwei bis drei Münzen so nah wie möglich an ein Zielobjekt zu schießen bzw. platzieren. Wer am Nähesten zu liegen kommt, der punktet.



Ab in den Eimer

Ihr tretet zu zweit gegeneinander an und versucht, einen vom Spielleiter hochgeworfenen Luftballon mit einem Lineal möglichst schnell in einen Ziel-Eimer zu befördern.



Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wofür brauchst du besonders viel Mut?

Welche Jahreszeit gefällt dir am Besten und wieso?

Welches Ereignis in deinem Leben macht dich zu tiefst dankbar?

Was ließ dich in letzter Zeit lachen?

Wer oder was hat dir heute gut getan?

Wer oder was hat dich in letzter Zeit genervt oder geärgert?

Was erfüllt dich mit Freude?

Worauf bist du richtig stolz?

Was macht dir Sorge oder Angst?

Was beschäftigt dich zur Zeit?

Wann und warum hast du das letzte Mal geweint?

Welche Person bzw. Persönlichkeit fasziniert dich?

Was würdest du in der Schule/an deinem Arbeitsplatz ändern?

Was war heute der schönste Moment des Tages?

Worauf freust du dich morgen?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, dann ...

Welches Kompliment hat dich gefreut?

Was sind deine größten Stärken?

Was sind deine größten Schwächen?

Wer war die verrückteste Person, der du je begegnet bist?

Erzähle eine lustige/spannende Begebenheit aus deinem Leben!

Was war dein schönstes Urlaubserlebnis?

Über welches Geschenk hast du dich in deinem Leben am meisten gefreut?

Was möchtest du gerne noch erleben/erlernen?

Worüber hast du das letzte Mal richtig gestaunt?

Welche besondere Begegnung blieb dir in Erinnerung?

Wofür spendest du am ehesten Geld?

Wann und mit welcher Person hattest du deinen größten Streit?

Welches Kompliment kann ich mir heute machen?

Mission Alternativen – Möglichkeit 2: Fragen beantworten

Sechs Kärtchen sind leer – schreibt darauf eigene Fragen, die euch wirklich interessieren.

Und hier noch ein paar weitere Impulsfragen

Welches Kompliment kann ich mir heute selbst machen?

Auf wen kann ich mich verlassen?

Welche gute/schlechte Entscheidung habe ich in letzter Zeit getroffen?

Von wem kann ich lernen?

Wie oft denke ich darüber nach, was andere von mir denken?

Mit wem verbringe ich gerne meine Zeit?

Wie sieht mein Traumjob aus?

Was bewundere ich an jemand anderem?

Was gibt mir Sicherheit?

Was gibt mir Energie?

Was läuft gerade gut?

Welche Eigenschaft an mir mag ich?

Worüber spreche und erzähle ich gerne?

Welchen Rat werde ich niemals vergessen?

Worüber beklage ich mich am meisten?

Wem möchte ich heute ein Kompliment machen?

Welche schlechte Angewohnheit würdest du gerne loswerden?

Mission Alternativen – Möglichkeit 3:

Geschichten vorlesen, erzählen, erfinden

Das Hemd eines Glücklichen

Ein König war einst so krank, dass der Tod ihn schon bei einer Hand nahm. Viele heilkundige Frauen und Männer hatten schon alles versucht. Die letzte der Weisen verkündete schließlich: „Der König kann nur genesen, wenn er sich des Nachts das Hemd eines wahrlich glücklichen Mannes unter sein Kissen legt.“ Nun wurden Boten ausgesandt, so ein Hemd zu suchen.

Doch wohin auch immer sie kamen, wen auch immer sie befragten, niemand konnte von sich sagen, wahrlich glücklich zu sein. Ja, manch einer schien anfangs reich oder gelehrt oder begabt oder geachtet über alle Maßen, doch wenn die Boten noch einmal und noch einmal nachfragten, kam jedes Mal heraus, dass auch dieses Glück eine Trübung hatte, dass die Sorgen diesen quälten oder ein verstecktes Leiden jenen.

