

HOW TO:



CYBERGEWALT PRÄVENTION

EINLEITUNG

Cybergewalt ist ein Phänomen, das nicht im luftleeren Raum entsteht. Gewalt, die im Internet stattfindet, ist eng verwoben mit Gewalt, die in der analogen Welt ausgeübt wird. Gerade weil wir so viel Zeit im Internet verbringen, ist die Erkenntnis, dass Cybergewalt ein Problem ist und das Augenmerk darauf, was im Internet passiert, so wichtig.

Cybergewalt tritt in vielen verschiedenen Formen auf, die sich kontinuierlich verändern und erweitern. Viele Menschen verhalten sich im Internet, als würden gesellschaftliche Regeln, egal ob gesetzlich festgelegt oder moralisch geboten, dort nicht gelten. Dass auch das Internet kein rechtsfreier Raum ist, ist auch Betroffenen von Cybergewalt nicht immer klar.

Über Gewalterfahrungen zu sprechen und ggf. dagegen vorzugehen, ist wichtig – auch wenn die Bedrohung vermeintlich weit weg und nicht greifbar ist. Mit dem „How To Cybergewalt-Prävention“ wollen wir dir Informationen zu Cybergewalt sowie Anlaufstellen und Methoden für deine Arbeit mit Jugendlichen geben.

HOW TO: Impulsschulungen der Katholischen Jugend. Die HowTo-Schulungen sind ein Angebot der Katholischen Jugend Österreich und werden regelmäßig überarbeitet und erweitert. Zielgruppe sind haupt- und ehrenamtliche Multiplikator*innen und Jugendliche in den Pfarren.



AUSWIRKUNGEN



Betroffene von Cybergewalt erleben häufig psychische Belastung in Form von emotionalem Stress, Angst und Unruhe bis hin zu Depressionen. Aber auch das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit können unter Online-Angriffen leiden. Im schlimmsten Fall führt dies dazu, dass Betroffene ihr Verhalten in der Online-Welt verändern und sich bspw. zurückziehen, ihre Meinung online nicht mehr frei äußern, etc. Das trägt zu einem gesellschaftlichen Problem bei: Wenn manche Menschen oder Personengruppen sich eingeschüchert fühlen, wird der Meinungsaustausch behindert und die Partizipation dieser Menschen am öffentlichen Leben wird eingeschränkt – was wiederum zu einer Ent-Demokratisierung des Internets führt. Wenn bestimmte Meinungen online weniger oder nicht mehr vorkommen, befeuert das leider auch die Radikalisierung von Diskursen und im Endeffekt von Menschen.

Es ist wichtig, zu betonen, dass Betroffene von Cybergewalt keine Schuld an ihrer Situation tragen. Sie sind auch nicht für das gesellschaftliche Problem der Entdemokratisierung im Internet verantwortlich und müssen sich nicht zwanghaft weiterhin an Online-Diskussionen oder Ähnlichem beteiligen. Hier gibt es eine gesellschaftliche Verantwortung, überall für einen guten Umgang miteinander zu sorgen – auch im Internet.

UMGANG MIT CYBERGEWALT

Grundsätzlich gelten gesetzliche Bestimmungen für alle Bereiche – auch für das Internet. Für manche Formen der Cybergewalt, wie Cyber-Mobbing und Cyber-Stalking, gibt es jedoch auch eigene Straftatbestände. Insbesondere bei Online-Hassrede gibt es immer eine Abwägung mit der Meinungsäußerungsfreiheit, die eines der höchsten demokratischen Güter ist. Gleichzeitig ist Hass und Hetze aber nicht von der Meinungsfreiheit gedeckt.

Man muss nicht alle Gesetze und Regelungen verstehen, aber es ist gut, zu wissen wohin man sich wenden kann. Oftmals reagieren Betroffene von Cybergewalt selbst, indem sie bspw. Personen blockieren, melden, Beweise sichern (Screenshots machen), oder in die Diskussion gehen. Unterstützung durch externe Personen bzw. Beratungsstellen wird hingegen selten in Anspruch genommen: Nur etwa 7,5 % der Betroffenen tun dies.

Betroffene sind nie Schuld an den Gewalterfahrungen, die sie machen. Es gibt zwar Wege, sich vor Gewalt im Internet zu schützen, aber ein vollständiger Schutz ist nicht möglich. Hier greift eine gesellschaftliche Verantwortung, und in dieser liegt es auch, Unterstützungsangebote zu schaffen, wenn etwas passiert. Im Folgenden findest du Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst, wenn du online Gewalterfahrungen machst.

