



## LEITENDE FRAGESTELLUNG

### Wie gelingt ein gesunder Umgang mit digitalen Medien?

#### KONFRONTATIONSAUFGABEN

-  Bedeutung von Smartphones | Ka1\*
-  Smartphones und Social Media – mögliche Herausforderungen | Ka2\*
-  Smartphones und Social Media – Beobachtungsauftrag | Ka3\*

#### ERARBEITUNGSAUFGABEN

-  Smartphone und Social Media – Auswertung Tagebuch | Ea1
-  Das Smartphone als multifunktionales Tool | Ea2
-  Das Smartphone – bester Freund oder schlimmster Feind? | Ea3\*
-  Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen? | Ea4\*
-  Handysüchtig sind immer nur die anderen? | Ea5\*

#### VERTIEFUNGSAUFGABEN

##### FOKUS: SCHUTZ UND PERSÖNLICHE INTEGRITÄT

-  Hate Speech – Darf man posten, was man will? | Va1
-  Cybermobbing – aber das war doch gar nicht so gemeint | Va2
-  Sexuelle Belästigung im Netz | Va3
-  Sexting – Umgang mit freizügigen/erotischen Bildern im Netz | Va4

#### VERTIEFUNGSAUFGABEN

##### FOKUS: SUCHT

-  Gamen – sollte E-Sport in Zukunft ein Schulfach sein? | Va5
-  Online-Geldspiele – machen Spass und bringen viel Geld? | Va6
-  Pornos schauen – ganz normal? | Va7

#### SYNTHEAUFGABEN

-  Risiken digitaler Medien – eure Erkenntnisse | Sa 1
-  Umgang mit digitalen Medien – eure Erkenntnisse | Sa 2\*
-  Klassengespräche über digitale Medien | Sa 3\*

#### TRANSFERAUFGABE

-  Mit Erwachsenen ins Gespräch kommen | Ta1



## Hinweise zur didaktischen Struktur

- Die Unterrichtseinheit zu den digitalen Medien ist wie folgt aufgebaut:
  - Die Konfrontations- und Erarbeitungsaufgaben fokussieren auf die zwei Themen Smartphone und Social Media. Die darin behandelten Aspekte betreffen die allermeisten Lernenden und gehören zum alltäglichen Umgang mit digitalen Geräten und Anwendungen.
  - In den Vertiefungsaufgaben werden Themen behandelt, die auf mögliche Problemfelder verweisen: Die Aufgaben zu Cybermobbing, Hate Speech, Sexting und sexueller Belästigung im Netz behandeln Phänomene, durch die die persönliche Integrität von Menschen verletzt werden kann. Die Vertiefungsaufgaben zu Pornografie, Gamen und Online-Geldspielen behandeln digitale Nutzungsfelder, die Suchtpotenzial bergen.
  - Die erste Synthesaufgabe (Sa1) bezieht sich nur auf die Vertiefungsaufgaben, während die weiteren Synthese- und Transferaufgaben (Sa2, Sa3 und Ta1) auf das gesamte Set referieren.
- Die Konfrontations-, Erarbeitungs-, und Synthesaufgaben sind für die Auseinandersetzung im Klassenverband aufbereitet.
- Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können:
  - In beiden Fällen ist eine sorgfältige Begleitung durch die Lehrperson notwendig, da es möglich ist, dass die Schüler:innen belastende Erfahrungen im Zusammenhang mit den behandelten Themen gemacht haben (vgl. dazu das Fact-Sheet  Einführung in das <befreelance>-Unterrichtsmaterial).
  - Das Icon  weist die Schüler:innen darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.
  - Es bietet sich an, die Schüler:innen in die Wahl der Vertiefungsaufgaben einzubeziehen.

- Die Vertiefungsaufgaben können auch unabhängig vom Gesamtset als einzelne Schwerpunkte bearbeitet werden.
- Die mit einem Stern\* gekennzeichneten Aufgaben werden zur Bearbeitung empfohlen, wenn die Lehrpersonen wenig(er) Zeit für das Thema aufwenden wollen oder können.

### Icons



Digitale Medien



Lehrpersonen



Schüler:innen



Besprechung  
Lehrperson–Schüler:innen



Triggerwarnung



Weblink



Auftrag: Ansicht zur  
Unterrichtsplanung



Auftrag: Download-Link  
zum PDF-Einzeldokument

### Farben und Abkürzungen

 **Ka** = Konfrontationsaufgaben

 **Ea** = Erarbeitungsaufgaben

 **Va** = Vertiefungsaufgaben

 **Sa** = Synthesaufgaben

 **Ta** = Transferaufgaben

**Einleitung, Kompetenzen  
und Anforderungen sowie  
Lehrplanbezüge siehe Seite 3**

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Einleitung

Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung verfügt spätestens ab dem Jugendalter über technische Geräte wie ein Smartphone oder einen Computer und die meisten sind auch auf sozialen Plattformen wie Instagram oder Tiktok unterwegs. Digitale Medien sind somit aus dem Alltag der Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie sind unverzichtbare Arbeitsmittel, unterstützen bei der Informationsbeschaffung und Wissensaneignung, ermöglichen den (globalen) Austausch mit Menschen, bieten eine Vielzahl von praktischen Tools und bieten auch Entspannung und Erholung.

Die vorliegende Unterrichtseinheit will digitale Medien daher nicht per se problematisieren. Sie bietet aber eine kritische Auseinandersetzung mit deren Nutzung und fokussiert auf themenspezifische Herausforderungen und Problemfelder, mit denen es konstruktiv umzugehen gilt:

Die Schüler:innen werden angeregt, über die vielfältigen Funktionen digitaler Medien nachzudenken. Sie werden aufgefordert, ihren eigenen und den gesellschaftlichen Umgang mit digitalen Medien zu beobachten, zu analysieren und zu reflektieren. Es findet eine Auseinandersetzung damit statt, inwiefern die persönliche Integrität von Menschen in sozialen Medien verletzt werden kann und inwiefern manche Tools Suchtpotenzial bergen. Ziel des Sets ist es, die Jugendlichen in einem gesundheitsfördernden und reflektierten Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen.

## Kompetenzen und Anforderungen

Die Schüler:innen können den Umgang mit digitalen Medien reflektiert und gesundheitsfördernd (für sich und andere) gestalten.

### Zentrale Aspekte:

- Die Schüler:innen setzen sich mit der individuellen und gesellschaftlichen Bedeutung von digitalen Medien auseinander.
- Sie reflektieren kritisch ihren eigenen und den gesellschaftlichen Umgang mit digitalen Medien.
- Sie kennen Ursachen, Anzeichen und Auswirkungen von Verhaltenssüchten im Bereich digitaler Medien.
- Sie setzen sich mit den Gründen für Verletzungen der persönlichen Integrität in sozialen Medien auseinander und kennen deren Auswirkungen.

- Sie kennen wichtige gesetzliche Grundlagen in Bezug auf digitale Medien.
- Sie kennen Handlungsmöglichkeiten für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien, der weder ihnen noch anderen schadet.

## Lehrplanbezüge

Die Übersicht von «befreelance» zur Medienbildung verdeutlicht, dass der Schwerpunkt von «befreelance» auf Prävention und Gesundheitsförderung liegt. Wie in der Einleitung beschrieben, rücken damit (potenzielle) Problemfelder etwas stärker in den Fokus. Die Unterrichtseinheiten von «befreelance» zu digitalen Medien sind an der Schnittstelle der Fächer Ethik, Religion und Gemeinschaft (ERG) sowie Medien und Informatik (MI) angesiedelt. Sie sind als Ergänzung zu bestehenden Lehr- und Lernmaterialien der Fächer ERG und MI zu verstehen und es ist darauf zu achten, dass die Unterrichtseinheiten in den Gesamtzusammenhang der Fächer eingebettet sind (vgl. Fact Sheet [Positionierung «befreelance»](#)).

Einen gesundheitsfördernden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln ist ein komplexer und nie abgeschlossener Prozess. Daher sind überfachliche Kompetenzen, insbesondere die Selbstreflexion, Eigenständigkeit, Dialog- und Kooperationsfähigkeit sowie der Umgang mit Vielfalt von grosser Relevanz. Die Unterrichtseinheiten von «befreelance» fördern fachliche und überfachliche Kompetenzen.

### Fachliche Kompetenzen:

MI 1.1 | MI 1.2 | MI 1.3 | MI 1.4 | ERG 1.1 | ERG 2.1 | ERG 2.2 | ERG 5.1 | ERG 5.2 | ERG 5.3 | ERG 5.4 | ERG 5.6

### Impressum:

Didaktische und methodische Aufarbeitung: Angela Kaspar und Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, 2023–2024 | Redaktion und inhaltliche Erarbeitung: Programmleitung «befreelance» in Kooperation mit verschiedenen Autor:innen, interdisziplinären Teams und Studierenden, basierend auf unterschiedlichen Quellen (siehe Quellenangaben bei den einzelnen Sets)

### Unterstützung:

«befreelance» Trägerschaftskantone AR, GR, NW, OW, SG, SH, SZ, TG, ZG, ZH und das Fürstentum Liechtenstein sowie die nationale Plattform Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen

[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)



## ÜBERSICHT

### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Ka1 | Bedeutung von Smartphones

### Worum geht es?

Die Schüler:innen denken am Beispiel des Smartphones darüber nach, welche Bedeutung digitale Medien für sie und andere haben: Warum ist das Smartphone mit Zugang zu sozialen Medien ein wichtiger Alltagsbegleiter?

### Aufgabe

Die Schüler:innen arbeiten in Zweierteams und besprechen in «Speed-diskussionen» die folgenden Teilsätze:

- Mein Smartphone ist für mich ..., weil ...
- Die meisten Menschen haben ein Smartphone, weil ...

Beispiele:

- Mein Smartphone ist für mich wichtig, weil ich damit im Alltag viele praktische Dinge erledige.
- Die meisten Menschen haben ein Smartphone, weil sonst der Kontakt zu anderen Menschen verloren ginge.

Die Lehrperson leitet nach wenigen Minuten den Gruppenwechsel ein. So erhalten die Schüler:innen Einblick in die Gedanken und Überlegungen verschiedener Mitschüler:innen. Im Plenum folgt eine Diskussion auf der Metaebene:

- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben die Schüler:innen in den Diskussionen wahrgenommen?
- Was würde fehlen, wenn das Smartphone nicht mehr zur Verfügung stünde?

Die Schüler:innen werden über den Fokus der Unterrichtseinheit informiert: Ausgangspunkt ist die Frage, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen kann. Es wird darauf hingewiesen, dass es in dieser Auseinandersetzung oft kein eindeutiges Richtig oder Falsch gibt und es daher auch um das gemeinsame Nachdenken und Diskutieren geht. Gefragt ist folglich auch die «Expertise» der Jugendlichen.

### Didaktische Hinweise

Alternative für den Einstieg: Die Schüler:innen notieren ihre Antworten auf Post-it-Zetteln oder in einem digitalen Tool. Die Antworten werden verglichen und davon ausgehend werden die weiterführenden Fragen besprochen. Falls Schüler:innen kein Smartphone besitzen, braucht es Anpassungen in der Durchführung der Unterrichtseinheit, wie z. B. eine Anpassung der Einstiegsfragen (Meine Beobachtungen zu Smartphones sind ...).

#### Definition digitale Medien

Digitale Medien sind alle elektronischen Medien, die mit digitalen Codes arbeiten. Dazu gehören Verteilungsmedien (z. B. Internet) und Geräte zum Speichern, Bearbeiten, Weiterleiten oder Verbreiten von digitalen Inhalten (z. B. Smartphones, Clouds usw.). Digitale Medien umfassen auch soziale Medien und sind daher als Überbegriff zu verstehen.

**Glossar** | Bundeszentrale für politische Bildung

#### Definition soziale Medien

Unter dem Begriff soziale Medien/Social Media werden soziale Netzwerke (z. B. TikTok, Instagram, X), Instant-Messaging-Programme (z.B. WhatsApp, Snapchat) und Videoplattformen (z. B. Zoom oder Skype) zusammengefasst. Soziale Medien funktionieren über das Internet, ermöglichen einen schnellen Austausch von Informationen und Meinungen zwischen den Nutzenden und kosten in der Regel kein Geld (bezahlt wird mit persönlichen Daten).

**kurz&knapp** | Bundeszentrale für politische Bildung

Verschiedene Kurzvideos der Kampagne «Wie geht's dir?» können als Zusatzmaterial in verschiedene Aufgaben integriert werden:

**tiktok** | «Wie geht's dir?» (Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana)

### Material

Auftrag: **Bedeutung von Smartphones** | Projektionsfolie PDF

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Ka2 | Smartphone und Social Media – mögliche Herausforderungen

### Worum geht es?

Es erfolgt eine erste Auseinandersetzung mit den Herausforderungen, die im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien auftreten können.

### Aufgabe

**Teil 1:** Nach einer kurzen Einleitung (vgl.  Auftrag **Ka2**) sind die Schüler:innen aufgefordert, sich zu den unterschiedlichen Fragen Gedanken zu machen. Sie wählen eine Frage aus, mit der sie sich näher beschäftigen. Einige Schüler:innen erläutern im Plenum ihre Überlegungen (vgl.  Auftrag **Ka2**), weitere Schüler:innen ergänzen diese Ausführungen.

**Teil 2:** In einem nächsten Schritt werden die Herausforderungen, die sich aus der Diskussion ergeben haben, zusammengefasst. Dabei können die Herausforderungen auf individueller und systemischer Ebene verortet werden (vgl.  Frageblätter **Ka2**). Abschliessend erhalten die Schüler:innen die Möglichkeit, Themen und Fragen zu formulieren, mit denen sie sich auseinandersetzen möchten. Die Themen/Fragen werden notiert und gegebenenfalls als Vertiefungsaufgabe bearbeitet.

### Didaktische Hinweise

Eine alternative Unterrichtsgestaltung besteht darin, die Fragen im Plenum diskutieren zu lassen.

Die Fragen wurden im Rahmen eines Forschungsprojektes von Jugendlichen erarbeitet: Heeg, R., Genner, S., Steiner, O., Schmid, M., Suter, L., & Süss, D. (2018). Generation Smartphone. Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen. Basel/Zürich, FHNW Fachhochschule Nordwestschweiz und ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Verfügbar unter:  [generationsmartphone.ch](https://www.generationsmartphone.ch). Die Fragen können als Kartenset bei der FHNW bestellt werden.

### Material

 Auftrag: **Smartphone und Social Media – mögliche Herausforderungen** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Ka3 | Smartphone und Social Media – Beobachtungsauftrag

### Worum geht es?

Die Schüler:innen beobachten und reflektieren die Smartphone-Nutzung von sich selbst und anderen.

### Aufgabe

Die Schüler:innen beobachten an einem oder mehreren Tagen die Smartphone-Nutzung von sich selbst und anderen. Sie dokumentieren ihre Beobachtungen (vgl. Auftrag). Dabei wird auch auf die Nutzung von Social Media eingegangen.

Im Vorfeld wird mit den Schüler:innen geklärt, welche Tools ihnen zur Verfügung stehen, wenn sie ihre Bildschirmaktivitäten genauer analysieren möchten (z. B. durch Aktivieren der Bildschirmzeitmessung).

### Didaktische Hinweise

Alternativ zur Dokumentation auf Papier kann auch mit Apps gearbeitet werden, mit denen die eigene Smartphone-Nutzung beobachtet werden kann. Der Schutz der Persönlichkeit muss besprochen werden: Die Schüler:innen können frei darüber entscheiden, was sie von ihrem privaten Alltag einbringen. Beobachtungen über andere Personen werden anonymisiert (vgl. Hinweis im Auftrag).

Die Dokumentation der Smartphone-Nutzung ist eine Vorbereitungsaufgabe, auf die bei verschiedenen Erarbeitungsaufgaben zurückgegriffen wird.

### Material

 Auftrag: **Smartphone und Social Media – Beobachtungsauftrag** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Ea1 | Smartphone und Social Media – Auswertung Tagebuch

### Ziele

Die Schüler:innen können anhand ihrer Beobachtungen zentrale Aspekte der Nutzung von Smartphones und Social Media herausarbeiten und reflektieren (z. B. Funktionen des Smartphones, Nutzungsgewohnheiten, Herausforderungen).

### Aufgabe

In Form eines Worldcafés tauschen sich die Schüler:innen über ihre Beobachtungen aus. Folgende Fragen leiten die Auseinandersetzung:

- Was hast du bezüglich der Smartphone-Nutzung bei dir und anderen beobachtet?
- Was ist dir aufgefallen?
- Worüber hast du nachgedacht?
- Worüber machst du dir Sorgen?

Die Schüler:innen besprechen ihre Antworten und halten Gemeinsamkeiten und Unterschiede fest. Die Ergebnisse werden abschliessend veröffentlicht (z. B. als Flipchart-Blätter an die Wand gehängt) und aufbewahrt, so dass bei der weiteren Bearbeitung des Themas darauf zurückgegriffen werden kann.

### Didaktische Hinweise

Alternative zum Worldcafé: Die Schüler:innen besprechen die Fragen in einer Kleingruppe und halten Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Plenum fest.

Mögliche Organisation des Worldcafés: Die Fragen werden auf Flipcharts oder einem digitalen Tool festgehalten. Die Schüler:innen arbeiten in Kleingruppen. Eine Person übernimmt die Gesprächsleitung. Sie führt durch die Diskussion und hält die wichtigsten Erkenntnisse fest. Beim Rotieren bleibt der/die Gesprächsleiter:in an Ort und gibt der nächsten Gruppe einen kurzen Einblick in die bisherige Auseinandersetzung. Davon ausgehend wird die Diskussion fortgesetzt.

Die weiteren Erarbeitungsaufgaben müssen nach der Durchführung der Aufgabe **Ea1** gegebenenfalls angepasst werden, um Wiederholungen zu vermeiden.

### Material

Auftrag: **Smartphone und Social Media – Auswertung Tagebuch**

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Ea2 | Das Smartphone als multifunktionales Tool

### Ziele

Die Schüler:innen können am Beispiel des Smartphones die individuelle und gesellschaftliche Bedeutung von digitalen Medien erklären.

### Aufgaben

**Aufgabe 1:** Die Lehrperson führt in die Aufgabe ein und erläutert die drei Handlungsfelder (Kategorien) der Smartphone-Nutzung (vgl.  Auftrag **Ea2**). In einem nächsten Schritt ordnen die Schüler:innen die Aussagen von Jugendlichen anhand der Arbeitsblätter den drei Kategorien zu.

**Aufgabe 2:** Von den Zuordnungen ausgehend besprechen sie folgende Fragen:

- Erkennt ihr euch in den Aussagen der Jugendlichen wieder?  
Falls ja, inwiefern?
- Wofür verwendet ihr euer Smartphone? Könnt ihr eure Tagebuchbeobachtungen den Kategorien zuordnen?
- Gibt es Kategorien, die für euch wichtiger oder weniger wichtig sind als andere? Wenn ja, welche? Und weshalb?

**Aufgabe 3:** Abschliessend halten die Schüler:innen ihre Überlegungen zur Bedeutung des Smartphones z. B. in einem Essay fest (vgl.  Auftrag **Ea2**). Durch das Gegenlesen anderer Texte werden die eigenen Gedanken durch die Ausführungen anderer ergänzt.

### Didaktische Hinweise

Anspruchsvollere Alternative: Die Schüler:innen erarbeiten anhand ihrer Beobachtungen (Tagebuchnotizen) selbst Kategorien, die beschreiben, welche Bedeutungen Smartphones im Alltag einnehmen (z. B. sich entspannen, sich weiterbilden, Anerkennung bekommen usw.) und fassen diese «übergeordneten Kategorien» zusammen (z. B. Smartphone als Kommunikationsmittel; Smartphone als Informationstool). Die Ergebnisse werden mit den Studienergebnissen verglichen. Die abschliessende Aufgabe bleibt gleich. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Handlungsfeldern finden sich im Bericht zur Studie «Generation Smartphone» ab S. 9 ff.:

 [Generation Smartphone PDF](#) | Fachhochschule Nordwestschweiz

### Material

 Auftrag: [Das Smartphone als multifunktionales Tool PDF](#)

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Ea3 | Das Smartphone – bester Freund oder schlimmster Feind?

### Ziele

Die Schüler:innen können am Beispiel des Smartphones Chancen und Risiken von digitalen Medien darlegen. Sie können Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit den Risiken benennen.

### Aufgaben

**Aufgabe 1:** Die Schüler:innen arbeiten in Gruppen. Sie notieren z. B. auf Post-it-Zetteln Chancen und Risiken der Smartphone-Nutzung. In einem nächsten Schritt gruppieren sie die Zettel und arbeiten die wichtigsten Themen heraus. Diese Kernthemen halten sie auf farbigen Zetteln fest und nehmen eine Gewichtung vor, indem sie die Zettel auf der Skala einordnen (vgl.  Auftrag **Ea3.1**). Danach bereiten sie sich auf die Diskussion im Klassenverband vor. Sie stellen ihre Überlegungen im Plenum vor. Die Ergebnisse werden verglichen und diskutiert:

- Habt ihr Fragen an eure Mitschüler:innen?
- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden deutlich?
- Welche zentralen Chancen und Risiken werden in der Klasse sichtbar?

**Aufgabe 2:** In der nächsten Aufgabe wird thematisiert, dass die Nutzung digitaler Medien häufig als ambivalent erlebt wird. Dazu wird mit der Fragestellung aus dem Auftrag und/oder mit den Einstiegsfragen gearbeitet (vgl.  Auftrag **Ea3.2**).

**Aufgabe 3:** Abschliessend überlegen die Schüler:innen, wie mit den herausfordernden Seiten des Smartphones umgegangen werden kann (vgl.  Auftrag **Ea3.3**).

### Didaktischer Hinweis

**Alternative Aufgabe 1:** Die Schüler:innen erarbeiten die Chancen und Risiken sowie die Kernthemen unter Anleitung der Lehrperson im Klassenverband. Die Gewichtung auf dem Zahlenstrahl wird nur punktuell vorgenommen und diskutiert.

**Einfachere Variante für die Aufgabe 2:** Folgende Aussagen werden diskutiert:

- Likes sind wichtig – sie können glücklich oder unglücklich machen.
- Gamen ist eine schöne Abwechslung, aber es ist auch schwierig, Mass zu halten.
- Auf Social Media erlebe ich Freud und Leid.
- Ein Smartphone zu haben, ist sehr wichtig für mich. Aber manchmal wünsche ich mir, ich hätte mehr Ruhe davor.
- Menschen können über das Netz in Kontakt bleiben, laufen aber auch Gefahr, in der digitalen Welt zu vereinsamen.
- Die Digitalisierung erleichtert vieles, schafft aber auch neue Probleme.

### Material

 Auftrag:

**Das Smartphone – bester Freund oder schlimmster Feind?** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Ea4 | Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen?

### Ziele

Die Schüler:innen können die individuelle und gesellschaftliche Bedeutung von Postings und Likes darlegen und kritisch reflektieren. Sie können Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Postings und Likes aufzeigen und einen Bezug zu ihrem Alltag herstellen.

### Aufgaben

**Aufgabe 1:** Die Schüler:innen wählen ein Posting von einer öffentlichen Person aus und analysieren es (vgl. Auftrag **Ea4.1**). Die Analysen werden zuerst verglichen und danach anhand von folgenden Diskussionsfragen besprochen:

- Was fällt beim Vergleich der Analysen auf? Gibt es Gemeinsamkeiten/ Unterschiede?
- Welche Gedanken gehen euch durch den Kopf? Welche Fragen stellen sich?
- Warum posten Menschen und weshalb interessieren sich Menschen für die Postings anderer?
- Was sagen Postings über einzelne Personen aus? Und über die Gesellschaft als Ganzes?

**Aufgabe 2:** Die Schüler:innen reflektieren ihr Verhalten in Bezug auf Postings (vgl. Auftrag **Ea4.2**) und erarbeiten abschliessend im Plenum, was es bei eigenen Postings (zwingend) zu beachten oder zu überlegen gilt.

**Aufgabe 3:** Ausgewählte Thesen zu Social Media werden besprochen. Dafür werden zwei Ecken im Raum als Skalierenden definiert, entlang derer sich die Schüler:innen positionieren sollen (vgl. Auftrag **Ea4.3**). Die Positionierung dient als Ausgangspunkt für die Diskussion der verschiedenen Aspekte.

**Aufgabe 4:** Für die Auseinandersetzung mit der Wirkung von Likes stehen verschiedene Materialien zur Verfügung: Es kann mit einem Filmbeitrag und/

oder einem Zeitungsartikel gearbeitet werden. Abschliessend wird die Titelfrage «Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen?» nochmals diskutiert. Die Schüler:innen reflektieren, inwiefern sich ihre Position verändert hat und was sie durch die Auseinandersetzung gelernt haben. Weiter wird mit den Schüler:innen besprochen, was sie für sich bzw. ihren Alltag mitnehmen.

### Didaktischer Hinweis

Hinweis zu Teilaufgabe 4: Die erste Variante ist weniger anspruchsvoll als die beiden anderen.

### Material

Auftrag: **Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen?** PDF

- Filme zu Aufgabe 4:

**Perfekte Social Media-Welt** | SRF Kids – Clip und klar! (3:23)

**a social life** | Das Filter, Kerith Lemon Productions (8:27)

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Ea5 | Handysüchtig sind immer nur die anderen?

### Ziele

Die Schüler:innen setzen sich damit auseinander, wie viel Bildschirmzeit (sozial)verträglich ist. Sie können Anzeichen für problematische Nutzungszeiten benennen und Handlungsmöglichkeiten zur Begrenzung der Bildschirmzeit im Alltag anwenden.

### Aufgabe

Die Schüler:innen wählen einen der vier Foki aus und bearbeiten ihn in einer Kleingruppe:

- (Warum) Verbringen wir zu viel Zeit am Bildschirm?
- Wann ist man onlinesüchtig?
- Was sind eigentlich die Probleme von (zu) viel Bildschirmzeit?
- Was hilft, damit die Bildschirmzeit nicht ausufert?

Entlang der Leitfragen stellen sie im Plenum die wichtigsten Erkenntnisse aus ihrer Auseinandersetzung vor. Fragen, die von keiner Gruppe ausgewählt wurden, werden anschliessend gemeinsam im Plenum bearbeitet. Abschliessend reflektieren die Schüler:innen nochmals die Titelfrage. Eine Möglichkeit ist, dass die Schüler:innen die erarbeiteten Tipps im Alltag erproben, ihre Erfahrungen dazu dokumentieren und reflektieren, ob/inwiefern die Tipps in ihrem Alltag hilfreich sind.