Endlich hatten sie schon aufgegeben, da kamen sie eines Abends in eine öde Gegend, wo nur ein Ziegenhirte mit seiner Herde lagerte. „Der wird’s wohl nicht sein“, dachten die Boten, doch sie fragten auch ihn: „Bist du glücklich?“

„Was soll ich sonst sein?“, war die Antwort des Mannes, „Jawohl, ich bin so rundum glücklich, wie einer nur sein kann. Jeden Tag hüte ich meine Ziegen, weiß, wohin ich gehöre und was ich zu tun habe. Jeden Abend bin ich satt und kann mich zufrieden schlafen legen. Die Vögel singen, das Gras ist reichlich, mein Bett warm und meine Ziegen sind friedlich.“

Da wurden die Suchenden ganz aufgeregt. Sie verlangten auf der Stelle, dass der Hirte ihnen sein Hemd gäbe. Doch dieser schüttelte bedauernd den Kopf: „Ein Hemd besitze ich nicht.“

Mit dieser Nachricht, dass der einzig ganz glückliche Mensch, den sie gefunden hatten, gar kein Hemd besäße, kehrten die Boten zurück zum König. Dieser schloss sich drei Tage lang ein und dachte nach. Es wird erzählt, dass er aus seiner Kammer kam, seinen ganzen Reichtum verschenkte und von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

Wenn große Weisheit auf kleine Klugheit hört

Der große König Salomo war landauf, landab bekannt für seine Weisheit.

Eines Tages hörte die Königin von Saba von diesem Ruhm.

Da lud sie ihn an ihren Hof zu einem großen und reichen Festmahl. Köstlichkeiten über Köstlichkeiten schmückten die Tafel der Gastgeberin. Die besten Musiker des Landes spielten die wunderbarsten Weisen. König Salomo aß, trank, genoss die Gesellschaft der klugen Königin und lauschte den Liedern.

Als das Mahl vorüber war, führte die Königin von Saba ihren Gast und die ganze Gesellschaft in einen großen Saal. Darin befanden sich Tausende und Abertausende von Blumen.

Blumen aus Gold und Silber, aus Granaten und Rubinen, Lapislazuli und Saphir, Jade und Jaspis, Smaragd und Sonnenstein, Malachit und Mondstein, aus Diamanten und Kristallen, funkelnde, strahlende, verzau-bernde Blumen – eine schöner als die andere.

Die Gastgeberin aber sprach:

„König Salomo, unter all diesen Blumen befindet sich eine einzige wirkliche Blume. Mit deiner Weisheit wird es dir sicher ein Leichtes sein, diese Blume gleich zu entdecken.“

Tausende und Abertausende von Blumen – wie sollte Salomo jemals die einzige wirkliche finden? Sollte er jede berühren, an jeder riechen? Was sollte er tun? Er hatte einen Ruf zu verlieren. Alle warteten und schauten ihn an. Dem König wurde heiß. Da bat er, man möge ein Fenster öffnen.

Herein kam eine kühle Brise. Mit der kühlen Brise kam aber auch eine einzelne kleine Biene in den Saal. Salomo sah ihr zu. Diese Biene flog und flog und flog nun, bis sie schließlich auf einer einzelnen Blume landete. Salomo sah, auf welcher.

Und – bei aller Weisheit König Salomos – dieses Rätsel hat er nur gelöst, weil er auf den Rat einer kleinen Biene hörte.

beide Geschichten erzählt von Frau Wollé

Hier kommen noch weitere Geschichten

REGELN/VEREINBARUNGEN für Internet und Handynutzung in unserer Familie

Wie und welche Regeln konkret formuliert werden, ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Wichtig ist, die Regeln gemeinsam mit der gesamten Familie zu besprechen und festzuhalten – am besten in einem schriftlichen Dokument, das von allen Familienmitgliedern unterschrieben wird. Als Vertrag hat das ganze gleich eine viel höhere Verbindlichkeit. Wie bei allen Regeln ist es natürlich wichtig, auch festzuhalten, welche Konsequenzen bei möglicher Nichtbeachtung zu erwarten sind. Seien Sie allerdings zurückhaltend mit Drohungen das Handy zu verbieten! Das kann zur Folge haben, dass Ihre Kinder sich bei Problemen – aus Angst ihr geliebtes Handy zu verlieren – nicht an Sie wenden, sondern sich damit alleine herumschlagen. Wie wäre es stattdessen mit Putzdienst oder anderen hilfreichen Aufgaben im Haushalt? Ein ganz wichtiger Punkt ist außerdem, dass alle Familienmitglieder die Regeln verstehen und nachvollziehen können – nur so können sich die Kinder auch tatsächlich daran halten.

