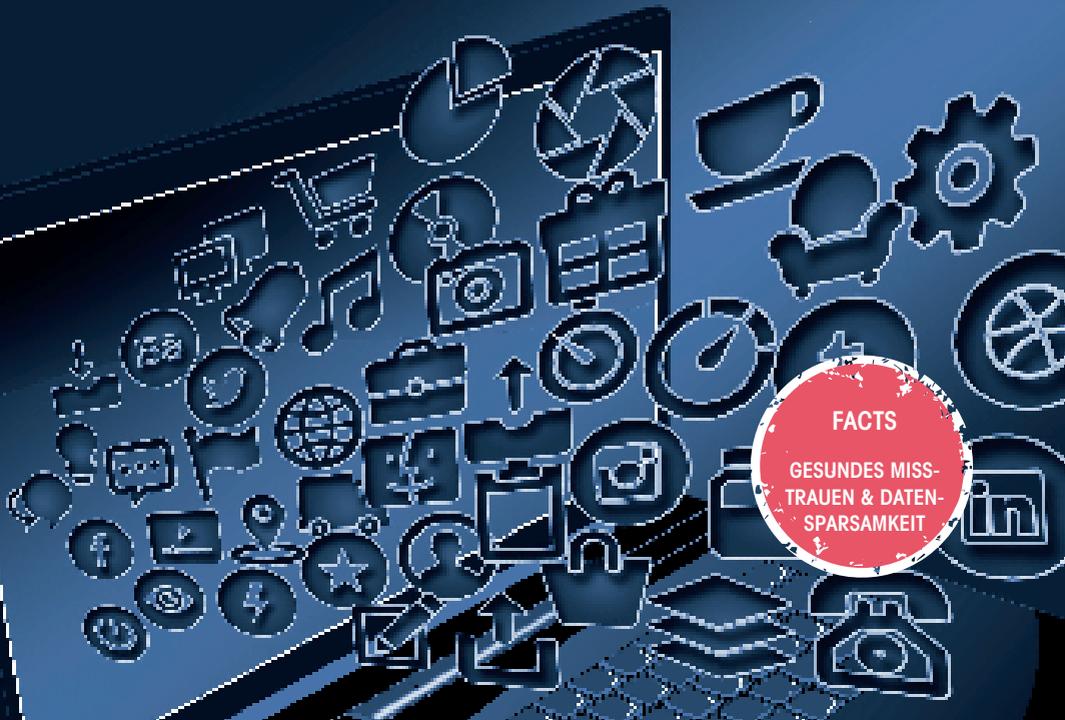


netlife balance

netlife balance

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



FACTS

GESUNDES MISS-
TRAUEN & DATEN-
SPARSAMKEIT

Medienkompetenz	3
Gewaltdarstellung, Pornographie	4
Ehrverletzungen	5
Drohung/Nötigung	6
Computerdelikte	7
Urheberschutz, Download/Streaming/Torrent	8
Bilder - Nutzung	9
Recht am eigenen Bild	10
Cyber-Mobbing	11
Kettenbriefe, Wettbewerbe, Abofallen	12
Internetbetrüger - Phishing	13
Computersicherheit, Passwörter	14
Glücksspiel.....	15
Sucht nach Handy, Games und Chats	16
Chat und Messenger	17
Soziale Netzwerke	18
Persönlichkeitsrechte	19
Datenschutz/Sextorsion	20
Wie viel Schlaf brauche ich?	21
Informationsplattform www.machöpis.ch	22
Nützliche Links	23

CHANCEN UND RISIKEN IM INTERNET

Viele nützliche und wichtige Dienstleistungen werden heute über das Internet in Anspruch genommen. Dazu zählen beispielsweise Bankgeschäfte oder Online-Einkäufe. Aber auch die Kontaktpflege zu Freunden und der Familie ist rund um die Uhr über soziale Netzwerke möglich.

Neben den vielen Chancen, die das Netz bietet, gibt es aber auch Risiken!