### Material

-  Auftrag: **Handysüchtig sind immer nur die anderen?** 
-  **Handysucht vs. Digital Detox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?** | SRF Wissen, Puls
-  **Onlinesucht – Alltägliche Geschichten** | feel-ok.ch
-  **Eine Onlinesucht ist gar nicht schlimm ... oder doch?** | feel-ok.ch
-  **Was kann ich gegen eine Onlinesucht tun?** | feel-ok.ch

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va1 | Hate Speech – Darf man posten, was man will?

### Ziele

- Die Schüler:innen können darlegen, was unter dem Begriff Hate Speech verstanden wird und wer häufig davon betroffen ist.
- Sie können erklären, warum Menschen Hassreden posten und was mögliche Folgen davon sind.
- Sie können erklären, wo Meinungsfreiheit warum endet.
- Sie können Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Hate Speech anwenden und wissen, wo sie als Betroffene:r Unterstützung bekommen.
- Sie denken über ihre Haltung und ihr Handeln betreffend Hate Speech nach.

### Übersicht über die Aufgaben

- Jede:r darf posten, was er/sie will?** | Erste Annäherung an das Phänomen Hate Speech über die übergeordnete Fragestellung.
- Stoppt Hassnachrichten!** | Erste Annäherung an die Frage nach Ursachen und Folgen.
- Was ist Hate Speech?** | Differenziertere Klärung des Begriffs Hate Speech.
- Gründe und Folgen** | Vertiefte Auseinandersetzung mit Ursachen, Folgen und weiteren Aspekten.
- Und ich?**
- Was tun gegen Hate Speech?** | Vertiefte Auseinandersetzung mit Handlungsmöglichkeiten bei Hate Speech.
- Zurück zum Anfang: Darf man posten, was man will?** | Synthese/ Zusammenführen des Gelernten, indem die Ausgangsfrage nochmals fokussiert wird.
- Kurzpräsentation in der Klasse**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben können im Klassenverband oder in Kleingruppen bearbeitet werden. In beiden Fällen braucht es eine sorgfältige Begleitung durch die Lehrperson, da es möglich ist, dass die Schüler:innen herausfordernde Erfahrungen in Bezug auf die besprochenen Themen gemacht haben.

Das Icon  weist die Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgabe 3:** Bei der Frage, ob es sich bei den Postings aus dem Video um Hate Speech handelt, ist die Antwort nicht eindeutig: Wenn die Postings als Angriffe auf eine bestimmte Berufsgruppe verstanden werden, lassen sich alle Postings als Hate Speech definieren. Wird dieser Aspekt (Berufsgruppe) nicht berücksichtigt, sind die Postings eher als Cybermobbing einzustufen. Die Beispiele zeigen, dass die Abgrenzung zwischen den beiden Begriffen nicht immer trennscharf ist.

**Aufgabe 4, Teil 2:** Zur Diskussion der ersten beiden Stichpunkte (Mögliche Gründe?/Warum ist Hate Speech ein Problem?) siehe Lösungsvorlage zu Aufgabe 4.

**Aufgabe 4:** Bei der Diskussion von Stichpunkt 3 ist es wichtig, ethische und rechtliche Aspekte zu berücksichtigen bzw. zu thematisieren.

 **Aufgabe 4:** Hinweis zum Video SRF FORWARD  «Nazi, Bitch & Lügnerin» zu Hasskommentaren: Es muss zwingend mit den Schüler:innen vorbesprochen werden, ob sie das Video anschauen möchten/können. Sie sind darauf hinzuweisen, dass der Inhalt belastend sein kann.

**Aufgabe 5:** Lehrpersonen können eine selbstkritische Auseinandersetzung anstoßen, wenn sie einbringen, dass vermutlich alle Menschen einmal «Täter:innen» sind.

### Material

-  Auftrag: **Hate Speech - Darf man posten, was man will?** 
-  «Nazi, Bitch & Lügnerin» | SRF Forward (06:19)
-  **Jedes Wort ein Treffer. Stoppt Hassbotschaften! Spot 3** | klicksafe
-  **Jedes Wort ein Treffer. Stoppt Hassbotschaften! Spot 1** | klicksafe
-  **Mit dem FC Bayern gemeinsam #GegenHassimNetz** | Telekom
-  **Hinweise für die Lehrperson** 

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va2 | Cybermobbing – aber das war doch gar nicht so gemeint?

### Ziele

- Die Schüler:innen können erklären, was Cybermobbing bedeutet (Definition) und Unterschiede zu Mobbing benennen.
- Sie können Ursachen und Folgen von Cybermobbing benennen und kritisch reflektieren.
- Sie kennen Handlungsmöglichkeiten betreffend Cybermobbing und können diese im Alltag anwenden.
- Sie denken über ihre Haltung und ihr Handeln betreffend Cybermobbing nach.

### Übersicht über die Aufgaben

- Fallbeispiel** | Beispiele von Cybermobbing und Diskussionsfragen dazu
- Cybermobbing – wichtige Fakten** | Fachwissen zum Thema: Definition, Ursachen und Folgen
- Cybermobbing – aber das war ja gar nicht so gemeint?** | Reflexion über Grenzen: Wo fängt Mobbing an?
- Und ich?** | Reflexion der eigenen Haltung und von Erfahrungen
- Was tun bei Cybermobbing?** | Vertiefte Auseinandersetzung mit Handlungsmöglichkeiten
- Ein paar Fragen** | Verschiedene Fragen zu Cybermobbing für abschließende Diskussion
- Kurzpräsentation in der Klasse**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben können im Klassenverband oder in Kleingruppen bearbeitet werden. In beiden Fällen braucht es eine sorgfältige Begleitung durch die Lehrperson, da es möglich ist, dass Schüler:innen in Bezug auf die besprochenen Themen herausfordernde Erfahrungen gemacht haben.

Das Icon  weist die Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgabe 1:** Manche Schüler:innen brauchen allenfalls Unterstützung für das Verständnis des Videos. Weiter muss mit den Schüler:innen gegebenenfalls thematisiert werden, warum die Abwertung von Homosexualität in keiner Situation angebracht ist bzw. dass es sich dabei um Diskriminierung handelt.

**Aufgabe 2, Teil 2:** Um die Aufgabe weiter zu vertiefen, kann folgendes Video eingesetzt werden:  **Truth be told: Folge 1: Elisabeth berichtet ...** | klicksafe

**Aufgabe 2 und 3:** Mögliche Fragen für das Besprechen mit den Schüler:innen sind: Inwiefern könnt ihr euch das Fühlen und Handeln der Akteur:innen im Film vorstellen bzw. nachvollziehen? Was gilt, wenn eine:r meint, es sei ja nur ein Spass, die/der Betroffene die Situation überhaupt nicht lustig findet? Was sind Warnzeichen in Bezug auf Cybermobbing?

**Aufgabe 3, Teil 1:** Die Szene kann als Rollenspiel aufgearbeitet werden. Mögliche Reflexionsfragen dazu sind: Ist das Spiel realistisch? Inwiefern ja/nein? Was könnten/müssten die Personen anders machen? Inwiefern trägt dies (Ändern des Verhaltens) zu einer Lösung der Situation bei?

**Aufgabe 3, Teil 2:** Ziel ist es, herauszuarbeiten, dass sich die Beispiele nicht immer eindeutig zuordnen lassen, dass aber stets die Wahrnehmung der adressierten Person entscheidend ist.

**Aufgabe 5 oder 7:** Eine Möglichkeit ist, mit den Schüler:innen eine Vereinbarung auszuarbeiten, auf dem festgehalten wird, welche Regeln und Massnahmen sicherstellen, dass in der Klasse Cybermobbing verhindert wird.

### Material

 Auftrag: **Cybermobbing – aber das war doch gar nicht so gemeint?** 

 **«Gone too far»** | childnet.com (06:29, englisch mit deutschen Untertiteln)

 **Was tun gegen Cybermobbing?** | SRF Kids – Clip und klar!

 **Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va3 | Sexuelle Belästigung im Netz

### Ziele

- Die Schüler:innen können erklären, was sexuelle Belästigung ist und welches die gesetzlichen Grundlagen dazu sind.
- Sie erkennen, wenn sie oder jemand anderes im Internet sexuell belästigt werden.
- Sie können erklären, welche Folgen sexuelle Belästigung im Netz haben kann und warum sie passiert.
- Sie denken darüber nach, wie sie bezüglich Sexualität im Netz mit ihren eigenen Grenzen und denen anderer umgehen.
- Sie können darlegen, was sie gegen sexuelle Belästigung tun können und wo sie Unterstützung bekommen.

### Übersicht über die Aufgaben

- 1. Textnachrichten** | Diskussion von Chatnachrichten auf Anzeichen von sexueller Belästigung
- 2. Zahlen und Fragen zu sexueller Belästigung** | Diskussion einleitende Fragen zu sexueller Belästigung
- 3. Sexuelle Belästigung – um was geht es?** | Definitionen von sexueller Belästigung und gesetzliche Grundlagen
- 4. Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?** | Definitionen auf Beispiele anwenden und Diskussion von Folgen und Ursachen
- 5. Cybergrooming – wenn Missbrauch das Ziel ist** | Erste Annäherung ans Thema Cybergrooming
- 6. Wie kann man sich schützen gegen Cybergrooming?** | Wissensaufbau zu Cybergrooming und Diskussion von Beispielen
- 7. Und ich?** | Reflexion der eigenen Haltung und Erfahrungen
- 8. Was tun gegen sexuelle Belästigung?** | Abschliessende Reflexion und Diskussion präventiver Massnahmen
- 9. Kurzpräsentation in der Gruppe**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können.

Das Icon  weist die Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

Dieses Vertiefungsset ist etwas umfassender; eine Reduktion kann z. B. vorgenommen werden, indem bei **Aufgabe 1** die Vertiefung (gesetzliche Grundlagen) und **Aufgabe 7** (gut zu wissen) weggelassen werden.

**Aufgaben 3, 4 (Teil 1 und 2), 8:** Kopiervorlagen (Beispiele, Folgen und Ursachen, Bilder) müssen im Vorfeld erstellt werden.

**Aufgabe 3:** Die Aufgabe kann vereinfacht werden, wenn nur mit einer oder weniger Definitionen gearbeitet wird.

**Aufgabe 3:** Unterstützend ist, wenn die Schüler:innen in einem ersten Schritt ihre Karten sortieren und davon ausgehend formulieren, was unter sexueller Belästigung verstanden wird.

**Aufgabe 3:** Die Differenz von sexueller Belästigung im «realen» Alltag und im Netz besprechen lassen. Wichtiger Aspekt dabei: sexuelle Belästigung ist illegal unabhängig vom Ort des Geschehens.

**Aufgabe 4, Teil 1:** Die beiden Pole (keine sexuelle Belästigung – sexuelle Belästigung) räumlich darstellen und die Schüler:innen die Beispiele mit der entsprechenden Einschätzung aus dem Blatt ausscheiden und hinlegen lassen. Auch wenn eine Handlung von einem Gericht nicht als «sexuelle Belästigung» anerkannt würde, kann sie dennoch als nicht legitim, also als ethisch nicht vertretbar und nicht in Ordnung, empfunden bzw. eingestuft werden.

**Aufgabe 8:** Alternatives Vorgehen für weniger lesefreudige Schüler:innen: Fragen als Audiodatei zur Verfügung stellen.

**Aufgabe 9:** Anstelle von Aufgabe 9 kann als Synthese auch die Aufgabe 2 nochmals bearbeitet werden. Aufgabe der Schüler:innen ist es, die Fragen faktenbasiert und differenziert zu beantworten sowie abschliessend ihren Lernzuwachs einzuschätzen.

### Material

 Auftrag: **Sexuelle Belästigung im Netz** 

 **Gemeinsam gegen Cybergrooming** | Kinderschutzbund e.V.

 **Cybergrooming** | handysektor.de

 **Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** 

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va4 | Sexting – Umgang mit freizügigen/erotischen Bildern im Netz

### Ziele

- Die Schüler:innen kennen die zentralen Grundlagen (Definition, Daten, rechtliche Aspekte) zu Sexting.
- Sie können Motive für Sexting nachvollziehen und reflektieren ihre eigene Haltung dazu.
- Sie können Risiken von Sexting benennen und über Motive und Folgen des Missbrauchs von Bildern und Videos nachdenken.
- Sie kennen Handlungsmöglichkeiten, um sich selbst und andere vor negativen Folgen von Sexting (z.B. Cybermobbing, Erpressung) zu schützen oder dagegen vorzugehen.

### Übersicht über die Aufgaben

- 1. Digitale Bilder und Erotik** | Diskussion über Bilder (welche würde ich versenden?)
- 2. Sexting und Verantwortung** | Diskussion eines Videos zu Sexting und Cybermobbing
- 3. Grundlagen und Fakten zu Sexting** | Aneignen von Fachwissen zum Thema
- 4. Risiken von Sexting** | Besprechen der Risiken anhand von Beispielen
- 5. Safer Sexting** | Auseinandersetzung mit Sicherheitsmassnahmen
- 6. Sexting – was ist okay und was geht zu weit?** | Diskussion verschiedener Beispiele
- 7. Und ich?** | Reflexion der eigenen Haltung und Erfahrungen
- 8. Kurzpräsentation in der Klasse**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können.

Das Icon  weist die Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgaben 1, 3, 4 und 6:** Die Materialien (Bilder, Diskussionskarten usw.) müssen vorher kopiert bzw. bereitgestellt werden.

**Aufgabe 3:** Weitere Fachinformationen finden sich in der Broschüre:

 **«Pornographie. Alles, was Recht ist»** | skppsc.ch

**Aufgabe 6:** Wird mit der ganzen Klasse gearbeitet, können die Beispiele im Plenum diskutiert werden. Das Klassenzimmer dient bei dieser Version als Skala (jede Ecke repräsentiert einen der Pole) und die Beispiele werden im Raum eingeordnet. Das kann mit Zetteln erfolgen, alternativ können sich die Schüler:innen auch im Raum positionieren.

Es empfiehlt sich, beim Besprechen der Beispiele auf die rechtlichen Grundlagen Bezug zu nehmen (vgl. Aufgabe 3).

**Aufgabe 8:** Eine Variante ist, Aufgabe 6 anstelle der Kurzpräsentation im Plenum zu lösen. In dieser Variante nehmen die Schüler:innen, die sich mit dem jeweiligen Thema auseinandergesetzt haben, die Rolle der Expert:innen ein.

### Material

 Auftrag: **Sexting – wie gehe ich mit freizügigen/erotischen Bildern im Netz um?** 

 **Aufklärungskampagne «Sexting»** | Pro Juventute

 **Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** 

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va5 | **Gamen – sollte E-Sport in Zukunft ein Schulfach sein?**

### Ziele

- Die Schüler:innen können begründen, warum Menschen Computerspiele spielen.
- Sie können Vorteile und Risiken von Computerspielen benennen und abwägen.
- Sie können häufig genannte Kritikpunkt an Computerspielen auf ihre Richtigkeit prüfen.
- Sie können Anzeichen und Folgen von problematischem/süchtigem Spielverhalten benennen und wissen, wo sie Unterstützung für sich und andere erhalten.
- Sie denken über ihre Haltung und ihr Handeln betreffend Computerspielen nach.

### Übersicht über die Aufgaben

- 1. Games – sollte E-Sport in Zukunft ein Schulfach sein?** | Diskussion der Leitfrage und weiterer Einstiegsfragen
- 2. Wie Computerspiele die Welt «eroberten»** | Fachtext zur Entwicklung von Videogames
- 3. Kritikpunkte, Vorteile und Risiken von Games** | Auseinandersetzung mit Vorurteilen, Vorteilen und Risiken von Videogames
- 4. Wenn das Spiel ausser Kontrolle gerät** | Auseinandersetzung mit Spielsucht und deren Folgen
- 5. Individuelle Vertiefungen** | Reflexion eigenes Spielverhalten oder fachliche Vertiefung
- 6. Teil 1: Debattieren** | Debattieren der Leitfrage
- 6. Teil 2: Kurzpräsentation in der Klasse**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können..

Das Icon  weist Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgabe 1:** Alternativ zum Fachtext kann auch mit einem Video gearbeitet werden:

 **Die Geschichte der Computerspiele** | WDR Mediathek | 02:36

 **Von Pong bis E-Sports: Die Geschichte der Videospiele** | MrWissen2Go | 16:24

**Aufgabe 3, Teil 1 und Teil 2:** Die Kartensets «Kritik» und «Vorteile» braucht es in gedruckter Form.

**Aufgabe 6:** Die Kurzpräsentation in der Klasse kann durch eine Debatte in der Klasse «ersetzt» werden.

### Material

 Auftrag: **Gamen – sollte E-Sport in Zukunft ein Schulfach sein?** 

 **Computerspiele als Fach an Stockholmer Schule** | tagesschau.de

 **Youtuber Greoney im Interview – über Online-Gaming, Gefahren und Schutz im Internet** | AXA Switzerland

 **Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va6 | Online-Geldspiele – machen Spass und bringen viel Geld?

### Ziele

- Die Schüler:innen können aufzeigen, aus welchen Motiven Online-Geldspiele benutzt werden.
- Sie können wichtige Fakten betreffend Online-Geldspiel darlegen und Mythen dazu prüfen.
- Sie können Anzeichen und Folgen von problematischem/süchtigem Spielverhalten erkennen und wissen, wo sie Unterstützung (für sich selbst und andere) erhalten können.
- Sie können ihre Haltung und ihr Handeln betreffend Online-Geldspielen kritisch reflektieren und weiterentwickeln.

### Übersicht über die Aufgaben

- 1. Online-Geldspiel – macht Spass und bringt viel Geld?** | Erste Annäherung an das Phänomen Online-Geldspiel.
- 2. Fakten und Mythen zu Online-Geldspielen** | Auseinandersetzung mit Fakten zum Thema und Überprüfen von Mythen
- 3. Spielspass oder Spielsucht?** | Auseinandersetzung mit Prozesshaftigkeit von Sucht und Auswirkungen von Geldspielsucht
- 4. Hilfsangebote** | Kennenlernen/Vergegenwärtigen von Hilfsangeboten
- 5. Und ich?** | Reflexion der eigenen Haltung und Erfahrungen
- 6.** Kurzpräsentation in der Klasse

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können.

Das Icon  weist Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgabe 3, Teil 2:** Für die Erarbeitung der einzelnen Phasen eignet sich z. B. ein Gruppenpuzzle. Eine andere Vorgehensweise ist, dass die Schüler:innen die verschiedenen Stichpunkte gemischt erhalten und sie selbst den unterschiedlichen Phasen zuordnen. Einzelne Aussagen können diskutiert werden, z. B. Inwiefern ist regelmässiges Spielen ein Anzeichen für problematisches Spielen?

Wichtig ist, dass die Schüler:innen die Prozesshaftigkeit von Suchtentwicklung verstehen und die einzelnen Phasen nicht als isolierte Gefässe betrachten. Entsprechend geht es bei der Aufgabe 3, Teil 2/Variante A nicht ums richtige Zuordnen, sondern um die Auseinandersetzung mit den Anzeichen für problematisches/süchtiges Spielverhalten.

### Material

-  Auftrag: **Online-Geldspiel – macht Spass und bringt viel Geld?** 
-  **Nur noch den Jackpot im Kopf?** | sos-spielsucht.ch
-  **Spielsucht bei Sportwetten: Informier dich, wenn das Spiel mit dir spielt** | sos-spielsucht.ch
-  **Glück.Spiel.Sucht. – Kurzfilm Ismail** | sos-spielsucht.ch
-  **Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** 

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



## Va7 | Pornos schauen – ganz normal?

### Ziele

- Du kannst erklären, was unter den Begriff Pornografie fällt und kennst die gesetzlichen Grundlagen dazu.
- Du kannst Gründe für Pornokonsum benennen und differenziert über mögliche Chancen und Risiken von Pornografie diskutieren.
- Du kannst zwischen Pornografie und realer Sexualität unterscheiden.
- Du setzt dich kritisch damit auseinander, welche Auswirkungen Pornografie auf (deine) Sichtweisen und Beziehungen haben kann.
- Du entwickelst eine eigene Haltung zu Pornografie und reflektierst deine Grenzen.
- Du weisst, wo du dir Hilfe holen kannst, wenn du Fragen oder Probleme betreffend Pornografie hast.

### Übersicht über die Aufgaben

- 1. Pornos schauen – ganz normal?** | Diskutieren von Behauptungen zu Pornos.
- 2. Was Menschen über Pornos denken** | Einblick in eine Umfrage zu Pornografie und Diskutieren von Fragen
- 3. Was ist erlaubt und was ist verboten?** | Erarbeiten von Fachwissen über gesetzliche Vorgaben von Pornografie
- 4. Warum schauen Menschen Pornos?** | Auseinandersetzung mit Gründen für Pornokonsum
- 5. Warum schicken sich Jugendliche Pornos weiter?** | Kritisches Nachdenken über die Frage, warum Jugendliche sich Pornos zuschicken
- 6. Mögliche Risiken von Pornos unter der Lupe** | Erwerben von Fachwissen zu den Risiken von Pornografie
- 7. Ist Sex in Pornos real?** | Kritische Auseinandersetzung mit der Differenz von Pornografie und «realer» Sexualität
- 8. Und ich?** | Reflexion der eigenen Haltungen und Erfahrungen
- 9. Ratgeberrunde Anwenden des erworbenen Wissens auf Chatnachrichten**
- 10. Tipps für den Umgang mit Pornos** | Festhalten von wichtigen Tipps im Umgang mit Pornografie
- 11. Kurzpräsentation in der Klasse**

### Didaktische Hinweise

Die Vertiefungsaufgaben sind so aufbereitet, dass sie in Kleingruppen oder im Klassenverband bearbeitet werden können.

Das Icon weist Schüler:innen im Selbststudium darauf hin, dass sie die Teilaufgabe mit der Lehrperson besprechen müssen.

**Aufgabe 1:** Vorbereitung: Spielbrett kopieren und Spielfiguren bereitstellen. | Variante für die Grossgruppe sind die Umfrage mit einem digitalen Tool und anonym durchzuführen oder eine Version wählen, bei der sich die Schüler:innen im Raum aufstellen.

**Aufgabe 2:** Fragen evtl. anonym notieren lassen. Es muss sichergestellt werden, dass Fragen der Schüler:innen am Ende der Auseinandersetzung beantwortet sind.

Hilfreich dafür ist gegebenenfalls die Jugendbroschüre **«voll pornös»**

**Aufgabe 3:** Für leseschwächere Schüler:innen kann nur mit dem Video gearbeitet werden. Didaktische Unterlagen zum Video: **SRF school** > «Aufgeklärt» > «Darf ich Pornos schauen?»

**Aufgabe 5, Teil 2:** Das Gespräch mit den Eltern kann auch als Comic erarbeitet oder szenisch dargestellt werden.

**Aufgabe 6:** Alternativ oder zusätzlich kann mit dem folgenden Video gearbeitet werden: **Überall Pornos: So gehen Kinder und Jugendliche damit um** | Quarks | 6:48

**Aufgabe 6:** Der Fachtext «Risiken Pornokonsum» kann als Gruppenpuzzle erarbeitet werden.

**Aufgabe 7:** Weiterführende Informationen zum Thema: **Pornos sind nicht die (sexuelle) Wirklichkeit** | lilli.ch

**Aufgabe 7:** Die Flipkarten stehen auch als Kopiervorlage zur Verfügung

**Aufgabe 9, 10 und 11:** Alternativ zu diesen Aufgaben können nochmals die Fragen von Aufgabe 2 aufgegriffen und differenziert beantwortet werden.

### Material

Auftrag: **Pornos schauen – ganz normal?** **PDF**

**Hinweis:** Die Kopier- oder Projektionsvorlagen sind in den einzelnen Aufgaben integriert, ausser bei den Frage-Antwortkarten (vorrückseitige Kopiervorlagen), bei denen die Schüler:innen die Antworten nicht auf Anhieb sehen sollen. Diese Kopiervorlagen sind jeweils im Dokument «Lösungen und Hinweise für die Lehrpersonen» enthalten **PDF**

**Darf ich Pornos schauen?** | SRF school > «Aufgeklärt» | 2:48

**Pornos und das Gesetz** | lilli.ch

**Pornos auf Kinderhandys** | SRF DOK | 23:33

**Lösungen und Hinweise für Lehrpersonen** **PDF**

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Sa1 | Synthese Vertiefungsaufgaben

### Ziele

Die Schüler:innen können zu ausgewählten Problemfeldern (Vertiefungsaufgaben) digitaler Medien zentrale Erkenntnisse zusammentragen und ihren Mitschüler:innen vorstellen. Sie können aus diesen Erkenntnissen Handlungsmöglichkeiten ableiten.

### Aufgaben

Die Schüler:innen präsentieren ihre zentralen Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit einem möglichen Problemfeld digitaler Medien in der Klasse. Sie orientieren sich dabei an folgenden Leitfragen:

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung?
- Was müssen alle Mitschüler:innen wissen? Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
- Gibt es offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

Die Zuhörer:innen erhalten die Gelegenheit, Nachfragen zu stellen oder ergänzende Überlegungen anzubringen. Sie formulieren, welche Aspekte aus den Präsentationen der Mitschüler:innen für sie besonders lehrreich waren. Die wichtigsten Handlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote werden zusammengefasst und/oder herausgearbeitet. (vgl. Auftrag Zurück zur leitenden Fragestellung).

### Didaktischer Hinweis

Wenn ein Thema im Klassenverband erarbeitet wurde, muss die Aufgabe angepasst werden. Beispielsweise können die Leitfragen im Plenum besprochen werden.

### Material

Auftrag: **Risiken von digitalen Medien – unsere Erkenntnisse**

## Sa2 | Synthese gesamtes Set digitale Medien

### Ziel

Die Schüler:innen können darlegen, welche Erkenntnisse für sie im Umgang mit digitalen Medien zentral sind.

### Aufgaben

Die Schüler:innen wählen eine der Fragen aus oder formulieren eine eigene Frage (vgl. Auftrag). Sie legen dar, welche Überlegungen sie zu der Frage angestellt haben und was für sie zentrale Erkenntnisse sind.

Die Schüler:innen können ihre Überlegungen in unterschiedlichen Formaten darstellen: Tagebucheintrag, Plakat, mündliche Präsentation, Tageschaubeurtrag, szenisches Spiel, Videobeitrag, Präventionsplakat usw.