- Kosten:** Wer kommt für die monatlichen Handycosten auf? Was passiert, wenn Zusatzkosten anfallen? Darf das Handy im Ausland verwendet werden?
- Nutzungsdauer:** Wieviel Zeit darf täglich mit dem Handy bzw. am Bildschirm verbracht werden? Wie lange darf gespielt werden? Welche Zeiten sind medienfrei und wann dürfen welche Familiengeräte genutzt werden?
- Apps:** Welche Apps sind erlaubt, welche nicht? Wo werden Apps heruntergeladen und wer sucht diese aus?
- Inhalte:** Welche Websites dürfen besucht werden, welche nicht? Welche Inhalte sind okay, welche problematisch?
- Datenschutz:** Welche Informationen dürfen im Internet geteilt werden, welche nicht? Welche Daten gelten als persönlich?
- Internetverhalten:** Wie verhalten wir uns anderen gegenüber? Was ist im Internet verboten und was ist ausdrücklich erlaubt?
- Bildrechte:** Wo dürfen welche Fotos geteilt werden? Wann muss um Erlaubnis gefragt werden, bevor ein Foto gemacht oder gar veröffentlicht wird?
- Urheberrechte:** Wie wird mit Bildern, Videos und Texten aus dem Internet umgegangen? Was darf man, was nicht? Von welchen Websites/Plattformen dürfen Musik oder Filme heruntergeladen werden? Welche Streamingdienste sind erlaubt?
- Probleme:** An wen können sich die Kinder bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten wenden? Wie handelt man in kritischen Situationen?
- Quellenkritik:** Wie überprüfen wir Onlinequellen auf seinen Wahrheitsgehalt?
- Privatsphäre:** Wer darf auf welches Gerät zugreifen? Braucht es vorab eine Erlaubnis? Was gilt als privat, was als Familieneigentum?

Der Link unterhalb führt zu einem Mustervertrag bzw -vereinbarungen. Die Texte sind ausführlich und teilweise sehr direktiv. Suchen Sie sich die Inhalte heraus, die für Sie und Ihre Familie wichtig sind und kleiden Sie diese Vereinbarungen in eigene Worte.

[Mustervertrag](#)



Nutzungs-Vertrag für Handy & Co

unsere Familienregeln lauten:

Unterschrift Eltern

Unterschrift Kind/er



Nutzungs-Vertrag für Handy & Co

unsere Familienregeln lauten:

Mein Bild gehört mir! – das Recht am eigenen Bild

Fotos sind bei einer Party schnell gemacht und anschließend auch schnell im Internet oder per WhatsApp in zahlreichen Gruppen geteilt. Das kann nett und lustig sein, aber auch peinlich und strafrechtlich problematisch.

Stellen Sie sich vor, Sie suchen einen Job! Arbeitgeber*innen suchen mittlerweile standardmäßig den Namen der Bewerber*innen in gängigen Suchmaschinen. Manch lustiges Foto kann einem dann bei der Jobsuche durchaus im Weg stehen. Außerdem will man manche Fotos einfach nicht veröffentlicht haben. Und gerade auch im Falle von Cyber-Mobbing werden nicht selten Bilder verwendet, um Personen bloß zu stellen. Wie ist es aber eigentlich rechtlich, dürfen alle Fotos auch veröffentlicht werden?

Schutz vor unangenehmen Fotos

Als abgebildete Person haben Sie einen gesetzlichen Schutz: Denn nicht alles, was mit Fotos möglich ist, ist auch erlaubt. Gerade bei der Veröffentlichung von Fotos gibt es wichtige Einschränkungen. „Veröffentlichung“ heißt, dass man die Fotos für die Öffentlichkeit zugänglich macht. Also z. B. in Facebook stellt, auf Instagram teilt, auf eine Webseite lädt, etc.. Auch das Teilen in einer größeren WhatsApp Gruppe gilt als Veröffentlichung.

Welche Fotos sind erlaubt?

Wenn man sich die Frage stellt, welche Fotos veröffentlicht werden dürfen, hilft es, zu unterscheiden, wo die Fotos aufgenommen wurden. Denn:

- ▶ Fotos, die im öffentlichen Raum gemacht wurden, darf man prinzipiell veröffentlichen, ohne dass man das Einverständnis der dargestellten Person einholt. Öffentlicher Rahmen wäre z. B. eine Party mit mehreren 100 Personen, eine Aufnahme von einer Situation auf einer öffentlichen Straße ...
- ▶ Fotos, die im privaten Rahmen gemacht wurden, darf man nicht veröffentlichen. Außer die abgebildete Person ist damit ausdrücklich einverstanden. Privater Rahmen heißt z. B. auf einer kleinen privaten Party mit 10 Gästen bei dir zu Hause, im Zimmer der Person ...
- ▶ Allerdings dürfen Fotos, die andere durch das Foto selbst oder den Text beim Foto bloßstellen, auf keinen Fall veröffentlicht werden, auch nicht, wenn sie in einem öffentlichen Rahmen gemacht wurden!