Heute kannst du jederzeit kommunizieren – mit wem du willst, wann du willst, wo du willst und worüber du willst!

Doch die schöne digitale Welt hat auch ihre Schattenseiten. Die Gefahren im Internet sind zahlreich und sehr verschieden. Sei es Mobbing, sexuelle Übergriffe, Abofallen, Rechtsverletzungen, Schadsoftware, Identitätsdiebstahl oder weitere Straftaten.

Claudia Kälin-Treina, ckt gmbh
Stefan Caduff, Sapia GmbH



Online-Kommunikation und neue Medien bieten faszinierende unerwartete Chancen, aber auch Gefahren von Straftaten, Missbrauch und Abhängigkeit.

GEWALT & PORNOGRAPHIE

Gewaltdarstellungen (Art. 176 StGB)

Pornographie (Art. 197 StGB)

Wer einem Kind unter 16 Jahren Pornografie zugänglich macht, macht sich strafbar.

Jugendliche unter 16 Jahren können wegen Erstellung und/oder Verbreitung von (Kinder-)Pornografie ebenfalls rechtlich belangt werden. Wenn Minderjährige Nacktfotos oder Filme von Selbstbefriedigung oder sexuelle Handlungen anderer Minderjähriger aufnehmen, dann produzieren sie verbotene Kinderpornografie (> Sexting). Jedoch bleiben Minderjährige von mehr als 16 Jahren straflos, wenn sie voneinander einvernehmlich pornografische Gegenstände oder Vorführungen herstellen, diese besitzen oder konsumieren (Art. 197, Ziffer 8 StGB).

Harte Pornografie ist in der Schweiz illegal. Dazu zählt Sex mit Kindern oder Tieren und Vergewaltigungen.



Das Versenden eines Links zu einer Porno-Seite ist bereits eine Straftat. Man darf weder das Video noch den Link dazu teilen.

EHRVERLETZUNGEN

Es ist nicht erlaubt jemanden zu beschimpfen, etwas Unwahres über ihn zu behaupten oder ihn schlecht zu machen. Dies gilt im Gespräch wie auch in schriftlicher Kommunikation (WhatsApp, Snapchat, etc.). Auch die Bearbeitung eines Bildes einer anderen Person kann eine Straftat sein.

Üble Nachrede (Art. 173 StGB)

Der Straftatbestand hat zum Ziel jemanden zu bestrafen, der über eine andere Person ehrverletzende und rufschädigende Äußerungen tätigt oder weiter verbreitet.

Verleumdung (Art. 174 StGB)

Die Verleumdung ist üble Nachrede wider besseres Wissen. Der Täter beschuldigt oder verdächtigt eine Person gegenüber einem Dritten eines unehrenhaften Verhaltens oder anderer rufschädigender Tatsachen, die in Wirklichkeit nicht bestehen und somit unwahr sind.

Nonverbale Ehrverletzungen (Art. 176 StGB)

Das Gesetz stellt auch nonverbale Eingriffe unter Strafe. Der mündlichen üblen Nachrede und der mündlichen Verleumdung ist die Ehrverletzung durch Schrift, Bild, Gebärde oder durch andere Mittel gleichgestellt – Beispiel: Fotomontage).

Beschimpfung (Art. 177 StGB)

Der Beschimpfung macht sich strafbar, wenn jemand in anderer Weise – d.h. nicht durch üble Nachrede oder Verleumdung – durch Wort, Schrift, Bild, Gebärde oder Tätlichkeiten in der Ehre angegriffen wird.



DROHUNG/NÖTIGUNG

Drohung (Art. 180 StGB)

Jemanden durch schwere Drohung in Schrecken oder Angst versetzen, Ankündigung eines erheblichen Übels das vom Willen des Täters abhängt, z.B. Drohen mit der Tötung eines Angehörigen oder Ergreifen eines Tischmessers verbunden mit Drohgebärden, Zerbrechen eines Glases als Waffe.

