



Beratung und Aufklärung bei Cybermobbing & anderen Problemen im Netz

Fakten zu JUUUPORT

- **JUUUPORT.de** – bundesweit erste und einzige deutschsprachige Internetplattform, auf der Jugendliche anderen Jugendlichen bei Problemen im Internet helfen
- Start auf Initiative der Niedersächsischen Landesmedienanstalt am 01.04.2010
- Gründung des Vereins JUUUPORT e.V. am 12.01.2015



JUUUPORT-Scouts

Die Scouts ...

- sind zwischen 14 und 25 Jahre alt.
 - arbeiten ehrenamtlich.
 - kommen aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz.
- Aktuell sind rund 30 junge Menschen JUUUPORT-Scout.



Die Scouts ...

- beraten junge Menschen bei Problemen im Netz,
 - sensibilisieren und klären auf mit Aktionen / Videos für die JUUUPORT-Themen,
 - repräsentieren das Projekt auf Messen, Veranstaltungen und in den Medien.
- Erfahrene Scout-Mentor:innen unterstützen neue Scouts.



JUUUPORT-Scout werden

Als Scout kannst Du JUUUPORT aktiv mitgestalten!

Alle **JUUUPORT-Scouts** durchlaufen eine **Ausbildung**. Die so genannten Scout-Trainings führen erwachsene Expert:innen gemeinsam mit erfahrenen Scouts durch. Während der Scout-Trainings lernen die Scout-Anwärter:innen von den Expert:innen aus den Bereichen Recht, Internet und Online-Beratung die wichtigsten Basics für ihre ehrenamtliche Beratungstätigkeit auf JUUUPORT.de. Die erfahrenen Scouts stellen ihren Arbeitsbereich vor und erklären, wie JUUUPORT organisiert ist. Außerdem helfen sie den Scout-Anwärter:innen bei der Beantwortung der Übungsfragen.

Bist Du zwischen 14 und 21 Jahre alt? Dann melde Dich jetzt für unser nächstes Scout-Training an!



Scout-Ausbildung

Die Ausbildung umfasst mehrere Workshops, sowie ein Kennenlernen mit den Scout-Mentor:innen

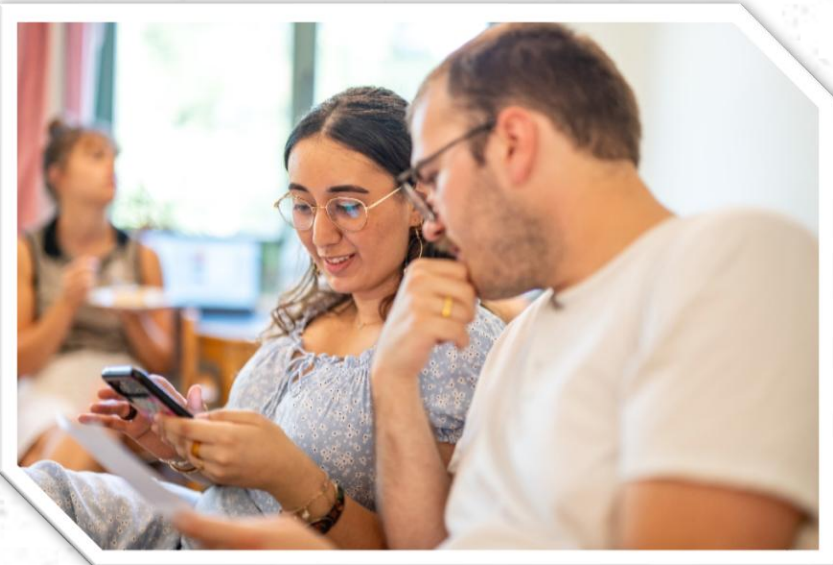
- Eltern-Informationsabend
- Mein Ehrenamt als JUUUPORT-Scout
- Themen in der JUUUPORT-Beratung
 - Cybermobbing
 - Sexuelle Belästigung im Netz
 - Mediennutzungsverhalten & Digital Wellbeing
 - Desinformation
 - Gaming
 - Schönheitsideale & Geschlechterrollen
 - Hass im Netz & Extremismus
 - Rechtliches
- Online-Beratung aus psychologischer Sicht
- Beratungstraining



Scout-Camps

Mindestens 1x jährlich digital oder in Hannover

- die Scouts bilden sich weiter
- die Scouts treffen sich wieder
- die Scouts gestalten mit



Wie funktioniert die Beratung?

[< ZURÜCK ZUR STARTSEITE](#)

Wir beraten Dich persönlich 
bei allen Problemen im Internet.

100% vertraulich. 

Egal ob Cybermobbing, sexuelle Belästigung oder Abzocke: Wir sind für Dich da.

Alles, was Du schreibst, bleibt unter uns.  Versprochen!

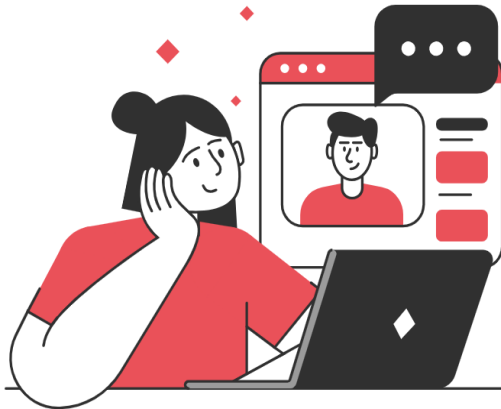
Wenn Du bereits eine Anfrage gestellt hast, kannst Du Deine Antwort  abrufen.