Tipp – erspare dir rechtliche Probleme

Fragen Sie einfach die abgebildeten Personen, bevor Sie Fotos veröffentlichen. So sind Sie auf der sicheren Seite.

Unter [diesem Link](#) finden Sie zum Thema „Mein Bild gehört mir“ weitere Informationen.

Entnommen aus: www.rataufdraht.at

Übung

Mache ein Bild von jemanden aus deiner Familie und versuche dabei, folgende Punkte zu berücksichtigen:

- ▶ Frag zuerst nach, ob du die Person fotografieren darfst.
- ▶ Zeig das Foto nach dem Aufnehmen her und frag, ob ihm/ihr das Bild gefällt?
- ▶ Frag nach und hole dir die Erlaubnis, wenn du das Foto an jemanden anderen weiterschicken möchtest. (Bsp.: Familiengruppe auf WhatsApp)

Aktiv gegen Cyber-Mobbing

„Schau mich nicht so an, du mobbst mich!“

Solche oder ähnliche Sprüche hört man immer öfter unter Jugendlichen, was zeigt, dass der Begriff „Mobbing“ inzwischen zu einer Art Modewort geworden ist. Jeder Konflikt, jede Auseinandersetzung und jede Abneigung gegenüber anderen wird salopp als Mobbing bezeichnet, auch wenn es sich dabei noch lange nicht um Mobbing im eigentlichen Sinne handelt.

Was ist Cyber-Mobbing?

Der Begriff Cyber-Mobbing (auch „Cyber-Bullying“) bezeichnet das absichtliche und über einen längeren Zeitraum anhaltende Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen, Belästigen oder Ausgrenzen anderer über digitale Medien. Ziel dabei ist, eine andere Person fertig zu machen und Macht auszuüben.

Cyber-Mobbing findet vor allem im Internet (Soziale Netzwerke, Chats, Messenger, E-Mails, Online-Spiele etc.) oder per Handy (Nachrichten, lästige Anrufe, Fotos, Videos etc.) statt. Anders als herkömmliches Mobbing kennt Cyber-Mobbing keine räumlichen Grenzen und kann somit Tag und Nacht fortgeführt werden. Für die Opfer gibt es keine Pause.

Du bist Opfer von Cyber-Mobbing

- ▶ Antworten nicht auf ärgerliche oder belästigende Nachrichten – das verschlimmert die Situation meist.
- ▶ Nimm die Inhalte nicht ernst – du bist okay so wie du bist. Mobbing zielt darauf ab, etwas zu kritisieren und schlecht zu machen – das hat nichts mit dir zu tun!
- ▶ Bewahre die Nachrichten auf! Du musst sie nicht lesen, sie sind aber ein guter Beweis für die Belästigungen. Mache Screenshots von Fake-Profilen, Chatverläufen oder Hass-Gruppen. Am besten so, dass auch das Datum sichtbar ist.
- ▶ Melde Probleme. Nimm Belästigung und anstößige oder illegale Inhalte nicht einfach hin, sondern melde sie an die Sozialen Netzwerke und Seitenbetreiber*innen.
- ▶ Sperre die Absender*innen. Nutze dafür die schrittweisen Anleitungen: www.saferinternet.at/leitfaden.
- ▶ Wende dich an eine Vertrauensperson. Meistens ist es eine große Erleichterung, Probleme mit einer anderen Person zu teilen. Dies können deine Eltern, FreundInnen, LehrerInnen, Schulsozialarbeiter*innen, Jugendbetreuer*innen oder auch Beratungsstellen sein.
- ▶ Suche dir Menschen oder Hobbys, die dich stärken und wo du dich wohlfühlst.
(Mehr dazu auf Rat auf Draht: si.or.at/164)

Du bist aktiv am Cyber-Mobbing beteiligt

- ▶ Auch wenn du etwas lustig findest, kann es für die betroffene Person verletzend sein.
- ▶ Niemand verdient es, schlecht gemacht zu werden. Finde einen anderen Weg, um mit deinen Gefühlen umzugehen.
- ▶ Cyber-Mobbing ist strafbar! Wirst du angezeigt, kann dir dein Handy zur Beweissicherung weggenommen werden und du kannst auch viele Jahre später noch Schwierigkeiten (z. B. bei der Jobsuche) bekommen.
- ▶ Wenn du in diese Situation unfreiwillig reingerutscht bist: Zieh dich aus der Situation zurück. Schreib keine weiteren Nachrichten, leite keine Inhalte mehr weiter und tu nichts, was das Mobbing weiter befeuert. Hol dir dazu Unterstützung bei einer Vertrauensperson.
- ▶ Wenn du nur mitmachst, um selbst nicht gemobbt zu werden: Nur weil du mitmachst, heißt es nicht, dass es dich selbst nicht treffen kann. Wo einmal Mobbing entsteht, kann es immer wieder entstehen.
- ▶ Fühle dich in die andere Person ein und stell dir die Frage: Wie würde es mir gehen, wenn mich jemand so behandelt?
- ▶ Sag „Stopp!“: Oft entwickelt sich Mobbing schleichend und schießt weit über das Ziel hinaus. Du darfst auch „Stopp!“ sagen und deine Meinung ändern – das zeigt wahre Größe!