DEFINITION CYBERGEWALT

Es gibt keine allgemein gültige Definition von Cybergewalt. Die Bestandsaufnahme des Forschungszentrums Menschenrechte der Universität Wien und des Weisser Ring Verbrechenopferhilfe (2018, S. 28) hat folgende Arbeitsdefinition entwickelt:

„Gewalt im Netz ist jede sprachliche (durch Schrift oder aufgezeichnete Sprache) oder darstellende (durch Bild oder Video) Äußerung, verbreitet oder zugestellt durch das Medium Internet, die von unmittelbaren und/oder mittelbaren EmpfängerInnen als bedrohlich, herabwürdigend oder verunglimpfend empfunden wird oder durch die die EmpfängerInnen sich in ihrer Lebensgestaltung auf unzumutbare Weise beeinträchtigt fühlen. Bezugspunkt ist nicht ausschließlich das individuelle Empfinden, sondern das Empfinden eines wahrnehmbaren Teiles der rechtsverbundenen Sprachgemeinschaft. Besonders zu berücksichtigen ist dabei jeder Ausdruck der Diskriminierung auf Grund der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion oder Weltanschauung, des Alters, der sexuellen Orientierung, einer körperlichen oder intellektuellen Beeinträchtigung oder des Geschlechts.“



ALLGEMEINES

Cybergewalt in Österreich ist noch nicht ausreichend untersucht. Eine Bestandsaufnahme des Forschungszentrums Menschenrechte der Universität Wien und des Weisser Ring Verbrechenopferhilfe haben 2018 die ersten umfassenden Untersuchungen vorgenommen. Aus diesen lassen sich folgende allgemeine Aussagen ableiten: Cybergewalt betrifft Männer und Frauen fast im gleichen Ausmaß. Unterschiede zeigen sich jedoch bei den Formen von Cybergewalt: Frauen sind deutlich häufiger von Formen sexualisierter Cybergewalt konfrontiert. Außerdem sind Frauen häufiger psychisch durch diese Erfahrungen belastet.

Verschiedene internationale Studien kommen zu dem Ergebnis, dass ca. jede dritte Frau von Cybergewalt betroffen ist. Junge Frauen, insbesondere in der Altersgruppe unter 35 Jahren, sind besonders häufig betroffen (fast jede zweite Frau), aber auch das politische Engagement (ehren- oder hauptamtlich) sowie die sexuelle Orientierung spielen eine Rolle dabei, wie oft Frauen und Mädchen von Cybergewalt betroffen sind.

Die Kanäle, auf denen Übergriffe passieren, sind fast genauso zahlreich wie die Formen der Gewalt und genauso schnelllebig und wandelbar wie das Internet im Allgemeinen. E-Mails und Messenger-Dienste wie Whatsapp, aber auch Facebook sind zentrale Schauplätze der Cybergewalt. Dies korreliert mit der hohen Nutzungsrate dieser Plattform durch viele Menschen.

Andere soziale Medien wie YouTube, Instagram, Snapchat, und Dating-Apps scheinen weniger häufig virtueller Ort für Übergriffe zu sein. Diese waren aber zum Studienzeitpunkt (2018) noch nicht so populär. Virtueller Ort für Übergriffe zu sein Allerdings waren diese zum Studienzeitpunkt (2018) noch nicht so populär. Allerdings kommen bestimmte Formen der Cyberbelästigung, wie anzügliche Nachrichten und persönliche Beschimpfungen bspw. auf Datingplattformen am dritthäufigsten vor.

Prinzipiell kann jeder digitale Ort, jeder digitale Kanal für Gewalttaten missbraucht werden. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern und Jugendlichen über ihr Verhalten im Internet zu sprechen, sie dafür zu sensibilisieren und ihnen zu zeigen, dass sie überall und immer Rechte haben, die nicht beschnitten werden dürfen.

Auch wenn das Internet kein rechtsfreier Raum ist, ist die Verfolgung von Täter*innen nicht einfach: Die Täter*innen sind mehrheitlich unbekannte Personen.



ANLAUFSTELLEN

ZARA – ZIVILCOURAGE & ANTI-RASSISMUSARBEIT

www.zara.or.at
Bei der Beratungsstelle #GegenHassimNetz von ZARA kannst du hasserfüllte Online-Inhalte melden und dich kostenlos beraten lassen.

SAFERINTERNET.AT

www.saferinternet.at
Unterstützt vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Bietet viele Materialien, inkl. Leitfäden für Datensicherheit für Soziale Medien.

KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFTEN ÖSTERREICHS

www.kija.at
Die Kinder- und Jugendanwaltschaften gibt es in jedem Bundesland als Sprachrohr für junge Menschen. Alle Angebote können kostenlos in Anspruch genommen werden und sind vertraulich, auf Wunsch auch anonym.

STOPLINE

www.stopline.at
Stopline ist die österreichische Online-Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistischer Wiederbetätigung im Internet. Einfach, unbürokratisch und anonym!

RAT AUF DRAHT 147

Telefon: 147
Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen – kostenlos, anonym und österreichweit

24-STUNDEN-FRAUENNOTRUF

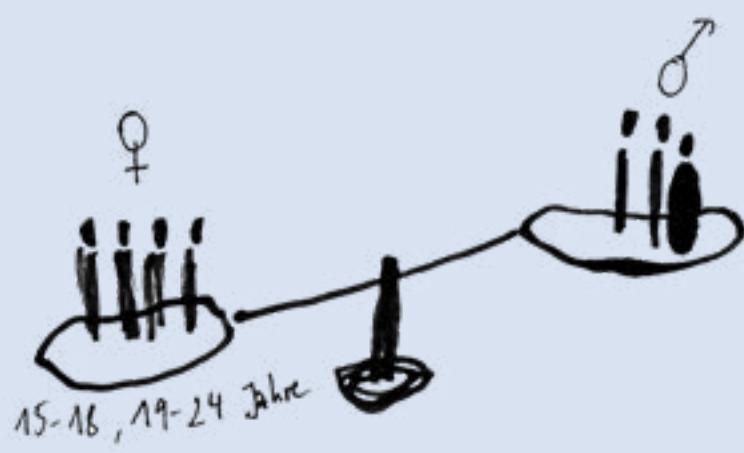
Telefon: 0171 719
Hier erhältst du rund um die Uhr Hilfe, wenn du von sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt betroffen bist oder warst. Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