Nötigung (Art. 181 StGB)

Jemanden zwingen, etwas zu tun oder nicht zu tun, unter Androhung von Gewalt oder von Nachteilen, z.B. das Opfer in seiner Freiheit einschränken wenn es nicht „gehört“; zum Mitgehen zwingen, über längere Zeit gewaltsam festhalten oder systematisch auflauern (Stalking).



COMPUTERDELIKTE

Art. 143 StGB – Datendiebstahl/unbefugte Datenbeschaffung

Der Täter beschafft sich ohne eine entsprechende Befugnis zu haben Daten, die einem anderen zustehen und die gegen seinen Zugriff besonders geschützt sind.

Art. 143bis StGB – Hacking

Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem: Der Hacker dringt ohne Erlaubnis in eine fremde Datenverarbeitungsanlage ein.

Das Umgehen von Systemsperrern auf eigenen Geräten ist nicht verboten, man verliert jedoch die Garantie für das Gerät (Jailbreak).

Art. 144 bis Ziff. 1 StGB – Datenbeschädigung

Der Täter führt unbefugt eine beliebige Handlung aus, durch die Daten eines anderen gelöscht, verändert oder unbrauchbar gemacht werden.

Art. 144 bis Ziff. 2 StGB – Viren-Tatbestand

Herstellen von datenschädigenden Programmen: Der Täter stellt ein Virenprogramm her, welches zur Datenschädigung geeignet ist.

Art. 147 StGB – Computerbetrug

Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage:

Man macht sich strafbar, wenn

- man auf eine Datenverarbeitungsanlage einwirkt.
- unrichtige, unvollständige oder unbefugte Daten verwendet (sog. Datenmanipulation).
- man durch die Datenverarbeitungsanlage eine Vermögensverfügung auslöst und infolgedessen ein Vermögensschaden bei einem Dritten entsteht.



Erlaubt ist, was man selber macht!

URHEBERSCHUTZ

1. Das Anbieten von Musik, Videos, Software zum Download (ohne die Einwilligung des Urhebers) ist verboten.
2. Bei Fotos, Bildern und Grafiken, welche man nicht selber hergestellt hat, ist die Nutzung ohne Einwilligung des Urhebers verboten.

Für den privaten Gebrauch darf man Bilder, Musik und Filme kopieren. Man darf sie aber nur innerhalb der Familie und engstem Freundeskreis weitergeben. Wenn Bilder oder Texte verwendet werden, muss die Quelle angegeben werden. Programme dürfen nur mit einer Lizenz genutzt werden (siehe Lizenzen).

DOWNLOAD/STREAMING/TORRENT

Das Streaming und der Download von Filmen und Musik ist in der Schweiz nicht verboten. Auch wenn es sich dabei um Seiten handelt, die aktuelle Kinofilme kostenlos anbieten.

Downloads von urheberrechtlich geschützten Medien über ein Torrentprogramm sind nicht zu empfehlen, da dabei auch immer ein Upload stattfindet, der strafbar ist.



Achtung mit Google-Bildersuche!
Nur privat und nicht online verwenden

BILDER – NUTZUNG

Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Es gibt zwei Lizenzkategorien, welche man kennen muss:

- **© Kommerzielle Lizenz:** Durch ein Copyright geschützte Bilder dürfen nur mit dem Einverständnis des Urhebers verwendet werden. Dasselbe gilt für Bilder, bei denen keine Lizenz angegeben ist.
- **Nicht kommerzielle Lizenz:** Bilder, die als Public Domain markiert sind, dürfen meist frei verwendet werden, je nach Lizenz auch für kommerzielle Produkte.
 - CC Creative Commons
 - © Copyleft

Bilder und Grafiken zur freien Verwendung:

Bsp. unter Pixabay.com

RECHT AM EIGENEN BILD

Es ist zu unterscheiden ob du das Bild gemacht hast oder du auf dem Bild zu sehen bist.