- ▶ Versuche die Sache nicht zu rechtfertigen, sondern wieder in Ordnung zu bringen. Schuld haben nicht die Opfer, sondern die Täter*innen.
- ▶ Eine Entschuldigung ist das Mindeste, was angebracht ist. Denke auch über andere Formen der Wiedergutmachung nach.

Du beobachtest Cyber-Mobbing

- ▶ Sei dir bewusst: Cyber-Mobbing funktioniert nur, weil viele zuschauen und nichts tun. Lass das nicht zu.
- ▶ Schreibe den betroffenen Personen Privatnachrichten: Schreibe den Opfern, dass du hinter ihnen stehst; den Täter*innen, dass sie mit dem Mobbing aufhören sollen.
- ▶ Hol Hilfe: Informiere die Lehrenden, Schulsozialarbeiter*innen, Beratungslehrer*innen und/oder Eltern, von denen du denkst, dass sie helfen können.
- ▶ Melde Cyber-Mobbing in Sozialen Netzwerken. Trage so dazu bei, dass diese in ähnlichen Fällen schneller reagieren können.
- ▶ Mach den Täter*innen klar, dass du ihr Handeln nicht gut findest.
- ▶ Wenn du dir unsicher bist, was du tun kannst, beratschlage dich mit Freund*innen oder Erwachsenen in deinem Umfeld.
- ▶ Bedenke: Wegschauen, die Gruppe verlassen, nichts tun – damit machst du selbst mit.
- ▶ Nichts sagen wird oft als Zustimmung verstanden. Überlege, wie du klar machen kannst, dass das Verhalten nicht okay ist. Poste z. B. den Hinweis in die Gruppe, dass Cyber-Mobbing strafbar ist und es gut wäre, vorsichtig zu sein.
- ▶ Wenn du Angst hast, selbst gemobbt zu werden, hole dir Unterstützung. Sprich dich mit anderen Mitwissenden ab – gemeinsam fällt es oft leichter „Stopp!“ zu sagen.

Tipps für Eltern

- ▶ Stehen Sie zu Ihrem Kind und versuchen Sie gemeinsam Lösungen zu finden.
- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind ernst und begleiten Sie es in dieser schwierigen Situation.
- ▶ Nehmen Sie Ihrem Kind die Angst, dass Hilfe zu holen die Situation verschlimmert.
- ▶ Überlegen Sie mit Ihrem Kind, wer für Lösungen hilfreich sein kann (Klassenvorständin bzw. -vorstand, Vertrauenslehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Direktion)
- ▶ Sichern Sie Beweise. Auch solche, wo Ihr Kind vielleicht nicht nur gut dasteht. Machen Sie Screenshots oder speichern Sie entsprechende Dateien ab.
- ▶ Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie sich unsicher sind.
- ▶ Wahren Sie die Intimsphäre Ihres Kindes – bieten Sie stattdessen an, gemeinsam die Situation im Blick zu behalten und beim Einordnen zu helfen.
- ▶ Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Privatsphäreinstellungen in den Sozialen Netzwerken.
- ▶ Überlegen Sie gemeinsam, welche Strategien Ihr Kind noch anwenden kann, um sich bestmöglich zu schützen (z. B. „Stopp!“ sagen, Schlagfertigkeit einüben).
- ▶ Schauen Sie gemeinsam auf das Verhalten Ihres Kindes: Was kann es tun, um online möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten?
- ▶ Melden Sie bedenkliche Postings in Sozialen Netzwerken. Nur so können die Netzwerke in Zukunft besser und schneller reagieren.
- ▶ Erstellen Sie bei heftigen Fällen Anzeige bei der Polizei.
- ▶ Ermutigen Sie Ihr Kind, auch online Zivilcourage zu zeigen. Dazu zählt z. B. aktiv zu werden, wenn man merkt, dass andere online gemobbt werden.

Diese Inhalte wurden aus der Broschüre *Aktiv gegen Cyber-Mobbing* von saferinternet.at entnommen.