STABSSTELLEN FÜR PRÄVENTION VON MISSBRAUCH UND GEWALT DER KATHOLISCHEN KIRCHE ÖSTERREICH

www.ombudsstellen.at
In jeder Diözese gibt es eine Stabsstelle, die Beratung und Weiterbildung anbietet. Außerdem gibt es in jeder Diözese eine Ombudsstelle, bei der Gewalt und Missbrauch im kirchlichen Kontext gemeldet werden kann.

GESCHLECHTSSPEZIFISCHE CYBERGEWALT

Gewalt gibt es, sowohl analog als auch digital, in vielen Formen. Von fast allen Formen von Gewalt sind Frauen, Mädchen und trans Personen besonders häufig betroffen. Wenn Gewalt aufgrund des Geschlechts der betroffenen Person ausgeübt wird, spricht man von geschlechtsspezifischer Gewalt. Es können damit auch Gewaltformen gemeint sein, die besonders häufig Frauen betreffen. Geschlechtsspezifische Gewalt hat strukturelle Gründe, die in unserem gesellschaftlichen Machtgefüge verankert sind. Gewalt wird als Machtausdruck benutzt, um Frauen, aber auch nicht-binäre und trans Personen, unterzuordnen. Dieses Machtverhältnis lässt sich daran ablesen, dass die Täter in ca. 2/3 der Cybergewalt-Fälle Männer sind. Auch bei anderen Formen von Gewalt sind Männer für den Großteil der Gewalthandlungen verantwortlich.



Geschlechtsspezifische Cybergewalt taucht oft in Form von Hate Speech auf, die sich vorrangig gegen (politisch aktive) Frauen und trans Personen richtet. Bei Hate Speech sind die Täter*innen den Betroffenen oft unbekannt. Aber auch bei Gewalt im sozialen Nahraum handelt es sich oft um geschlechtsspezifische Gewalt, insbesondere im Kontext von (Ex-)Beziehungen.

Analoge und digitale Formen von Gewalt können nicht getrennt betrachtet werden. Zum einen ist das gesellschaftliche Machtgefüge, in dem die Gewalt passiert, dasselbe. Zum anderen sind beide Formen verwoben: Cybergewalt verstärkt oder ergänzt Gewalthandlungen, die vorrangig offline stattfinden, indem das Mobbing bspw. über Chatgruppen oder durch herabsetzende Postings auf Social Media weitergetrieben wird, oder ein Stalker sein Opfer mit technischen Hilfsmitteln wie Spy-Apps oder Standort-Überwachung auch mit digitalen Mitteln verfolgt.

CYBER-STALKING

Bei Cyber-Stalking handelt es sich, analog zum Offline-Stalking um die hartnäckige Verfolgung und/oder Belästigung einer Person über mehrere Wochen. Online- und Offline-Stalking gehen oft miteinander her. Die stalkende Person ist der betroffenen Person nicht unbedingt bekannt.

DOXXING

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, Menschen auszuforschen. Das gezielte Sammeln und Veröffentlichlichen von personenbasierten/intimen Daten nennt man Doxxing. Die gesammelten Daten können auch als Basis für Identitätsraub dienen: Ein Fake-Profil wird erstellt, um bspw. die Familie oder Freund*innen der Betroffenen zu belästigen oder Falschinformationen zu verbreiten.

HAPPY SLAPPING

Unter Jugendlichen ist es derzeit ein Trend, zu filmen wie jemand geschlagen/verprügelt wird und das entsprechende Material zu veröffentlichen. Dies kann Teil von Cyber-Mobbing sein.

BEDROHLICHE KETTENBRIEFE

Kettenbriefe, die über Whatsapp und andere Messenger-Dienste verschickt werden, verbreiten sich viel schneller als die postale Form der Kettenbriefe. Dass Kettenbriefe oft Drohungen für den Fall einer Nicht-Weiterleitung enthalten, kann für Jugendliche sehr belastend sein, da sie die Bedrohung nicht gut einschätzen können.

SELBSTMORDFOREN

Im Internet gibt es für alle Lebenslagen und für jede Frage Foren. Problematisch sind sog. Selbstmordforen, auf denen depressive oder psychisch erkrankte Jugendliche Selbstmord verherrlichen und sich gegenseitig zu selbstverletzendem Verhalten ermutigen. Dies sind bspw. pro-ana- und pro-mia-Foren, in denen Magersucht bzw. Bulimie verherrlicht wird und Strategien ausgetauscht werden, wie man immer noch weniger essen und die Essstörung versteckt werden kann. Auch wenn Online-Foren Jugendlichen Halt geben und bspw. Interessen und Hobbies geteilt und ausgeübt werden können, ist sehr darauf zu achten, welche Interessen in einem Forum im Vordergrund stehen.