 **ANTWORT ABRUFEN**



Und so funktioniert's

1. Schritt



Stell uns Deine Frage –
komplett **vertraulich**. 🔒

2. Schritt



Unser Team antwortet Dir persönlich
innerhalb von **48 Stunden**. ⌚

3. Schritt



Rufe Deine **Antwort** ab – ganz
einfach mit deinem Abrufcode. 🔑



THEMEN

der JUUUPORT-Beratung

- ✓ Cybermobbing
- ✓ Sexting & Sextortion
- ✓ Cybergrooming / Sexuelle Belästigung
- ✓ Hass im Netz
- ✓ Fake News / Desinformation
- ✓ Schönheitsideale
- ✓ Recht am eigenen Bild
- ✓ Datensicherheit
- ✓ Gaming
- ✓ Mediennutzung (in der Familie)



**Wie können
Inhalte gemeldet
werden?**



Melden auf JUUUPORT.de

Hier geht's zum Meldeformular:

Direkter Link oder Name der App*

Füge hier einen Link ein ...

Beschreibung*

Bitte beschreibe, was Du melden möchtest und wo wir es finden können (z.B. Kommentar, Accountname)

E-Mail-Adresse (freiwillig)

Meldeformular für Jugendliche:

Weiterleitung an die Internet-Beschwerdestellen



FSM



Aufklärung und Prävention

JUUUCAST

Unser Podcast von jungen Leuten für junge Leute

- JUUUCAST informiert junge Menschen über aktuelle Online-Themen wie Cybermobbing, Mediensucht, Sexting und Fake News.
- In jeder Folge spricht ein:e Teamer:in mit einem JUUUPORT-Scout über ein bestimmtes Thema.
- Jeden Monat wird eine neue Folge veröffentlicht.



Infovideos



Infomaterial

Für Fachkräfte: Poster,
Broschüren und Postkarten
stehen kostenlos zum
Download bereit.



Online-Workshops für Schulen

- Digitales Angebot für v.a. Schulklassen und Jugendgruppen (max. 35 Teilnehmende)
- 45 bis 90 Minuten (individuelle Anpassung möglich)
- Kostenfrei buchbar
- Aufklärung über negative Phänomene im Netz
- Beispiele zu aktuellen Problemlagen
- Tipps für das eigene Online-Verhalten
- Diskussionsrunden und Fragen im Chat



Sexting & Sextortion

Cybermobbing

Fake News

JUUUPORT Themen

Cybergrooming

Medienabhängigkeit

Sexting & Sextortion

Cybermobbing

**Abfrage: Zu welchen Themen
Medien-Themen haben Sie
schon beraten?**

Fake News

Cybergrooming

Medienabhängigkeit

...?



JUUUPORT

Cybermobbing

Was ist Cybermobbing?

Digitale Gewalt einer oder mehrerer Personen gegenüber einer anderen

- Beleidigung, Bedrohung, Verleumdung über **Direktnachrichten**, Nachrichten in **Gruppenchats** oder **Kommentare**
- **Fake-Profile**
- Veröffentlichen/Verschicken von (bearbeiteten) **Bildern, Videos** oder **Audiodateien**
- **Ausschließen** aus Gruppenchats



Was ist Cybermobbing?

Digitale Gewalt einer oder mehrerer Personen gegenüber einer anderen

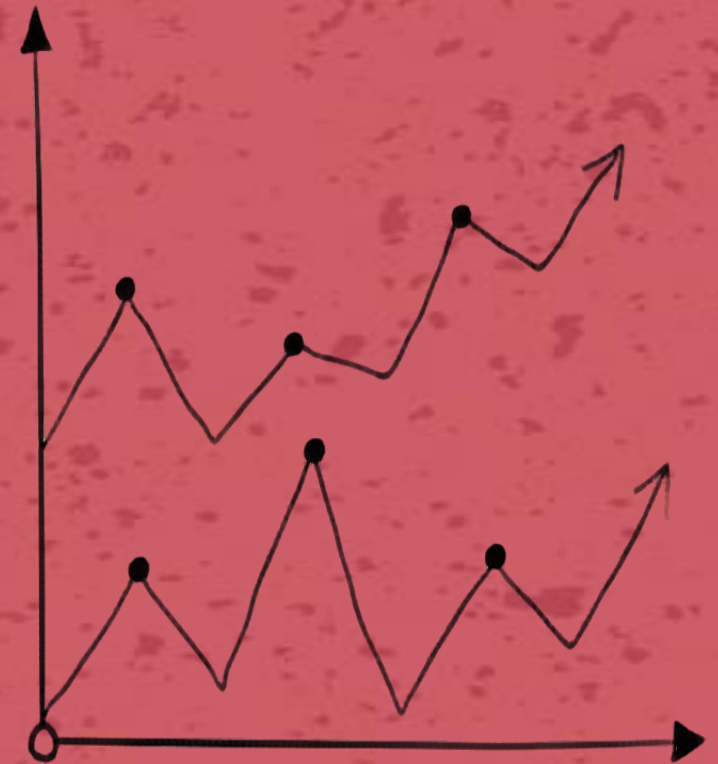
- **Artefakte** (Bilder, Videos, Nachrichten), die immer wieder auftauchen können
- Angriffe **rund um die Uhr**
- Potential von **Reichweite**
- Schnelle **Verbreitung**
- Täter:innen können **anonym** agieren



Wie ist die Situation in Deutschland?

