

## **Psychische Gesundheit im Netz**

### **Prävention und Hilfsangebote für Betroffene von internetbasierten und durch Social-Media-Phänomene beförderte psychische Störungen**

#### **Beratungsstellen finden:**

- Online-Beratungsführer DAJEB: <https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe>
- Online-Beratung der Nummer gegen Kummer: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/>
- Online-Beratung der Caritas: <https://www.caritas.de/onlineberatung>
- Die Selbstschutz-Plattform Juuma berät junge Menschen im Alter bis 21 Jahre zu Themen wie Cybermobbing und Gewalt im Netz. Betreiber des Angebots von Jugendlichen für Jugendliche ist die Niedersächsische Landesmedienanstalt: <https://www.juuuport.de/beratung> .
- Klicksafe ist die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Internet. Das Portal bietet zahlreiche Tipps für den Umgang mit sozialen Netzwerken: <https://www.klicksafe.de/materialien> .

#### **Informationsangebote für Eltern, Kinder, Jugendtherapeut\*innen und Pädagog\*innen**

- Informationsseiten für Erziehungsberechtigte: <https://www.jugendschutz.net/>
- Informationen zu Cybermobbing: <https://mobbing-schluss-damit.de/cybermobbing>
- Gutes Aufwachsen mit Medien – Broschüre des Bundesfamilienministeriums: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/online-dabei-aber-sicher--163354>
- Informationen für Eltern im Umgang mit Medien: <https://www.schau-hin.info/>
- Beschwerdestelle für Inhalte im Internet: <https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/index.html>

#### **Spezifische Information zur Online-/Internet-/Medien-Sucht**

- Selbsttest: Bin ich online-süchtig? <https://beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig#content>
- Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen – Informations- und Hilfsangebote: <https://www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/exzessive-mediennutzung-bei-jugendlichen-informations-und-hilfsangebote/>
- OASIS: Beratungsangebot für Internetsüchtige: <https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

### **Vorgehen gegen Cybermobbing**

Cybermobbing ist Mobbing im Internet - also auch auf dem Handy. Eine kleine Gemeinschaft in der Schule kann, geteilt auf Facebook & Instagram, riesige Dimensionen annehmen und eine für Kinder und Jugendliche wirklich vernichtende Energie entwickeln.

Cybermobbing ist als solches nicht strafbar, die einzelnen Straftaten, die damit verbunden sind, sind es aber schon. Dazu gehören: Beleidigung (§ 185), Üble Nachrede (§ 186), Verleumdung (§ 187), Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes (§ 201), Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen (§ 201a [1]), Nötigung (§ 240 [1]), Bedrohung (§ 241) oder Gewaltdarstellung (§ 131 [1]).

### **Sexting und Cybermobbing – Hinweise an die Eltern**

Mit Sexting gemeint ist das Versenden von Fotos der Genitalien. Eltern sollten mit Ihren Kindern gänzlich vorwurfsfrei sprechen und ihnen verdeutlichen, dass eigene erotische Fotos - auch nur als Gag verschickt - sie ein Leben lang im Internet verfolgen können und dass die Schuld bei Weiterverbreitung im Netz nicht bei den Opfern, sondern bei den Täter\*innen liegt.

Kinder brauchen Ansprechpartner\*innen, denen sie vertrauen. Daher sollten Eltern gemeinsam mit Ihrem Kind gegen Sexting oder Cybermobbing vorgehen.

Sie sollten Beweise sicherstellen (z.B. durch Screenshots und dem Export von Facebook-Nachrichten oder WhatsApp-Chats) und sich von der Polizei beraten lassen, die dafür spezialisierte Beamte beschäftigt. Sie sollten sich auch an die Schule Ihres Kindes wenden und Vertrauenslehrer einbeziehen.

### **Sextorsion**

Das Wort setzt sich aus „sex“ und „extortion“ (engl. für Erpressung) zusammen. Man bezeichnet damit die missbräuchliche Verwendung von intimen Fotos und Videos als Druckmittel. Die Täter\*innen fordern Geld, drohen damit, andernfalls die Aufnahmen auf einer Plattform hochzuladen und zu veröffentlichen. Sie machen sich damit in mehreren Punkten strafbar.

- Weitere Informationen unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de) .
- Mehr Infos gibt es auch hier: <https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2021/08/sexting/>

### **Cybergrooming**

Unter Cybergrooming versteht man das gezielte Ansprechen Minderjähriger über das Internet mit dem Ziel, sexuelle Kontakte anzubahnen – oft anonym oder unter falschem Namen. Dabei werden Kinder aufgefordert, Nacktaufnahmen zu übersenden, sich live vor der Kamera zu zeigen oder mit den Täter\*innen persönlich zu treffen. Eltern können ihre Kinder schützen, indem sie gemeinsam Regeln für Chats vereinbaren und über mögliche Anzeichen sprechen. Als Form des sexuellen Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen ist Cybergrooming in Deutschland verboten. Strafbar ist dabei die Kontaktaufnahme, die mit der Absicht erfolgt, das Kind zu sexuellen Handlungen zu bringen. Es müssen keine Fotos oder Videos sowie Nachrichten mit sexuellem Inhalt ausgetauscht worden sein, um den Tatbestand des Cybergroomings zu erfüllen.

Mehr Infos erhalten Eltern hier: <https://www.schau-hin.info/cybergrooming>

### **Esstörungen im Internet**

Rund 20 Prozent der 11- bis 17-Jährigen in Deutschland zeigen Anzeichen einer Essstörung. Bei Magersucht und Bulimie hungern sich die Betroffenen bewusst ins Untergewicht oder leiden an Ess-Brech-Sucht. Sie eifern einem krankhaften Schlankheitsideal nach, für das sie auch radikale, lebensbedrohliche Maßnahmen ergreifen: Bis zu 15 Prozent der Magersüchtigen sterben an den Folgen ihrer Essstörung. Im Internet bekommen Essstörungen eine neue Dimension. Auf Websites und in Foren werden Magersucht und Bulimie bewusst verherrlicht oder verharmlost und als erstrebenswerter Lifestyle dargestellt.

Das Bundesfamilienministerium hat eine Broschüre hierzu herausgebracht:

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/93692/96f2606252083cf6c5017bd9673ae466/essstoerungen-ratgeber-pdf-data.pdf>

Telefonische und Online-Beratung, Information und Adresslisten finden Betroffene und Angehörige zum Beispiel hier:

<https://www.patiententelefon.de/krankheit/einzelne-krankheiten/essstoerungen>