DEFINITIONEN

Die Formen und das Vorkommen von Cybergewalt sind mit der technischen Entwicklung dauernder Veränderung unterworfen. Hier findest du Definitionen der derzeit häufigsten Formen:

HATE SPEECH

Bei Hate Speech oder Hassrede handelt es sich um Beschimpfungen oder Beleidigung, die auf Basis von Vorurteilen bzw. der (angenommenen) Identität einer Person oder Gruppe geäußert werden. Zugehörigkeitsmerkmale für die von Hassrede Betroffenen sind Herkunft und Kultur, Geschlecht, sexuelle Orientierung, körperliche oder intellektuelle Beeinträchtigung, Religion oder Weltanschauung, politische Weltanschauung oder Alter.

HATE SPEECH

CYBER-MOBING

Cyber-Mobbing ist analog zum Mobbing Ausgrenzung, Belästigung und Verleumdung einer oder mehrerer Personen durch eine Person oder Gruppe mit dem klaren Ziel, diese Person oder Gruppe bewusst und vorsätzlich zu verletzen. Im schulischen Kontext spricht man meist von Cyber-Bullying. Beispiele für Cyber-Mobbing:

- Die Verbreitung von Gerüchten oder falschen Behauptungen;
- Das öffentliche Bloßstellen einer Person, indem bspw. intime Informationen über das persönliche Leben, bspw. bezogen auf Familie, Sexualleben oder Erkrankungen, online verbreitet werde;
- Der Ausschluss aus Whatsapp-Gruppen und anderen virtuellen Gruppen;
- Andere Formen von Cybergewalt, wie bspw. Doxxing oder Deep Fakes können ebenfalls Teil von Cyber-Mobbing-Strategien sein.

SEXUALISIERTE CYBERGEWALT

Es gibt unzählige Formen von sexualisierter Cybergewalt.

CYBERGROOMING

Digitale Kontakt-Anbahnung durch Erwachsene mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche sexuell zu belästigen oder zu missbrauchen. Allein die Kontaktaufnahme mit sexuellen Absichten ist strafbar. Passiert oft unter falscher Identität, indem die erwachsenen Täter*innen bspw. in ihrem Profil angeben, dass sie 14 Jahre alt sind und passende Fotos aus dem Internet verwenden.



SEXTING

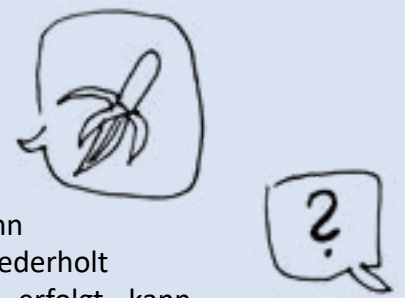
ist dann problematisch, wenn eine Person ungefragt anzügliche Nachrichten bzw. freizügige Fotos erhält. Sexting kann auch Teil einer gelebten Sexualität sein – allerdings nur, wenn es von beiden Seiten gewollt ist. Dabei sollte man sich jedoch immer bewusst sein, dass die andere Person das Bildmaterial auch dann noch besitzt, wenn man getrennte Wege geht oder dass Bilder ohne die eigene Zustimmung weitergeleitet oder veröffentlicht werden können. Auch wenn das unter strafbaren Umständen passiert, ist ein einmal online veröffentlichtes Bild nicht unbedingt überall löschtbar, und man weiß nie, wer sich das Bild vor einer Löschung schon heruntergeladen hat.

SEXTING

Über das Recht am Bild gibt es viele Diskussionen. Im Bereich Sexting ist auch relevant, ob die Abbildungen Minderjährige zeigen, da der Besitz von pornografischen Darstellungen Minderjähriger verboten ist. Wenn mündige Minderjährige (über 14 J.) sich im beiderseitigen Einverständnis Nacktbilder schicken, bleibt dies straffrei. Die Weiterleitung ist aber weiterhin verboten.

DICKPICS

Dickpics sind eine Form des Sextings. Hier geht es um das ungefragte Zusenden der Abbildung eines erigierten Penis. Das Versenden von Dickpics ist in Österreich aktuell nicht strafbar, aber eine Gesetzesänderung wird diskutiert. Wenn die Zusendung wiederholt und nicht-konsensuell erfolgt, kann dies aber ggf. durch den Cyber-Stalking-Paragrafen verfolgt werden.



SEXTORTION ODER SEX-SCAM

Sextortion setzt sich aus den englischen Begriffen für Sex und extortion (dt. Erpressung) zusammen. Bei dieser Form der Cybergewalt wird die betroffene Person mit „kompromittierendem“ Material wie Bildern oder Videos erpresst. Es kann sich aber auch um eine Betrugsmasche handeln, bei der das Gegenüber im Videochat aufgefordert wird, sich bspw. selbst zu befreiben oder nackt zu posieren. Diese Situation wird heimlich gefilmt und später als Erpressungsmaterial eingesetzt.

DEEP FAKES

Mithilfe von Foto/Video-Montage wird kompromittierendes Material, meist mit der Intention der Rufschädigung erstellt. Deep Fakes sind aufgrund der bereits durch kostenlose Apps verfügbaren technischen Möglichkeiten schwer von echtem Bild- oder Videomaterial zu unterscheiden.