- **57%** der 12 bis 19-Jährigen begegnen beleidigenden Kommentaren im Netz
- **18,5%** der Schüler:innen waren bereits von Cybermobbing betroffen
- Meistgenutzten Kanäle: **WhatsApp** (oder andere Messenger), **TikTok**, **Instagram**, **Snapchat**, **Gaming-Plattformen**
- Täter:innen **aus dem Umfeld** der Betroffenen
- **6%** sind oder waren **Täter:innen**

(<https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2024/> und https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2024/10/Cyberlife_Studie_2024_Endversion.pdf)



Was können Anzeichen sein?

- Sozialer Rückzug
- Änderung der Mediennutzung (Meidung des „Tatorts“)
- Körperliche Anzeichen (Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit)
- Psychische Anzeichen (Angustzustände, Depressionen, fehlende Lebensfreude)
- Abfall schulischer Leistungen





Was kann ich tun?

- Gespräch suchen (mit Lehrkräften, Schulsozialarbeit, Eltern von Täter:innen)
- Aufforderungen, Mobbing zu unterlassen
- Technische Möglichkeiten nutzen (melden, blockieren)
- Beweise sichern (Screenshots)
- Hilfe bei Anwälten und Polizei suchen

Was sind die Motive der Täter:innen?

- Langeweile
- Streit, Konflikte
- Geschlecht, Herkunft, Religion
- Angst, selbst zum Opfer zu werden
- Selbstjustiz, Rache
- Überspielen von eigener Unsicherheit, Macht ausüben

Prävention

- Privatssphäreereinstellungen checken
- Aufbau von Resilienz
- Schulische Präventionsangebote
- Förderung von Medienkompetenz

Wo finde ich Hilfe?

- Lehrkräfte, Schulsozialarbeit
- Beratungsstellen online (z. B. Juuuport.de) oder vor Ort
- Klicksafe.de
- Psychotherapeut:innen, Psychiater:innen
- Anwälte und Polizei



JUUUPORT

Sexting & Sextortion

Sexting

- Was ist „Sexting“?
- Unter Sexting (engl. „sex“ + „texting“) versteht man den **Austausch zu sexuellen Themen in Messengern oder Apps**. Zum Sexting gehört neben den intimen Textnachrichten auch das **Verschicken von Nacktfotos und Nacktvideos**.
- Sexting findet oft innerhalb von Liebesbeziehungen statt, um **sexuelle Nähe** auszutauschen.
- Sexting stellt auch eine Möglichkeit dar, sich **online sexuell auszuprobieren** und unverbindlich zu flirten.

Schütze Dich! Was Du über Sexting wissen solltest



Sextortion

- Erpressung mit intimen Aufnahmen
- „Sextortion“ = „Sex“ + „Extortion“ (engl. „Erpressung“)
- Erpresser:innen drohen damit, intime Aufnahmen (in sozialen Netzwerken) zu veröffentlichen oder an Freund:innen / Familie der Betroffenen zu verschicken
- Das **Schamgefühl** wird als Druckmittel genutzt
- Ziel ist es, an **Geld** zu kommen, Menschen zu schikanieren (Cybermobbing) oder zu weiteren Handlungen zu drängen (z.B. Cybergrooming)
- Diese **Betrugsmasche** ist **verboten**! Es ist nicht erlaubt, Bilder & Videos von anderen ins Netz zu stellen, die diese bloßstellen oder herabsetzen. Damit wird das **Recht am eigenen Bild** verletzt. Und natürlich ist die **Erpressung an sich auch strafbar**.



Sextortion – Wie man sich schützen kann

- ✓ **Überprüfe deine Privatsphäre-Einstellungen:** Überlege, welche Inhalte DU wirklich öffentlich machen willst. Erpresser:innen suchen nach Opfern, die viel von sich preisgeben.
- ✓ **Wähle ein Profilbild, auf dem Du nicht eindeutig oder gar nicht zu erkennen bist:** Profilbilder sind in den meisten Sozialen Netzwerken immer öffentlich sichtbar.
- ✓ **Sei vorsichtig und traue nicht jedem:** Du kennst die Menschen, mit denen Du chattest, nicht und solltest ihnen nicht alles glauben.
- ✓ **Achte auf Warnsignale:** Besonders attraktive Fotos, aber kaum Informationen zur Person oder ziemlich neues Profil? Da solltest du vorsichtig sein!
- ✓ Gerade durch KI sind Deepfakes & Fakeprofile heutzutage sehr einfach erstellbar und kaum von echten zu unterscheiden... **Pass also auf!**

Sextortion – Was tun, wenn es passiert ist?

- **Ruhe** bewahren
- **Nicht** auf die Forderungen eingehen
- **Beweise** durch Screenshots sichern
- Kontakt abbrechen, **blockieren** & **melden**
- Seitenbetreiber kontaktieren
- **Hilfe holen** (z.B. bei JUUUPORT)
- **Nicht** mit der Situation **alleine bleiben**
- Polizei einschalten & **Anzeige** erstatten





JUUUPORT

Cybergrooming

Cybergrooming: Was ist das?