### Didaktische Hinweise

Alternativ können auch Fragen aus der Ka2 oder Fragen aus Sa3 bearbeitet werden. Je nach Wahl der Fragen variiert die Zielsetzung etwas.

Alle drei Jahre führt Freelance ein Contest durchgeföhrt. Als Synthese bietet sich auch die Teilnahme am **<befreelance-contest>** an.

### Material

Auftrag: **Umgang mit digitalen Medien – unsere Erkenntnisse**

### ÜBERSICHT

#### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Sa3 | Klassengespräche über digitale Medien

### Ziel

Die Schüler:innen können ihre Erkenntnisse betreffend digitale Medien in einem Gespräch (z. B. Debatte, philosophisches Gespräch) anwenden.

### Auftrag

In der Klasse wird ein Gespräch durchgeführt. Mögliche Fragen sind:

- Sollte jede:r mindestens einmal im Jahr einen «Digital Detox» machen?
- Wird das Thema digitale Medien von Erwachsenen dramatisiert? Inwiefern ja/nein?
- Hat das Smartphone uns oder haben wir das Smartphone im Griff?
- Was sollten alle Eltern/Erziehungsberechtigten zum Thema digitale Medien wissen, bedenken und tun?
- Inwiefern tragen Smartphones und Social Media zu einem guten Leben bei? Inwiefern nicht?
- Was sollten eurer Meinung nach alle Kinder in der Schule über digitale Medien lernen?
- ....

Je nach Fragestellung muss die Gesprächsform (z. B. philosophisches Gespräch, Debatte) angepasst werden. Die Schüler:innen können auch eigene Fragen formulieren.

### Didaktischer Hinweis

Alternativ können auch Fragen aus der Ka2 oder Fragen aus Sa2 bearbeitet werden.

Hinweise zum Debattieren finden sich unter: [schweizdebattiert.ch](https://www.schweizdebattiert.ch)

Hinweise zum philosophischen Gespräch finden sich in der Einleitung des Kommentars für Lehrpersonen des ERG-Lehrmittels [Schauplatz Ethik](#).

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

- Ka1
- Ka2
- Ka3

ERARBEITUNG:

- Ea1
- Ea2
- Ea3
- Ea4
- Ea5

VERTIEFUNG:

- Va1
- Va2
- Va3
- Va4
- Va5
- Va6
- Va7

SYNTHESE:

- Sa1
- Sa2
- Sa3

TRANSFER:

- Ta1



## Ta1 | Mit den Erziehungsberechtigten ins Gespräch kommen

### Ziel

Die Schüler:innen können ihre Erkenntnisse aus der Beschäftigung mit digitalen Medien im Gespräch mit den Erziehungsberechtigten einbringen/anwenden und erhalten durch den Austausch Einblick in die Perspektive der Erziehungsberechtigten.

### Aufgabe

Die Schüler:innen kommen mit ihren Erziehungsberechtigten ins Gespräch und bringen dabei ihre Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit digitalen Medien ein. Mögliche Vorgehensweisen sind:

- auf der Basis von Präsentationen der Schüler:innen ins Gespräch kommen,
- auf digitalem Wege (z. B. via Social Media) in Austausch gelangen,
- über Interviews ins Gespräch kommen oder
- die Fragen in  **Ka2** gemeinsam diskutieren. (Details siehe Auftrag)

Je nach Gestaltungsform bietet es sich an, den Auftrag als Hausaufgabe zu geben oder einen Erziehungsberechtigtenabend, ein Erziehungsberechtigtencafé usw. dazu zu organisieren.

Mit den Schüler:innen wird abschliessend besprochen: Wie war der Austausch mit den Erziehungsberechtigten? Was nehmen sie daraus für sich mit? Was hat sie gefreut? Was war spannend oder überraschend? Was hat irritiert? Welche Fragen bleiben offen?

### Didaktische Hinweise

Verschiedene Studien (Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2022, S. 70; Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021, S. 2 und S. 78) zeigen, dass Bezugspersonen wie Erziehungsberechtigte einen Einfluss auf die Nutzung digitaler Medien von Jugendlichen haben. Aus Sicht der Gesundheitsförderung und Prävention ist es daher angezeigt, Erziehungsberechtigte in die Auseinandersetzung mit dem Themenfeld einzubeziehen. Neben der hier vorgeschlagenen Transferaufgabe bietet es sich an, die Unterrichtseinheit durch Angebote für Erziehungsberechtigte oder Erziehungsberechtigte und Kinder zu ergänzen (z. B. Referate von Fachpersonen; Workshop für Erziehungsberechtigte und ihre Kinder usw.).

### Material

 Auftrag: **Mit den Erziehungsberechtigten ins Gespräch kommen** 

#### ÜBERSICHT

##### INFORMATION

KONFRONTATION:

-  Ka1
-  Ka2
-  Ka3

ERARBEITUNG:

-  Ea1
-  Ea2
-  Ea3
-  Ea4
-  Ea5

VERTIEFUNG:

-  Va1
-  Va2
-  Va3
-  Va4
-  Va5
-  Va6
-  Va7

SYNTHESE:

-  Sa1
-  Sa2
-  Sa3

TRANSFER:

-  Ta1



**Diskutiert die folgenden zwei Fragen  
und notiert mögliche Antworten:**

- Mein Smartphone ist für mich ...,  
weil ...
- Die meisten Menschen haben ein  
Smartphone, weil ...



## Einleitung und Aufgabe

Das Smartphone ist eines der Geräte, mit denen wir Zugang zu sozialen Medien erhalten. Der Begriff soziale Medien/Social Media umfasst soziale Netzwerke (z. B. TikTok, Instagram, X), Instant-Messaging-Programme (z. B. WhatsApp, Snapchat, Facebook Messenger) und Videoplattformen (z. B. Zoom oder Skype).

Hier ein paar Fragen zur Nutzung von Smartphones und Social Media:

- **Das Smartphone – bester Freund oder schlimmster Feind?**
- **Handysüchtig sind immer nur die anderen?**
- **Likest du auch schlechte Bilder deiner besten Kolleg:innen?**
- **Wie viele Likes brauchst du, um dich gut zu fühlen?**
- **Traust du dich noch ohne Smartphone aus dem Haus?**
- **Und wie viel Zeit geht bei dir für den perfekten Schnappschuss drauf?**
- **Wann wird das Smartphone für dich zur Zeitfalle?**
- **Was findest du bei einem Treffen unhöflicher: Nachrichten zu ignorieren oder vom Smartphone abgelenkt zu werden?**
- **Wann hast du der Person, die bei WhatsApp ganz oben steht, das letzte Mal in die Augen geschaut?**

### Aufgabe:

Wähle eine Frage aus, die dich besonders anspricht. Bereite dich darauf vor, in der Klasse folgende Punkte zu erläutern:

- Warum habe ich diese Karte ausgewählt?
- Was finde ich daran spannend?
- Habe ich mögliche Antworten auf die Frage?
- Wenn ja: Was sind meine Überlegungen?
- Wenn nein: Woran könnte das liegen?



## Frage 1

- Welche Herausforderungen im Umgang mit dem Smartphone und mit Social Media sind für euch sichtbar geworden?



## Fragen 2 und 3

- Welche Herausforderungen betreffen mich als Einzelperson?
- Welche Herausforderungen stellen sich für uns als Gruppe oder als Gesellschaft?



## Frage 4

- Habt ihr Fragen zu den Themen Smartphone und Social Media, die euch beschäftigen und die ihr gerne besprechen möchtet?



## Deine Smartphone-Nutzung

Beobachte und dokumentiere einen Tag lang deine Smartphone-Nutzung. Trage zuerst in die beiden Smartphones auf dem Arbeitsblatt 1 «Mein Umgang mit dem Smartphone» ein, wann und wie du dein Smartphone an diesem Tag genutzt hast.

Notiere danach auf dem Arbeitsblatt 2 «Gedanken zur Smartphone-Nutzung» deine Überlegungen zu den folgenden Fragen:

### **Du hast einen Tag lang deine Smartphone-Nutzung in Form eines Tagebuchs dokumentiert.**

- Was denkst du über deine Smartphone-Nutzung?
- Was ist dir aufgefallen?
- Was erstaunt dich? Was beschäftigt dich?
- Welche Fragen hast du?

### **Das Tagebuch gibt nur Einblick in den heutigen Tag.**

- War etwas untypisch?
- Gibt es Ergänzungen zu den anderen Tagen?

### **Mache dir nochmals genauere Gedanken dazu.**

**Begriffsklärung zur Nutzung von Social-Media auf Smartphones:** Soziale Medien/Social Media stehen für Soziale Netzwerke, Instant-Messaging-Diensten und für bestimmte Videoportale. Zu den von Jugendlichen meistgenutzten Smartphone-Apps gehören gemäss JAMES-Studie Instagram, TikTok, Snapchat, Whatsapp, Youtube, Brawl Stars und Pinterest. Facebook und LinkedIn werden vorwiegend von Erwachsenen genutzt.

### **Das Smartphone in unserer Gesellschaft**

Beobachte auch bei anderen Menschen den Umgang mit dem Smartphone (z. B. wenn du im Bus unterwegs bist oder dich am Wochenende mit Freund:innen triffst). Notiere dazu deine Beobachtungen und Überlegungen auf das Arbeitsblatt 3 «Das Smartphone in unserer Gesellschaft». Respektiere dabei die Privatsphäre von anderen Menschen und nenne z. B. niemanden namentlich und mache keine Fotos von anderen öffentlich.



# Mein Umgang mit dem Smartphone | Datum: .....

TAGSÜBER:

06:00–07:00	.....
07:00–08:00	.....
08:00–09:00	.....
09:00–10:00	.....
10:00–11:00	.....
11:00–12:00	.....
12:00–13:00	.....
13:00–14:00	.....
14:00–15:00	.....
15:00–16:00	.....
16:00–17:00	.....
17:00–18:00	.....

ABENDS/NACHTS:

18:00–19:00	.....
19:00–20:00	.....
20:00–21:00	.....
21:00–22:00	.....
22:00–23:00	.....
23:00–24:00	.....
24:00–01:00	.....
01:00–02:00	.....
02:00–03:00	.....
03:00–04:00	.....
04:00–05:00	.....
05:00–06:00	.....



## Gedanken zur Smartphone-Nutzung

Du hast einen Tag lang deine Smartphone-Nutzung in Form eines Tagebuchs dokumentiert. Was denkst du über deine Smartphone-Nutzung? Was ist dir aufgefallen? Was erstaunt dich? Was beschäftigt dich? Welche Fragen hast du?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das Tagebuch gibt nur Einblick in den heutigen Tag. War etwas untypisch? Gibt es Ergänzungen zu den anderen Tagen? Mache dir nochmals genauere Gedanken dazu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Zentrale Aspekte der Nutzung

Tauscht euch über die folgenden Fragen aus:

- Was hast du bei dir und anderen bezüglich Smartphone-Nutzung beobachtet?
- Was ist dir aufgefallen?
- Worüber hast du nachgedacht?
- Worüber machst du dir Sorgen?

Notiert die zentralen Punkte des Gesprächs.



# Smartphone – ein wichtiger Alltagsbegleiter ...

## Was wir beobachten haben:

Eigener Umgang:

Umgang von anderen:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Was uns insbesondere aufgefallen ist:

Eigener Umgang:

Umgang von anderen:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Worüber wir uns Sorgen machen:

Eigener Umgang:

Umgang von anderen:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Fragen, die wir mit der Klasse besprechen möchten:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



## Die Bedeutung des Smartphones im Alltag

Für die meisten Menschen ist das Smartphone ein wichtiges Hilfsmittel, um den Alltag zu bewältigen. Daher wollen wir es in dieser Aufgabe etwas genauer betrachten. Was machen wir eigentlich alles mit dem Smartphone? Oder anders gefragt: Welche verschiedenen Funktionen hat das Smartphone in unserem Alltag?

### Aufgabe 1

Lies die Aussagen von Jugendlichen, die sich Gedanken über ihre Smartphone-Nutzung gemacht haben. Ordne die Aussagen der Jugendlichen den folgenden Kategorien zu (Mehrfachzuordnungen sind möglich):

- A. Das Smartphone zur Entspannung und Unterhaltung**
- B. Das Smartphone als praktisches Tool und Alltagsbegleiter**
- C. Das Smartphone als Mittel zur Kommunikation und zum sozialen Austausch**

### Aufgabe 2

Diskutiert folgende Fragen:

- Erkennt ihr euch in den Aussagen der Jugendlichen wieder? Falls ja, inwiefern?
- Wofür verwendet ihr euer Smartphone? Könnt ihr eure Tagebuchbeobachtungen den Kategorien zuordnen?
- Gibt es Kategorien, die für euch wichtiger oder weniger wichtig sind als andere? Wenn ja, welche? Und weshalb?

### Aufgabe 3

Wähle eine der folgenden Varianten aus:

- 3a.** Erkläre möglichst genau, warum das Smartphone wichtig ist – für dich persönlich, für dein Umfeld und für die Gesellschaft.
- 3b.** Stell dir vor, du hast eine Zeitreise gemacht und lebst nun z. B. am Anfang des 19. Jahrhunderts. Erkläre einer Person aus dieser Zeit, was ein Smartphone ist und warum es im 21. Jahrhundert ein wichtiges Tool ist – für dich persönlich, für dein Umfeld und für die Gesellschaft.
- 3c.** Sprich mit einer älteren Person darüber, wie das Leben vor der Erfindung des Smartphones «funktioniert» hat. Überlege dann: Was hat sich mit der Erfindung des Smartphones verändert? Und was lässt sich daraus über die vielfältigen Funktionen des Smartphones sagen?



## Aussagen von Jugendlichen zu ihrer Smartphone-Nutzung

**A = Smartphone zur Unterhaltung und Entspannung**

**B = Smartphone als praktisches Tool und Alltagsbegleiter**

**C = Smartphone als Mittel zur Kommunikation und zum sozialen Austausch**

	A	B	C
– Vor allem, um in Kontakt und auf dem neusten Stand zu bleiben. In unserer heutigen Gesellschaft ist man sowieso immer verbunden und vernetzt. Wenn man nicht auf dem neusten Stand ist, bekommt man Schwierigkeiten, deshalb ist das für mich das Wichtigste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Das Wichtigste (am Smartphone) ist, dass ich mit allen Leuten schreiben kann. Jetzt, wo ich keins habe, ist mir aufgefallen, dass man sich plötzlich allein fühlt, also nicht traurig allein, aber sonst, wenn man zu Hause ist, schreibt ständig jemand oder manchmal möchte auch ich jemanden etwas fragen und jetzt kann ich das einfach nicht. Am wichtigsten ist schon die schriftliche Kommunikation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Man sucht als erstes das Handy auf. Man schaut nicht zuerst, ob man vielleicht noch ein Buch hat, oder einen Kollegen, den man lange nicht mehr gesehen hat, oder etwas anderes zur Unterhaltung. Das Handy ist wie die Unterhaltungsquelle Nummer eins.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ja eben, das Handy hat heute eine grosse Funktion bei uns Jugendlichen, man macht einfach ALLES damit. Das Smartphone gehört zu meinem Lifestyle dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsetzung ▼



## Fortsetzung | **Aussagen von Jugendlichen zu ihrer Smartphone-Nutzung**

**A = Smartphone zur Unterhaltung und Entspannung**

**B = Smartphone als praktisches Tool und Alltagsbegleiter**

**C = Smartphone als Mittel zur Kommunikation und zum sozialen Austausch**

	A	B	C
– Bei Watson ist die Unterhaltung eher unerschwinglich, weil man sich eigentlich informieren möchte, aber es soll mich trotzdem irgendwie unterhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Also ich schaue mir einen bestimmten YouTuber auf meinem Handy an und dem vertraue ich auch, weil er seine Masse gut aufgebaut hat, sich nie verletzt hat und aus Erfahrung spricht. [...] Er hat nichts Illegales zu sich genommen und hat sich alles selbst und natürlich erarbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn mir langweilig ist, nehme ich mein Handy und spiele Spiele. Aber meistens überbrückt das die Langeweile gar nicht, denn das meiste kenne ich schon, es ist nicht neu und deshalb auch nicht so spannend. Ausser wenn neue Youtube-Videos reinkommen, dann ist es lustig. Aber sonst hilft es manchmal nicht wirklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Als ich darauf geachtet habe, was ich den ganzen Tag mit dem Smartphone mache, waren es viele praktische Sachen. Vielleicht hängt es auch damit zusammen, dass ich zurzeit meine Maturaarbeit schreibe und es dafür oft brauche. Man kann vieles nachschauen. Und man macht damit viele Dinge, die man früher auch gemacht hat, einfach anders. Zum Beispiel Fussballresultate nachschauen, was ich vorher im Teletext gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Wie steht es bei euch?

**Ausgehend von den Zuordnungen folgende Fragen besprechen:**

- Erkennt ihr euch in den Aussagen der Jugendlichen wieder?  
Falls ja, inwiefern?
- Wofür verwendet ihr euer Smartphone? Könnt ihr eure  
Tagebuchbeobachtungen den Kategorien zuordnen?
- Gibt es Kategorien, die für euch wichtiger oder weniger  
wichtig sind als andere? Wenn ja, welche? Und weshalb?



# Überlegungen/Erklärungen | zur Variante 3a , 3b , 3c | Name: \_\_\_\_\_

Two columns of horizontal dotted lines for writing.



## Aussagen von Jugendlichen zu ihrer Smartphone-Nutzung

**A = Smartphone zur Unterhaltung und Entspannung**

**B = Smartphone als praktisches Tool und Alltagsbegleiter**

**C = Smartphone als Mittel zur Kommunikation und zum sozialen Austausch**

	A	B	C
– Vor allem, um in Kontakt und auf dem neusten Stand zu bleiben. In unserer heutigen Gesellschaft ist man sowieso immer verbunden und vernetzt. Wenn man nicht auf dem neusten Stand ist, bekommt man Schwierigkeiten, deshalb ist das für mich das Wichtigste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Das Wichtigste (am Smartphone) ist, dass ich mit allen Leuten schreiben kann. Jetzt, wo ich keins habe, ist mir aufgefallen, dass man sich plötzlich allein fühlt, also nicht traurig allein, aber sonst, wenn man zu Hause ist, schreibt ständig jemand oder manchmal möchte auch ich jemanden etwas fragen und jetzt kann ich das einfach nicht. Am wichtigsten ist schon die schriftliche Kommunikation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Man sucht als erstes das Handy auf. Man schaut nicht zuerst, ob man vielleicht noch ein Buch hat, oder einen Kollegen, den man lange nicht mehr gesehen hat, oder etwas anderes zur Unterhaltung. Das Handy ist wie die Unterhaltungsquelle Nummer eins.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ja eben, das Handy hat heute eine grosse Funktion bei uns Jugendlichen, man macht einfach ALLES damit. Das Smartphone gehört zu meinem Lifestyle dazu.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Fortsetzung ▼



## Fortsetzung | **Aussagen von Jugendlichen zu ihrer Smartphone-Nutzung**

**A = Smartphone zur Unterhaltung und Entspannung**

**B = Smartphone als praktisches Tool und Alltagsbegleiter**

**C = Smartphone als Mittel zur Kommunikation und zum sozialen Austausch**

	A	B	C
– Bei Watson ist die Unterhaltung eher unerschwinglich, weil man sich eigentlich informieren möchte, aber es soll mich trotzdem irgendwie unterhalten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Also ich schaue mir einen bestimmten YouTuber auf meinem Handy an und dem vertraue ich auch, weil er seine Masse gut aufgebaut hat, sich nie verletzt hat und aus Erfahrung spricht. [...] Er hat nichts Illegales zu sich genommen und hat sich alles selbst und natürlich erarbeitet.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn mir langweilig ist, nehme ich mein Handy und spiele Spiele. Aber meistens überbrückt das die Langeweile gar nicht, denn das meiste kenne ich schon, es ist nicht neu und deshalb auch nicht so spannend. Ausser wenn neue Youtube-Videos reinkommen, dann ist es lustig. Aber sonst hilft es manchmal nicht wirklich.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Als ich darauf geachtet habe, was ich den ganzen Tag mit dem Smartphone mache, waren es viele praktische Sachen. Vielleicht hängt es auch damit zusammen, dass ich zurzeit meine Maturaarbeit schreibe und es dafür oft brauche. Man kann vieles nachschauen. Und man macht damit viele Dinge, die man früher auch gemacht hat, einfach anders. Zum Beispiel Fussballresultate nachschauen, was ich vorher im Teletext gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



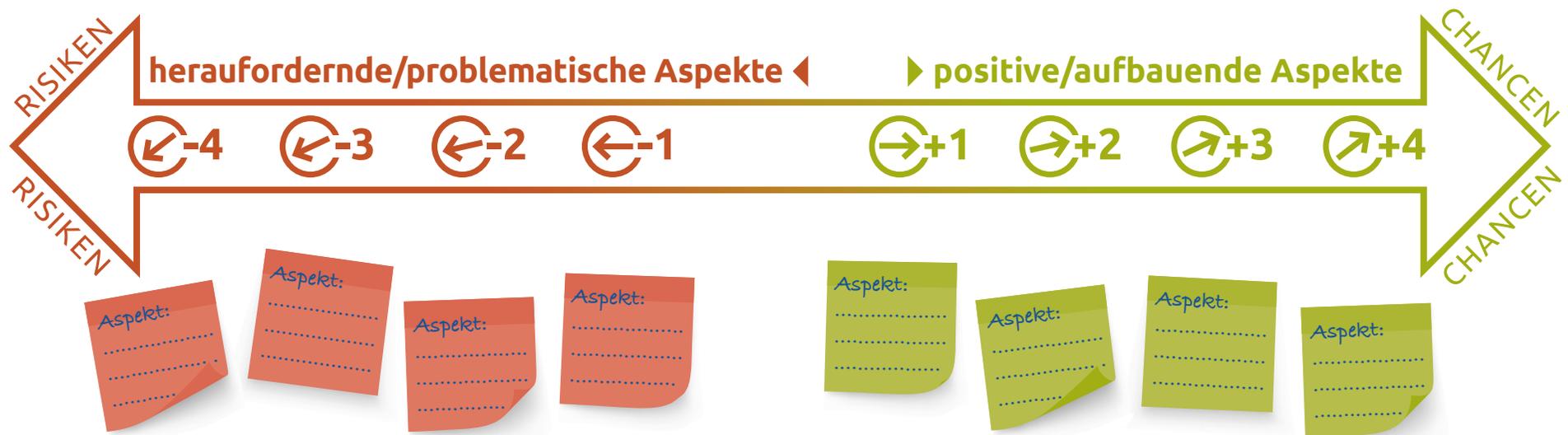
Das Smartphone – bester Freund oder schlimmster Feind? Oder beides zugleich?  
Macht euch auf die Suche nach Antworten.

## Aufgabe 1: Chancen und Risiken der Smartphone-Nutzung

Notiert **Chancen** und **Risiken**, die mit der Smartphone-Nutzung einhergehen. Vergleicht eure Gedanken und überlegt: Welche Kernthemen findet ihr? Notiert sie auf grünen und roten Zetteln und positioniert sie gemäss der untenstehenden Skala auf einem grossen Papierbogen.

Beispiel für ein Kernthema zu **Risiken**:  
**Zwang, Nachrichten sofort  
beantworten zu müssen.**

Beispiel für ein Kernthema zu **Chancen**:  
**Austausch mit Freund:innen**





## Diskussionsvorbereitung

**Bereitet euch mit folgenden Fragen auf eine Diskussion in der Klasse vor:**

- Welche Kernthemen habt ihr gewählt?
- Wie begründet ihr eure Einordnung auf der Skala?
- Wart ihr euch bei der Wahl der Themen und der Einordnung auf der Skala einig? Wo gab es unterschiedliche Meinungen?
- Welche Chancen und Risiken ergeben sich für uns als Gesellschaft (und nicht nur für den einzelnen Menschen)?



## Diskussion

- Habt ihr Fragen an eure Mitschüler:innen?
- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden deutlich?
- Welche zentralen Chancen und Risiken werden in der Klasse sichtbar?



## Aufgabe 2: **Ambivalenzen<sup>1</sup> in der Nutzung digitaler Medien**

**Inwiefern ist die Grenze zwischen Smartphone als Freund und Smartphone als Feind fließend?**

**Lässt sich die Ambivalenz digitaler Medien auch mit den folgenden Einstiegsfragen verdeutlichen?**

- 1.** Wie viele Likes brauchst du, um glücklich zu sein?
- 2.** Likest du auch schlechte Bilder deiner besten Kolleg:innen?
- 3.** Traust du dich noch ohne Smartphone aus dem Haus?
- 4.** Und wie viel Zeit geht bei dir für den perfekten Schnappschuss drauf?
- 5.** Wann hast du der Person, die bei WhatsApp ganz oben steht, das letzte Mal in die Augen geschaut?

**Beispiel zur ersten Aussage:** Die Ambivalenz zeigt sich darin, dass es manchmal tatsächlich glücklich macht, Likes zu bekommen. Es ist schön, wenn jemand etwas von mir gut findet. Gleichzeitig kann auch eine Art «Sog» entstehen: Man braucht die Likes unbedingt. Dann bin ich irgendwie abhängig von den Likes der anderen und das ist nicht so cool.

<sup>1</sup> Ambivalenz bedeutet gemäss Duden: Zwiespältigkeit; Spannungszustand; Zerrissenheit (von Gefühlen und Bestrebungen). In Bezug auf die Smartphone-Nutzung beschreibt das Wort, dass das Smartphone nicht einfach gut oder schlecht ist, sondern für die meisten Menschen sowohl Positives als auch Negatives mit sich bringt.



## Aufgabe 3: **Einen guten Umgang finden**

**Betrachtet nochmals die Herausforderungen, die ihr genannt habt. Arbeitet ausgehend davon heraus, was hilft, um einen guten Umgang mit dem Smartphone zu finden:**

- Was könnt ihr selbst tun?
- Wie kann euch euer Umfeld (z. B. Eltern, Freund:innen, Lehrpersonen) unterstützen?
- Wie könnt ihr andere unterstützen?
- Seht ihr auch Lösungsansätze auf gesellschaftlicher Ebene (z. B. Gesetze erlassen)?



