

Unsere Nachricht an dich: Coping

Hi, ich bin Marlena.

Und ich bin Patience.

Was wir euch heute auf jeden Fall mitgeben möchten ist, dass das Erfahren oder Beobachten von Angriffen im Netz starke Gefühle auslösen kann. Oft ist es schwer zu verstehen, was im digitalen Raum eigentlich passiert – und ebenso schwer kann es sein einzuordnen, was diese Situationen emotional mit einem selbst machen.

Um die eigenen Reaktionen besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, das private Umfeld einzubeziehen, und mit Leuten, denen man vertraut, darüber zu sprechen. Darüber hinaus gibt es Organisationen, die gezielt dabei unterstützen, mit Angriffen im Netz umzugehen – zum Beispiel HateAid, das Netz, die Neuen deutschen Medienmacher:innen, SoliNet, #ichbinhier und viele weitere.

Mehr Input dazu, wie man den eigenen Emotionswortschatz erweitern und über die Erfahrungen mit den Angriffen sprechen kann, findet ihr im Workshopteil zum Thema Coping. Hier könnt ihr außerdem erfahren, wie Angriffe im Netz funktionieren und welche Anlaufstellen es gibt. Wir geben konkrete Hinweise, was man selbst tun kann, um mit solchen Erfahrungen umzugehen.

Wichtig ist es uns, an dieser Stelle zu betonen: Auch, wenn du deine Gefühle vielleicht im ersten Moment nicht richtig einordnen kannst – Emotionale Reaktionen auf Angriffe im Netz bewegen sich auf einem Spektrum. Wie du dich fühlst, ist legitim. Und es ist immer legitim, über deine Emotionen zu sprechen und mögliche Reaktionen als Antwort zu reflektieren.