REVENGE PORN ODER RACHEPORNOS

werden häufig von Ex-Partnern oder Ex-Liebhabern verwendet. Revenge porn kann etwa durch Deep Fake hergestellt werden, indem bspw. das fotografierte Gesicht der Betroffenen in einem vorhandenen Pornofilm montiert wird. Es kann sich aber auch um die Verbreitung von Material handeln, das während der Beziehung (konsensuell) erstellt wurde.



UPSKIRTING

Upskirting ist das unerlaubte, meist heimliche, Anfertigen von intimen Bildaufnahmen.

MIT JUGENDLICHEN ZU CYBERGEWALT ARBEITEN



Mit Jugendlichen zu Themen wie Gewalt und Missbrauch zu arbeiten, kann sehr herausfordernd sein. Wenn Themen so schwer und belastend sind, möchte man sie manchmal lieber ausblenden. Das ist ganz normal und niemand muss sich die ganze Zeit mit diesen Themen beschäftigen. Du musst auch kein*e Expert*in sein, um mit Jugendlichen über Cybergewalt zu sprechen. Wie so oft in der Prävention geht es eher darum, Vertrauen aufzubauen und Raum für Themen zu schaffen, die manchen vielleicht peinlich sind oder wo es bspw. um Sexualität geht. Wenn du den Jugendlichen, mit denen du regelmäßig arbeitest, zeigt, dass du für diese Themen ansprechbar bist und ihnen vermittelst, dass du sie nicht verurteilst, wenn sie dir Dinge erzählen, hast du eigentlich schon gewonnen.

Im Folgenden möchten wir dir Methoden vorstellen, mit denen du einen Rahmen zum Reden mit Jugendlichen schaffen kannst. Es geht um das gemeinsame Lernen und sich schlaue machen, um Erfahrungsaustausch und den Abbau von Schamgefühlen. Denn von Cybergewalt kann jede*r betroffen sein! Ihr könnt euer eigenes Medienverhalten reflektieren und überlegen, wo ihr unterwegs seid und ob es Möglichkeiten gibt, euch zu schützen und andere im Fall des Falles zu unterstützen.

Mit Erfahrungen von Cybergewalt muss auch niemand allein bleiben. Auch wenn es vielleicht keinen akuten Bedarf gibt, lohnt sich das gemeinsame Suchen und Anschauen von Beratungsstellen. Das baut erste Hemmschwellen ab und schafft Vertrauen in Unterstützungsnetzwerke.



1. LAGEPLAN DES EIGENEN MEDIENVERHALTENS

Male auf einen großen Bogen Papier ein Smartphone. Lass nun die Mitglieder deiner Gruppe alle Messenger-Dienste und Plattformen sammeln, auf denen sie unterwegs sind. Am besten malt ihr das jeweilige Icon auf ein Post-It und klebt dieses auf euer Papier-Smartphone.



Jede*r Teilnehmer*in kann nun für jede App, die er*sie nutzt, einen Punkt in rot, gelb oder grün vergeben. Anschließend schaut ihr euch das Smartphone gemeinsam an. Frage nach, warum eine bestimmte App bspw. viele grüne Punkte hat: Was mögen die Teilnehmenden an der App? Frage auch bei mit vielen gelben und roten Punkten markierten Apps nach: Was passiert auf diesen Plattformen? Gibt es Probleme, wiederkehrende Erlebnisse?

TIPP:
GEHE AUF JEDEN FALL AUF GRÜNE PUNKTE GENAU SO EIN WIE AUF GELBE UND ROTE – DIE POSITIVEN SEITEN VON SOZIALEN MEDIEN ANZUERKENNEN, IST WICHTIG – SIE SIND OHNEHIN NICHT MEHR WEGZUDENKEN



2. PRIVATSPHÄRE LEICHT GEMACHT

Privatsphäre und Internet scheinen sich oft schlecht verbinden zu lassen. Es gibt aber für jede soziale Plattform, für jede App Privatsphäre-Einstellungen und es lohnt sich, sich anzuschauen, was die App/Plattform eigentlich darf bzw. was man ihr verbieten kann.



Safer Internet hat für verschiedene Apps und Plattformen Privatsphäre-Leitfäden veröffentlicht. Schaut euch die Leitfäden doch mal bei einer Gruppenstunde gemeinsam an. Dabei kannst du für das Thema Privatsphäre im Netz sensibilisieren (Stichwort: Das Internet vergisst nicht) und ihr kommt ins Gespräch darüber, wie viel Privatsphäre wichtig ist.



Zu den Privatsphäre-Leitfäden von www.saferinternet.at gelangst du über den QR-Code.
<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/page>

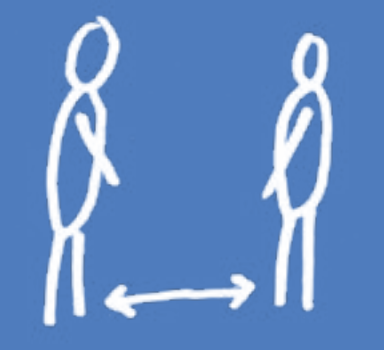
3. 10 GEBOTE DER DIGITALEN ETHIK

Schaut euch gemeinsam die 10 Gebote der Digitalen Ethik an. Stimmt ihr mit allen Punkten überein? Fehlt euch etwas? Ihr könnt die einzelnen Gebote auch problematisieren: Wie soll man bspw. Gebot 2 einhalten? Daten werden im Internet immer gesammelt, und das nicht zu akzeptieren, heißt in der Regel, bestimmte Services nicht mehr zu nutzen oder ein eingeschränktes Service zu haben (bspw. Cookie-Einstellungen). Geht das überhaupt heutzutage, auf nichts verzichten und trotzdem keine Daten sammeln zu lassen?