**Einleitung:** Die meisten Jugendlichen nutzen soziale Medien (Social Media) über ihr Smartphone. Sie «konsumieren» Beiträge von Blogger:innen, folgen Influencer:innen oder posten eigene Beiträge in Form von Textnachrichten, Bildern oder Videos. In dieser Aufgabe geht es darum, welche Bedeutung Postings und Likes auf Social Media haben – für dich persönlich, aber auch für uns als Gesellschaft.

## Aufgabe 1: **Ein Posting analysieren**

Suche dir ein Social Media Posting einer öffentlichen Person deiner Wahl und analysiere es. Nimm dazu die folgenden Fragen und das Arbeitsblatt zu Hilfe:

- Was sagt das Posting aus? (Text und gegebenenfalls auch Bild)
- Findest du das Posting ansprechend oder spannend?  
Falls ja, oder falls nein – weshalb?
- Findest du etwas weniger interessant oder sogar befremdlich?
- Was ist die zentrale Botschaft des Postings?
- Verrät das Posting auch etwas über die Person selbst? Falls ja, was?

Nachdem du die Analyse durchgeführt hast, vergleiche die Ergebnisse mit denen anderer, damit ihr anschliessend darüber diskutieren könnt.



# Ein Posting analysieren

dein Name: \_\_\_\_\_

Was sagt das Posting aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Findest du das Posting ansprechend oder spannend?  
Falls ja, oder falls nein – weshalb?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Findest du etwas weniger interessant oder sogar befremdlich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist die zentrale Botschaft des Postings?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrät das Posting auch etwas über die Person selbst?  
Falls ja, was?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Diskussion

- Was fällt beim Vergleich der Analysen auf? Werden Gemeinsamkeiten/Unterschiede sichtbar?
- Welche Gedanken gehen euch durch den Kopf? Welche Fragen stellen sich euch?
- Warum posten Menschen und weshalb interessieren sich Menschen für die Postings anderer?
- Was sagen Postings über einzelne Menschen aus? Und über die gesamte Gesellschaft?



## Aufgabe 2:

### **Eigene Posts reflektieren:**

- Was ist dir wichtig, wenn du postest? Was beschäftigt dich?  
Was möchtest du vermeiden?
- Was sagen deine Postings über dich aus?  
Wie stellst du dich dar? Was zeigst du von dir – was eher nicht?

### **Falls du selbst nie/selten postest:**

- Was sind deine Gründe, warum du wenig/nie postest?
- Was würdest du anderen raten in Bezug auf ihre Postings?  
Worüber sollten sie nachdenken? Was sollten sie beachten?



## Aufgabe 3: **Zuordnung verschiedener Aussagen**



**Wo positioniert ihr euch zu folgenden Aussagen? Begründet eure Positionierung.**

1. Auf Social Media kann ich mich so zeigen, wie ich bin.
2. Auf Social Media sind alle schön und erfolgreich. Das kann stressig sein.
3. Andere inspirieren mich mit ihren Posts.
4. Social Media ist mein zweites Zuhause. Hier finde ich Gleichgesinnte.
5. Ein Problem von sozialen Medien ist, dass man sich oft mit anderen vergleicht.
6. Likes sind die Währung («das Geld») von Social Media.
7. Wer viele Likes hat, ist beliebt.
8. Wenn ich etwas poste, möchte ich möglichst viele Likes bekommen.
9. Ich like manchmal auch aus Höflichkeit.

**Nehmt nochmals euer Tagebuch zur Hand. Gibt es Aussagen zu Social Media, mit denen ihr euch dort auseinandergesetzt habt? Gibt es Aspekte oder Fragen, die ihr gerne in der Klasse besprechen möchtet?**



## Aufgabe 4: **Und wie ist das mit den Likes?**

**Wähle eine der folgenden Varianten aus, um dich vertieft mit der Wirkung von Likes auseinanderzusetzen.**

**Variante A:** Video  **Perfekte Social Media-Welt** | SRF Kids – Clip und klar! (03:23)

Schaut euch das Video an. Am Ende macht der Moderator diese Aussage: «Verwechsele schnelle Likes nicht mit einem glücklichen Leben.»

- Könnt ihr nach dem Video genau erklären, was er damit meint und wie er zu dieser Aussage kommt?
- Was haltet ihr von dieser Aussage?
- Und was genau haben Schoggi und Likes miteinander zu tun?

**Variante B:** Video  **a social life** | Das Filter, Kerith Lemon Productions (08:27)

Schaut euch das Video an und beantwortet folgende Fragen:

- (Inwiefern) Passt dieser Titel zum Inhalt des Films?
- Was sind die Kernaussagen der Geschichte?
- Was denkt ihr darüber?

**Variante C:** Zeitungsartikel  **Wie Likes die Nutzung sozialer Medien beeinflussen** | watson.ch

Lest den Text und beantwortet folgende Fragen:

- Was sind die Hauptaussagen des Textes?
- Wie erlebt ihr das in eurem Alltag?
- Welche Schlussfolgerungen zieht ihr für euch?



## Wie «Likes» die Nutzung von sozialen Netzwerke befeuern | watson.ch<sup>1</sup>, 28.02.2021, 21:07

Das Streben nach virtuellen Beifall auf Instagram und Co. zeigt verhaltenspsychologische Parallelen mit Tieren auf, denen eine Futterbelohnung winkt. Das berichtet ein internationales Team mit Zürcher Beteiligung im Fachblatt «Nature Communications».

Weltweit posten, liken und kommentieren Milliarden von Menschen bis zu mehreren Stunden täglich ihr eigenes und das Leben der anderen. Aber was treibt Social Media-Nutzer dazu an, beinahe zwanghaft mit hoher Kadenz eigene Beiträge abzusetzen?

Das Team um Björn Lindström von der Universität Amsterdam mit Beteiligung des Neuroökonom Philippe Tobler von der Uni Zürich analysierte für die aktuelle Studie in einem ersten Schritt mehr als eine Million Beiträge auf verschiedenen sozialen Netzwerken von über 4000 Nutzerinnen und Nutzern. Ziel war herauszufinden, wie «Likes» das Verhalten beeinflussen.

Die Beobachtung: Je mehr «Likes» die Social Media-Nutzer für ihre Beiträge erhalten, desto häufiger bespielen sie die Plattform. Mit Modellen zeigten die Forschenden, dass dieses Muster eng mit der sogenannten Lerntheorie übereinstimmt. Diese besagt, dass das Verhalten nicht nur durch Belohnung verstärkt wird, sondern sich auch der Belohnungshäufigkeit anpasst.

### Mehr verlangt nach mehr

Dieses verhaltenspsychologische Konzept gründet auf Beobachtungen in Tierexperimenten – etwa mit Ratten, denen eine Futterbelohnung winkt, wenn sie einen bestimmten Knopf drücken. Je nachdem wie viel Futter sie jeweils erhalten, bedienen sie ihn häufiger oder seltener: Gibt es viel zu essen, drücken sie den Knopf in kürzeren Abständen immer wieder.

Um diese Theorie bei Social Media-Nutzern kausal zu überprüfen, führte das Team in einem zweiten Schritt ein gezieltes Online-Experiment mit 176 Teilnehmenden durch. So war sichergestellt, dass keine Fake Accounts oder gekaufte «Likes» das Resultat beeinflussen.

Die Studienteilnehmer konnten im Experiment lustige Bilder mit kurzen Sätzen – sogenannte «Memes» – auf einer Instagram-ähnlichen Plattform aufschalten und von den Forschern manipulierten, virtuellen Beifall ernten. Das Ergebnis deckte sich demnach mit den Beobachtungen aus dem ersten Teil der Studie: Je mehr «Likes», desto häufiger posteten die Teilnehmenden.

Gemäss den Studienautoren bieten die Ergebnisse einen neuen Ansatz, um die psychologischen Mechanismen zu verstehen, warum soziale Medien im Alltag von vielen Menschen eine so wichtige Rolle spielt. (sda)

<sup>1</sup> Watson ist ein Schweizer Nachrichtenportal, das seine Inhalte nur digital publiziert.



## Einleitung

Laut einer aktuellen Studie (James Studie 2022) besitzt die Mehrheit der Jugendlichen ein Smartphone und verbringt durchschnittlich drei bis fünf Stunden pro Tag damit. Beliebte Tätigkeiten sind beispielsweise Messenger Chats, die Nutzung sozialer Netzwerke, Videos ansehen und Musik hören.

Eine einfache Antwort auf die Frage, wann Menschen zu viel Zeit mit ihrem Smartphone oder mit digitalen Medien verbringen, gibt es nicht.

In dieser Aufgabe wird der Frage aber etwas genauer nachgegangen.

Ziel ist es, dass du reflektiert (also gut überlegt) entscheiden kannst:

Wie viel Bildschirmzeit ist gut? Wann ist es zu viel? Für mich persönlich?

Für uns als Gruppe oder als Gesellschaft?



## Fokus 1: (Warum) Sind wir zu viel am Bildschirm?

Schaut euch folgende vier Ausschnitte des Films [Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?](#) aus der Sendung «Puls» an und diskutiert die Fragen gemeinsam.

Ausschnitte: 00:00–03:14 | 05:20–07:00 | 08:30–11:23 | 21:40–23:37

- Was ist Anna Millers Anliegen und wie begründet sie es?
- Wie erklärt Martin Korte, dass es vielen schwerfällt, das Smartphone aus der Hand zu legen?
- Verschiedene Personen sagen in den Interviews, dass sie zu viel Zeit am Bildschirm verbringen. Wie seht ihr das bei euch selbst? Findet ihr eure Bildschirmzeit angemessen? Recherchiert auf der Website von [feel-ok.ch](#) zum Thema Bildschirmzeit. Dort könnt ihr einen [Onlinesucht-Test](#) für euch machen. Lest auch den **Artikel «Onlinesucht»** [PDF](#) im Anhang, das interessante Informationen liefert.

Und wie ist es im Allgemeinen: Verbringen die Menschen eurer Meinung nach heutzutage zu viel Zeit am Handy? Begründet eure Antwort.



## Fokus 2: **Wann ist man onlinesüchtig?**

Schaut euch folgende zwei Ausschnitte des Films  **Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?** aus der Sendung «Puls» an und diskutiert die Fragen gemeinsam.

Ausschnitte: 14:32–21:40 und 23:37–25:15

- Erkennt ihr euch in Livios Gedanken wieder? Inwiefern ja/nein?
- Was sind Anzeichen für eine problematische Smartphone-Nutzung?
- Was sind für Livio positive Aspekte des Selbstversuchs?
- Habt ihr euch schon einmal «Digital Detox» verordnet?  
Was sind eure Erfahrungen mit bildschirmfreier Zeit?

Recherchiert auch auf der Website von  **feel-ok.ch** und lest auch den **Artikel «Online-sucht»**  im Anhang, der interessante Informationen liefert.



## Fokus 3: **Was sind eigentlich die Probleme mit (zu) viel Bildschirmzeit?**

Besprecht die folgenden Fragen:

- Was sind aus eurer Sicht die zentralen Probleme oder Herausforderungen, wenn Menschen zu viel Zeit am Bildschirm verbringen?
  - Folgen für die betroffene Person selbst?
  - Folgen für ihr Umfeld (z. B. für den Freundeskreis/ die Familie)?
  - Folgen für die Gesellschaft?
- Was sagen andere dazu (bspw. Schüler:innen, Expert:innen)?  
Recherchiert auf der Website von [feel-ok.ch](#) und lest die Rubriken [Onlinesucht – Alltägliche Geschichten](#) und [Eine Onlinesucht ist gar nicht schlimm ... oder doch?](#)

Wenn ihr noch Zeit habt, könnt ihr euch auch die Sequenz 26:17–29:10 aus dem Film [Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut?](#) der Sendung «Puls» anschauen und den **Artikel «Onlinesucht»** [PDF](#) auf Seite 6 lesen.



## Fokus 4: **Was hilft, damit die Bildschirmzeit nicht ausufert?**

Diskutiert folgende Fragen:

- Was macht ihr, um eure Bildschirmzeit im Griff zu behalten?
- Welche Tipps geben die Expert:innen?  
Schaut euch die Sequenz 30:13–33:52 aus dem Film  
 **Handysucht vs. DigitalDetox: Wie viel Bildschirmzeit tut gut**,  
recherchiert auf der Website von  **feel-ok.ch** und lest die Rubrik  
 **Was kann ich gegen eine Onlinesucht tun?**

Was sind aus eurer Sicht die wichtigsten Tipps für den Umgang mit Bildschirmzeit?  
Haltet sie auf einem Plakat fest!



## Artikel: **Onlinesucht**

### **Kann das Internet süchtig machen?**

Man geht davon aus, dass nicht das Internet als solches zu einer Abhängigkeit führt, sondern bestimmte Onlineaktivitäten und -inhalte. Ein hohes Suchtpotenzial weisen Online-Rollenspiele, Soziale Netzwerke und Chats auf, weil dadurch virtuell soziale Gemeinschaften gebildet werden: Hier werden Freundschaft und Selbstsicherheit erlebt – was im realen Leben nicht immer leicht gelingt. Im Spiel wird das Bedürfnis nach Belohnung, Erfolg und Anerkennung sofort befriedigt, beispielsweise über das Erreichen einer höheren Punktzahl. Man kann sich immer weiterentwickeln und mit verschiedenen Identitäten spielen. Auch Onlin pornografie weist durch die leichte Verfügbarkeit ein hohes Suchtpotenzial auf.

### **Was bedeutet Onlinesucht?**

Von Onlinesucht spricht man, wenn eine übermässige, persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende und somit schädliche Nutzung des Internets festgestellt wird. Man muss jedoch genau unterscheiden: Wer regelmässig und häufig online ist, ist nicht automatisch süchtig. Häufig stehen hinter einer übermässigen Internetnutzung oder Gamesucht psychische Probleme wie zum Beispiel eine Depression, Angststörung oder ADHS (Aufmerksamkeits defizit-/Hyperaktivitätsstörung). Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden. Zudem empfiehlt sich, bei einer Behandlung das persönliche Umfeld einzubeziehen.

### **Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?**

Bei einer Onlinesucht drehen sich die Gedanken nur noch um die Online-Aktivität und der Lebensmittelpunkt verschiebt sich in die virtuelle Welt. Die übermässige Nutzungsdauer allein ist aber noch kein Indikator für eine Onlinesucht. Eine Rolle spielt die Motivation für den Konsum bestimmter Medieninhalte, wenn damit z. B. Probleme oder Stress bewältigt werden sollen.

Längerfristig sind Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche (Sozialleben, Hobbys, Ausbildung, Beruf) feststellbar:

- Zwang, immer online zu sein (Kontrollverlust)
- Laufend zunehmende Onlinezeit trotz negativer Konsequenzen
- Abfallende Leistungen in der Schule und/oder der Arbeit
- Sozialer Rückzug
- Übermüdung als Folge von Schlafmangel
- Vernachlässigen von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schulaufgaben und Familienleben
- Fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten

### **Welche Folgen kann eine Onlinesucht für Jugendliche längerfristig mit sich bringen?**

Neben schulischen Problemen oder Konflikten bei der Arbeit können das Vernachlässigen von sozialen Kontakten und mangelndes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten sowie familiäre Schwierigkeiten Folgen von Onlinesucht sein. Häufig tritt auch Übermüdung auf, weil wegen der exzessiven Onlineaktivitäten zu wenig geschlafen wird. Zudem kann das vermehrte Sitzen vor dem Bildschirm zu Haltungsschäden führen und die Augen beeinträchtigen.

**Quelle:** BSV/ZHAW (2019): Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien, S. 18/19



## Einleitung

Wenn Worte gezielt gesprochen oder geschrieben werden, um Menschen auszugrenzen, herabzusetzen oder zu beleidigen, sprechen Fachleute von Hate Speech (Hassrede). Vor allem im Internet, in den sozialen Medien, in Blogs und Internetforen ist Hate Speech mittlerweile weit verbreitet, aufgrund der vermeintlichen Anonymität (d. h. ohne Angabe des richtigen Namens) im Netz.

Doch was steckt dahinter? Warum verschicken Menschen Hassnachrichten? Wo ist die Grenze zur Meinungsfreiheit? Was sind mögliche Folgen? Und was ist eine angemessene Reaktion? Das sind Fragen, denen ihr in dieser Einheit nachgeht.

## Ziele

- Du kannst erklären, was man unter Hate Speech versteht und wer häufig davon betroffen ist.
- Du kannst erklären, warum Menschen Hassreden posten und was die möglichen Folgen sind.
- Du kannst erklären, wo die Meinungsfreiheit endet und warum.
- Du kannst Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Hate Speech anwenden und weisst, wo du als Betroffene:r Unterstützung bekommst.
- Du denkst über deine Haltung und dein Handeln in Bezug auf Hate Speech nach.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#).



## Aufgabe 1: **Darf man posten, was man will?**

Nach Artikel 16 der schweizerischen Bundesverfassung hat jede Person das Recht auf Meinungs- und Informationsfreiheit<sup>1</sup>. Jede:r darf sich demnach frei eine Meinung bilden, sie äussern und verbreiten. Doch was heisst das genau? Darf z. B. wirklich jede:r posten, was er/sie will?

### **Diskutiert in der Gruppe folgende Fragen:**

- Darf man im Netz posten, was man will? Wie seht ihr das?
- Was ist mit negativen Aussagen über Personen oder Gruppen?
- Gibt es allenfalls Grenzen? Wo liegen sie?

<sup>1</sup> In Liechtenstein handelt es sich um Art. 40 der Verfassung.



## Aufgabe 2: **Stoppt Hassbotschaften!**

**Schaut euch die folgenden Videos an und diskutiert die Fragen:**

- Was passiert in den zwei Videos?
- Was sind die Hauptaussagen?
- Warum kommen in den Videos Waffen vor?
- Begegnet ihr im Netz ähnlichen Nachrichten?  
Wie geht ihr damit um?

 **Jedes Wort ein Treffer. Stoppt Hassbotschaften!** Spot 3 (00:50)

 **Jedes Wort ein Treffer. Stoppt Hassbotschaften!** Spot 1 (00:51)

 **Besprecht eure Überlegungen zu den ersten beiden Aufgaben mit der Lehrperson.**



## Aufgabe 3: **Was ist Hate Speech?**

Lest zuerst das Factsheet «Was ist Hate Speech?» (siehe Anhang). Schaut euch dann das Video des FC Bayern München an und lest die Postings auf der Folgeseite. Diskutiert und beantwortet folgende Frage in der Gruppe:

- Könnt ihr anhand ausgewählter Postings oder Beispiele aus dem Video erklären, ob und warum es sich dabei um Hate Speech handelt?

 **Factsheet «Was ist hate Speech?»**

 **Mit dem FC Bayern gemeinsam #GegenHassimNetz (01:06)**

## Aufgabe 3: **Was ist Hate Speech?** | Postings





## Aufgabe 3: Factsheet «Was ist Hate Speech?»

### Was ist Hate Speech und wer ist davon betroffen?<sup>1</sup>

«Als Hate Speech werden schriftliche und verbale Äusserungen bezeichnet, die sich gegen eine bestimmte Personengruppe oder gegen eine Einzelperson richten, der die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Personengruppe unterstellt wird, mit dem Ziel, sie zu beleidigen, zu beschimpfen, abzuwerten, herabzuwürdigen, zu verunglimpfen, zu verspotten, verächtlich zu machen, kurz: zu diskriminieren.

Vor allem im Internet, in den sozialen Medien, in Blogs und auf Internetforen, ist Hate Speech mittlerweile weit verbreitet, auch aufgrund der vermeintlichen Anonymität im Netz.»

Häufig von Hate Speech betroffen sind Menschen aufgrund von (vermutet):

- **Aussehen**
- **Beruf**
- **Geschlecht**
- **Herkunft**
- **körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung**
- **politischer Einstellung**
- **sexueller Orientierung**
- **Religionszugehörigkeit**
- **usw.**

In einer Befragung von Jugendlichen in der Schweiz gab rund die Hälfte an, Hate Speech im Alltag regelmässig zu erleben, ein Viertel zumindest ab und zu. Innerhalb einer Schulklasse gab nur etwa

jede:r Zweite an, noch nie mit Hate Speech konfrontiert worden zu sein. Mädchen waren häufiger mit Hassnachrichten konfrontiert als Jungen.

### Wer verbreitet Hassnachrichten?<sup>2</sup>

Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten. Es sind unterschiedliche Personen, die Hassnachrichten schreiben und verbreiten. Wichtig zu wissen ist, dass manche Personen in Gruppen organisiert sind und ihre Botschaften gezielt verbreiten. Dadurch wirkt es so, als ob sehr viele die gleiche Meinung teilen, obschon es sich in Wirklichkeit oft um eine kleine Gruppe von Täter:innen handelt.

### Unterschiede zwischen Hate Speech und Cybermobbing<sup>3</sup>

Hate Speech wird zu Mobbing, wenn sich die Hassbotschaften gezielt gegen eine bestimmte Person richten sind und darauf abzielen, sie zu beleidigen, zu demütigen oder sogar zu bedrohen. Im Unterschied zu Hate Speech beziehen sich die Herabwürdigungen, Beleidigungen etc. beim Cybermobbing nicht immer auf eine (vermeintliche) Gruppenzugehörigkeit, sondern richten sich häufiger gegen Einzelpersonen. Ein weiterer Unterschied ist, dass sich die Täter:innen und Betroffenen bei Cybermobbing oft kennen. Ein Beispiel für Cybermobbing sind herabwürdigende Kommentare, die über längere Zeit über eine:n Mitschüler:in in einem Klassenchat gepostet werden.

**Quellen:** <sup>1</sup>Külling, Céline; Waller, Gregor; Suter, Lilian; Bernath, Jael; Willemse, Isabel & Prof. Dr. Süss, Daniel (2021): JAMESfocus – Hassrede im Internet.

<sup>2</sup>Brodnig, Ingrid (2016): Hass im Netz: Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können.

<sup>3</sup>Zeichen gegen Mobbing e. V (o. J.9: Wie Du mit Hass und Mobbing im Netz umgehen kannst. Verfügbar unter: <https://zeichen-gegen-mobbing.de/hate-speech-und-cybermobbing>

Fortsetzung ▼



### Aufgabe 3: Fortsetzung | **Factsheet «Was ist Hate Speech?»**

## **Meinungsfreiheit (genauer: Meinungsäusserungsfreiheit) und Hate Speech<sup>5</sup>**

Gemäss Art. 16 der Bundesverfassung hat jede Person «das Recht, ihre Meinung frei zu bilden und sie ungehindert zu äussern und zu verbreiten». Verschiedene Gesetze (siehe auch rechtliche Situation) schränken diese Meinungsfreiheit jedoch ein, und man darf nicht einfach «alles sagen».

Die persönliche Meinungsfreiheit ist ein wichtiges Recht, das Respekt und Verantwortung erfordert. Es endet dort, wo Äusserungen die Rechte oder die Würde anderer verletzen. Gesetzlich verboten sind Ehrverletzungen, öffentliche Aufforderungen zu Verbrechen und Gewalt, Diskriminierungen aufgrund von Rasse, Ethnie, Religion und sexueller Orientierung sowie übergriffige Äusserungen (Persönlichkeitsverletzungen).

Auch im Internet sind solche Aufrufe nicht erlaubt, denn das Netz ist kein rechtsfreier Raum. Die Meinungsfreiheit ist also nicht nur ein persönliches Recht, sondern ebenso eine persönliche Verantwortung.

## **Rechtliche Situation?**

Hate Speech ist in der Schweiz eine Straftat und wird mit Gefängnisstrafen bis zu drei Jahren oder Geldstrafe geahndet. Ein wichtiger Passus der Bundesverfassung im Zusammenhang mit Hate Speech ist das Diskriminierungsverbot (Art. 8 Abs. 2 BV)<sup>6</sup>:

**Quellen:** <sup>4</sup>Brodnig, Ingrid (2016): Hass im Netz: Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können.

<sup>5</sup>humanrights.ch (2017): Hassaufrufe im Internet – Schweizer Fälle und Politik der Newsportale. Verfügbar unter:  Hassaufrufe im Internet – Schweizer Fälle und Politik der Newsportale

**Hinweis:** <sup>6</sup>Entsprechender Passus für Liechtenstein ist § 283 des Strafgesetzbuchs.

**«Niemand darf diskriminiert werden, namentlich nicht wegen der Herkunft, der Rasse, des Geschlechts, des Alters, der Sprache, der sozialen Stellung, der Lebensform, der religiösen, weltanschaulichen oder politischen Überzeugung oder wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung.»**

Weiterführende Informationen zu Hate Speech und zur rechtlichen Situation findest du unter folgenden Links:

-  **Diskriminierung & Hass im Netz** | jugendundmedien.ch
-  **Tipps gegen Hate Speech** | feel-ok.at
-  **Hate Speech** | gra.ch
-  **Hassrede im Internet** | zhaw.ch, JAMESfokus
-  **Hate Speech / Hate Crime** | skppsc.ch



## Aufgabe 4: Gründe und Folgen

**Teil 1: Wähle einen Hasskommentar aus der Aufgabe 3 aus und beantworte die folgenden Fragen anhand des Arbeitsblatts:**

- Warum schreiben Menschen solche Posts? (Gründe)
- Was sind die negativen Folgen
  - ... für die betroffene Person?
  - ... für die betroffenen Gruppe?
  - ... für die gesamte Gesellschaft?



**Teil 2: Vergleicht die verschiedenen Ausarbeitungen in der Gruppe und formuliert zusammenfassend:**

- Was sind mögliche Gründe dafür, dass Menschen Hassnachrichten verfassen?
- Warum ist Hate Speech ein Problem?
- Die meisten Menschen sagen/schreiben manchmal etwas, das nicht besonders «nett» ist. Wo ist die Grenze? Was ist noch ok? Was nicht?



**Besprecht eure Überlegungen mit der Lehrperson**

**Teil 3: Schaut euch dann gemeinsam das folgende Video an. Darin erzählen Betroffene von Hate Speech, was sie erlebt haben, was sie verletzt hat und wie sie damit umgehen. Diskutiert gemeinsam:**

- Was geht euch durch den Kopf?
- Was ist für die Betroffenen besonders verletzend und schwierig?
- Versteht ihr nun noch besser, warum im Einstiegsvideo eine Waffe als Symbol für Hate Speech verwendet wurde?
- Was geht euch durch den Kopf?



**Hasskommentare verändern dein Leben: Opfer erzählen!** | SRF Forward | 06:32 | Triggerwarnung



### FOLGEN FÜR EINZELPERSONEN:

### FOLGEN FÜR PERSONENGRUPPEN:

### FOLGEN FÜR DIE GESELLSCHAFT:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 MÖGLICHER GRUND:

.....