- Hast du das Bild gemacht, hast du das Urheberrecht. Niemand darf es ohne dein Einverständnis weiterverwenden.
- Bist du auf dem Bild drauf, hast du das Persönlichkeitsrecht am Bild (nicht bei zufälligen Aufnahmen im öffentlichen Raum). Das Bild darf nur mit deinem Einverständnis veröffentlicht und verwendet werden, das Bild selbst gehört dir aber nicht. Werden Bilder von dir widerrechtlich verwendet, kannst du deren Löschung verlangen. Du kannst auch verlangen, dass jemand ein Foto von dir löschen muss.



Wenn du Bilder ins Internet stellst, beachte, dass du keine Rechte Dritter verletzt.



CYBER-MOBING

Cyber-Mobbing ist das bewusste absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Blossstellen oder Belästigen von Personen im Internet oder via Handy. Die Angriffe finden wiederholt und über längere Zeit statt. Cyber-Mobbing ist eine Straftat und kann nur gemeinsam gelöst werden.

Keine Reaktion auf Beleidigungen

- Bleib ruhig – lass dich nicht verunsichern
- Sperre diejenigen, welche dich belästigen
- Antworte niemals! – reagiere nicht online!
- Sichere die Beweise (Speichern von Chat-Dialogen, WhatsApp, etc.)
- Rede mit Erwachsenen darüber
- Melde Probleme den Website-Betreibern und Behörden
- Unterstütze Opfer



Werde nicht zum feigen Beobachter,
sondern hilf dem Opfer!





Das Weiterleiten von Kettenbriefen kann strafbar und gefährlich sein – das Löschen nie!

KETTENBRIEFE

Viele Jugendliche erhalten Kettenbriefe über WhatsApp. Diese haben NIE einen wahren Inhalt. Es wird niemand sterben, wenn man es nicht weiter sendet und es wird auch keine grüne Tastatur geben!

WETTBEWERBE UND ABOFALLEN

Wo immer du deine Postadresse, E-Mail oder Telefonnummer angeben sollst und gebeten wirst, die AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen) zu akzeptieren, musst du mit Kosten rechnen!

Wettbewerbe werden meist genutzt um Daten über dich zu sammeln!

Erhältst du eine Rechnung für ein Produkt, welches du nicht bestellst: Ruhig bleiben und die Firma googlen. Nicht einfach ignorieren, das kann teuer werden.



Ist das Produkt kostenlos – bist Du das Produkt!



INTERNETBETRÜGER – PHISHING

Wenn Produkte deutlich günstiger als üblich angeboten werden, musst du davon ausgehen, dass es sich um eine Fälschung handelt. Auch auf Verkaufsplattformen gibt es immer wieder Betrüger. Wenn ein Verkauf oder Kauf nicht wie gewohnt abläuft, frag beim Betreiber der Plattform nach.

Phishing

Phishing sind Versuche, über gefälschte Webseiten, E-Mails oder Kurznachrichten an persönliche Daten eines Internet-Benutzers zu gelangen und damit Identitätsdiebstahl zu begehen. Wenn du eine Nachricht erhältst, dass du über einen Link deine Daten prüfen sollst:

**Niemals auf den Link klicken, sondern
über deinen Browser auf der Seite einloggen!**



COMPUTERSICHERHEIT UND SICHERE PASSWÖRTER

1. Software auf dem aktuellen Stand halten
2. Aktuellen Virens Scanner verwenden
3. Daten mit einer Firewall schützen
4. Sichere Passwörter verwenden und sicher speichern
5. Vorsicht bei unbekanntem E-Mail-Anhängen
6. Daten regelmässig sichern
7. Sensible Daten durch Verschlüsselung schützen

Wie erstellt man ein möglichst sicheres Passwort?

Passwörter mit mindestens 8 Zeichen zusammenstellen: die Klein- und Grossbuchstaben, Ziffern und andere Zeichen wie Punkt und Komma einschliessen. Nicht verwenden sollte man bekannte Wörter: Adresse, Geburtsdatum oder Telefonnummer.