DIE 10 GEBOTE DER DIGITALEN ETHIK

- Erzähle und zeige möglichst wenig von dir.
- Akzeptiere nicht, dass du beobachtet wirst und deine Daten gesammelt werden.
- Glaube nicht alles, was du online siehst, und informiere dich aus verschiedenen Quellen.
- Lasse nicht zu, dass jemand verletzt und gemobbt wird.
- Respektiere die Würde anderer Menschen und bedenke, dass auch online Regeln gelten.
- Vertraue nicht jedem, mit dem du online Kontakt hast.
- Schütze dich und andere vor drastischen Inhalten.
- Miss deinen Wert nicht an Likes und Posts.
- Bewerte dich und deinen Körper nicht anhand von Zahlen und Statistiken.
- Schalte hin und wieder ab und gönne dir auch mal eine Auszeit.

4. WER DARF WAS?

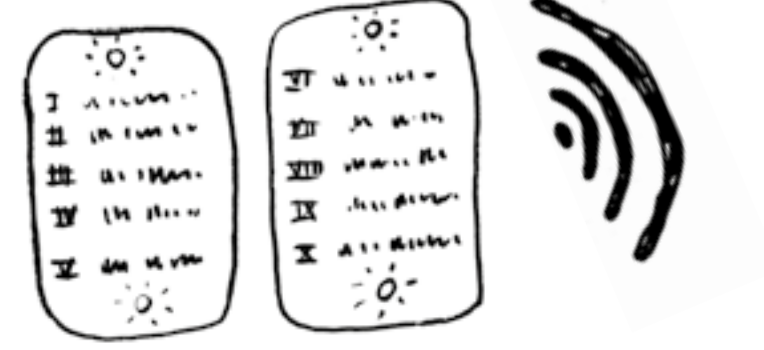


Hier geht es darum mit Jugendlichen zu überlegen, wer eigentlich was darf. Die Wahrnehmung der Jugendlichen sowie ihre Fähigkeit, sich abzugrenzen, wenn jemand ihre Grenzen überschreitet, soll gestärkt werden. In der Broschüre „Ganz schön intim“ von der Fachstelle Selbstlaut findest du auf S. 29 eine Kopiervorlage. Diese kannst anpassen an Fragen der Cybergewalt:

WER DARF...

- ... mich auf Whatsapp/Instagram/... anschreiben?
- ... mir auf meinen Kanälen folgen?
- ... meine Fotos/Videos/Postings liken/kommentieren?
- ... mir Nacktbilder schicken?
- ... mir Sex-Clips schicken?
- ... mir sexuelle Smileys schicken?
- ... mich nach Nacktbilder fragen?

Natürlich kannst du dir noch mehr Fragen überlegen!



Zur Vorlage für die 10 Gebote gelangst du über den QR-Code.
https://www.hdm-stuttgart.de/digitale-ethik/lehre/10_gebote

7. RESSOURCEN-SAMMLUNG

Die eigenen Stärken und Ressourcen zu kennen, erscheint in guten Zeiten nicht so schwierig – aber in schlechten Zeiten ist es umso herausfordernder, sich die Dinge, die man gut kann, und die Menschen, die einem gut tun, bewusst zu machen. Wenn du deine Jugendlichen bestärken möchtest, kannst du ihnen jederzeit den Raum bieten, sich eine Gedächtnisstütze aufzubauen. Manchmal heißt das auch, überhaupt das erste Mal über die eigenen Stärken und Kapazitäten nachzudenken. Dafür brauchst du keinen Anlassfall, oft ist es sogar besser, wenn diese Übung scheinbar ohne Grund passiert.

Du brauchst dazu nur einen großen Bogen Papier für jede Person und bunte Stifte.

Die Jugendlichen können ihre Ressourcen-Sammlung gestalten wie sie möchten – z. B. als Mindmap, Liste, mit einem Bild oder einzelnen Zeichnungen.

Der Auftrag lautet: Überlegt, was und wer euch in eurem Leben stärkt. Das können eure eigenen Fähigkeiten, Hobbies, aber auch Gegenstände sein, und Personen und Institutionen, die euch guttun. Sammelt alles in eurer Ressourcen-Sammlung. Ihr könnt die Inhalte z. B. thematisch clustern.

Wenn den Jugendlichen nichts (mehr) einfällt, kannst du ihnen ein paar helfende Fragen stellen:

- Was machst du gern?
- Was magst du an dir? (Aussehen, Charaktereigenschaften ...)
- Worauf bist du stolz?
- Was mögen andere an dir?
- Was bringt dich zum Lachen?
- Was machst du, wenn du abschalten möchtest?
- Mit wem bist du gern zusammen?
- Mit wem redest du gern?
- Mit wem kannst du über Probleme reden?
- Mit wem arbeitest du gern zusammen?
- An welche Momente und Erfahrungen denkst du gern zurück?
- Wie hast du schonmal ein Problem gelöst?
- Was hast du in deinem Leben schon alles geschafft?
- Was hat dir schonmal geholfen, als es dir schlecht gegangen ist?

