

ALLE BEHINDERT, ODER WAS?

stark im Netz - ein Buch
gegen Cybergrooming in
leichter Sprache

von Fiona Keinhorn

Impressum

ALLE BEHINDERT, ODER WAS?
stark im Netz - ein Buch gegen Cybergrooming in leichter Sprache

Autorin:
Fiona Keinhorn
Herausgegeben durch:
Schutzschild Verlag
Inh. Fiona Harms
Friedrich Engels Str. 19c
06526 Sangerhausen

Kontakt:
Webseite: www.stopgrooming.de
E Mail: info@stopgrooming.de

Illustrationen und Covergestaltung:
Fiona Harms in Zusammenarbeit mit KI
© 2026 by Fiona Harms
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch wurde mit viel Liebe und Sorgfalt geschrieben um Jugendliche spielerisch für die Gefahren im Internet zu sensibilisieren. Es dient als Gesprächsanlass und stärkendes Werkzeug. Es ersetzt jedoch nicht das offene und vertrauensvolle Gespräch in der Familie oder die professionelle Beratung im Bedarfsfall.
Herstellung und Verlag: Schutzschild Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.de abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Hallo! (Vorwort von Fiona.....	5
Deine Gefühle sind wie eine Ampel.....	7
Toms Mutprobe: Nein sagen im Netz.....	9
Kapitel 1: Das Match.....	11
Kapitel 2: Das grüne Gefühl.....	14
Kapitel 3: Das komische Kribbeln.....	18
Kapitel 4: Der Druck.....	21
Kapitel 5: Die Rettung.....	24
Nele und der Pferde Trick.....	30
Kapitel 1: Das heimliche Handy.....	32
Kapitel 2: Der Fotograf.....	35
Kapitel 3: Die komischen Fragen.....	38
Kapitel 4: Die Schwester.....	41
Kapitel 5: Die Wahrheit.....	44
Kapitel 6: Kein Ärger.....	47
Kapitel 7: Zusammen stark.....	50
Deine Superkraft Checkliste.....	52
Schlusswort von Fiona.....	54

Hallo!

Ich heiße Fiona.

Ich habe dieses Buch geschrieben.

Ich kämpfe gegen böse Menschen im Internet.

Ich bin eine Jägerin.

Aber ich war nicht immer stark.

Ich bin anders als die meisten Menschen.

In meinem Kopf wohnen viele Personen.

Das nennt man DIS.

Früher dachten die Leute: "Die Fiona ist komisch."

Das hat weh getan.

Aber heute weiß ich:

Mein Anders-Sein ist meine Superkraft.

Ich spüre Gefahr früher als andere.

Mein Kopf ist wie ein schneller Computer.

Viele Leute denken:

Wenn man eine Behinderung hat, ist man schwach.

Das ist Quatsch.

Wir sind stark.

Wir haben Antennen, die andere nicht haben.

Wir spüren, wenn jemand lügt.

Dieses Buch ist für dich.

Hör auf dein Gefühl.

Du bist schlau. Du bist stark.

Deine Fiona



**Deine Gefühle sind wie eine Ampel
Kennst du eine Ampel an der Straße?
Genau so funktioniert auch dein
Bauchgefühl.**

**In diesem Buch arbeiten wir mit drei
Farben.**

**Sie helfen dir deine Gefühle besser zu
verstehen.**

 **Das grüne Gefühl:**

Dein Bauch ist warm.

Du bist glücklich und fühlst dich sicher.

Die Person im Chat ist nett zu dir.

Alles ist in Ordnung.

Du darfst weiter chatten.

 **Das gelbe Gefühl:**

Dein Bauch kribbelt komisch.

Es fühlt sich an wie ein Stein im Magen.

Die Person fragt komische Sachen.

Oder sie will ein Geheimnis haben.

Achtung. Werde vorsichtig.

Lege das Handy weg und überlege.

 **Das rote Gefühl:**

Du hast Angst.

Du zitterst.

Die Person erpresst dich oder droht dir.

**Die Person will Bilder von dir ohne
Anziehsachen.**

Stopp.

Nicht mehr antworten.

**Hol dir sofort Hilfe bei einem
Erwachsenen.**

Achte beim Lesen auf diese Farben.

**Tom und Nele spüren sie auch in ihren
Geschichten**

Toms

Mutprobe:

Nein sagen im Netz



Kapitel 1: Das Match

Das ist Tom.

Tom ist 17 Jahre alt.

Tom fährt mit dem Bus zur Werkstatt.

Er guckt auf sein Handy.

Er ist auf einer App.

Die App heißt "Friend-Finder".

Tom sucht keine Freunde.

Tom sucht eine Freundin.

Er fühlt sich oft einsam.

Alle anderen haben jemanden.

Nur Tom nicht.

Plötzlich macht es Pling.
Eine Nachricht kommt.

