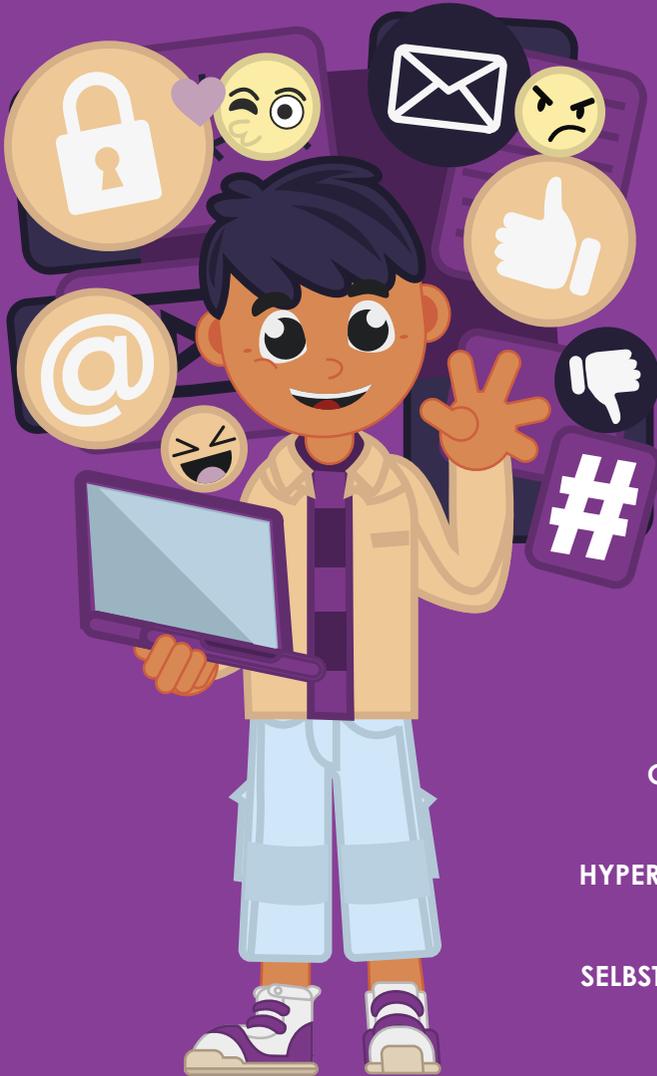


declick

Vom Selfie zur Self-c@re



Hallo du!



INHALT

E-REPUTATION ■ 4

PASSWÖRTER ■ 6

CYBERMOBBING ■ 8

SEXTING ■ 10

HYPERKONNEKTIVITÄT ■ 12

TIPPS ■ 14

SELBSTEINSCHÄTZUNG ■ 16

HILFE ■ 17

ANHANG ■ 18

Hallo du! Dieser Leitfaden gibt dir einige Informationen über soziale Netzwerke, die du vielleicht noch nicht kennst. Teilen erlaubt! Neben den Begriffen der e-Reputation, Sexting, Hyperkonnektivität und Cybermobbing, sprechen wir über die Schweizer Gesetze in diesem Zusammenhang. Ausserdem findest du nützliche Tipps und eine Checkliste, um zu überprüfen wie es bei dir und den sozialen Netzwerken aussieht.

Soziale Netzwerke ermöglichen es uns, in einem virtuellen Raum all das zu erleben, was wir auch im echten Leben gerne tun: Kontakte knüpfen, Freunde finden, gemeinsame Interessen teilen, sich austauschen und einer Gruppe angehören. Diese Dinge sind manchmal einfacher online.

Das Alter der Nutzung sozialer Netzwerke unterliegt der DSGVO (Europäische Datenschutzgrundverordnung). Diese Verordnung verbietet es Unternehmen, die hinter sozialen Netzwerken stehen, Informationen über Minderjährige unter 13 Jahren zu sammeln und zu speichern. Bis zum Alter von 16 Jahren benötigt es zudem die Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten.

Daher müssen alle Personen, die soziale Netzwerke nutzen, mindestens 13 Jahre alt sein, um einen Dienst gemäss Nutzungsbedingungen nutzen zu können. Als Folge davon kann dein Konto gesperrt werden.

■ Liste alle Profile/Konten auf, über die du bereits verfügst/die du verwendest (Internet, soziale Netzwerke, Plattformen, Schule uws.).

Wie viele hast du bereits?

















E-Reputation

Wie werde ich online wahrgenommen?