.....

.....



 MÖGLICHER GRUND:

.....

.....

.....



 MÖGLICHER GRUND:

.....

.....

.....

 MÖGLICHER GRUND:

.....

.....

.....



## Aufgabe 5: **Und ich?**

**Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die Fragen nach. Falls du dich mit deinen Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich auch in Ordnung. Wichtig ist, dass du dir gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht. Notiere hier deine Gedanken und Antworten stichwortartig:**

Können alle mit Hassnachrichten konfrontiert werden oder davon betroffen sein? Auch ich?

.....  
.....  
.....

Habe ich auch schon Hassnachrichten gelesen? Haben sie mich direkt betroffen?

.....  
.....  
.....

Was haben sie in mir ausgelöst? Wie bin ich damit umgegangen?

.....  
.....  
.....  
.....

Kann jede:r Täter:in werden? Auch ich?

.....  
.....

Habe ich auch schon Hasskommentare verfasst und/oder die Verbreitung unterstützt, in dem ich sie geteilt oder «Likes» gesetzt habe? Aus welchen Gründen?

.....  
.....  
.....  
.....

Was macht es mit mir, wenn ich abwertende Kommentare poste, like oder teile? Wie fühle ich mich dabei?

.....  
.....  
.....  
.....



Falls du mit einer erwachsenen Person Fragen klären oder etwas besprechen möchtest, kannst du dich an deine Lehrperson, die Schulsozialarbeit oder auch an eine Fachstelle wenden (siehe [PDF Hilfsangebote und Infos](#)).



## Aufgabe 6: **Was tun gegen Hate Speech?**

**Teil 1:** **Erinnert ihr euch an das Video von Bayern München? Manche Sportler kommentieren Hassnachrichten mit humorvollen Antworten. Das nennt man Counterspeech und ist eine Möglichkeit, auf Hate Speech zu reagieren.**

- Schaut euch nochmals «eure» Postings an – was wären hier mögliche Counterspeeches?

 **Tipps zum Verfassen von Counterspeeches** | [stophatespeech.ch](http://stophatespeech.ch)

**Teil 2:** **Was könntet ihr noch gegen Hate Speech unternehmen?**

- Überlegt zuerst selbst und informiert euch dann unter folgendem Link:

 **Tipps gegen Hate Speech** | [feel-ok.at](http://feel-ok.at)



## Aufgabe 7: **Zurück zum Anfang: Darf man posten, was man will?**

- Wie seht ihr das jetzt?
- Was sind wichtige Überlegungen, wenn ihr etwas postet?
- Wie hat sich eure Haltung und/oder eure Argumentation verändert?



## Aufgabe 8: **Kurzpräsentation in der Klasse**

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Hate Speech?
- Was müssen alle Mitschüler:innen wissen?  
Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
- Habt ihr offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet anhand dieser drei Fragen eine 5- bis 10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation ist frei wählbar. Hier sind einige Anregungen:**

- Ein Plakat gestalten.
- Ein Rollenspiel in Form eines Expert:innen-Interviews vorbereiten (eine Person spielt die Expertin/den Experten).
- Eine digitale Präsentation mit den wichtigsten Erkenntnissen erstellen.
- Ihr wählt eine interaktive Form, bei der die Mitschüler:innen eure Fragen beantworten (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.



## Hinweise für die Lehrperson

Die im Set «Hate Speech» aufgeworfenen Fragen sind zumeist Reflexionsfragen, auf die es nicht nur eine richtige Lösung gibt. Die folgenden Hinweise zu einzelnen Aufgaben dienen den Lehrpersonen als Unterstützung bei der Begleitung der Jugendlichen. Das Dokument eignet sich aber nicht für das selbstständige Kontrollieren der Aufgaben durch die Schüler:innen.

- Hinweise zur Aufgabe 2:  
**Stoppt Hassbotschaften!** [PDF](#)
- Hinweise zur Aufgabe 4, Teil 1:  
**Gründe und Folgen** [PDF](#)
- Hinweise zur Aufgabe 7:  
**Zurück zum Anfang: Darf man posten, was man will?** [PDF](#)



## Hinweise zur Aufgabe 2: **Stoppt Hassbotschaften**

Die erste Szene zeigt eine Frau in einem Café/Bar. Sie sieht ein verliebtes gleichgeschlechtliches Paar. Sie holt ein Messer hervor. Die Szene endet damit, dass die Täterin auf das Paar zugeht. Im zweiten Teil dieser Szene greift die Täterin zum Handy und tippt eine Hassnachricht. Die Täterin wirkt wütend.

In der zweiten Szene zieht ein junger Mann eine Waffe und zielt auf drei junge Menschen, deren Anwesenheit/Existenz bei ihm offensichtlich negative Emotionen auslöst. Anschliessend greift der junge Mann wie in der ersten Szene zu seinem Handy, um diskriminierende Äusserungen bzw. Hasskommentare zu posten. Diese Kommentare richten sich pauschal an «Ausländer:innen», die in seiner Wahrnehmung störend sind und keine Berechtigung haben, in diesem Land zu sein. Man hat den Eindruck, dass der junge Mann wütend ist und sich diese Wut in den Posts entlädt.

Die exemplarischen, drastischen Szenen lassen sich so interpretieren, dass die Täter:innen Vorurteile

haben und Menschen aufgrund bestimmter Merkmale (z. B. Kopftuch, Hautfarbe, sexuelle Orientierung) abwerten bzw. ihnen das Recht auf Leben absprechen.

Der Schriftzug «Jedes Wort ein Treffer!», der am Ende beider Videos erscheint, versprachlicht, dass die Waffen als Analogie für die verbreiteten Hassnachrichten gezeigt werden. Es wird deutlich, dass auch Worte sehr verletzend sein können und dass psychische Gewalt ähnliche Folgen haben kann wie physische Gewalt. Es folgt der Schriftzug «Stopp Hassnachrichten», der sich an die Zuschauer:innen wendet und zum Handeln/Vorgehen gegen Hassnachrichten auffordert.

Zusammengefasst: Die Hauptaussagen der Videos sind, dass auch Worte bzw. Hassnachrichten gefährlich wie eine Waffe sein können bzw. schwere Verletzungen hinterlassen können und es daher wichtig ist, dagegen vorzugehen.



## Hinweise zu Aufgabe 4, Teil 1: **Beispiele für mögliche Gründe und Folgen:**

### **FOLGEN FÜR EINZELPERSONEN:** **FOLGEN FÜR PERSONENGRUPPEN:** **FOLGEN FÜR DIE GESELLSCHAFT:**

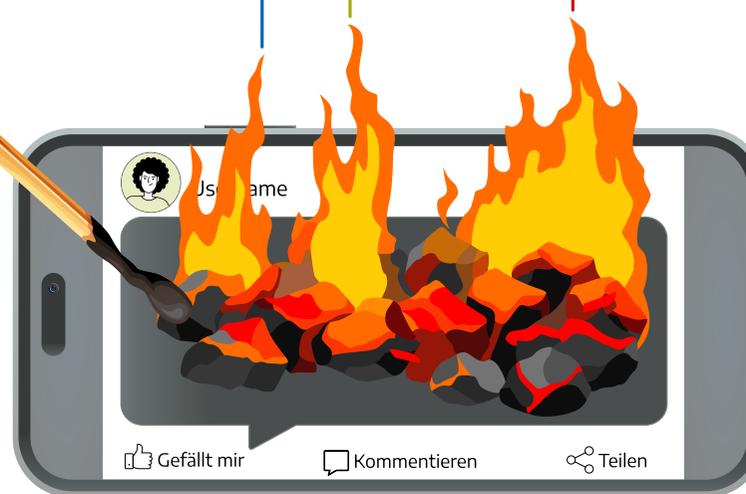
- Betroffene von Hate Speech verspüren Angst und schränken die eigenen Grundrechte und Menschenrechte ein. (Schweizerische Kriminalprävention, 2023)
- Hate Speech kann für betroffene Menschen sehr belastend sein und zu psychischen Erkrankungen beitragen. (RRA Sachsen, o. J.)
- Hate Speech kann das Selbstvertrauen und Selbstbilder von Menschen negativ beeinflussen. (Klassen et al., 2019)
- Probleme auf der Arbeit oder in der Bildungseinrichtung können auftreten. (Klassen et al., 2019)

- Betroffene Gruppen ziehen sich zunehmend zurück. Es kann sich ein Gefühl von Nicht-Zugehörigkeit entwickeln/verstärken. (RRA Sachsen, o. J.)
- Das tatsächliche Meinungsbild wird durch Hate Speech verzerrt. Stereotypen über Gruppen können verhärtet werden. Klassen et al., 2019)

- Der freie Austausch von dem eine Demokratie lebt kann beeinträchtigt werden, wenn Menschen sich im Netz mit ihren Meinungen zurückhalten. (Klassen et al., 2019)
- Hate Speech bzw. damit einhergehendes Schwarz-Weiss-Denken kann zu einer gesellschaftlicher Spaltung beitragen. (humanrights.ch 2017)
- Hasskommentare lösen in der Gesellschaft emotionale Reaktionen aus wie Wut, Entsetzen, Traurigkeit, Scham oder Verängstigung. (Külling et al., 2021)

### **MÖGLICHE GRÜNDE:**

- Geringes Vertrauen in die Politik oder öffentliche Einrichtungen kann eine Ursache darstellen. (Külling et al., 2021)
- Die Angst vor einer «echten» Gleichberechtigung und Verlust des eigenen Status. (Külling et al., 2021)
- Ehemalige Betroffene können selbst zu Täter:innen werden, wenn sie sich beispielweise dem Umgang in ihrer Peergroup anpassen möchten. (Külling et al., 2021)
- Persönlichkeitsmerkmale von Täter:innen können Gründe für Hate Speech sein (z.B. Sadismus). (Külling et al., 2021)



### **MÖGLICHE GRÜNDE:**

- Ein möglicher Grund für das Verfassen von Hate Speech kann Selbsthass sein, z. B. wenn man homosexuell ist und dies nicht akzeptiert, hetzt man gegen Menschen, die Homosexualität offen leben. (Schweizerische Kriminalprävention, 2023)
- Es gibt Themen, zu denen in den Medien viel geschrieben wird und in der Gesellschaft diskutiert wird. Das führt bei manchen Menschen zu starken Abwehrreaktionen, die sich in Form von Hate Speech äussern können. (Schweizerische Kriminalprävention, 2023)
- Weitere Motive für Hate Speech können z.B. eine Machtausübung, Frustration oder Langeweile sein. (Külling et al., 2021)



## Hinweise zur Aufgabe 7: **Zurück zum Anfang: Darf man posten, was man will?**

Die Bundesverfassung gewährleistet zwar, dass jede Person ihre Meinung äussern darf. Gleichzeitig wird dieses Recht aber auch eingeschränkt: Es endet dort, wo die Äusserungen das Recht oder die Würde anderer verletzen. Diese Vorgaben gelten auch im digitalen Bereich. Hate Speech ist in der Schweiz eine Straftat und kann mit einer Gefängnisstrafe von bis zu drei Jahren bestraft werden.

► [Detaillierte Informationen, vgl. Factsheet Hate Speech](#) 

Neben den rechtlichen Aspekten sind bei der Beantwortung der Frage auch ethische Aspekte zu berücksichtigen: Hate Speech hat zahlreiche negative Folgen für einzelne Personen, Gruppen und auch für die Gesellschaft. Diese Folgen in Kauf zu nehmen, ist mit Werten wie Verantwortung, Fürsorge und Gerechtigkeit nicht vereinbar.

► [Detaillierte Informationen dazu, vgl. Hinweise zu Aufgabe](#) 

Es ist also weder rechtlich noch moralisch legitim, alles zu posten, was man will. Allerdings ist es nicht immer eindeutig, was noch in Ordnung ist und was nicht. Zentral ist aber immer die Überlegung, wie es den betroffenen Personen oder Gruppen mit den Aussagen über sie geht.



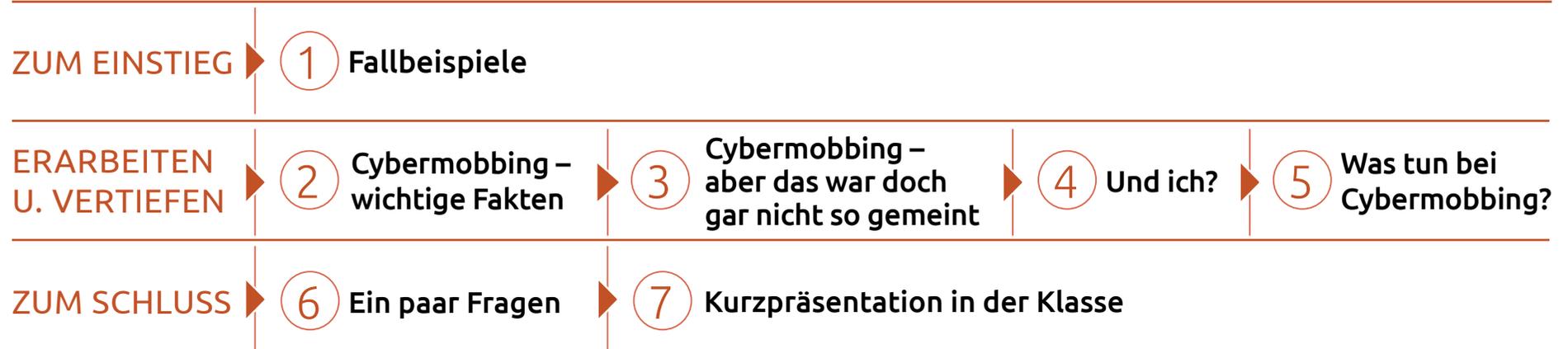
## Einleitung

Mobbing im Netz ist weit verbreitet. Die meisten Jugendlichen werden irgendwann mit Cybermobbing konfrontiert: sei es als Betroffene, als Täter:innen oder auch als Zuschauende, die nicht aktiv an der Ausgrenzung mitwirken, aber auch nichts dagegen unternehmen. In einer aktuellen Studie (James-Studie, 2022) gibt jede:r dritte Jugendliche an, schon einmal von Cybermobbing betroffen gewesen zu sein. Daher schauen wir im Folgenden etwas genauer hin: Was genau versteht man unter Cybermobbing? Welche Auswirkungen hat Cybermobbing für die Betroffenen? Was sind mögliche Gründe für Cybermobbing? Und was kann ich dagegen tun?

## Ziele

- Du kannst erklären, was Cybermobbing ist (Definition).
- Du kannst Ursachen und Folgen von Cybermobbing benennen und kritisch reflektieren.
- Du kennst Handlungsmöglichkeiten betreffend Cybermobbing und kannst sie im Alltag anwenden.
- Du kennst Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Hate Speech anwenden und weisst, wo du als Betroffene:r Unterstützung bekommst.
- Du denkst über deine Haltung und dein Handeln in Bezug auf Cybermobbing nach.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#)



## Aufgabe 1: **Fallbeispiele**

Teil 1:  **«Gone too far»** (Zu weit gegangen) | childnet.com (06:29)

**Schaut den Film und diskutiert die folgenden Fragen:**

- Was passiert im Film?
- Was ist der Auslöser für Jasons Ausgrenzungs?
- Wie erklärt ihr euch das Verhalten der Jugendlichen?
- Was geht euch durch den Kopf? Was beschäftigt euch?



## Aufgabe 1: **Fallbeispiele**

### Teil 2: **Fake-Bilder im Netz**

**Lest den Text und diskutiert anschliessend die Fragen.**

**Lisa erzählt:** Seit über 4 Wochen kursieren in meiner Schule angeblich «sexy Bilder» von mir. Alle kennen sie mittlerweile – nur ich nicht! Wenn ich irgendwo vorbeigehe, tuscheln sie hinter meinem Rücken oder rufen mir «Schlampe!» hinterher. Ich selbst habe diese Fotos noch nie gesehen und bin mir auch ganz sicher, dass sie nicht echt sind. Dennoch ist mir die ganze Sache sehr peinlich und ich schäme mich dafür. Morgens traue ich mich kaum in die Schule, ich fehle oft. Ich frage mich immer wieder, wer so etwas in den Umlauf bringt und weshalb. Ich habe doch niemandem etwas zuleide getan! Ich fühle mich hilflos und weiss nicht, was ich tun soll.

- Was erlebt Lisa?
- Könnt ihr euch vorstellen, wie Lisa sich fühlt?
- Was würdet ihr Lisa raten?



**Besprecht eure Überlegungen zu den ersten beiden Aufgaben mit der Lehrperson.**



## Aufgabe 2: **Wichtige Fakten**

**Teil 1:** Überlegt euch zuerst selbst Antworten auf die folgenden Fragen und informiert euch anschliessend auf den unten aufgeführten Webseiten. Notiert eure eigenen Überlegungen sowie die Aspekte, die ihr in den Texten/Videos findet.

 Was ist Cybermobbing und wie oft kommt es vor?

 Was sind Motive/Gründe für Cybermobbing?

 Was sind mögliche Folgen von Cybermobbing?  
Für Betroffene?  
Für Täter:innen?

 **Cybermobbing, Cybergrooming, Cyberstalking einfach erklärt** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch)

 **Warum Cyber-Mobbing schädlich ist** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch)

 **Cybermobbing** | [jugendundmedien.ch](https://jugendundmedien.ch)

 **Was tun gegen Cybermobbing?** | SRF Kids – Clip und klar! (03:50)





## Aufgabe 2: **Wichtige Fakten**

**Teil 2:** Schaut euch den Kurzfilm  «gone to far» aus Aufgabe 1 noch einmal an und achtet genau darauf, wie die einzelnen Personen handeln. Diskutiert dann die folgenden Fragen:

- A.** Wie handeln die Mitschüler:innen? Was könnten ihre Motive (Gründe) sein?
- B.** Wie reagiert Jason selbst und was könnten die Gründe für seine Reaktion sein?
- C.** Was denkt ihr, wie fühlen sich die einzelnen Personen?
- D.** Könnt ihr die Handlungen der Personen nachvollziehen? Inwiefern ja/nein?
- E.** Was könnten/müssten sie aus eurer Sicht anders machen?
- F.** Welche Folgen könnte die Cybermobbing-Erfahrung für Jason haben?



## Aufgabe 3: «**Aber das war doch gar nicht so gemeint.**»

### Teil 1: Gespräch mit der Schulleitung:

Charlie aus dem Filmbeispiel wird zur Schulleiterin gerufen. Ihm wird vorgeworfen, dass sein Verhalten unfair und grenzüberschreitend sei. Er verteidigt sich: «Cybermobbing? Aber das war doch gar nicht so ernst gemeint. Eigentlich sollte es mehr ein Spass sein!»

- Was denkt ihr über Charlies Aussage?
- Was müsste die Schulleiterin eurer Meinung nach dazu sagen?
- Wie könnte das Gespräch weitergehen?  
Was wäre ein guter Ausgang? Was weniger?



## Aufgabe 3: «Aber das war doch gar nicht so gemeint.»

### Teil 2a: Wo fängt Mobbing an?

Es ist nicht immer einfach, humorvolle Kommentare von verletzenden zu unterscheiden. Ordnet die Beispiele auf der Skala ein und begründet eure Zuordnung. Besprecht auch, wer in der Situation wie reagieren könnte/müsste. Ihr könnt auch eigene Beispiele in die Diskussion einbringen.

**A** **Paul** begrüsst seinen besten Freund **Felix** online und offline regelmässig mit «Hey, du Opfer».

**B** **Leo** ist enttäuscht, dass **Raia** sich von ihm getrennt hat. Seit einiger Zeit verbreitet er auf verschiedenen Kanälen Kommentare über sie. Der Inhalt ist eigentlich stets derselbe: Sie sei eine Bitch, hässlich und mit ihr zusammen gewesen zu sein: ein grosser Fehler... Die Kommentare werden von seinen Freunden gelikt.

**C** In der Klasse gibt es Streit zwischen **Lea** und **Arbnora**. Nachdem **Arbnora** beim Sport verunfallt ist, postet **Lea** im Klassenchat ein Bild von einem Gips und schreibt dazu: Vollpfosten. Sie fügt ein paar Smileys hinzu, von denen eines mit einem Auge zwinkert.

**D** **Noah** hat eine gute Prüfung geschrieben und freut sich darüber. **Malin** und **Jo** waren diesmal nicht so gut. Nach der Schule Noah schickt **Malin** an **Jo** eine Textnachricht: «**Noah** ist so ein Streber.»

**E** **Sahira** hat auf der Schulreise ein Foto von einer Gruppe Mädchen gemacht und teilt es im gemeinsamen Chat. **Lea** sieht darauf unvoreilhaft aus – mit halb geöffnetem Mund und geschlossenen Augen. **Mara** schneidet **Lea** als Nahaufnahme aus dem Bild und postet sie über mehrere Wochen in verschiedenen Chats.

← nicht verletzend/kein Mobbing      ▶ verletzend/klares Mobbing →

↑1 ↖2 ↙3 ←4 ↞5 →6 ↘7 ↓8 ↓9 ↓10



## Aufgabe 3: «Aber das war doch gar nicht so gemeint.»

### Teil 2b: **Einschätzung:**

Was antwortet ihr  
auf folgende Fragen?



- Was sind Anzeichen dafür, dass die Grenze zu Mobbing überschritten wird?  
Wo hört Spass auf?
- Was ist wichtig zu beachten, wenn Situationen unterschiedlich beurteilt werden?



Besprecht eure Überlegungen zu den Aufgaben 2 und 3 mit der Lehrperson.



## Aufgabe 4: **Und ich?**

**Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die Fragen nach. Falls du dich mit Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich in Ordnung. Wichtig ist, dass du dir gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht. Notiere hier deine Gedanken und Antworten stichwortartig:**

Kann jede:r von Cybermobbing betroffen sein? Auch ich?

.....  
.....

Habe ich schon einmal Cybermobbing erlebt? Hat mich das Mobbing direkt betroffen und/oder war ich «nur» Zuschauer:in?

.....  
.....

Was hat es bei mir ausgelöst? Wie bin ich damit umgegangen? Was werde ich künftig tun?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kann jede:r Täter:in oder Zuschauer:in werden? Auch ich?

.....  
.....

Habe ich schon einmal andere im Netz beleidigt/gemobbt? Aus welchen Gründen?

.....  
.....

Habe ich geschwiegen, wenn andere gemobbt wurden? Warum?

.....  
.....

Was macht es mit mir, wenn ich abwertende Kommentare poste/ sehe? Wie fühle ich mich? Was werde ich künftig tun?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Falls du mit einer erwachsenen Person Fragen klären oder etwas besprechen möchtest, kannst du dich an deine Lehrperson, die Schulsozialarbeit oder auch an eine Fachstelle wenden (siehe [PDF](#) Hilfsangebote und Infos).



## Aufgabe 5: **Was tun bei Cybermobbing?**

**Lest den Flyer von «befreelance» und schaut euch mindestens zwei der Tiktok-Videos von Pro Juventute an. Diskutiert anschliessend in der Gruppe:**

- Welche Hinweise und Tipps findet ihr besonders wichtig?  
Welche weiteren Tipps fallen euch ein?
- Wählt eine der folgenden Situationen aus: Wie würdet ihr reagieren?
  - Ein Geschwister oder ein:e Freund:in wendet sich an dich und erzählt, dass er/sie im Netz gemobbt wird?
  - Ihr seid in der Klasse von Jason oder Lisa (siehe [PDF](#) **Aufgabe 1: Fallbeispiele**). Jason bzw. Lisa kommt auf dich zu und erzählt, wie belastend die Situation für ihn/sie ist. Er/sie sagt: «Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll!»

 **Cybermobbing** | [befreelance.ch](https://befreelance.ch)

 **Was tun, wenn du (Cyber)mobbing erlebst oder siehst?** | [147.ch](https://www.projuventute.ch)  
(Für die Videos musst du nach unten scrollen. Siehe: Influencerinnen und Influencer gegen Cybermobbing)



## Aufgabe 6: **Aussagen prüfen**

Wählt jeweils eine Aussage aus. Diese diskutiert ihr zusammen mit der Lehrperson.

Cybermobbing ist ein völlig unterschätztes Phänomen.

Cybermobbing kann jemanden kaputt machen.

Wer (im Netz) gemobbt wird, ist immer auch ein bisschen selbst schuld.

Eltern müssten viel stärker kontrollieren, was ihre Kinder im Netz machen. So könnte Mobbing verhindert werden.

Die Mitläufer:innen sind eigentlich die Schlimmsten: Sie geben den Täter:innen die Macht zu mobben!

Mobben im Netz ist unwürdig. Das macht nur, wer selbst Probleme hat.



## Aufgabe 7: **Kurzpräsentation in der Klasse**

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Thema Cybermobbing?
- Was müssen alle Mitschüler:innen wissen?  
Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
- Habt ihr offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet anhand dieser drei Fragen eine 5- bis 10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation ist frei wählbar. Hier sind einige Anregungen:**

- Ein Plakat gestalten.
- Ein Rollenspiel in Form eines Expert:innen-Interviews vorbereiten (eine Person spielt die Expertin/den Experten).
- Eine digitale Präsentation mit den wichtigsten Erkenntnissen erstellen.
- Ihr wählt eine interaktive Form, bei der die Mitschüler:innen eure Fragen beantworten (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.



## Hinweise zu Aufgabe 3, Teil 1: **Wichtige Fakten**

### ? Was ist Cybermobbing und wie oft kommt es vor?

Cybermobbing ist Mobbing im Netz. Dabei wird eine Person über längere Zeit online z. B. auf Plattformen wie WhatsApp, Snapchat oder TikTok sowie per SMS oder E-Mail herabgesetzt, beleidigt und schikaniert. Dazu kann auch die Verbreitung von Falschinformationen oder Belästigungen gehören. Sind die Informationen erst einmal im Netz, können sie kaum mehr gelöscht werden.

Im [Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024](#) ist auf Seite 64 anhand der Elemente, die Cybermobbing ausmachen, die Häufigkeit des Betroffenseins abgebildet. Die Grafik kann bei Bedarf projiziert werden.

Beim Cybermobbing kommt im Gegensatz zum Mobbing erschwerend hinzu, dass Cybermobbing ständig stattfindet, da das Internet fast überall verfügbar ist. Verletzende und herabwürdigende Nachrichten und Bilder können daher in kurzer Zeit viele Menschen erreichen.

Verletzende und herabwürdigende Nachrichten und Bilder können daher in kurzer Zeit viele Menschen erreichen.