**Kennwörter sind nur für dich alleine;
teile es mit niemanden, auch nicht mit der
besten Freundin oder dem besten Freund!**





GLÜCKSPIEL – DIE SUCHE NACH DEM SCHNELLEN GELD

Glücksspiele können Spass machen und ein Freizeitvergnügen sein. Die Kehrseite sind Glücksspielsucht und Schulden! Glücksspiel ist in der Schweiz unter 18 Jahren verboten. Auch wenn du gewinnst, muss der Betreiber dir nichts auszahlen.

Problematisches Spielverhalten

- Immer häufigeres und längeres Spielen (Toleranzentwicklung)
- Erhöhung der Einsätze
- Vertuschen des Ausmasses der Spieltätigkeit und der Spielverluste
- Wenn die Familie und andre Personen belügt werden
- Uneinsichtige und aggressive Reaktion bei Ansprechen auf das Spielen
- Rechnungen werden nicht bezahlt, Darlehen und Kredite werden aufgenommen
- Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten
- Vernachlässigung persönlicher Beziehungen
- Verabredungen und Verpflichtungen werden versäumt
- Stress: körperliche und psychische Beschwerden



Als Orientierung gilt ein
Limit der Medienzeit 1 Stunde
pro Lebensjahr in der Woche.

SUCHT NACH HANDY, GAMES UND CHATS

Wenn Menschen die Kontrolle über alltägliche Verhaltensweisen verlieren und nach ihnen süchtig werden, wird dies oft lange nicht erkannt. Man ist abhängig von unauffälligen, weitverbreiteten Tätigkeiten.

Anzeichen von Abhängigkeit:

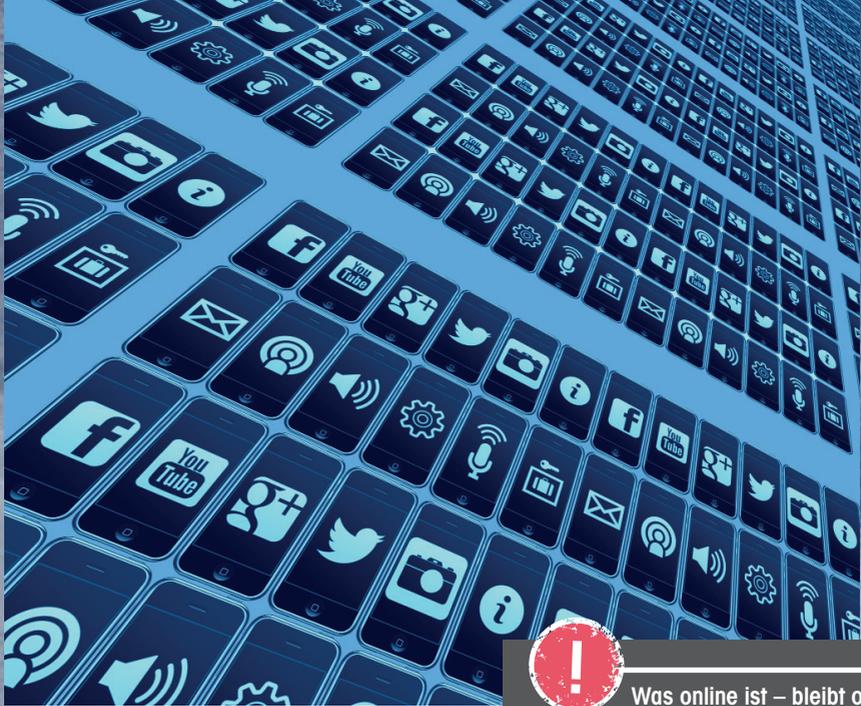
- Kontrollverlust (Dauer des Spiels und der Nutzungszeit ist unkontrolliert)
- Vernachlässigung anderer Freizeitaktivitäten
- Soziale Kontakte werden vernachlässigt
- Starkes zwanghaftes Verlangen danach
- Entzugerscheinungen (Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, etc.)
- Steigerung der Häufigkeit oder Dauer
- Überschuldung
- Beziehungsprobleme
- Leistungseinbußen in der Schule/Arbeit

CHAT UND MESSENGER

Chatten ist beliebt,
weil man sich online in
Echtzeit und weltweit
miteinander austauschen kann.