Unter E-Reputation versteht man das Bild, das andere im Internet von dir haben. Dieses Bild basiert auf dem, was du online teilst, wie deine Fotos, Beiträge und Kommentare und was andere darüber denken. Das kann dein soziales Leben, deine künftige Karriere und deine Beziehungen und Freundschaften beeinflussen. Daher ist es wichtig, vorsichtig mit Inhalten umzugehen, die du online postest. Überlege dir vor jedem Post, wie andere dies wahrnehmen und welche Konsequenzen der Post haben könnte. Sei stets respektvoll, verantwortungsbewusst und nimm Rücksicht auf andere.

■ Soziale Netzwerken spielen eine Rolle bei der Suche nach der eigenen Identität:

- **Entdecken** - es ist normal, neugierig zu sein und die Schritte der anderen beobachten zu wollen. Respektiere aber die Privatsphäre anderer.
- **Experimentierfreudigkeit** - in deinem Alter ist es normal, neue Menschen kennenzulernen und neue Dinge zu entdecken. Bleib aber vorsichtig und umgib dich mit Menschen, denen du vertraust.
- **Erwachsen werden** - du entwickelst dich weiter und es ist normal, eine eigene Identität, unabhängig von der deiner Eltern, zu entwickeln.
- **Höre auf dein Bauchgefühl** - die Meinung von anderen über dich kann zählen, aber das Wichtigste ist deine eigene Meinung von dir. Likes und Kommentare definieren nicht deinen Selbstwert. Bleib dir treu und tu das, was dich glücklich macht.

■ Wie kann ich meine Daten im Internet schützen?

Der Schutz deiner Daten im Internet ist entscheidend für deine Online-Sicherheit. Hier sind einige einfache Tipps, die dir helfen, deine Identität und Privatsphäre online zu schützen:



💡 **Nutze ein Pseudonym:** Verwende nicht deinen Vor- oder Nachnamen oder eine Ableitung davon.

💡 **Fotos ohne erkennbares Gesicht:** Nutze kein Foto mit deinem erkennbaren Gesicht.

💡 **Privates Konto:** Richte deine Konten privat ein und akzeptiere nur Personen, die du auch im echten Leben kennst

Passwörter

Wie schützt du dich effektiv?



Durch sichere Passwörter und eine Zwei-Faktor-Authentifizierung schützt du deine Konten. Sichere Passwörter sollten nicht leicht zu erraten sein und aus verschiedenen Kombinationen von Buchstaben, Zahlen und Symbolen bestehen. Verwende nach Möglichkeit für jedes deiner Konten ein anderes Passwort.

Die Zwei-Faktor-Authentifizierung ist eine gute Möglichkeit, deine Konten zusätzlich zu schützen. Das bedeutet, dass du zusätzlich zu deinem Passwort einen weiteren Identitätsnachweis erbringen musst, z.B. einen Code, der an dein Smartphone gesendet wird oder ein Fingerabdruck.

■ **Google dich selbst mit dem Vor- und Nachnamen und z.B. der Gemeinde, um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten (Beispiel: Anna Meier, Brig).**

Welche Informationen über dich hast du gefunden?

















Cybermobbing

Wie schütze ich mich und andere?



Soziale Netzwerke können viel Freude bereiten, aber dennoch gibt es Risiken, die damit zusammenhängen können. Es ist wichtig, dass du Bescheid weisst.

Wenn Menschen das Internet, soziale Medien oder andere Technologien nutzen, um jemanden einzuschüchtern, zu belästigen, verletzen, oder gefälschte Profile erstellen und schaden, spricht man von Cybermobbing. Cybermobbing kann schwerwiegende psychische Folgen haben und viel Leid verursachen, wie zum Beispiel: Schlafprobleme, Isolation, Angstzustände, emotionaler Stress aufgrund starker Trauer, Wut oder Angst.

Der beste Weg, Cybermobbing zu bekämpfen liegt darin, anderen mit Empathie zu begegnen.



■ Was ist, wenn ich oder meine Freunde in den sozialen Medien beleidigt werden?

- 💡 Mache einen Screenshot von den Gesprächen oder Nachrichten und vertraue dich dann einem Erwachsenen an, der sich um das weitere Vorgehen kümmert. Manchmal ist es schwierig, das Thema anzusprechen, aber es ist der beste Weg, sich zu schützen.