### ? Was sind Motive/Gründe für Cybermobbing?

Die Gründe für Cybermobbing sind vielfältig:

So können Neid oder auch Langeweile mögliche Gründe für Cybermobbing sein. Ein weiteres Motiv kann die Angst sein, selbst gemobbt zu werden. Die Hoffnung der Jugendlichen auf Anerkennung durch andere kann ebenso eine Rolle spielen.

Auch eigene Mobbing Erfahrungen sind zentral. So werden Jugendliche häufig zu Täter:innen, wenn sie selbst von Mobbing betroffen waren.

Auch das Internet spielt eine Rolle: Online ist die Hemmschwelle für Cybermobbing geringer, da Täter:innen anonym agieren können.

### ? Was sind mögliche Folgen von Cybermobbing? Für Betroffene? Für Täter:innen?

Cybermobbing kann für Betroffene schwerwiegende Folgen haben:

So hat Mobbing häufig negative Auswirkungen auf die physische und/oder psychische Gesundheit der Betroffenen. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl können stark beeinträchtigt werden.

Im Extremfall führt Cybermobbing sogar zu Suizidgedanken.

Auch soziale Folgen sind häufig: Betroffene ziehen sich beispielsweise aus ihrem sozialen Umfeld zurück und nehmen seltener am sozialen Austausch teil.

Die Täter:innen müssen mit rechtlichen Konsequenzen rechnen: Im Strafgesetzbuch gibt es verschiedene Gesetze, die in Bezug auf Cybermobbing zur Anwendung kommen wie z. B. Art. 143 unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem, Art. 156 Erpressung, Art. 177 Beschimpfung; Art. 180 Drohung oder Art. 181 Nötigung.

Das Strafmass fällt je nach Anwendung der Artikel unterschiedlich aus.

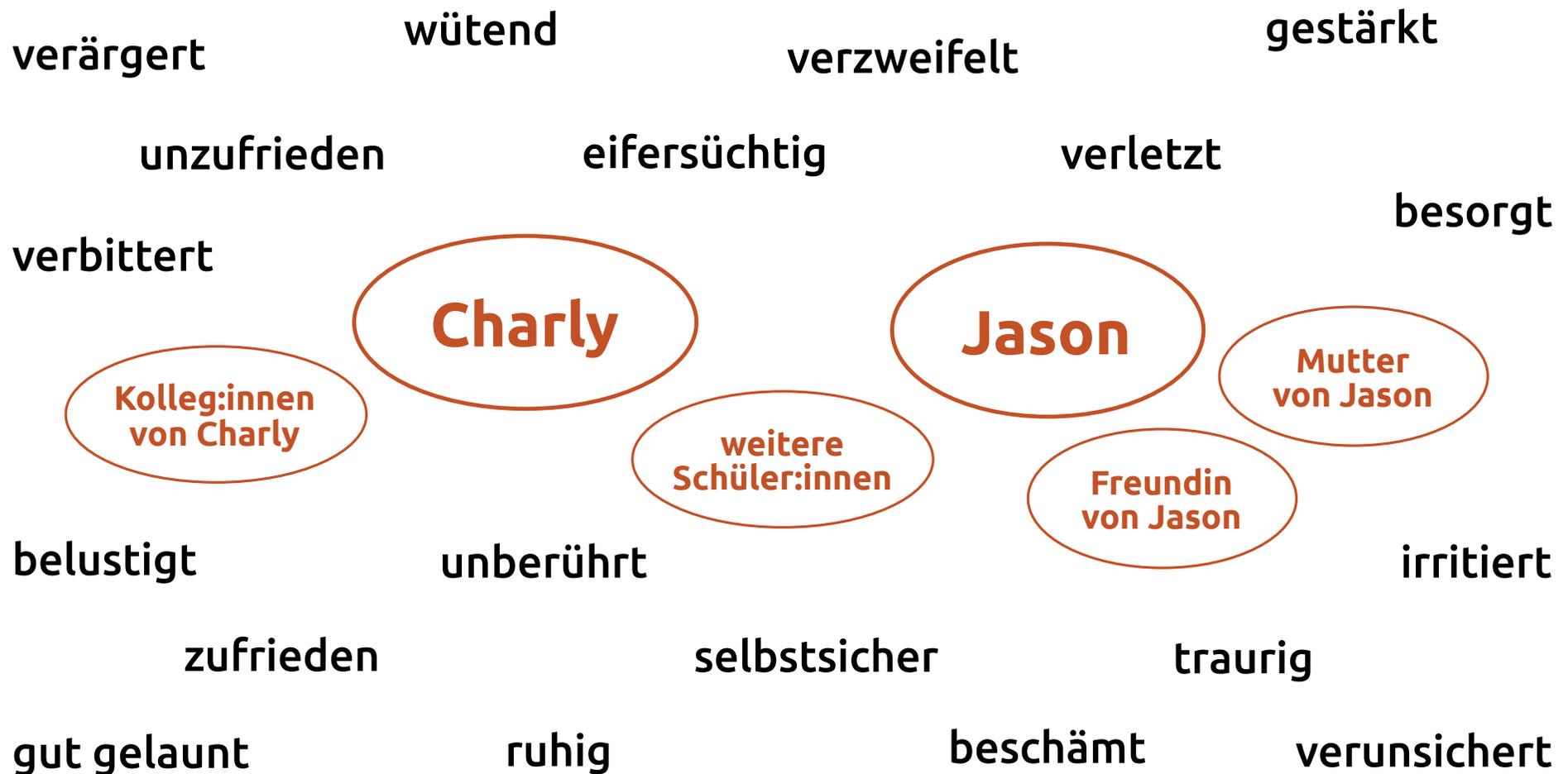
- Quellen:** [feel-ok.ch \(o. J.\): Cybermobbing, Medien. Cyber... Was?](#) | [feel-ok.ch \(o. J.\): Cybermobbing, Medien. Schädlich. Warum Cyber-Mobbing schädlich ist](#)  
[Jugend und Medien \(o.J.\): Cybermobbing.](#) | [Lenzo, D. & Antonell, M. \(2018\). Mobbing. Leitfaden für die Schulen im Kanton Thurgau](#)  
[Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. \(2024\). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung | Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.](#)  
[SRF \(2020\): Was tun gegen Cybermobbing?](#)

**Hinweis:** Weiterführende Informationen: [Cybermobbing](#) | Schweizerische Kriminalprävention (siehe auch Brochüre «Cybermobbing: Alles, was Recht ist»)



## Hinweis zu Aufgabe 3, Teil 2b: **Einschätzung**

Als Einschätzungshilfe können die Adjektive den Personen oder Personengruppen zugeordnet werden.





## Hinweise zu Aufgabe 5: **Was tun bei Cybermobbing?**

**Ergänzung zu den ersten Fragen «Welche Hinweise und Tipps findet ihr besonders wichtig? Welche weiteren Tipps fallen euch ein?». Es gibt verschiedene Massnahmen gegen Cybermobbing. Die folgende Liste ist nicht abschliessend.**

- Darüber reden und/oder jemanden um Unterstützung bitten (z. B. Lehrpersonen, Eltern).
- Die Daten sichern und die Angriffe dokumentieren, um sie beweisen zu können (z. B. Screenshots machen).
- Die Personen in Apps und auf Social Media blockieren.
- Die Vorfälle den Anbieter:innen der Apps melden und Beiträge löschen lassen.
- Anzeige bei der Polizei erstatten.
- Ein Schutz kann auch sein, vorsichtig mit der Veröffentlichung privater Angaben umzugehen (z. B. Profil auf privat stellen).



## Einleitung

Sexualität ist für viele Menschen etwas Positives und Bereicherndes. Leider gibt es in Bezug auf Sexualität auch negative Vorkommnisse. Ein Aspekt davon ist sexuelle Belästigung im Internet. Etwa ein Drittel der Jugendlichen wurde im Netz bereits mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen. Was häufig vorkommt, ist aber längst nicht legitim (d. h. in Ordnung). Wer andere sexuell belästigt, überschreitet Grenzen und verletzt die Würde von Menschen.

Wir setzen uns in dieser Einheit einerseits damit auseinander, was unter sexueller Belästigung im Internet verstanden wird und wie man sich davor schützen oder dagegen vorgehen kann. Andererseits schärfen wir auch das Bewusstsein dafür, wie man – offline und online – die Grenzen anderer respektiert.

## Ziele

- Du kannst erklären, was sexuelle Belästigung ist und welche gesetzlichen Grundlagen es dazu gibt.
- Du erkennst, wenn du oder jemand anderes im Internet sexuell belästigt wird.
- Du kannst erklären, welche Folgen sexuelle Belästigung im Netz haben kann und warum sie passiert.
- Du denkst darüber nach, wie du bezüglich Sexualität im Netz mit deinen eigenen Grenzen und denen anderer umgehst.
- Du weisst, was du gegen sexuelle Belästigung tun kannst und wo du Unterstützung bekommst.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#).



## Aufgabe 1: **Textnachrichten**

**Lest die drei Chatauszüge auf den Folgeseiten und diskutiert diese Fragen dazu:**

- Was geht euch durch den Kopf, wenn ihr diese Chats lest?
- Habt ihr schon ähnliche Situationen erlebt?
- Welche Aussagen/Nachrichten im Chat findet ihr unproblematisch?
- Welche Aussagen/Nachrichten im Chat könnten problematisch sein und weshalb?
- Würdet ihr die problematischen Aussagen als sexuelle Belästigung bezeichnen? Warum ja/nein?



## Chat 1



Liam (14) und Hannah (15) kennen sich über Freunde. Sie sehen sich ab und zu, wenn sie alle gemeinsam etwas unternehmen. Jason wohnt im Nachbardorf von Hannah.



## Chat 2



Emanuel (17) und Priya (15) chatten seit 2 Wochen. Im digitalen Austausch zeigt sich, dass sie ähnliche Interessen haben. «Live» getroffen haben sie sich (noch) nie.



## Chat 3



Mariam (14) und Samira (14) sind beste Freundinnen und kennen sich seit der Primarschule. Sie leben im selben Dorf.





## Aufgabe 2: **Zahlen und Fragen zu sexueller Belästigung im Netz**

Betrachtet die folgenden Aussagen zu sexueller Belästigung und diskutiert die Fragen dazu:

**A**

! Fast jede zweite jugendliche Person gibt an, bereits einmal online sexuell belästigt worden zu sein.

(Jugend und Medien,o.J.)

**B**

! Mädchen sind durchschnittlich häufiger betroffen von sexueller Belästigung im Netz als Jungen.

(Külling- Knecht et al. 2024))

**C**

! Im Schnitt dauert es nur kurze Zeit, bis Kinder in Chat- und Gameforen eindeutig sexuell angemacht werden.

(Jugend und Medien,o.J.)

? Sexuelle Belästigung im Netz – was bedeutet das eigentlich?

? Wie erkennt man sexuelle Belästigung im Netz?

? Warum ist sexuelle Belästigung ein Problem?

? Warum sind Mädchen häufiger betroffen als Jungen?

**Quellen:** Jugend und Medien (o.J.). Sexuelle Übergriffe im Netz. Verfügbar unter <https://www.jugendundmedien.ch/themen-alt/sexuelle-uebergriffe-im-netz>  
Külling-Knecht, C. et al. (2024). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.



## Aufgabe 3 | Teil 1: **Sexuelle Belästigung im Netz – um was geht es?**

**Lest die vier Definitionen zu sexueller Belästigung auf den Folgeseiten.**

Ihr könnt die vier Texte unter euch aufteilen. Markiert Wörter oder Satzteile, die besonders wichtig sind, um besser zu verstehen, was sexuelle Belästigung bedeutet. **Notiert dabei die wichtigsten Aspekte auf einzelnen Karten und ordnet sie anschliessend den folgenden drei Kategorien zu:**

- A.** Welche Aspekte gelten nur für sexuelle Belästigung im Netz, also online?
- B.** Welche gelten nur ausserhalb, d. h. offline?
- C.** Welche treffen auf beides zu (online wie offline)?



Erklärt nun der Lehrperson mit Hilfe eurer Karten und der Zuordnung in den drei Kategorien, was unter sexueller Belästigung verstanden wird. Löst danach Teil 2 der Aufgabe 3 und im Anschluss die Aufgabe 4. Versucht bei Aufgabe 4 immer wieder Bezug zu den Definitionen (3 | Teil 1) und zu den gesetzlichen Grundlagen (3 | Teil 2) herzustellen.



## Aufgabe 3 | Teil 1: **Sexuelle Belästigung im Netz – 4 Definitionen**

Die vier Definitionen greifen das Thema «Sexuelle Belästigung» unterschiedlich auf. Teilweise wird das Thema allgemein beschrieben, teilweise im spezifischen Zusammenhang mit Belästigung im Netz.

1

Sexuelle Belästigung im Netz bezeichnet grenzüberschreitendes, sexualisiertes Verhalten im Internet. Das kann in unterschiedlichen Formen auftreten: Kommentare in Chats, Nachrichten via Messenger, Schicken von unerwünschten Bildern usw.

Die Grenze zur sexuellen Belästigung ist nicht immer eindeutig, da Menschen sexualisierte Handlungen unterschiedlich beurteilen. Entscheidend ist daher stets die Wahrnehmung der adressierten Person. Es gibt jedoch auch eindeutig grenzüberschreitende sexualisierte Verhaltensweisen oder Handlungen.

(In Anlehnung an Fontanive & Simmler 2016)

2

Als sexuelle Belästigung bezeichnet man alle Handlungen, bei denen sich Personen sexuell belästigt fühlen (Art. 198 StGB Schweiz). Wenn du gegen deinen Willen sexuell bedrängt wirst, kannst du bei der Polizei Strafanzeige erstatten. Wer wegen sexueller Belästigung angeklagt wird, kann mit einer Busse bestraft werden. Sexuelle Belästigung ist ein Antragsdelikt. Das heisst: Du musst die Person anzeigen, sonst wird sie nicht strafrechtlich verfolgt.

(lilly.ch (o. J.))

Fortsetzung ▼



Aufgabe 3 | Teil 1: Fortsetzung | **Sexuelle Belästigung im Netz – 4 Definitionen**

3

**LUSTIG. FLIRTEN**

- macht beiden Spass
- baut auf und stärkt dein Selbstwertgefühl
- respektiert deine persönlichen Grenzen.

**LÄSTIG. WO DER SPASS AUFHÖRT**

- sexistische Sprüche und Witze
  - anzügliche und peinliche Bemerkungen über das Äussere
  - Erstellen und Verbreiten von Nacktfotos und -filmen ohne Einverständnis
  - Zeigen oder Versenden von sexistischem oder pornografischem Material (z. B. auf Handy, per E-Mail)
  - aufdringliches Verhalten
  - unerwünschte Berührungen
  - sexuelle Übergriffe
- ... gelten als sexuelle Belästigung und sind verboten.

Sexuelle Belästigung beginnt da, wo persönliche Grenzen nicht respektiert werden. Sie verletzt deine Persönlichkeit und deine Würde.

Sie kann zu Verunsicherung und Stress führen, demotivieren oder sogar krank machen. Lass es nicht so weit kommen!

(Departement für Erziehung und Kultur, Kt. Thurgau)

4

**Sexuelle Belästigung**

Hierbei handelt es sich um alle Handlungen, durch die sich andere belästigt fühlen. Sie können dich dafür anzeigen. Sexuelle Belästigung ist zum Beispiel:

- Wenn du Sprüche machst, bei denen die Sexualität der anderen Person im Mittelpunkt steht und die andere Person sich dadurch belästigt fühlt. Das wären Sätze wie: «Du hast ganz schöne Riesentitten» oder «Deine Badehose passt aber ganz schön! Da steckt was drin...» oder «Du machst die Beine sicher bei jedem breit».
- Wenn du jemanden mit anzüglichen Blicken oder Gesten demütigst oder heruntermachst.
- Wenn du jemanden anfasst, der/die das nicht möchte. Auch wenn du versuchst, es wie eine zufällige Berührung aussehen zu lassen: Wenn andere sich von dir begripscht fühlen, ist das sexuelle Belästigung.
- Wenn du jemanden anrufst, um dich am Telefon sexuell zu erregen, und diese Person will das nicht.
- Wenn du vor einer Person, die das nicht erwartet, eine sexuelle Handlung vornimmst und sie sich dadurch belästigt fühlt.
- Wenn du einer Person pornografische Bilder oder Filme zeigst, die damit nicht ausdrücklich einverstanden ist. Auch wenn du sie über Handy, E-Mail oder soziale Netzwerke elektronisch verbreitest, kann das als Belästigung gewertet werden.

(Bischof-Campbell, A. & Hülsmann, I. (o. J.); wörtlich übernommen)

Fortsetzung ▼



## Aufgabe 3 | Teil 2: **Sexuelle Belästigung – gesetzliche Grundlagen**

### **Es ist gut zu wissen, was sexuelle Belästigung bedeutet – aber was sagt eigentlich das Schweizer Gesetz dazu?**

Lest dazu den untenstehenden Text «Rechtliche Grundlagen bei sexueller Belästigung» und testet danach euer Wissen anhand des nachfolgenden Quiz.

#### **Rechtliche Grundlagen bei sexueller Belästigung**

In der Schweiz gibt es mehrere Gesetze, die sich mit sexueller Belästigung befassen. Es gibt jedoch keine einheitliche Definition. Deshalb wird der Begriff in den Gesetzen unterschiedlich beschrieben.

#### **Wann spricht man von sexueller Belästigung?**

Laut dem Strafgesetzbuch (StGB) liegt sexuelle Belästigung vor, wenn:

- jemand eine sexuelle Handlung vor einer anderen Person vornimmt, ohne dass diese Person es will.
- jemand eine andere Person durch Berührungen oder in grober Weise durch Worte sexuell belästigt.

Diese Gesetze gelten überall: im öffentlichen Raum, online, in der Schule oder Ausbildung, in der Freizeit sowie am Arbeitsplatz.

Schwere Straftaten wie sexuelle Nötigung (also wenn jemand zu sexuellen Handlungen gezwungen wird) oder Vergewaltigung sind eigene Vergehen und werden härter bestraft.

Neben dem Strafgesetzbuch gibt es noch zwei weitere wichtige Gesetze zum Schutz vor sexueller Belästigung:

- Die Istanbul-Konvention ist ein internationales Abkommen, das die Schweiz dazu verpflichtet, gegen sexuelle Belästigung und Gewalt an Frauen vorzugehen. Sie macht deutlich, dass auch leichtere Formen der Belästigung ernst genommen werden müssen. Die Konvention gilt überall.
- Das Gleichstellungsgesetz schützt Menschen am Arbeitsplatz. Arbeitgebende müssen dafür sorgen, dass sich Mitarbeitende nicht durch anstössige Bemerkungen, unerwünschte Berührungen oder andere belästigende Handlungen unwohl fühlen.

Fortsetzung ▼

Fortsetzung | Aufgabe 3 | Teil 2: **Sexuelle Belästigung – gesetzliche Grundlagen**

## Was macht die Polizei bei sexueller Belästigung?

Sexuelle Belästigung ist in der Schweiz ein Antragsdelikt. Das bedeutet, dass die Polizei nur aktiv wird, wenn die betroffene Person selbst Anzeige erstattet. Die Polizei ist verpflichtet, eine Anzeige entgegenzunehmen.

Bei schweren Straftaten wie Vergewaltigung wird die Polizei jedoch automatisch aktiv und leitet eine Ermittlung ein, sobald sie davon erfährt.

### Quellen:

- Bundesrat. (2022). Sexuelle Belästigung: Der Bundesrat will Ausmass besser erfassen und Betroffene unterstützen. Verfügbar unter [News Service Bund](#)
- Erdös, Ch. (o. J.). Die Sexualdelikte im Schweizerischen Strafgesetzbuch. Verfügbar unter [castagna-zh.ch](#)
- Was tun bei sexueller Belästigung? Verfügbar unter [lilli.ch](#)



## Wo kann ich Hilfe holen und wie eine Anzeige machen?

- Sprich mit einer Vertrauensperson: z. B. mit deinen Eltern, einer Lehrperson oder der Schulsozialarbeit. Du musst das nicht allein durchstehen.
- Sammle Beweise: Wenn möglich, mache Screenshots von Nachrichten oder speichere Chatverläufe. Schreib auf, was passiert ist, wann und wo.
- Geh zur Polizei: Du kannst bei jeder Polizeistation in der Schweiz Anzeige erstatten. Du musst kein Formular mitbringen – erzähle einfach, was passiert ist. Eine erwachsene Person kann dich begleiten.
- Hol dir Beratung: Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die dir helfen – auch anonym (ohne deinen Namen zu nennen). Sie erklären dir, was du tun kannst, und unterstützen dich.

Zum Beispiel unter:

[www.lilli.ch](#) | Was tun bei sexueller Belästigung?

[www.clickandstop.ch](#) | mit Online-Meldeformular

zum Quiz ▼



## Aufgabe 3 | Teil 2: Wissens-Quiz zu den gesetzlichen Grundlagen

(Bitte zutreffendes ankreuzen.)

### Wann spricht das Schweizer Gesetz von sexueller Belästigung?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Wenn dir jemand ein Kompliment zu deinem neuen Kleid macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn jemand eine Nachricht mit einem Lachsmiley versendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn zwei Personen einvernehmlich flirten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Wenn jemand eine sexuelle Handlung vor einer anderen Person macht, ohne dass diese es will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Wo gilt die Mehrheit der Gesetze zu sexueller Belästigung?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Nur an öffentlichen Orten wie Parks oder Strassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Überall ausser am Arbeitsplatz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nur online.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Überall – also im öffentlichen Raum, online, in der Schule oder Ausbildung, in der Freizeit und am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Was bedeutet es, dass sexuelle Belästigung ein Antragsdelikt ist?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Die Polizei wird nur aktiv, wenn die betroffene Person selbst eine Anzeige erstattet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nur Arbeitende können sexuelle Belästigung anzeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Die Polizei ermittelt automatisch bei jeder Art von sexueller Belästigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Man kann sexuelle Belästigung nur online melden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### In welchen Fällen wird die Polizei automatisch aktiv?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Bei schweren Fällen wie zum Beispiel Vergewaltigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nur wenn jemand eine Tat beobachtet hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Bei jeder Art von sexueller Belästigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: zebis.ch (erste Antwort abgeändert)



## Aufgabe 4: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

Ob eine Situation als sexuelle Belästigung gilt, ist nicht immer (auf den ersten Blick) eindeutig. Vielleicht stellt ihr euch manchmal auch Fragen wie diese: Wie ist der Kommentar zu verstehen? Wie geht es mir damit? Handelt es sich um sexuelle Belästigung?

### Teil 1: **Situationen einordnen**

Wählt 5 bis 7 Beispiele von der nachfolgenden Seite aus und ordnet sie auf der Skala ein. Begründet eure Einschätzung und besprecht auch die folgenden Fragen:

- Was müsstet ihr allenfalls noch wissen, um die Situation besser einschätzen zu können?
- Was sind mögliche Gründe für das Handeln der Personen und welche Folgen könnte es haben?





## Situationen 1–6 | Aufgabe 4 | Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

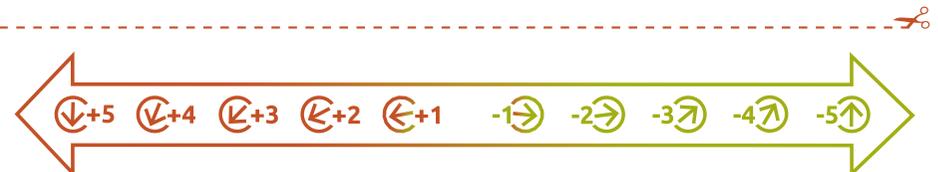
### Wo werden Grenzen überschritten?

Auf der Skala 1 bis 5 eure Einschätzung markieren oder ankreuzen.

1. Sprich **Paul** und **Linda** (beide 16 Jahre alt) kennen sich schon ewig, sie haben den Kindergarten zusammen besucht. Linda findet Paul recht hot und schreibt ihm das immer wieder auf WhatsApp. Paul reagiert nicht darauf und tut so, als hätte er die Komplimente nicht bekommen bzw. bemerkt.



2. Das Profilbild von **Sofia** (14) wird kommentiert: «Du bist sexy! Ich finde dich voll geil.» Die meisten der Kommentierenden kennt Mariam. Aber ab und zu erhält sie auch DMs von Kommentierenden, die sie nicht kennt.



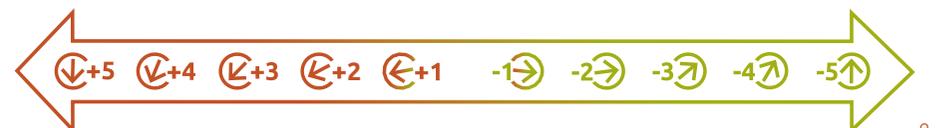
3. **Fanny** (14) erhält von einem Kollegen ein sogenanntes Dickpic. Auch **Roman** (15) erhält solche Bilder – er kennt den Absender aber gar nicht.



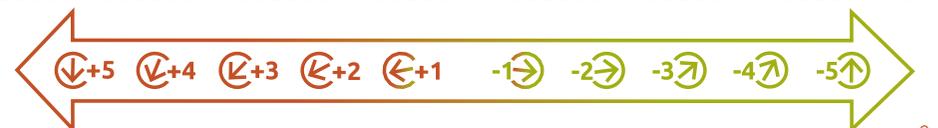
4. **Rim** (15) kommentiert einen Beitrag seines Kumpels **Janosch** (16) auf Instagram: «Du siehst hammer aus. Voll sexy.» **Ronald** (17), ein Freund der beiden, kommentiert die Worte von Rim: «Geht's noch? Das ist belästigend.» Janosch selbst freut sich über die Kommentare von Rim.



5. **Janina** (16) ist schon lange in **Tom** (15) verliebt. Sie schreibt ihm eine Nachricht, in der sie ihm sagt, dass sie ihn sehr gerne mag, ihn toll und attraktiv findet und ihn gerne besser kennenlernen möchte.



6. **Miroslav** (13) wird im Chatroom eines Games von einer ihm noch wenig bekannten Person aufgefordert, Nacktbilder zu schicken.





## Situationen 7–11 | Aufgabe 4 | Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

### Wo werden Grenzen überschritten?

Auf der Skala 1 bis 5 eure Einschätzung markieren oder ankreuzen.