- Verrate nie persönliche Daten (Name, Alter, Adresse, Handy-Nr., Schule, etc.)
- Wähle einen harmlosen Fantasienamen (Nickname)
- Bleibe misstrauisch, glaube nicht alles
- Keine persönlichen Treffen mit Chat-Bekanntschaffen
- Keine persönlichen Informationen über deine Freunde, Familienangehörige oder Andere machen
- Niemals eine Webcam-Übertragung von einem Unbekannten annehmen
- Ziehe dich niemals vor der Webcam aus. Du kannst gefilmt und nachher evt. sogar erpresst werden.



Was online ist – bleibt online!

SOZIALE NETZWERKE VERGESSEN NICHTS!

- Alle einmal hochgeladenen Informationen (Wort, Bild oder Ton) können auch nach Jahren noch im Internet auffindbar sein
- Informationen im Netzwerk können sich schnell verbreiten
- Alle in den sozialen Netzwerken geäußerten Meinungen, Unwahrheiten, Lügen, Drohungen, etc. können im realen Leben grossen Schaden anrichten
- Anbieter von Sozialen Netzwerken prüfen die Profile und Inhalte wenig auf ihren Wahrheitsgehalt.



VERLETZUNG DER PERSÖNLICHKEITSRECHTE AUF SOCIAL MEDIA PLATTFORMEN

Posts, Videos und persönliche Beiträge gehen oftmals weiter als das, was das Recht erlaubt!

Wehre dich richtig!

- Urheber der Verletzung kontaktieren
- Betreiber der Plattform kontaktieren
- Rechtliche Schritte prüfen und einleiten
- Das richtige Rechtsbegehren wählen
- Suchmaschinen bereinigen



Ich veröffentliche nur Daten,
die absolut notwendig sind!



SEXTORSION

Sextortion oder sexuelle Erpressung, ist die Androhung, intime Informationen über das Opfer zu veröffentlichen, es sei denn, das Opfer zahlt dem Täter Geld. In diesem digitalen Zeitalter können die Informationen Ausschnitte von sexuellen Textnachrichten (Sexts), intime Fotos, und selbst Videos umfassen. Die Täter fordern für gewöhnlich Geld.



WIE VIEL SCHLAF BRAUCHE ICH?

Die Annahme, dass Menschen mit steigendem Alter weniger Schlaf benötigen, stimmt so, zumindest für die Phase der Pubertät, nicht!

Bis zum 18. Lebensjahr benötigen viele Jugendliche ähnlich viel Schlaf oder sogar bis zu einer Stunde mehr als in der Zeit vor Pubertätsbeginn. Das hängt mit den extremen Wachstums- und Entwicklungsphasen während der Pubertät zusammen. In der Regel schlafen Teenager jedoch ein bis zwei Stunden zu wenig.

Empfohlene Schlafdauer:

- 5 bis 6 Jahre: 11 bis 12 Stunden
- 7 bis 9 Jahre: 10 bis 11 Stunden
- 10 bis 14 Jahre: 9 bis 10 Stunden – oder mehr!
- 15 bis 17 Jahre: 8 bis 9 Stunden – oder mehr!

NÜTZLICHE LINKS

www.147.ch

Telefonische Soforthilfe für Jugendliche – rund um die Uhr

www.jugendundmedien.ch

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen

www.tschau.ch

E-Beratung und Jugendinformationen

www.saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen

www.internet-abc.de

Internet-Wissen wie's geht!

www.klicksafe.de

Umfassende Sammlung von Materialien zu Sicherheit im Internet

www.skppsc.ch

Nationale Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention

www.netla.ch

Meine Daten gehören mir!



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
CH – 8807 Freienbach
T 044 784 52 66
E info@cktgmbh.ch

H www.cktgmbh.ch
H www.machöpis.ch

MACHÖPIS.CH