Was sagt
das Gesetz
dazu



In der Schweiz ist es nicht möglich, eine Anzeige wegen Cybermobbing einzureichen. Viele damit einhergehende Straftaten können jedoch bei der **POLIZEI** angezeigt werden: Beleidigung, Belästigung, Angriff auf die Ehre, moralische Schädigung, Drohungen usw. Je nach Schwere der Belästigung ist es durchaus möglich, von der Polizei vernommen zu werden. In der Schweiz sind wir ab dem 10. Lebensjahr strafrechtlich für unsere Handlungen verantwortlich.

Sexting

Wie verhält man sich?



Unter Sexting versteht man das Versenden oder Teilen von Nachrichten, Fotos oder Videos sexueller Natur über elektronische Geräte. Dies können anzügliche Bilder, explizite Nachrichten oder intime Inhalte sein.

Trotz der Tatsache, dass Sexting attraktiv oder lustig erscheinen mag, kann es zu schwerwiegenden Konsequenzen sowohl rechtlich als auch psychisch führen.

Es ist wichtig, dass du diese Risiken kennst und dir dessen bewusst bist.



■ Was soll ich tun, wenn ich ein solches Bild erhalte?

💡 Wenn du ein solches Bild erhältst, mache keinen Screenshot und lösche das Bild, ohne es vorher zu teilen. Wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson.



Es ist **ILLEGAL**, wenn Minderjährige unter 16 Jahren Nacktfotos machen oder teilen. Gesetzeswegen kann diese Art von Inhalten als Kinderpornografie angesehen werden. Daher ist es auch illegal, solche Bilder anzuschauen oder zu besitzen.

Hyperkonnektivität

Wie kann ich mich ausloggen?



Vielleicht hast du es bereits bemerkt, Bildschirme sind allgegenwärtig. Wir nutzen sie direkt nach dem Aufstehen bis zur Schlafenszeit. Hast du dich je gefragt, wie viel Zeit du pro Tag mehr als einen Meter von deinem Smartphone entfernt bist? Wenn du Videos in Sozialen Medien konsumiert, an wie viel erinnerst du dich 24 Stunden später noch?

Hyperkonnektivität ist, wenn wir ständig mit dem Internet und Smartphones verbunden sind. Dies kann sich sowohl auf das eigene Wohlbefinden, als auch auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken. Stress, Angstzustände, Depressionen, soziale Isolation oder eine Abhängigkeit von Bildschirmen können Folgen davon sein.

Es ist wichtig, dass du weisst, wann du eine Pause einlegen, ein bisschen abschalten und Zeit mit Freunden und Familie verbringen solltest. Ein ausgewogene Mischung aus online und offline Aktivitäten ist für deine psychische Gesundheit und sozialen Beziehungen entscheidend.

■ **Wie kannst du deine Bildschirmzeit reduzieren?**



- 💡 Füge den Apps, in denen du die meiste Zeit verbringst, einen Timer hinzu.
- 💡 Achte auf bildschirmfreie Momente in deinem Tagesablauf: 30 Minuten morgens nach dem Aufstehen, 30 Minuten abends vor dem Schlafengehen.
- 💡 Deaktiviere alle Benachrichtigungen, die von Freizeit Anwendungen stammen.
- 💡 Stelle deinen Bildschirm auf Schwarz-Weiss ein.
- 💡 Benutze einen Wecker.

■ **Hast du Ideen für Aktivitäten, die du jetzt gerade gerne machen würdest?**

Warum fängst du nicht damit an, all diese Dinge aufzulisten, die du gerne machen würdest? Wenn du weniger Zeit mit deinem Smartphone verbringst, hast du mehr Zeit für andere Aktivitäten.

8 Tipps

zur sicheren Nutzung sozialer Netzwerke !



Denke nach vor jeder Veröffentlichung

Jeder kann sehen, was du an Informationen, Fotos und Meinungen veröffentlichst, einschliesslich deines zünftigen Arbeitgebers – auch wenn dein Konto privat ist.



Begegne anderen mit Respekt

Du bist verantwortlich für das, was du online veröffentlichst. Was du nicht willst, was man dir tut, das füge auch keinem anderen zu.



Gib nicht alles preis

Versuche ein Minimum an persönlichen Informationen im Internet anzugeben. Vermeide es, deine politische Meinung, Religion, Telefonnummer usw. mitzuteilen.



Schütze deine Konten

Richte Social-Media-Profile stets so ein, dass du die bestmögliche Kontrolle über deine Informationen behälst.