Ein nettes Gespräch, unverfängliche Themen – so geht es meistens los. Doch leider bleibt es nicht immer dabei. Gespräche in sozialen Netzwerken oder über Chats (z.B. in Online-Games) können sich zu Fällen von Cybergrooming entwickeln.

"Grooming" (englisch: anbahnen, vorbereiten) ist der Fachbegriff für unterschiedliche Handlungen, die einen sexuellen Missbrauch vorbereiten.

Die Täter gehen strategisch und meistens nach dem gleichen Muster vor:

Sie suchen den Kontakt zu jungen Menschen, erschleichen sich ihr Vertrauen, binden sie emotional an sich, verwickeln sie in sexuelle Gespräche und Handlungen und sorgen dafür, dass sie niemandem davon erzählen.



Cybergrooming: Risikofaktoren

Es gibt bestimmte Faktoren, die das Risiko erhöhen, Opfer von Cybergrooming zu werden.

Diese sind zum Beispiel:

- jung (98% der Opfer sind 13 Jahre oder jünger)
- Erfahrungen mit (Cyber-) Mobbing
- kleiner Freundeskreis
- schlechte Beziehung zu den Eltern
- fehlende Vertrauensperson
- geringes Selbstbewusstsein
- ggfs. aktuelle Krise oder Streit im Umfeld
- hohe tägliche Chat-Dauer

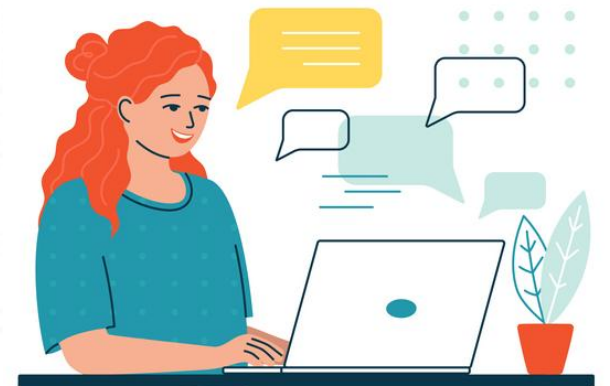


Cybergrooming: Folgen

- Tiefe Verunsicherung
- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Ängste und andere psychische Folgen
- Körperliche Symptome (z.B. Kopf- und Bauchschmerzen)
- Verstörung durch sexuelle Inhalte auf Videos oder Fotos
- Gestörtes Sexualleben

Cybergrooming: So kannst du dich schützen!

1. Vertraue nicht jedem!
2. Geh sparsam mit Deinen persönlichen Daten um und schütze Deine Online-Profile!
3. Wähle einen Nickname, der möglichst wenig über Dich verrät!
4. Bleibe in öffentlichen Chats! Verschicke keine Fotos oder Videos!
5. Lass Deine Webcam aus!
6. Setze Grenzen! Lasse Dich nicht auf ein reales Treffen ein!





JUUUPORT

Medienabhängigkeit

Abfrage: Wie oft sind Sie am Tag online?

Mediennutzungsempfehlung

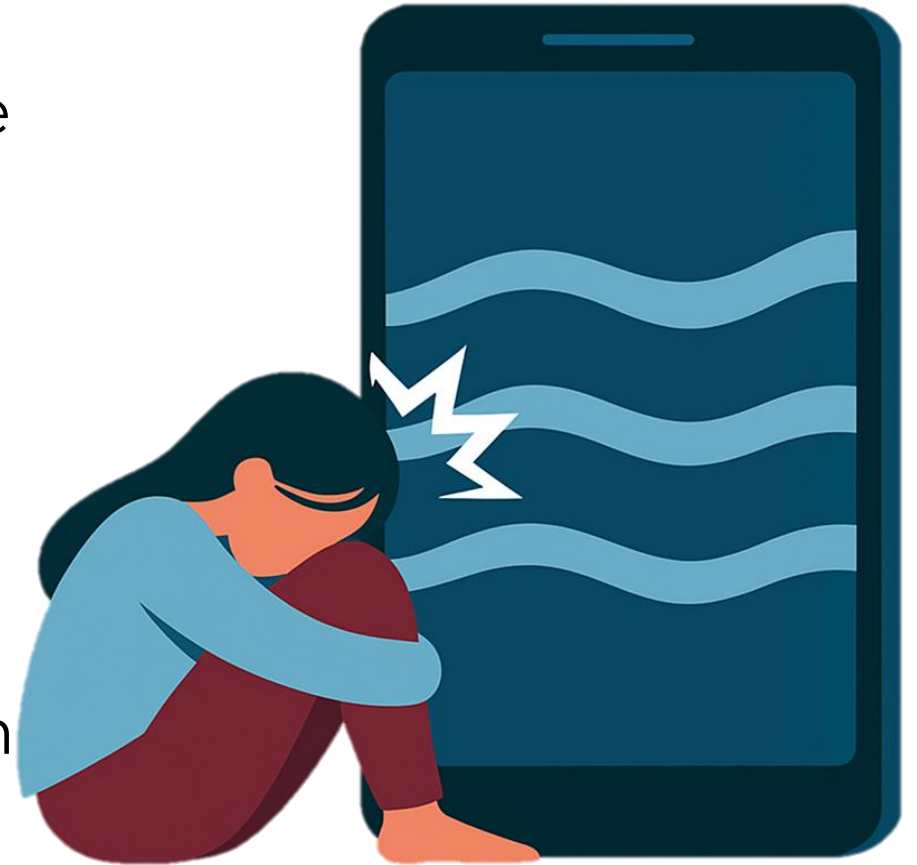
- Individuell einzuschätzen, auch nach Medienkompetenz
- Grobe Faustregel:
 - **zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag**
oder
 - **eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche**



DEFINITION

Was ist Mediensucht?