Du kannst für diese Übung ein Zeitlimit setzen (z. B. 20 oder 30 Minuten), oder schauen, wann die meisten Teilnehmenden fertig sind.

Wenn alle fertig sind, könnt ihr die Inhalte besprechen.

WICHTIG:
ES MUSS NIEMAND DIE EIGENE RESSOURCEN-SAMMLUNG HERZEIGEN, DA SIE ETWAS SEHR PERSÖNLICHES IST. SICH DARÜBER AUSZUTAUŠCHEN, TUT OUF GUT UND GIBT INSPIRATION FÜR WEITERE RESSOURCEN UND ZUM AUSPROBIEREN.

8. SHARE DEINE FILTERBLASE

Mithilfe dieser Übung kannst du mit deiner Gruppe in den Austausch über Online Hate Speech kommen. Zunächst geht es um den unzensurierten Austausch von Meinungen und Gedanken zu bestimmten Themen.

Die Methode haben wir von ZARA – Zivilcourage & Antirassismusbearbeitung übernommen.

Die Teilnehmenden stellen sich in zwei Gruppen auf:

Die eine Gruppe bildet den inneren, die andere den äußeren Kreis. Als Gruppenleitung wirst du Außenstehenden in den Raum. Die Teilnehmenden haben dann jeweils eine Minute Zeit, sich zu der jeweiligen Äußerung auszutauschen. Nach jeder Runde dreht sich der äußere Kreis nach links, sodass immer neue Gesprächspaare entstehen. Die Teilnehmenden sollen einander aufmerksam zu hören.

Variere die Gesprächssituation wie folgt:

- Einmal darf nur die Person im inneren Kreis reden, die Person im äußeren Kreis hört zu.
- Einmal darf nur die Person im äußeren Kreis reden, die Person im inneren Kreis hört zu.
- Einmal darf nur die Person im inneren Kreis reden, die Person im äußeren Kreis hört zu und dreht der Person im inneren Kreis dabei den Rücken zu.
- Einmal darf nur die Person im äußeren Kreis reden, die Person im inneren Kreis hört zu und dreht der Person im äußeren Kreis dabei den Rücken zu.

Hier findest du Vorschläge für Äußerungen, die du beliebig verändern und erweitern kannst:

- Freie Meinungsäußerung bedeutet für mich ...
- Ich denke bei Zensur an ...
- An den sozialen Medien mag ich ...
- Die Gefahren des Internets sind für mich ...
- Wenn ich überlege, wie meine Freund*innen und ich das Internet nutzen, denke ich ...
- Zwischenmenschliche Kommunikation in 20 Jahren stelle ich mir so vor ...
- Sehe ich online ein Bild von Greta Thunberg, fühle ich mich ...
- Sehe ich online ein Bild von Donald Trump, fühle ich mich ...

Im Anschluss an den Austausch könnt ihr in der Gruppe gemeinsam weiter überlegen:

- Welche Themen waren einfach oder schwierig zu besprechen? Warum?
- War es leichter, zu zuhören oder zu sprechen? Warum?
- Was könnt ihr euch zum Thema Hass im Netz aus dieser Übung mitnehmen?
- Kennt ihr den Begriff Silencing? Inwieweit gefährdet dieses Phänomen die Demokratie bzw. das Internet als demokratischen Raum?

6. WAS TUN WENN?

Cybergewalt kann jederzeit ein Thema werden – und es ist gar nicht so einfach, sofort zu wissen, wie man auf welche Form am besten reagiert. Deshalb ist das Ziel dieser Übung, ein paar Situationen durchzusprechen, und gemeinsam zu überlegen, was getan und wo Unterstützung gefunden werden kann. Je mehr Menschen Bescheid wissen, desto besser! Vielleicht wollt ihr auch am Ende ein TikTok mit Tipps machen oder ein Posting für euren Instagram-Kanal?

Im untenstehenden Kasten findest du ein paar Beispiel-Situationen. Du kannst dir natürlich noch ganz viele weitere ausdenken!

BEISPIEL-SITUATIONEN.

Klara wird in der Klasse gemobbt. Kürzlich wurde eine neue Klassen-Whatsapp-Gruppe gegründet. Alle wurden hinzugefügt, außer Klara. Als die Klassenlehrerin das anspricht, wird die Mitschülerin hinzugefügt. Am nächsten Tag treten alle Mitschüler*innen aus der Gruppe aus – sie ist nun allein in der Gruppe.

Du liest die Kommentare unter einem Posting einer seriösen Zeitung zum Thema Flucht. Dort äußern sich viele Menschen negativ, viele benutzen das rassistische N-Wort, einige wünschen geflüchteten Menschen den Tod.