Erstelle mehrere E-Mail-Adressen

Verwende je nach Art der Nutzung eine andere E-Mail-Adresse, zum Beispiel persönlich, soziale, beruflich usw.



Vorsicht bei Fotos und Videos

Poste keine peinlichen Fotos oder Videos von Freunden oder Familie und dir selbst, weil du dann die Kontrolle über die Weiterverbreitung verlierst.



Nutze ein Pseudonym

Teile diesen Namen nur mit Familie und Freunden.



Sei vorsichtig mit deinen Passwörtern

Gib sie nicht an Dritte weiter und wähle komplexe Passwörter (nicht etwa dein Geburtsdatum oder dein Spitzname). Wo möglich, nutze die Zwei-Faktor-Authentifizierung. Somit schützt du deine Konten doppelt.

Selbsteinschätzung

Nun kannst du prüfen, wie sicher du in sozialen Netzwerken unterwegs bist. Kreuze alle Kästchen an, die auf deinen Account zutreffen.



Wen kannst du um

Hilfe bitten



■ **Nun kannst du prüfen, wie sicher du in sozialen Netzwerken unterwegs bist. Kreuze alle Kästchen an, die auf deinen Account zutreffen:**

- Ist dein Social-Media-Konto privat?
- Kennst du alle deine Follower auch im wirklichen Leben?
- Ist dein Gesicht auf deinem Profilbild nicht erkennbar?
- Enthält dein Nickname nicht deinen Namen oder Teile davon?
- Überprüfst du Informationen, die du erhältst, bevor du sie weiter teilst?
- Fragst du bei deinen Freunden nach, ob du ein gemeinsames Foto posten darfst, bevor du das machst?
- Bevor du ein Foto oder Video postest, wärst du bereit, dies deinen Eltern zu zeigen?
- Hast du darauf geachtet, dass weder deine Telefonnummer noch deine Adresse in den sozialen Medien geteilt wird?
- Hast du mehrere E-Mail-Adressen?
- Hast du mehrere komplizierte Passwörter?
- Löschst du deine Browserverläufe regelmässig?
- Hast du eine Zwei-Faktor-Authentifizierung für deine Konten?
- Würdest du lieber etwas mit deinen Freunden unternehmen, als online unterwegs zu sein?

Auf unserer Website findest du weitere Informationen: WWW.DECLICK.CH

Wenn etwas online schief geht, kannst du dich immer auf vertrauenswürdige Erwachsene verlassen, die dich unterstützen. Das können deine Eltern, deine Lehrperson, die Schulsozialarbeit, oder die Schulmediation sein.

Wenn du dich dabei nicht wohl fühlst, gibt es verschiedene Unterstützungsangebote, die du online oder telefonisch erreichen kannst, wie zum Beispiel **FEEL-OK.CH** oder die Nummer **147**. Du findest ausserdem weitere Informationen auf **REGLO.CH**.

NACKTE TATSACHEN



TIPP:
 ES IST VÖLLIG MENSCHLICH, DASS MAN GEFAHLEN WILL. DOCH LEIDER MANCHMAL AUF FALSCHER WEISE DEN FALSCHEN MENSCHEN. SO SCHÖN UND ROMANTISCH EIN NACKTBILD AUCH SEIN MAG: DAMIT BRINGST DU DICH VIELLEICHT IN EINE SITUATION, AUS DER DU OHNE HILFE NICHT MEHR HERAUSKOMMST. SEI ALSO KEIN OPPER! IN EINEM SOLCHEN FALL GILT IMMER: SOFORT UND UNGENIERT ZUR POLIZEI!!

© Geschichten aus dem Internet - Season 1 - Bundesamt für Kommunikation BAKOM

PER KLICK ZUR BITCH



TIPP:
IST EIN FOTO ODER EIN ANDERES DOKUMENT EINMAL IM NETZ, VERBREITET ES SICH WIE UNGEZIEFER. UND ES BLEIBT AUCH DORT. UNWIDERRUFlich. IRGENDWO. FÜR IMMER UND EWIG. AUCH LIEBE DARF ALSO DIESBEZÜGLICH NICHT BLIND MACHEN, SONST BLEIBEN NUR DUNKELSTE ERINNERUNGEN. IM NOTFALL HEISST ES ABER: WENDE DICH AN EINE ERWACHSENE PERSON, DER DU VERTRAUST. OHNE WENN UND ABER.