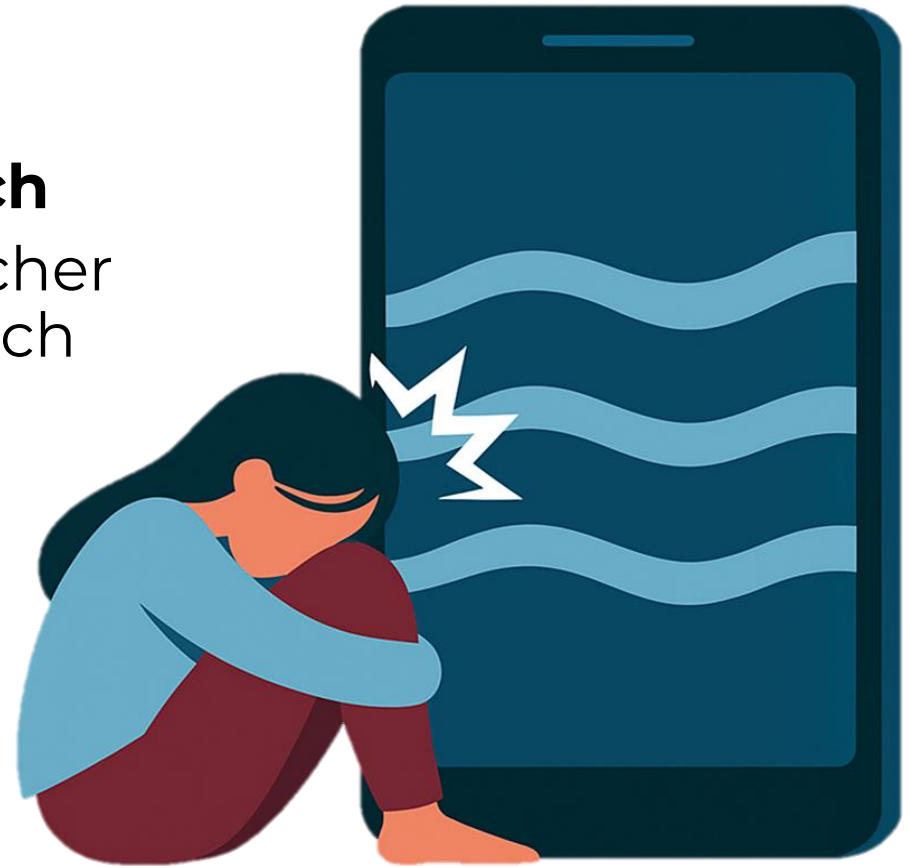
- Übermäßige, exzessive und andauernde Nutzung digitaler Medien
 - Alltag wird vernachlässigt (z. B. Einkaufen, Körperpflege)
 - Soziale Kontakte leiden unter dem Medienkonsum
-
- Nutzung bringt keine Freude (mehr)
 - Nutzung kann nicht kontrolliert werden



DEFINITION

Merkmale

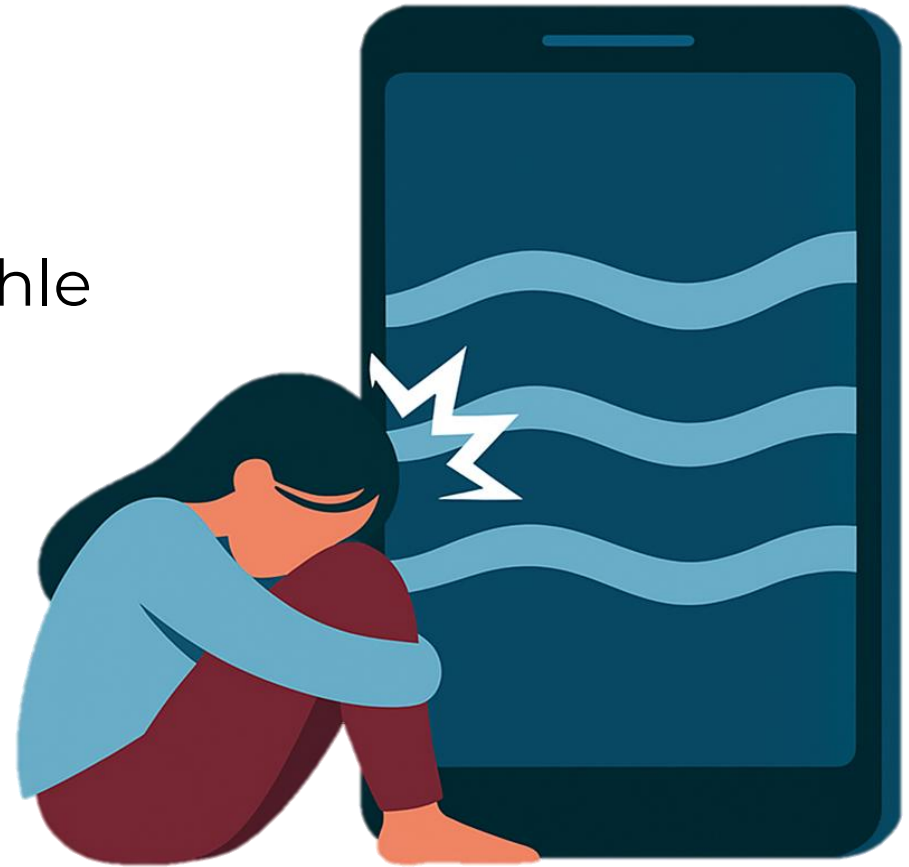
- **übermäßiger Konsum und Missbrauch**
 - Mind. 4 Stunden pro Tag, allmählicher Kontrollverlust, Verhalten wird durch Konsum beeinflusst
- **Abhängigkeit**
 - Höhere Nutzungsdauer, Entzugerscheinungen, Toleranzentwicklung und weitere Symptome