Mo und Max waren ein Paar. Beide sind 16 Jahre alt. Mo hat sich von Max getrennt und nun hat Mo ein Nacktbild von Max in einer Whatsapp-Gruppe mit Freund*innen geteilt. (Wichtig: Da Mo minderjährig ist, kann der Besitz seines Nacktbildes unter Umständen sogar als Kindesmissbräuchliches Material (umgangssprachlich: Kinderpornografie) gewertet werden, was für die anderen Mitglieder der Gruppe problematisch ist.

Zarah bekommt auf Tinder von einem Unbekannten sexualisierte Emojis zugesendet.

Melisa wird von einem ehemaligen Arbeitskollegen über mehrere Wochen gestalkt – er ruft sie an, schreibt ihr Nachrichten, legt ihr Briefe vor die Tür und taucht an öffentlichen Orten auf, wenn sie sich mit ihren Freund*innen trifft.

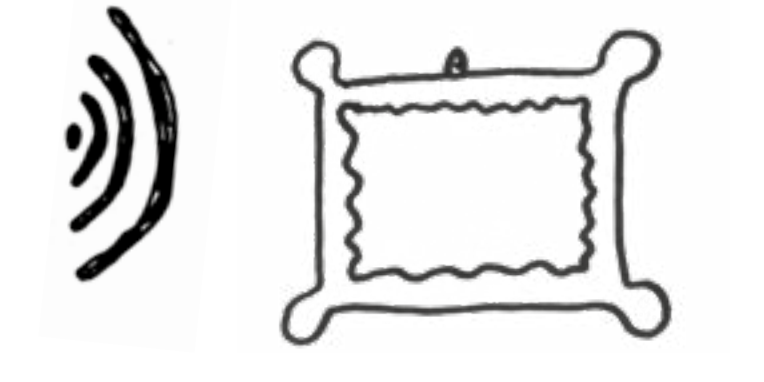
Überlegt in Kleingruppen für jede Situation, was man tun könnte.

- Gibt es Beratungsstellen, an die ihr euch wenden könnt?
- Welcher Vertrauensperson könntet ihr von der Situation erzählen?
- Was könntet ihr zu der betroffenen Person sagen, um sie zu unterstützen?
- Könnt ihr selbst eingreifen?
- Besprecht eure Strategien gemeinsam. Stelle deiner Gruppe Anlaufstellen vor, die sie vielleicht noch nicht kennen.



5. SCHLUSS MIT DOOMSCROLLING!

Wer kennt das nicht: Eigentlich wollte man nur kurz schauen, was es Neues gibt, und plötzlich sind 20 Minuten vorbei! Nicht nur, dass man auf Social Media schnell die Zeit vergisst, manchmal gerät man in einen regelrechten Strudel, und Video auf Video zeigt mehr schlechte Neuigkeiten. Das nennt man **Doomscrolling**.



Aber auch ohne schlechte Nachrichten aus dem Tagesgeschehen kann Social Media ziemlich anstrengend sein: **Ständig das (vermeintlich) perfekte Leben, den perfekten Körper, die perfekte Beziehung von anderen, insbesondere Influencer*innen, zu sehen, kann sich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken.**

Deshalb wollen wir jetzt Profile und Seiten sammeln, die GUT TUN und die keinen Scroll-Frust befördern!

Lass die Jugendlichen allein oder zu zweit ihre Lieblingsseiten und -accounts auf Post-Its sammeln. Anschließend stellen sie sich ihre Social-Media-Lieb-linge gegenseitig vor. Die Post-Its könnt ihr auf einem großen Plakat sammeln. Am besten kategorisiert ihr sie und macht ein Foto, das ihr in eurer Gruppe teilt. Mithilfe der Kategorien findet man schnell positive Inhalte, wenn man sie mal wieder dringend braucht.



LITERATURNACHWEIS, DOWNLOADS, IMPRESSUM

IMPULSSCHULUNG 8: HOW TO: Cybergewalt-Prävention

LITERATUR UND MATERIALIEN:
Forschungszentrum Menschenrechte der Universität Wien und WEISSER RING Verbrechensofferhilfe: „Gewalt im Netz gegen Frauen & Mädchen in Österreich“ (2018). https://www.bundeskanzleramt.gv.at/dam/jcr:fc6cf4be-0eb0-4210-b6a1-09440334f07a/Bestandsaufnahme_Gewalt_im_Netz_gegen_Frauen_und_Maedchen_in_oesterreich.pdf

Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen: „Ganz schön intim. Sexualerziehung für 6 – 12 Jährige. Unterrichtsmaterialien zum Download.“ (Überarbeitete Auflage 2017). https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Selbstlaut_Broschuere_Ganz_schoen_intim_korr20200301.pdf

Bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe, Nivedita Prasad (Hg.): „Geschlechtsspezifische Gewalt in Zeiten der Digitalisierung. Formen und Interventionsstrategien.“ (2021). <https://www.transcript-verlag.de/media/pdf/3d/e7/d7/oa-97838394528136zDDZfElkFzb.pdf>

IMPRESSUM:
Katholische Jugend Österreich, Johannesgasse 16/1, 1010 Wien

Redaktion & Lektorat:
Lisa Hermanns & Liliane Gottschamel

Grafik: Hannah Kordes
Layout/Satz: Maria Trautwein
Druck: Druckerei Janetschek GmbH
Gußhausstraße 24 – 26
1040 Wien, Österreich
August 2023

Gefördert durch:
Bundeskanzleramt