◀ sexuelle Belästigung ◀

▶ keine sexuelle Belästigung ▶

**7. Nora** (18) postet erotische Bilder auf Instagram. Die Bilder werden mit herablassenden Kommentaren wie «Schlampe» kommentiert. Nora kennt einen grossen Teil der Kommentierenden, viele aber sind ihr unbekannt.



**8. Mirco** (17) postet ein Bild, auf dem er mit nacktem Oberkörper klettert. Es folgen schnell Kommentare wie: «Wow – was für Muskeln! Richtig hot.» Er erhält auch DMs (Direct Messages), in denen gefragt wird, ob er die Personen besser kennen lernen möchte.



**9. Yasmina** und **Luca** (beide 16) kreieren mit Hilfe von KI Nacktbilder (sogenannte «Deep Nudes») von Mitschüler:innen und posten sie auf Snapchat. Das löst in der Klasse bei den meisten grosse Erheiterung aus und die Posts werden oft mit «Daumen hoch» oder Lachsmileys kommentiert. Einige hingegen lachen nicht mit oder schreiben, dass man sich damit strafbar macht. Die Betroffenen schweigen oder lachen mit.



**10. Olivia** (15) und **Elena** (16) sind schon länger ein Paar. Auf Instagram kommentiert Samira ein Bild von Elena: «Du bist so wunderschön und voll sexy!» Elena schreibt Olivia, dass sie den Kommentar doof findet. Olivia erwidert: «Jetzt tu doch nicht so empfindlich.»



**11. Lara** (14) postet ein Bild aus dem Schwimmbad in einem Gruppenchat. Im Chat finden alle das Foto super. Sie beschliesst, das Foto auf Instagram zu posten. Dort hagelt es kritische Kommentare wie: «Du siehst aus wie eine Schlampe». Lara ist sehr verletzt und sucht Rat bei ihrer Freundin. Diese meint: «Also ganz ehrlich, wenn du ein solches Bild postest, bist du ja schon ein bisschen selbst schuld ...»





## Aufgabe 4: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

### Teil 2: Ursachen und Folgen sexueller Belästigung

**Betrachtet nun die Situationen, die ihr als sexuelle Belästigung eingestuft habt und geht wie folgt vor:**

1. Nehmt die Karten **«Ursachen»** (blau) und legt sie zu den passenden Situationen.
2. Wählt nun aus den Karten **«Folgen»** (violett) diejenigen aus, die ihr für die betroffene Person in euren Beispielen für passend haltet. Begründet eure Wahl.
3. Erklärt abschliessend in eigenen Worten: Warum kommt es im Alltag immer wieder zu sexuellen Belästigungen, obschon das erhebliche Folgen für die Betroffenen hat?



## Aufgabe 4 | Teil 2: Karten «Ursachen»

### A. Machtausübung

Sexuelle Belästigung wird oft eingesetzt, um Macht auszuüben, andere zu manipulieren und zu kontrollieren. Dabei geht es nicht um sexuelle Anziehung oder Flirten, sondern darum, jemanden zu erniedrigen und/oder sich überlegen zu fühlen.

### B. Einfluss von Geschlechterstereotypen/ Rollenbildern

Stereotype (d. h. scheinbar allgemein gültige) Vorstellungen von Geschlechterrollen wie «Männer sind dominant» oder «Frauen müssen unterwürfig sein» können sexuell belästigendes Verhalten verstärken. Solche Stereotype werden oft durch Medien wie Filme, Musikvideos oder soziale Netzwerke verstärkt.

### C. Vorstellungen von «normal»

Vorherrschende Normen und Werte können sexuell belästigendes Verhalten wie abwertende Witze oder Bemerkungen über Frauen, homosexuelle Menschen oder das Aussehen verharmlosen. Dieses Verhalten gilt dann als normal, üblich und daher unproblematisch, auch wenn das bei genauerem Hinsehen nicht immer zutrifft. Beleidigende Witze bspw. verletzen die Würde von Menschen.

### D. Misslungener Flirtversuch

Flirten kann etwas Schönes sein, wenn sich beide Personen dabei wohlfühlen und Spass daran haben. Aber: Flirten wird problematisch, wenn es einseitig ist, die andere Person bedrängt oder ihre Grenzen nicht beachtet werden. Je nach Ort kann Flirten schnell unangenehm oder grenzüberschreitend wirken. Entscheidend ist dabei immer, wie die andere Person das Verhalten wahrnimmt.

### E. Anbahnen von sexuellem Missbrauch

Es ist möglich, dass jemand sexualisierte Bemerkungen macht und/oder nach sexuellen Vorlieben, Erfahrungen usw. fragt, um ein Kind oder einen jungen Menschen sexuell zu missbrauchen. Man spricht dann von Cybergrooming. Mehr dazu erfährst du bei Aufgabe 5.



## Aufgabe 4 | Teil 2: Karten «**Folgen**»

### **F.** Psyche wird belastet

Sexuelle Belästigung kann dazu führen, dass Betroffene unter Ängsten, Traurigkeit oder Schlafproblemen leiden. Teilweise entwickelt sich daraus auch eine Depression. Diese emotionalen Auswirkungen beeinträchtigen das tägliche Leben der Betroffenen erheblich.

### **G.** Selbstvertrauen wird beschädigt

Sexuelle Belästigung kann das Selbstwertgefühl erheblich schwächen. Man zweifelt an sich selbst und fühlt sich unsicher, was sich negativ auf die Schule, Freundschaften und andere Lebensbereiche auswirken kann.

### **H.** Schamgefühle

Betroffene schämen sich häufig für das, was ihnen widerfahren ist, obwohl sie nichts falsch gemacht haben. Diese Scham führt oft dazu, dass sie nicht darüber sprechen oder sich keine Hilfe holen.

### **I.** Schuldgefühle

Betroffene geben sich oft selbst die Schuld für die Belästigung, obwohl das nicht stimmt. Sie denken, sie hätten die sexuelle Belästigung provoziert oder nicht genügend dagegen unternommen. Diese Schuldgefühle machen es schwer, das Erlebte zu verarbeiten und sich Hilfe zu holen.

### **J.** Negativer Einfluss auf Sexualität

Sexuelle Belästigung kann die Entwicklung der eigenen Sexualität und sexuellen Identität beeinträchtigen. Betroffene können in der Gestaltung von Liebesbeziehungen oder beim selbstbestimmten Erleben von Sexualität eingeschränkt sein.



## Aufgabe 4: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

### Teil 3: **Was tun, damit die Situation sicher(er) wird?**

**Diskutiert miteinander:**

- Was könnten bzw. müssten die jeweiligen Personen tun, damit die Situation «safe» wird und die Grenzen aller gewahrt werden?

**Lest dazu auch die Tipps auf den Seiten 3 und 4 im folgenden PDF-Dokument des Kantons Thurgau:**

**PDF Lustig. Lästig. Stopp!** | Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, TG



## Aufgabe 5: **Cybergrooming – wenn Missbrauch das Ziel ist**

Es gibt Situationen, die zweifelsfrei unter den Begriff sexuelle Belästigung fallen. Beim Cybergrooming ist das beispielsweise immer der Fall. Dabei kontaktieren Erwachsene Kinder und Jugendliche mit dem Ziel, sie sexuell zu missbrauchen. Cybergrooming ist eine kriminelle Tat und kann mit einer Freiheitsstrafe von mehreren Jahren geahndet werden.

**Schaut euch die Videobeispiele mit den Jugendlichen (Elisa, Jonas und Samuel) an und diskutiert die Fragen dazu.**



### **Cybergrooming – Kindsmisbrauch im Netz** | SRF Club

Nach unten scrollen, um zu den beiden Videobeiträgen zu gelangen:

> Erfahrungen von Elisa Palazzoni | 0:56

> Jonas Raemy und Samuel Birrer über Kontakte in Chat-Foren von Onlinespielen | 2:44

- Was haben die Jugendlichen erlebt?
- Mit welchem Ziel wurden sie vermutlich angeschrieben?
- Wie haben die Jugendlichen reagiert? Fallen euch weitere Handlungsmöglichkeiten ein?
- Wie kann es passieren, dass jemand Opfer von Cybergrooming wird?



**Besprecht eure Überlegungen mit der Lehrperson.**



## Aufgabe 6: **Wie kann man sich gegen Cybergrooming schützen?**

### Teil 1: Strategien der Täter

Schaut euch den ersten Teil (0:00 bis 1:14) des Videos «Gemeinsam gegen Cybergrooming» an. Darin geht es darum, die Strategien zu verstehen, mit denen Täter versuchen, das Vertrauen von Kindern und Jugendlichen zu gewinnen:

 **Gemeinsam gegen Cybergrooming** | Der Kinderschutzbund Bundesverband e.V.

Schaut euch nun den Chatverlauf zwischen Emanuel und Priya ( **Aufgabe 1 | Chat 2**) nochmals an und prüft, ob ihr Warnzeichen für sexuelle Belästigung erkennen könnt. Diskutiert auch, was Priya machen sollte oder könnte.

Folgende Fragen können euch helfen, Warnzeichen zu erkennen:

- Werden persönliche Informationen erfragt?
- Gibt es Versuche, mit Komplimenten oder Schmeicheleien Vertrauen aufzubauen?
- Wird Druck ausgeübt oder werden intime Themen angesprochen?



## Teil 2: Einschätzung und Vorgehen

**Wählt nun eines der folgenden zwei Beispiele aus und diskutiert anhand der Fragen, wie ihr die Situation einschätzt und wie ihr damit umgehen würdet.**

**Situation 1** Ursim ist ein guter Freund von euch. Er erzählt voller Begeisterung, dass er auf Instagram von einem Modelscout entdeckt worden sei. Er habe voraussichtlich nächsten Donnerstag einen Termin vor Ort. Ursim erzählt weiter, dass er sich auch abgesichert habe: Die Modelagentur existiere und der Modelscout aus dem Chat arbeite tatsächlich da.

**Situation 2** Ava ist eine Klassenkameradin, mit der ihr befreundet seid. Beim heutigen Treffen wirkt sie etwas nervös. Erst nachdem ihr sie mehrmals gefragt habt, erzählt sie euch, was sie so beschäftigt. Sie hat über längere Zeit mit einem sympathischen Typen im Netz geschattet. Jetzt ist sie aber verunsichert: Auf ihren Vorschlag, sich per Videochat zu treffen, hat er nicht reagiert. Allerdings hat er ihr neulich ein Bild von seinem Sixpack geschickt und sie nun auch nach Bildern gefragt. Ausserdem schlägt er vor, dass sie ihm ihre Handynummer gibt, damit sie sich einfacher schreiben können.

- Was haben die Jugendlichen erlebt?
- Was an der Situation ist allenfalls problematisch?
- Wie würdet ihr reagieren? Was würdet ihr der Person raten?

**Schaut euch den Videoausschnitt (03:25 bis 07:05) unter dem folgenden Link an. Darin wird erläutert, wie man gegen Cybergrooming vorgehen kann. Ergänzt damit allenfalls eure bisherigen Überlegungen.**

 **Cybergrooming – Wie du dich vor dieser Gefahr schützen kannst!** | [handysektor.de](https://handysektor.de)



**Falls es offene Fragen, Unklarheiten oder Gesprächsbedarf gibt – meldet euch bei eurer Lehrperson.**



## Aufgabe 7: **Gut zu wissen**

**Alle Schüler:innen wählen eine Karte aus und lesen für sich die Frage und die Erläuterungen auf der Rückseite. Die Fragen werden in der Gruppe vorgetragen und diskutiert. Wer die Karte ausgewählt hat, ergänzt als Expert:in die Überlegungen der Mitschüler:innen anhand des Rückseitentexts.**

**Folgende 8 Fragen stehen zur Auswahl:**

1. Wie erkennt man sexuelle Belästigung im Netz?
2. Warum fällt es Menschen manchmal schwer, sich gegen sexuelle Belästigung im Internet zu wehren?
3. Warum kommt sexuelle Belästigung auch oft im Internet vor?
4. Ist sexuelle Belästigung im Internet strafbar?
5. Wie kann man wissen, ob ein Kommentar/ein Beitrag noch ok ist?
6. Wie kann man jemandem mitteilen, dass man einen Kommentar, einen Post usw. übergriffig findet?
7. Was kann man tun, wenn man erst nach einer Weile merkt, dass man von sexuellen Belästigungen im Netz betroffen war?
8. Warum sind Mädchen von sexuellen Belästigungen stärker betroffen als Jungen?

(Die Karten zur Auswahl erhaltet ihr von eurer Lehrperson.)



## Aufgabe 8: **Und ich?**

**Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die folgenden Fragen nach. Falls du dich mit Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich in Ordnung. Wichtig ist, dass du gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht.**

- Hast du bereits Erfahrungen damit gemacht, dass eine (fremde) Person im Internet Kommentare über deinen Körper gemacht hat oder mit dir über Sex oder sexuelle Absichten reden wollte?
- Hast du diese Situationen eher als etwas Positives oder als Grenzverletzung wahrgenommen?
- Gibt es Situationen, bei denen du nicht sicher bist, ob du die Grenzen anderer gewahrt hast, oder bei denen du dir sicher bist, Grenzen überschritten zu haben?
- Gibt es Situationen, in denen du nach der Auseinandersetzung mit sexueller Belästigung anders handeln würdest? Inwiefern?
- Weisst du, wo du dir Hilfe holen kannst, wenn du von sexueller Belästigung betroffen bist oder wenn du grenzüberschreitend handelst und das ändern möchtest? Infos für Betroffene siehe Aufgabe 3, Teil 2 (Seite 10). Hast du grenzüberschreitend gehandelt und möchtest darüber reden, dann siehe Hinweis  unten.

**Wenn du möchtest, kannst du mit Hilfe des Fragebogens auf den nächsten beiden Seiten der Frage nachgehen, ob du die Grenzen anderer respektierst und einhältst.**



**Möchtest du mit einer erwachsenen Person über deine Gedanken oder Sorgen sprechen? Dann melde dich bei den Schulsozialarbeitenden, bei deiner Lehrperson oder beim Tel. 147 ([www.147.ch](http://www.147.ch))**



Fragebogen (Seite 1), Aufgabe 8: **Und ich?**

Fragen 1 bis 5	Ja	Nein	<b>Ergänzende Antworten auf folgend Fragen:</b> – Warum – was ist der Grund? – Handelt es sich um eine Grenzüberschreitung – oder eher nicht? – Was würde ich allenfalls anders machen?
<b>1.</b> Hast du schon einmal online das Aussehen einer Person bewertet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>2.</b> Hast du schon einmal wegen eines Bildes oder einer Story mit jemandem Kontakt aufgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>3.</b> Hast du schon einmal einer Person sehr viele Nachrichten geschrieben, ohne dass sie vorher geantwortet hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>4.</b> Hast du schon einmal ignoriert, wenn jemand nicht mehr kommunizieren wollte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>5.</b> Hast du schon einmal erotische Bilder von jemandem anderen ohne dessen Einverständnis weitergeschickt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....

Fortsetzung ▼



Fragebogen (Seite 2), Aufgabe 8: **Und ich?**

Fragen 6 bis 9	Ja	Nein	<b>Ergänzende Antworten auf folgend Fragen:</b> – Warum – was ist der Grund? – Handelt es sich um eine Grenzüberschreitung – oder eher nicht? – Was würde ich allenfalls anders machen?
<b>6.</b> Hast du im Netz schon einmal ein Kompliment gemacht, das aus deiner Sicht falsch aufgefasst wurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>7.</b> Hast du in Chatforen schon einmal mitbekommen, wie jemand anderes anstössige Bemerkungen gemacht hat, ohne dass du etwas unternommen hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>8.</b> Hast u schon einmal einen herabwürdigenden Kommentar zu einem erotischen oder freizügigen Bild gelikt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....
<b>9.</b> Hast du schon einmal im Netz Kommentare über den Körper oder das Aussehen einer Person gemacht, die du ausserhalb der digitalen Welt nicht aussprechen würdest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	..... ..... ..... .....



## Aufgabe 9: **Was tun gegen sexuelle Belästigung?**

**Betrachtet die vier Bilder auf der Folgeseite und besprecht die Fragen dazu:**

1. Was ist der Zusammenhang zwischen diesen Bildern und sexueller Belästigung im Netz?
2. Was muss sich verändern, damit sexuelle Belästigung im Netz weniger häufig vorkommt? Welche der folgenden Akteure sind dabei wichtig und was können sie tun?
  - die Gesellschaft
  - die Internetanbieter
  - die Politiker:innen
  - die Polizei
  - die Eltern/Erziehungsberechtigten
  - die Lehrpersonen
  - die Jugendliche
  - du selbst
  - ...



**Diese Aufgabe löst ihr zusammen mit der Lehrperson.**



Text abgeleitet aus dem Originalzitat «Der zu nah kommt, geht zu weit.» von Peter Handkes Thetaerstück «Publikumsbeschimpfung», 1966, Frankfurt am Main



## Aufgabe 10: **Kurzpräsentation vor der Klasse**

1. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Thema?
2. Was davon dürfen bzw. müssen alle Mitschüler:innen wissen? Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
3. Gibt es offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Wenn du möchtest, kannst du mit Hilfe des Fragebogens auf den nächsten beiden Seiten der Frage nachgehen, ob du die Grenzen anderer respektierst und einhältst.**

- Ihr gestaltet ein Plakat, das entlang der drei Fragen strukturiert ist.
- Ihr bereitet ein Expert:inneninterview vor, in dem die Expertin/der Experte (gespielt von einer/einem von euch) die Fragen beantwortet.
- Ihr erstellt eine digitale Präsentation, in der ihr die wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.
- Ihr wählt eine interaktive Form, in der ihr die Fragen von den Mitschüler:innen beantworten lässt (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.
- ....



Allgemeine Hinweise:

## Einführung ins Thema und Triggerwarnung

Es ist möglich bzw. wahrscheinlich, dass es in Ihrer Klasse oder Gruppe Schüler:innen gibt, die bereits negative Erfahrungen mit sexueller Belästigung und mit Cybergrooming gemacht haben. Daher ist es wichtig, einen sicheren Rahmen zu schaffen und zu gewährleisten, dass niemand zur Mitarbeit und/oder Offenlegung persönlicher Erfahrungen gezwungen ist. Weisen Sie die Schüler:innen auch mündlich auf Hilfsangebote und Ansprechpersonen wie die Schulsozialarbeitenden hin. Auf der ersten Seite dieser Vertiefungsaufgabe finden die Schüler:innen zudem folgende Triggerwarnung:

 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Tipps](#)

## Diskussion über die Folgen

Bei der Diskussion positiver Beispiele sollen auch die positiven Folgen bzw. die stärkende Wirkung von Kommentaren berücksichtigt werden.

## Webseite zur Löschung eigener Nacktbilder

Wer erotische Bilder oder Nacktbilder von sich aus der virtuellen Welt löschen möchte, findet auf dieser Webseite Unterstützung: [Take It Down](#) | [takeitdown.ncmec.org/de](https://takeitdown.ncmec.org/de) (National Center for Missing & Exploited Children)



## Lösungen | Aufgabe 3 | Teil 2: **Wissens-Quiz zu den gesetzlichen Grundlagen**

### Wann spricht das Schweizer Gesetz von sexueller Belästigung?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Wenn dir jemand ein Kompliment zu deinem neuen Kleid macht.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Wenn jemand eine Nachricht mit einem Lach-smiley versendet.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Wenn zwei Personen einvernehmlich flirten.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Wenn jemand eine sexuelle Handlung vor einer anderen Person macht, ohne dass diese es will.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Wo gilt die Mehrheit der Gesetze zu sexueller Belästigung?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Nur an öffentlichen Orten wie Parks oder Strassen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Überall ausser am Arbeitsplatz.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Nur online.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Überall – also im öffentlichen Raum, online, in der Schule oder Ausbildung, in der Freizeit und am Arbeitsplatz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Was bedeutet es, dass sexuelle Belästigung ein Antragsdelikt ist?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Die Polizei wird nur aktiv, wenn die betroffene Person selbst eine Anzeige erstattet.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nur Arbeitende können sexuelle Belästigung anzeigen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Die Polizei ermittelt automatisch bei jeder Art von sexueller Belästigung.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Man kann sexuelle Belästigung nur online melden.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### In welchen Fällen wird die Polizei automatisch aktiv?

	trifft zu	trifft nicht zu
– Bei schweren Fällen wie zum Beispiel Vergewaltigung.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Nur wenn jemand eine Tat beobachtet hat.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Bei jeder Art von sexueller Belästigung.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
– Nie.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle: zebis.ch (erste Antwort abgeändert)



## Hinweise zu Aufgabe 4, Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

Ziel der Auseinandersetzung ist es, die Schüler:innen zum kritischen Nachdenken über Situationen anzuregen. Sie sollen diese Situationen auf Basis des in Aufgabe 2 erworbenen Fachwissens diskutieren. Die Einschätzungen sind nicht immer eindeutig. Die unten angefügten Überlegungen sind als Hinweise für die Diskussion zu verstehen. Sie haben nicht den Anspruch, vollumfängliche Antworten zu liefern.

 = Einschätzung    = Begründung    = Handlungsmöglichkeiten

### 1. **Paul** und **Linda** (beide 16 Jahre)

 Leichte Grenzverletzung; es handelt sich (noch) nicht um sexuelle Belästigung.

 Es ist unklar, warum Paul nicht reagiert. Ohne Klärung der Situation riskiert Linda, Pauls Grenzen (weiter) zu überschreiten.

 Ein Gespräch könnte Klärung bringen.

### 2. **Sofia** (14)

 Situation im Graubereich.

 Die Kommentierenden können nicht wissen, ob Sofia die Bemerkungen angenehm oder unangenehm findet.

 Sofia: unerwünschte Kommentare löschen oder melden, Absender:innen blockieren, mit Fach- oder Vertrauensperson sprechen, Kolleg:innen darauf hinweisen, wenn ihr etwas unangenehm ist.  
Kommentierende: zurückhaltender sein mit sexualisierten Aussagen, sich mögliche Folgen vergegenwärtigen.

Fortsetzung ▼



---

Hinweise zu Aufgabe 4, Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

---

**3. Fanny** (14) und **Roman** (15)

 Sexuelle Belästigung

 Ungefragt intime Bilder zu verschicken ist eine Form von digitaler sexueller Belästigung und kann strafrechtlich verfolgt werden.

 Absender:in blockieren, Bilder nicht weiterleiten, mit Fach- oder Vertrauensperson sprechen, Sender:in auf Fehlverhalten hinweisen. Sender:in des Bildes müsste sich bewusstwerden, dass sein bzw. ihr Verhalten grenzüberschreitend und verboten ist.

---

**4. Rim** (15) und **Janosch** (16) und **Ronald** (17)

 Situation im Graubereich.

 Janosch empfindet die Kommentare nicht als grenzüberschreitend, doch das kann Rim im Vorfeld nicht wissen, weshalb Vorsicht geboten ist.

 Diskussion darüber führen, warum manche Komplimente als unangenehm empfunden werden können und dass Grenzen individuell sind.

---

**5. Janina** (16) und **Tom** (15)

 Keine sexuelle Belästigung.

 Gefühle auszudrücken ist schön und auch legitim. Wichtig ist dabei, dass andere Personen nicht unter Druck gesetzt werden.

 Von Tom wäre es fair, Janina eine Antwort zu geben, und Janina sollte sie respektieren.

Fortsetzung ▼



---

Hinweise zu Aufgabe 4, Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

---

**6. Miroslav** (13)

 Sexuelle Belästigung

 Die Aufforderung, Nacktbilder zu senden, ist strafbar. Es besteht die Gefahr von Cybergrooming und/oder Sextortion.

 Miroslav: Nicht auf die Aufforderung eingehen, die Person blockieren, mit Fach- oder Vertrauenspersonen sprechen und Chatroom melden. Person X müsste sich bewusstwerden, dass ihr Verhalten grenzüberschreitend und verboten ist.

---

**7. Nora** (18)

 Belästigung und Cybermobbing

 Nora wird durch die Kommentare mit sexualisierten Aussagen herabgewürdigt.

 Nora: Kommentare melden/löschen, die Täter:innen blockieren, mit Fach- oder Vertrauenspersonen sprechen, Meldung an die Plattform machen. Von den Täter:innen bräuchte es Einsicht, dass ihr Verhalten nicht legitim ist, sowie eine Entschuldigung bei Nora.

---

**8. Mirco** (17)

 Graubereich

 Komplimente zum Körper können harmlos oder unangenehm sein. Entscheidend sind der Kontext und das Empfinden von Mirco.

 Mirco entscheidet, ob ihn die Kommentare stören. Unangenehme DMs kann er ignorieren oder melden. Eine Möglichkeit wäre auch, das Gespräch mit den Sender:innen zu suchen.

---

Fortsetzung ▼



---

### Hinweise zu Aufgabe 4, Teil 1: **Sexualität im Netz – was ist okay, was nicht?**

---

#### 9. **Yasmina** und **Luca** (beide 16)

 Sexuelle Belästigung

 Das Erstellen und Verbreiten von KI-generierten Nacktbildern ist verboten.

 Yasmina und Paul: Meldung an die Schule, Gespräch mit Fach- oder Vertrauensperson. Zielführend könnte sein, die Problematik in der Schule zu thematisieren und mögliche Folgen aufzuzeigen.

---

#### 10. **Samira** (15) und **Elena** (16)

 Grenzüberschreitung

 Samira respektiert die Empfindungen und die Grenzen von Elena nicht.

 Weiterhelfen könnte ein Gespräch zwischen Samira und Elena, in dem besprochen wird, wie man die Grenzen der anderen Person wahrt. Samira müsste verstehen, dass die Wahrnehmung der adressierten Person entscheidend ist.

---

#### 11. **Lara** (16)

 Sexuelle Belästigung und Victim Blaming (Opferbeschuldigung)

 Kritische oder beleidigende Kommentare sind eine Form von digitaler Belästigung. Sehr problematisch ist auch die Aussage der Freundin, die Jasmina eine Mitschuld gibt. Der Fachbegriff für diese Beschuldigung von Opfern ist Victim Blaming.

 Freund:innen darauf hinweisen, dass Victim Blaming illegitim ist, Kommentare löschen, Personen blockieren, mit Fach- oder Vertrauensperson sprechen. Eine Möglichkeit ist auch, das Bild zu löschen. Von der Freundin bräuchte es Einsicht und eine Entschuldigung.