DEFINITION

Psychologische Mechanismen

- Handy-Benachrichtigungen und Spielbelohnungen lösen Glücksgefühle aus
 - Fördern das Verlangen nach wiederholter Nutzung



FOLGEN

Nicht nur die Nutzungsdauer ist entscheidend

- Problematisch ist nicht nur die Zeit – sondern die **Folgen** der Nutzung:
 - **Gesundheitliche** Probleme
 - **Leistungsbezogene** Einschränkungen
 - **Soziale** Konflikte
 - **Emotionale** Belastungen



FOLGEN

Körperliche Folgen

- Bewegungsmangel → Übergewicht, Gelenkschmerzen
- Chronische Rücken- und Kopfschmerzen
- Sehschwächen durch ständigen Bildschirmkontakt



FOLGEN

Mediensucht – ein schwer kontrollierbarer Zwang

- Betroffene verlieren die Kontrolle über ihre Mediennutzung
- Typisch für **Verhaltenssüchte** (z. B. auch Spielsucht)
- Es gibt **keine einheitliche Definition** für Medien-/Online-Sucht



Übersicht Symptome

- Depressive Verstimmung
- Soziale Isolation
- Gestörtes Essverhalten
- Entzugssymptome wie Nervosität und Unruhe
- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Aggression
- Körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Rückenschmerzen sowie Fehlhaltungen



FAKTEN & DATEN

Fast alle **12- bis 19-Jährigen** sind **mehrmals pro Woche online**

Beliebte Aktivitäten: **Musikhören, Gaming, Video-Streaming** (JIM-Studie, 2024)

Mediennutzung unter der Woche (Durchschnitt):

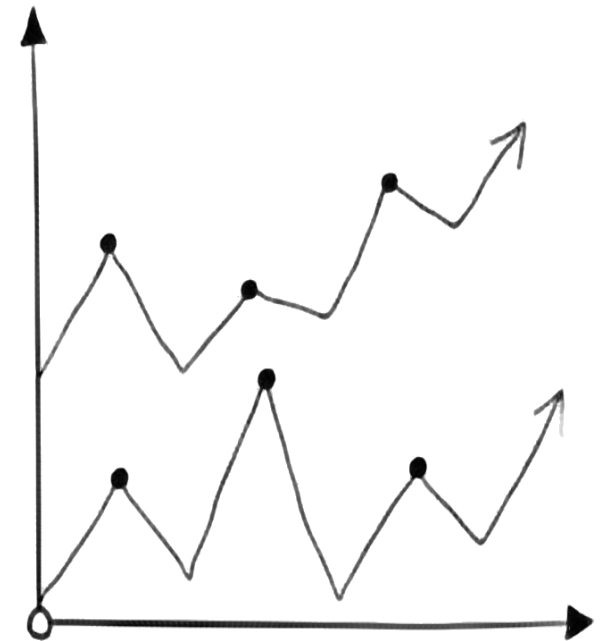
Gaming: 105 Minuten

Soziale Medien: 157 Minuten

Video-Streaming: 93 Minuten

Am Wochenende deutlich höhere Nutzungszeiten (Studie DZSKJ & DAK-Gesundheit, 2024)

→ **Kontrollverlust** bei Mediennutzung bei einigen Kindern & Jugendlichen → verinezelt: **Suchtähnliches Verhalten**



„Phubbing“

→ Unhöfliche Handynutzung in sozialen Situationen

- **Begriffskombination:** „Phone“ + „Snubbing“ (schroffe Abweisung)
- Bedeutet: **Unangemessene Handynutzung** während sozialer Interaktionen
- **Phänomen breitet sich weiter aus**



Tipps für eine gesunde Mediennutzung

Eigene Regeln aufstellen

- Feste **Handy-Zeiten und -Regeln** setzen
- Handy bewusst **außer Reichweite legen** (z. B. in ein anderes Zimmer)
- **Mit anderen über dein Vorhaben sprechen** – für Unterstützung und Kontrolle

Bildschirmzeit kontrollieren

- Einsatz von Tracking-Apps wie:
AppDetox, QualityTime, Forest oder in allgemeinen *Handy-Einstellungen*
- Zeigen Dir, **wie viel Zeit** Du am Handy verbringst und **womit**



Tipps für eine gesunde Mediennutzung

Ablenkung vermeiden

- **Armbanduhr** statt Handy-Uhr verwenden, analoger **Wecker oder Kalender** statt Handy, **Taschenrechner** statt Handy
- **Push-Benachrichtigungen deaktivieren**, um nicht abgelenkt zu werden; Handy mit **Bildschirm nach unten** legen

Offline-Zeit bewusst gestalten

- Reflektiere: **Warum ist Dir die Online-Welt so wichtig?**
- Überlege, was dir **offline wirklich wichtig** ist
- **Plane Zeit für Hobbys** ein – alte wiederaufleben lassen oder neue starten (z. B. Musik, Sport, Lesen, Verabredungen IRL ohne Handy)



Generelle Hilfe bei Mediensucht

Brauchst du Unterstützung? Dann hole dir Hilfe. Du bist nicht allein!