Tom schaut auf das Bild.

Wow!

Eine junge Frau.
Sie hat lange Haare. Sie lacht.

Sie heißt "Lisa_Love".
Sie schreibt:

"Hey Tom. Du siehst süß aus."

Tom freut sich.
Sein Herz klopft schnell.
Er schreibt zurück:

"Danke. Du auch."



Lisa_Love

Hey Tom

Kapitel 2: Das grüne Gefühl

Tom und Lisa schreiben viel.

Lisa ist sehr nett.

Sie fragt: *"Was machst du gern?"*

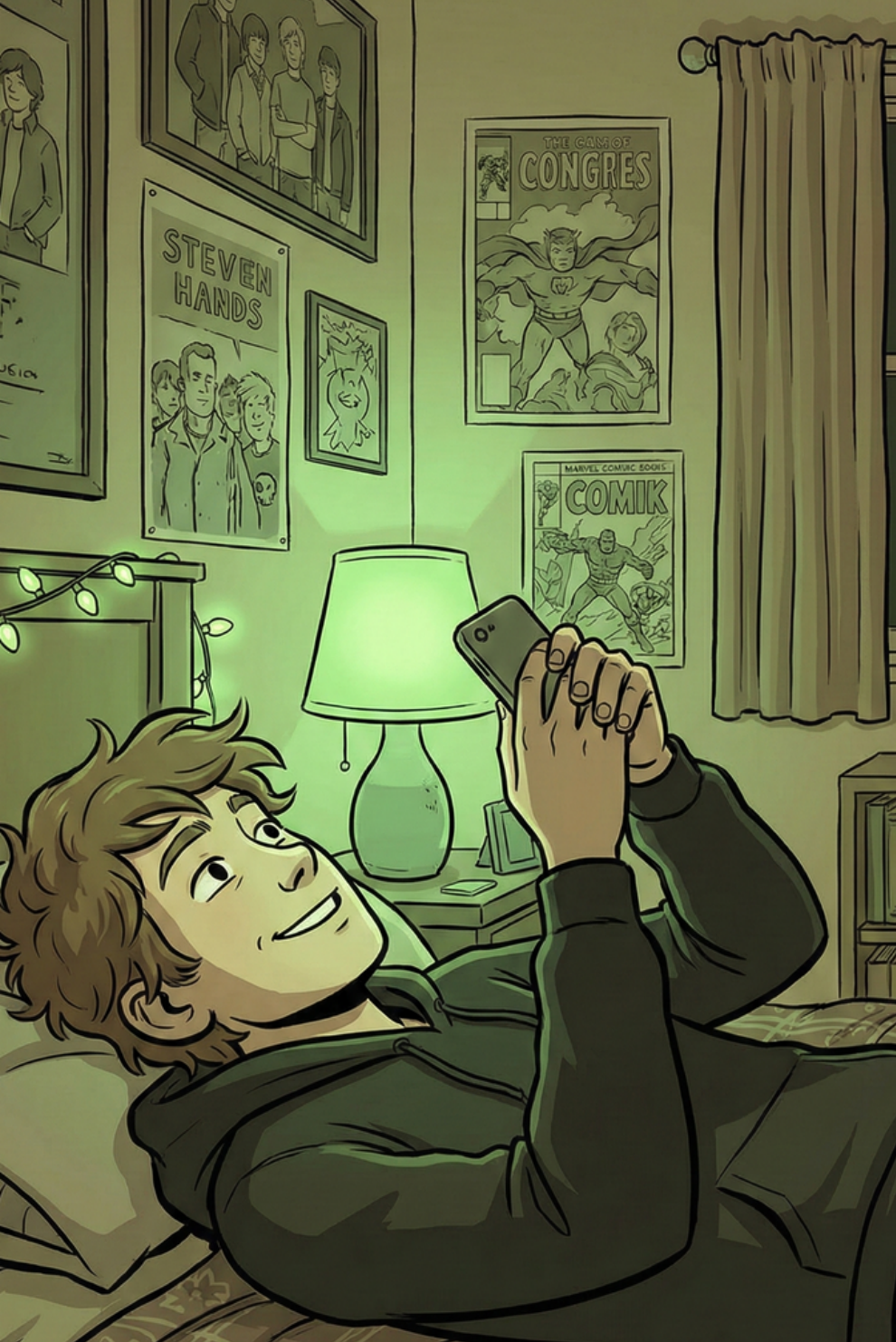
Tom schreibt: *"Ich mag Rap-Musik.*

Und Döner."

Lisa schreibt:

"Ich auch! Wir passen super zusammen."

Tom fühlt sich gut.



Er denkt: Endlich mag mich jemand.
Endlich bin ich normal.

Sein Bauch ist warm.

Das ist ein grünes Gefühl.

Alles ist gut.