WATCHING YOU



TIPP

ÜBERWEISE NIE GELD AN JEMANDEN, DER DROHT, INTIME BILDER VON DIR ZU VERÖFFENTLICHEN. SPRICH MIT EINER PERSON DEINES VERTRAUENS DARÜBER.

OFT BERUHEN SOLCHE DROHUNGEN AUF GESCHICHTEN, DIE FREI ERFUNDEN SIND. DIE MASCHENENNT SICH «FAKE SEXTORTION» UND IST BEKANNT. TROTZDEM FALLEN IMMER WIEDER LEUTE DARAUF HEREIN.

FAKE NEWS



TIPP

SKANDALÖSE, SCHOCKIERENDE ODER LÄCHERLICHE INHALTE WERDEN VIEL HÄUFIGER GETEILT ALS KORREKTE. AUCH WENN SIE ERFUNDEN SIND. KLAR, WELCHE NACHRICHTEN STIMMEN UND WELCHE NICHT, IST MANCHMAL GAR NICHT SO LEICHT ERKENNBAR.

GLAUB NICHT ALLES, WAS DU AUF YOUTUBE, INSTAGRAM ETC. SIEHST! SEI KRITISCH UND VERBREITE KEINE FAKE NEWS.

SOCIAL BUBBLE



TIPP

VERGLEICH DICH NICHT STÄNDIG MIT ANDEREN MENSCHEN. DAS HAST DU NICHT NÖTIG, DENN DU BIST EINZIGARTIG.

WENN DU MERKST, DASS POSTS, STORIES UND BILDER VON GEWISSEN MENSCHEN KEINEN GUTEN EINFLUSS AUF DICH HABEN UND DICH UNGLÜCKLICH MACHEN, DANN DISTANZIERE DICH UND KONTROLLIERE NICHT STÄNDIG, WAS SIE MACHEN.

FOLLOW THE CHEATER



TIPP:
SEI DIR BEWUSST, DASS AUCH COOLE INFLUENCER*IN-NEN VOR ALLEM DAS ZIEL HABEN, GELD ZU VERDIENEN. VERTRAUE IHNEN NICHT BLIND UND HINTERFRAGE IHRE TIPPS UND TRICKS.

HASHTAG ERWISCHT

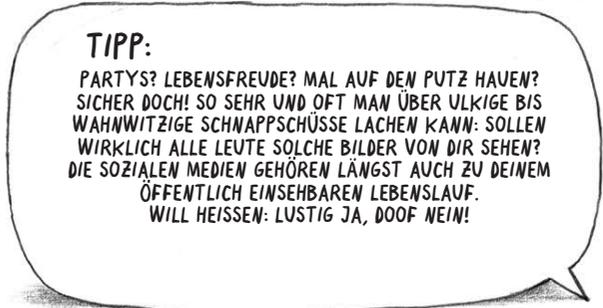


TIPP

VERÖFFENTLICHE KEINE FOTOS, DIE ANDERE MENSCHEN IN IHRER WÜRDE ODER EHRE VERLETZEN.

JEDE PERSON BESITZT EIN RECHT AM EIGENEN BILD UND KANN VERLANGEN, DASS DU ES UNTERLÄSST, FOTOS ZU MACHEN ODER DIESE ZU VERÖFFENTLICHEN. UND DAS BESTE DARAN: DIESES RECHT STEHT AUCH DIR ZU.

DIE BILDER- BUCH- KARRIERE



THE GOOD THE BAD AND THE HANDY



TIPP

VERWENDE DEIN SMARTPHONE SO LANGE WIE MÖGLICH. WENN ES KAPUTT GEHT, LASS ES WENN MÖGLICH REPARIEREN.

WENN DU EIN NEUES HANDY KAUFST, VERSCHENKE ODER VERKAUFE DEIN ALTES. UND WENN ES NIEMAND MEHR WILL, DANN KANNST DU ES RECYCLEN.

FOMO* RAP BATTLE



TIPP:
«ALWAYS ON» ZU SEIN IST AUF DAUER STRESSIG. LEG DAS HANDY ZWISCHENDURCH MAL WEG UND MACH ETWAS ANDERES. DU KANNST DIR AUCH EIN ZEITLICHES LIMIT FÜRS HANDY ODER GEWISSE APPS SETZEN.

* FOMO = FEAR OF MISSING OUT, DIE ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN

declick

declick
Rue des Prés-Fleuris 1
3965 Chippis

contact@declick.ch
www.declick.ch



Mit der Unterstützung



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