Sprich zum Beispiel mit einer Vertrauensperson oder wende Dich an eine professionelle Beratungsstelle, z.B.:

den [Fachverband Medienabhängigkeit e.V.](#) (hier gibt es z.B. eine [Adressliste](#) mit Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige),
die [Fachstelle Mediensucht return](#) und die Initiative dieser Fachstelle [return to reality](#).

Weitere Hilfsangebote auf juuuport.de

Jederzeit möglich: Frag unsere [JUUPORT-Scouts](#)! Sie helfen dir gern.



JUUUPORT

Fake News

**Abfrage: Wie oft hatten Sie schon
Kontakt mit KI-generierten Inhalten in
Ihrer Arbeit?**

Definition Fake News

- Manipulierte oder falsche Nachrichten
- Absichtlich verbreitet
- Sollen Menschen täuschen
- Gründe: finanziell, politisch, persönlich...vielfältig!
- Orte: Soziale Netzwerke (X, Telegram...)
- Beispiele:



„Ihr DHL Paket kann jetzt abgeholt werden. Gehen Sie dazu auf folgenden Link ...“

„Hallo Mama, ich habe jetzt eine neue Telefonnummer. Ruf mich doch bitte zurück!“

Definition Deep Fakes



- Bilder und Videos, die mit KI erstellt wurden
- Täuschend echt
- Kann jeden (privat oder prominent) treffen
- auch pornografische Inhalte

Worin liegt die **Gefahr**?

Wir glauben, was wir sehen!

Fake News verbreiten sich unglaublich schnell!

Folgen

- Vertrauensverlust in seriöse Medien
- Phishing: an sensible Daten kommen & Missbrauch
- Tipp: Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik: Wie erkenne ich Phishing?



Tipps

- Alles & jeden hinterfragen
- Fakten recherchieren auf seriösen Plattformen
- Bilderrückwärtssuche (Google)
- Quellen vergleichen – was sagen die Anderen?

A screenshot of the JUUUPORT website. The header includes the JUUUPORT logo with the tagline "Wir beraten Dich online!", language options for "Einfache Sprache", "Leichte Sprache", and "Sprache", and a navigation menu with "HILFE", "INFOS", and "ÜBER UNS". Below the menu is a breadcrumb trail: "Home > Infos > News". The main article is titled "„Täuschend echt!“ Video über Deepfakes" by Lea Römer, dated 27.01.2025. The text discusses the Safer Internet Days (SID) and introduces a new "Aufklärungsvideo" about deepfakes, sextortion, and cybermobbing. It mentions support from the Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM). A section titled "Wichtiger Beitrag zur Medienkompetenzvermittlung" features a quote from Dr. Thorsten Schmiege, President of the BLM. To the right of the text is a video thumbnail with the text "DEEPFAKES & SEXTORTION".

JUUUPORT
Wir beraten Dich online!

Einfache Sprache Leichte Sprache Sprache

HILFE INFOS ÜBER UNS

Home > Infos > News

„Täuschend echt!“ Video über Deepfakes

von Lea Römer erstellt am 27.01.2025

Anlässlich des Safer Internet Days (SID), der in diesem Jahr am 11. Februar stattfindet, präsentieren wir ein neues **Aufklärungsvideo** über **Deepfakes** und damit verbundene Gefahren wie die Erpressung mit (gefälschten) Nacktaufnahmen (**Sextortion**) und **Cybermobbing**. Das Video mit dem Titel „Täuschend echt! Was Du über Deepfakes wissen solltest“ wurde mit Unterstützung der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM) produziert und zielt darauf ab, Jugendliche für die Risiken von KI-generierten Fälschungen im Internet zu sensibilisieren.

Wichtiger Beitrag zur Medienkompetenzvermittlung

Dr. Thorsten Schmiege, Präsident der **Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM)**, betont: „Die

DEEPFAKES & SEXTORTION

Täuschend Echt! Was Du über Deepfakes wissen solltest





Beispiel -Anfragen

1. Blick auf den Leitfaden Beratung
2. Was würden Sie raten?



Beispiel: Beratungsanfrage zu Cybergrooming

„Hey, ich hoffe, dass ihr mir helfen könnt. Ich habe letztens im Internet einen Jungen kennengelernt. Er sagte, er wäre 17 Jahre alt, war mega süß zu mir und hat mir die ganze Zeit Komplimente gemacht. Wir haben uns dann zum Videochat verabredet. Ich hatte ganz normal meine Kamera angeschaltet, aber er wollte seine nicht an machen. Irgendwann hat er die Kamera dann aus Versehen kurz angestellt und ich hab sein Gesicht gesehen. Er sah total alt aus – überhaupt nicht wie 17! Was soll ich jetzt machen?“



Beispiel: Beratungsanfrage Fake-Video

„Hallo, ich brauche dringend Hilfe. Gestern ist ein Fake-Video von mir in der Schule geteilt worden, das mit KI erstellt worden ist. Ich glaube, dass einige Mitschüler aus meiner Klasse dahinter stecken, denn sie haben Fotos von einer Klassenfahrt genommen. Das Video stellt mich richtig bloß. Ich habe das Video auch meinen Eltern gezeigt, die auch total überfordert und entsetzt sind. Nun will ich noch mit meiner Lehrerin sprechen. Irgendwie fühlt sich das nur immernoch nicht genug an. Was, wenn das Video jetzt bald überall im Netz ist und mich alle auslachen? Bitte bitte helft mir!"



Beratungsbeispiel - Sextortion

„Hallo, ich habe auf Instagram eine Frau kennengelernt. Wir haben uns gut verstanden und sind dann zu Telegram gewechselt. Da haben wir da ein bisschen geschrieben und dann einen Videochat gemacht. Wir sind intim geworden und sie hat eine Aufnahme davon gemacht. Sie will jetzt bis heute Abend 200 Euro von mir und wenn ich ihr das Geld nicht gebe, dann schickt sie das Video all meinen Freunden und meiner Familie. Was kann ich tun?!? "



Beratungsbeispiel - Medienabhängigkeit

„Hallo, mir ist aufgefallen, dass ich mindestens 8 Stunden täglich am Handy sitze. Wenn ich eigentlich lernen sollte oder etwas erledigen muss, greife ich immer wieder zu meinem Handy und lenke mich ab. Wegen meinem Handykonsum komme ich gar nicht mehr zum Lernen und schaffe gefühlt gar nichts mehr. Nach draußen gehe ich auch nur noch selten von selbst. Was kann ich dagegen tun?“

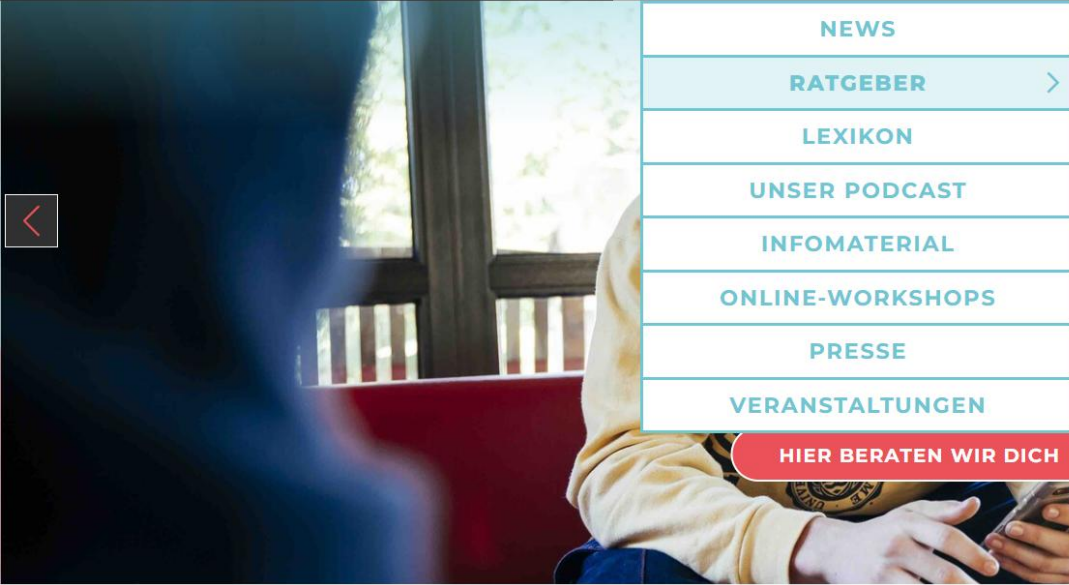
Weitere Themen in unseren Ratgebern

← → ↻ 🔍 juuport.de ★ 🏠 Identität bestätigen 📖 Alle Lesezeichen

🏠 JUUUPORT Wir beraten Dich online!

📖 Einfache Sprache 🗣️ Leichte Sprache 🙋 Gebärdensprache 🔍 🌐 Sprache

HILFE INFOS ÜBER UNS 🧑

	NEWS		
	RATGEBER >		CYBERMOBBING
	LEXIKON		KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
	UNSER PODCAST		HASS IM NETZ
	INFOMATERIAL		SEXUELLE BELÄSTIGUNG
	ONLINE-WORKSHOPS		CYBERGROOMING
	PRESSE		SEXTING
	VERANSTALTUNGEN		SCHÖNHEITSIDEALE
	HIER BERATEN WIR DICH		MEDIENSUCHT
			GAMES
	DATENSCHUTZ IM NETZ		
	FAKE NEWS		

https://www.juuport.de/infos/ratgeber

🔊 ● ● ●

Diskussion & Fragen



JUUUPORT e.V.
Projektbüro
Landschaftstraße 7
30159 Hannover
info@juuuport.de
www.juuuport.de



Vielen Dank!



JUUUPORT e.V.
Projektbüro
Landschaftstraße 7
30159 Hannover
info@juuuport.de
www.juuuport.de





Ergänzungen

- Rechtssichere Screenshots: <https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/>
- Take it down: <https://www.polizei-beratung.de/aktuelles/detailansicht/take-it-down-so-loeschen-sie-ihre-intimen-bilder-aus-online-plattformen/>
- Stop NCII: <https://stopncii.org/>
- Rechtsberatung: <https://hatefree.de/> und <https://www.safe-im-recht.de/>