## Hinweise zu Aufgabe 6:

# Wie kann man sich gegen Cybergrooming schützen?

### Teil 1:

#### Chatverlauf von Emanuel und Priya

Problematische Aspekte im Chat von Emanuel und Priya sind:

- Die beiden kennen sich nicht. Trotzdem scheint Emanuel Informationen über den Wohnort von Priya zu haben.
- Emanuel macht Priya Komplimente über ihr Aussehen, obwohl er nicht wissen kann, wie sie aussieht.

Diese Aspekte könnten daraufhin hindeuten, dass sich hinter «Emanuel» eine Person verbirgt, die das Ziel hat, Priya sexuell zu belästigen.

Es ist aber auch gut möglich, dass es sich um einen Chataustausch zwischen zwei jungen Menschen handelt, die sich sympathisch sind und sich besser kennenlernen möchten. Wichtig für den weiteren Austausch ist, dass beide Jugendlichen Sicherheit erhalten, dass ihr Gegenüber die Person ist, für die sie sich ausgibt. Mögliche Schritte dafür sind: Austausch per Videocall oder Vereinbarung eines Treffens im öffentlichen Raum, zu dem sie in Begleitung gehen.

### Teil 2:

#### Situation 1: Ursim

- In dieser Situation ist Vorsicht geboten, da Täter:innen häufig Situationen schaffen, die für Jugendliche attraktiv sind.
- Beim Profil des Modellscouts kann es sich um ein Fake-Profil handeln.
- Ursim könnte die Situation mit seinen Eltern oder anderen erwachsenen Vertrauenspersonen besprechen. Gemeinsam könnten sie weitere Abklärungen zum Unternehmen treffen.
- Er sollte auf keinen Fall allein, sondern in Begleitung einer erwachsenen Person zum ersten Treffen gehen.

#### Situation 2: Ava

- Die Situation ist mit grosser Wahrscheinlichkeit problematisch. Es besteht die Gefahr, dass hinter ihrem Chatpartner eine Person steckt, die sexuellen Missbrauch anvisiert.
- Warnzeichen sind, dass über längere Zeit Vertrauen aufgebaut wird, dass die Anfrage für einen Videocall ignoriert wird und dass der Chatpartner Ava ungefragt ein erotisches Bild schickt und nach Bildern sowie der Telefonnummer fragt.
- Ava sollte ohne weitere Kenntnisse über die Person auf keinen Fall Bilder von sich verschicken, ihre Handynummer angeben oder den Chatpartner im echten Leben treffen.



1

**Wie erkennt man sexuelle Belästigung im Netz?**

2

**Warum fällt es Menschen manchmal schwer, sich gegen sexuelle Belästigung im Internet zu wehren?**

3

**Warum kommt sexuelle Belästigung auch oft im Internet vor?**

4

**Ist sexuelle Belästigung im Internet strafbar?**

**2**

Das Thema sexuelle Belästigung ist häufig schambehaftet. Das führt dazu, dass sich Betroffene nicht trauen, darüber zu sprechen und sich zu wehren. Manchmal denken Betroffene auch, dass sie selber schuld sind, oder ihnen wird das sogar so gesagt. Der Fachbegriff dafür lautet Victim Blaming. Weitere Gründe sind, dass Menschen nicht wissen, wem sie sich anvertrauen können, oder dass sie Angst vor Reaktionen haben. Auch ein Grund kann sein, dass jemand das Geschehen möglichst schnell vergessen möchte. Ein weiterer Grund ist, dass Täter:innen im Internet anonym (d. h. unerkant) bleiben können. Es ist sehr wichtig, über sexuelle Belästigung zu sprechen, denn nur so kann dagegen vorgegangen werden.

**1**

Es ist sicher wichtig, eine Definition von sexueller Belästigung zu kennen (vgl. Aufgabe 2). So kann man Situationen besser einordnen. Oft sagt einem auch das Bauchgefühl, dass ein Kommentar usw. grenzüberschreitend ist. Zentral ist dabei, dass die Wahrnehmung der Betroffenen zählt und nicht die Einschätzung anderer. Zu beachten ist auch Folgendes: Nur weil etwas häufig gemacht wird, vom Gesetz her nicht verboten ist und von vielen als «normal» wahrgenommen wird, ist es nicht in jedem Fall auch legitim (d. h. in Ordnung, vertretbar, moralisch einwandfrei).

**4**

Ja, sexuelle Belästigung ist in der Schweiz strafbar (vgl. Aufgabe 3). Das Gesetz besagt, dass niemand unerwünschte Berührungen, anzügliche Kommentare oder andere belästigende Handlungen über sich ergehen lassen muss. Wer sich sexuell übergriffig verhält, muss mit einer Geldstrafe oder sogar einer Gefängnisstrafe rechnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Belästigung im echten Leben oder online passiert – sexuelle Belästigung ist nicht erlaubt. Du kannst sexuelle Belästigung folglich anzeigen bzw. dafür bestraft werden. Wenn du von sexueller Belästigung betroffen bist, ist es wichtig, dass du dir bei einer Vertrauensperson und/oder einer Fachstelle Unterstützung holst.

**3**

Das Internet bietet eine gewisse Anonymität. Das heisst, dass sich Täter:innen hinter Pseudonymen verstecken können. Zudem sinkt bei vielen Menschen im Internet die Hemmschwelle und sie schreiben Dinge, die sie persönlich niemandem sagen würden. Möglicherweise führt die Anonymität im Netz auch dazu, dass Menschen sich weniger bewusst sind, dass ihre Kommentare für andere verletzend sind und schwerwiegende Folgen haben können. Ein weiterer Grund ist, dass sich Nachrichten im Netz sehr schnell verbreiten und ein Post sich so vervielfacht.



5

**Wie kann man wissen, ob ein Kommentar/ein Beitrag noch ok ist?**

6

**Wie kann man jemandem mitteilen, dass man einen Kommentar, einen Post usw. übergriffig findet?**

7

**Was kann man tun, wenn man erst nach einer Weile merkt, dass man von sexuellen Belästigungen im Netz betroffen war?**

8

**Warum sind Mädchen von sexuellen Belästigungen stärker betroffen als Jungen?**

**6**

Es gibt keine allgemein gültige Antwort auf diese Frage. Man kann jedoch direkt und klar sagen bzw. schreiben, dass ein Kommentar oder Post übergriffig ist, z. B: «Das geht zu weit, bitte lass das.» oder «Dieser Kommentar ist unangemessen.» Falls man sich unsicher fühlt, kann man sich auch Unterstützung von Eltern/ Erziehungsberechtigten oder anderen Vertrauenspersonen holen. Weitere Vorgehensweisen sind, die Person zu blockieren und der Plattform zu melden. Je nach Situation kann es hilfreich sein, eine Fachperson zu Rate zu ziehen. Wichtig ist in jedem Fall, die eigenen Grenzen deutlich zu machen.

**5**

Wie Aufgabe 4 gezeigt hat, gibt es in Bezug auf sexuelle Belästigung auch Grauzonen. Wie eine Handlung eingeschätzt wird, hängt vom Kontext, den Personen und ihrer Wahrnehmung ab. Es ist sicherlich hilfreich, kritisch darüber nachzudenken, wie die andere Person die Situation sehen könnte. Mögliche Zeichen dafür, dass eine Grenze überschritten wurde, sind beispielsweise, dass eine Person auf Nachrichten zurückhaltend oder gar nicht reagiert oder den digitalen Kontakt abbricht. Wenn man unsicher ist, kann man das Gegenüber auch direkt fragen. Ob das angemessen ist, hängt aber vom Kontext und den Personen ab.

**8**

Sexuelle Belästigung hängt mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen und Rollenbildern zusammen. Mädchen und Frauen sind häufiger betroffen, weil es in vielen Bereichen immer noch ungleiche Geschlechterverhältnisse gibt. Zudem werden Mädchen und Frauen häufiger sexualisiert dargestellt und es bestehen tief verankerte Erwartungen an ihr Verhalten. Das bedeutet aber nicht, dass Jungen nicht auch betroffen sein können. Ein Problem ist, dass Jungen sexuelle Belästigung etwas seltener ansprechen.

**7**

Es ist nie zu spät, sich gegen sexuelle Belästigungen zu wehren. Auch wenn man erst später merkt, dass man von einem sexuellen Übergriff im Netz betroffen war, kann man sich Unterstützung holen – zum Beispiel bei Vertrauenspersonen oder Beratungsstellen. Wenn möglich, sollte man den Vorfall dokumentieren (z. B. Screenshots machen) und die Person blockieren oder melden. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass man nicht selbst schuld ist und dass es okay ist, erst mit Verzögerung zu reagieren.



## Hinweise zu Aufgabe 9, Frage 1: **Was tun gegen sexuelle Belästigung?**

### **Mögliche Antworten zu den Bildern:**

- Die Bilder thematisieren sexuelle Belästigung, indem sie verdeutlichen, dass es dabei um das Überschreiten persönlicher Grenzen geht.
- Sie vermitteln die zentrale Botschaft, dass die Grenzen anderer respektiert werden müssen.
- Die Darstellungen ermutigen dazu, sich aktiv gegen Grenzüberschreitungen zu wehren.
- Das Bild des Computers mit dem Stoppzeichen macht deutlich, dass sexuelle Belästigung nicht nur im direkten Kontakt, sondern auch online stattfindet.
- Der Schriftzug «MY BODY, MY RULES» unterstreicht das Recht jeder Person auf sexuelle Selbstbestimmung und macht klar, dass die Verantwortung für Übergriffe immer bei den Täter:innen liegt – nicht bei den Betroffenen.
- Die Stopp-Hinweise signalisieren unmissverständlich, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht toleriert werden.
- Der ernste Gesichtsausdruck der jungen Frau verstärkt die Bedeutung des Themas und fordert zum Nachdenken auf.



## Hinweise zu Aufgabe 9, Frage 2: **Was tun gegen sexuelle Belästigung?**

### Handlungsmöglichkeiten verschiedener Akteur:innen:

#### **Gesellschaft**

- Bewusstsein für das Problem schaffen und eine Kultur des Respekts fördern.
- Abbau von Geschlechterstereotypen und Geschlechterhierarchien fördern.
- Sexuelle Belästigung öffentlich thematisieren und enttabuisieren.
- Betroffene ernst nehmen und ihnen Unterstützung bieten.

#### **Internetanbieter**

- Klare Melde- und Sperrfunktionen für übergreifiges Verhalten bereitstellen.
- Algorithmen entwickeln, die problematische Inhalte schneller erkennen.
- Sensibilisierungskampagnen auf den eigenen Plattformen durchführen.

#### **Politiker:innen**

- Gesetzliche Rahmenbedingungen verschärfen bzw. konsequent durchsetzen.
- Aufklärungskampagnen finanzieren und fördern.
- Schutzmechanismen für Betroffene stärken.

#### **Polizei**

- Anzeigen ernst nehmen und konsequent verfolgen.
- Präventionsarbeit in Schulen und Jugendzentren leisten.
- Online-Überwachung und Ermittlungsarbeit verbessern.

#### **Erziehungsberechtigte**

- Mit ihren Kindern über Grenzen, Respekt und Selbstschutz sprechen.
- Offen für Gespräche über die Erfahrungen ihrer Kinder sein.
- Kinder unterstützen, wenn sie von Belästigung betroffen sind.

#### **Lehrpersonen**

- Themenfeld in den Unterricht integrieren.
- Eine sichere Umgebung schaffen, in der sich Jugendliche mitteilen können.
- Interventionen ergreifen, wenn sie problematisches Verhalten beobachten.

#### **Jugendliche**

- Respektvollen Umgang miteinander fördern.
- Grenzen setzen und sich gegenseitig unterstützen.
- Belästigung melden und sich gegen Täter:innen solidarisieren.

#### **Du selbst**

- Auf das eigene Verhalten achten und es reflektieren.
- Andere unterstützen, wenn sie betroffen sind.
- Sich informieren und das Wissen weitergeben.



## Einleitung

Sexting bezeichnet das Versenden oder Empfangen von freizügigen/erotischen Bildern oder Videos. Umgangssprachlich wird häufig von Nudes (engl. für Nacktaufnahmen) gesprochen. Wenn Menschen Sexting betreiben, tun sie das meist, weil sie den Austausch als spannend, schön und bereichernd für ihre Sexualität empfinden. Grundsätzlich stellt Sexting also kein Problem dar. Es gibt aber einige Risiken, die beachtet werden sollten. Wir schauen in dieser Einheit etwas genauer hin: Warum schicken sich Menschen manchmal freizügige/erotische Bilder? Was bedeutet Fair Play in Bezug auf Sexting? Wie kann man Sexting ausleben und gleichzeitig sich selbst und andere vor Missbrauch schützen?

## Ziele

- Du kennst zentrale Grundlagen (Definition, Daten, rechtliche Aspekte) zu Sexting.
- Du kannst Motive für Sexting nachvollziehen und reflektierst deine eigene Haltung dazu
- Du kannst Risiken von Sexting benennen und denkst über Motive und Folgen des Missbrauchs von Bildern und Videos nach.
- Du kennst Handlungsmöglichkeiten, um dich selbst und andere vor negativen Folgen von Sexting (z. B. Cybermobbing, Erpressung) zu schützen oder dagegen vorzugehen.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Tipps](#)



## Aufgabe 1: **Digitale Bilder und Erotik**

**Schaut euch die 10 Bilder auf der Folgeseite an und diskutiert dann diese Fragen:**

- Welche Bilder würdet ihr jemandem schicken und welche (eher) nicht?  
Begründet eure Antworten.
- Gibt es Bilder, die eine erotische Komponente haben? Was heisst das überhaupt?

**Einige Menschen schicken ihren Partner:innen freizügige/erotische Bilder.  
Der Fachbegriff dafür ist Sexting.**

- Könnt ihr euch vorstellen, warum Menschen Sexting betreiben?
- Welche Herausforderungen und Risiken können damit verbunden sein und wie kann man damit umgehen?



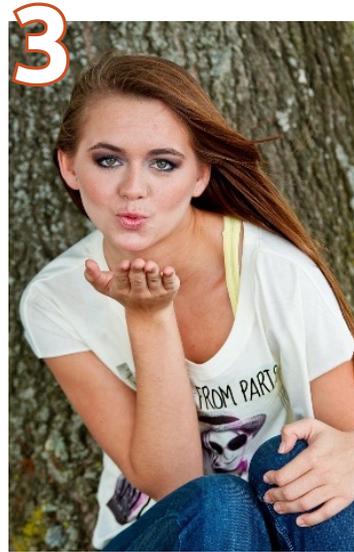
**Besprecht eure Überlegungen zu den Fragen mit der Lehrperson. Schaut gemeinsam mit ihr das Video von Aufgabe 2 und diskutiert die Fragen dazu.**



Quelle: freepik.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: EDUARDOIVAN – stock.adobe.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



Quelle: pixabay.com



## Aufgabe 2: **Sexting und Verantwortung**

**Schaut euch gemeinsam mit der Lehrperson das Video von Pro Juventute an und diskutiert die folgenden Fragen:**

- Worum geht es in diesem Video?
- Was ist die Botschaft des Videos?
- Wer ist für die Situation des Mädchens im Video verantwortlich?
- Die Werbekampagne wurde stark kritisiert – habt ihr Ideen, warum?

 **Aufklärungskampagne «Sexting»** | Pro Juventute | 0:24



## Aufgabe 3: Grundlagen und Fakten zu Sexting

Lest und besprecht gemeinsam das Blatt mit der Frage «Was ist Sexting?». Dann wählt jede:r von euch eine der anderen Fragen auf den weiteren Blättern aus. Bereitet euch darauf vor, die Antworten auf die Frage den anderen vorzustellen. Gemeinsam diskutiert ihr die weiteren Fragen. Ihr entscheidet selbst, welche Fragen ihr interessant und wichtig findet.

**Folgende Fragen stehen auf den weiteren 4 Blätter:**

- Wieso betreibt man Sexting?
- Was sind problematische Gründe für Sexting?
- Sexting – ist das überhaupt erlaubt?
- Sexting – ganz normal?



**Wenn ihr unsicher seid oder etwas aus Aufgabe 3 mit einer erwachsenen Person besprechen möchtet, wendet euch an die Lehrperson.**



1

## Was ist Sexting?

Sexting setzt sich aus den Wörtern Sex und Texting zusammen. Umgangssprachlich wird häufig von Nudes (engl. für Nacktaufnahmen) gesprochen. Sexting beschreibt das Teilen von freizügigen/erotischen Bildern oder Videos mit einer anderen Person. Die Bilder oder Videos zeigen die eigene Person und wurden selbst mit dem Handy aufgenommen.

Die Aufnahmen können von leicht erotisch bis eindeutig sexuell sein. Solange beide damit einverstanden sind und es einvernehmlich geschieht, spricht man von Sexting.

### Diskussionsfragen:

- Was genau bedeutet einvernehmlich?
- Warum ist es wichtig, dass Sexting einvernehmlich ist?



## 2

## Wieso betreibt man Sexting?

Sexting ist ein Thema, zu dem es unterschiedliche Meinungen gibt. Während einige damit experimentieren wollen, haben andere gar kein Interesse daran. Beides ist völlig in Ordnung. Manche bewegen sich zwischen diesen beiden Ansichten hin und her – je nachdem, wie sie sich gerade fühlen oder in welcher Beziehung sie sich befinden. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist nur, dass man sich wohl und sicher fühlt und die Grenzen der anderen respektiert. Das bedeutet z. B., dass man niemandem ungefragt Bilder schickt und auch keine Bilder von anderen weiterleitet.

Menschen nennen verschiedene Gründe für Sexting. Hier sind einige davon:

- **Vertrauensbeweis:** Manche sehen Sexting als eine Möglichkeit, in einer Beziehung, Vertrauen oder Zuneigung zu zeigen. Das Teilen von freizügigen/erotischen Bildern wird als ein Zeichen dafür

verstanden, dass man sich der anderen Person gegenüber sicher und nahe fühlt. Für einige ist es auch eine Art Geschenk, das zeigt, wie viel einem die andere Person bedeutet.

- **Gefühl der Intimität:** Ein weiterer Grund für Sexting ist, dass es ein Gefühl der Intimität und der Zusammengehörigkeit vermittelt. Es entsteht ein Gefühl von Nähe. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl kann auch dadurch gefördert werden, dass man seine Sexualität miteinander teilt. Es kann auch sexuelles Begehren und Interesse ausdrücken.
- **Kommunikationsmittel:** Sexting ist auch eine Form der Kommunikation – ähnlich dem Flirten. Es hebt die Kommunikation aber auf eine intimere Ebene. Es kann dazu dienen, eine bestehende Beziehung zu pflegen und zu vertiefen oder eine neue Beziehung zu beginnen.

Manchmal ist Sexting auch eine Möglichkeit, jemandem mitzuteilen, dass man sich sexuell zu ihm/ihr hingezogen fühlt.

- **Sexuelle Identität erkunden:** Man kann Sexting auch nutzen, um die eigene sexuelle Identität besser zu verstehen und zu erforschen. Es kann ein Weg sein, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen und herauszufinden, was einem gefällt.

### Diskussionsfragen:

- Warum gibt es keine eindeutige Antwort auf die Frage, ob Menschen Sexting gut finden?
- Welche Bedeutung haben Vertrauen und Intimität in einer Beziehung? Und wie können sie durch Sexting beeinflusst werden?



## 3

## Was sind problematische Gründe für Sexting?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen Sexting betreiben. Viele davon sind unproblematisch (vgl. dazu die Karte «Wieso betreibt man Sexting?») Es gibt aber auch Beweggründe, die problematisch sind, weil sie den handelnden Personen schaden (können). Das bedeutet, dass die eigenen Motive immer genau unter die Lupe genommen werden müssen. Im Folgenden werden einige problematische Gründe vorgestellt:

- **Unter Druck stehen:** Ein problematischer Beweggrund für Sexting kann sein, dass jemand von eine/einer Partner:in unter Druck gesetzt wird – z. B. durch wiederholte Anfragen und Bitten – und deshalb intime Bilder verschickt.
- **Mangel an Liebe und Anerkennung:** Es kann auch sein, dass eine Person eigentlich keine Bilder/Videos teilen

möchte, es aber trotzdem tut, weil er/sie sich davon mehr Anerkennung oder Liebe erhofft.

- **Angst vor Verlust:** Häufig verbunden mit den bisher genannten Gründen ist Verlustangst. Es kann sein, dass man Bilder aus Angst verschickt, von einer geliebten Person zurückgewiesen oder verlassen zu werden.
- **Mutprobe und Gruppendruck:** Manche Jugendliche betrachten das Versenden freizügiger/erotischer Bilder und Videos als Mutprobe. Dabei steht nicht der intime Austausch zwischen zwei Personen im Vordergrund, sondern es geht darum, sich in einer Gruppe zu beweisen. Das birgt ein gewisses Risiko, dass eigene oder fremde Grenzen überschritten werden.

Es ist nicht immer einfach, problematische Beweggründe zu erkennen, und manchmal sind die Grenzen fließend. Deshalb ist es wichtig, genau zu prüfen, ob eine Handlung aus freiem Willen geschieht (weil man es will) oder ob noch andere Aspekte eine Rolle spielen.

### Diskussionsfragen:

- Wie merkt man, ob man Bilder/Videos aus freiem Willen oder aus anderen Gründen verschickt?
- Was könnte man tun, wenn man sich in einer Situation unsicher ist?



## 4

## Sexting – ist das überhaupt erlaubt?

Seit dem 1. Juli 2024 gibt es in der Schweiz ein eigenes Gesetz zu Sexting unter Jugendlichen. Es regelt die folgenden Punkte:

### Wann ist Sexting unter Jugendlichen erlaubt?

- Die beiden Personen müssen sich persönlich kennen.
- Der Altersunterschied darf nicht mehr als 3 Jahre betragen.
- Der Austausch muss freiwillig und ohne Zwang oder Druck erfolgen.
- Es dürfen nur eigene Bilder versendet werden, keine Bilder von anderen.
- Es darf kein Entgelt (Geld, Sachwerte usw.) gefordert oder angeboten werden.

### Wann wird es strafbar?

- Wenn freizügige/erotische Bilder ohne Einwilligung verschickt oder weitergeleitet werden.
- Wenn bei minderjährigen Personen der Altersunterschied mehr als drei Jahre beträgt.
- Wenn freizügige/erotische Bilder mit Geld oder anderen Gegenleistungen bezahlt werden.

### Wichtige Hinweise:

- Verstösst man gegen diese Regeln, kann das als Kinderpornografie eingestuft werden – die Herstellung und Verbreitung von Kinderpornografie ist illegal und wird bestraft.

- Grundsätzlich können bereits Kinder ab 10 Jahren strafrechtlich zur Verantwortung gezogen werden.
- Bei zu grossem Altersunterschied macht sich nur die ältere Person strafbar.
- Es dürfen auch keine KI-generierten Bilder ohne Einwilligung erstellt und versendet werden.

### Diskussionsfragen:

- Was denkt ihr – warum wurden die Regeln so festgelegt?
- Was wären die Risiken, wenn diese Bedingungen nicht erfüllt würden?



## 5

## Sexting – ganz normal?

Seht euch die folgenden Zahlen und Aussagen aus der James-Studie an (2022) an:

### Wann ist Sexting unter Jugendlichen erlaubt?

- 41 % der befragten Jugendlichen (12-19 Jahre) haben schon einmal erotische/aufreizende Fotos oder Videos von anderen erhalten.
- 12 % haben selbst schon welche verschickt.
- Beim Thema Sexting gibt es keine signifikanten (d. h. grosse) Geschlechterunterschiede.
- Seit 2014 wird Sexting in der James-Studie erhoben. In den Jahren gab es keine signifikanten Veränderungen.

Diese Zahlen zeigen, dass viele Jugendliche Erfahrungen mit Sexting machen. Wie sie damit umgehen, ist jedoch sehr unterschiedlich und hängt oft von der eigenen Einstellung ab.

Sexting auf verschiedene Art und Weise betrachtet werden. Eine kritische Sichtweise sieht vor allem Risiken. Sexting wird dabei oft mit der Suche nach Aufmerksamkeit, Gruppendruck oder dem Einfluss von Vorbildern aus den Medien in Verbindung gebracht. Die kritische Sichtweise betrachtet Sexting auch als Einstieg in riskantere Verhaltensweisen wie ungeschützten Sex oder Untreue. Hinzu kommt die Gefahr, dass private Bilder oder Videos ohne Zustimmung weiterverbreitet werden können, was zu negativen Folgen wie z. B. Mobbing führen kann.

Eine andere Sichtweise ist, dass Sexting eine normale Form der Kommunikation ist. Gerade im digitalen Zeitalter sehen viele Sexting als eine neue Möglichkeit, sich auszudrücken oder zu flirten. Unter Erwachsenen ist Sexting weit verbreitet, was darauf hindeutet, dass es von vielen als normaler Teil von Beziehungen angesehen wird.

Man kann Sexting aber auch irgendwo zwischen diesen beiden Sichtweisen einordnen und je nach Situation kritischer oder offener damit umgehen. Wichtig ist, dass jede:r für sich selbst entscheidet, wie er oder sie Sexting einschätzt, ohne andere Menschen mit anderen Einstellungen zu bewerten oder zu verurteilen.

**Unabhängig von der eigenen Meinung gilt: Es darf kein Missbrauch mit freizügigen/erotischen Bildern erfolgen, wie das Weiterleiten von Bildern.**

### Diskussionsfragen:

- Überraschen euch die Fakten und Zahlen? Inwiefern?
- Wie erklärt ihr euch das Verhältnis zwischen denen, die versenden und denen, die erhalten?
- Was haltet ihr von den unterschiedlichen Perspektiven?



## Aufgabe 4: **Risiken von Sexting**

In den Aufgaben 2 und 3 habt ihr bereits über mögliche Risiken von Sexting gesprochen. Wir gehen an dieser Stelle etwas vertiefter darauf ein.

Teilt eure Gruppe in zwei Teilgruppen auf. Jede Teilgruppe befasst sich mit einem Beispiel. Lest den Comic zu eurem Beispiel (vgl. Anhang) und schaut euch anschliessend die grünen Begriffskarten an:

- Welche Begriffskarten (grün) passen zu eurem Beispiel?  
Begründet eure Antwort.
- Nehmt nun die rote Karte zu eurem Beispiel und diskutiert die Fragen auf der Rückseite.
- Gebt der anderen Gruppe einen Einblick in eure Diskussion: Was ist für sie wichtig zu wissen?



Wenn ihr eure Ergebnisse (der anderen Gruppe) vorstellt, ist auch eure Lehrperson dabei.

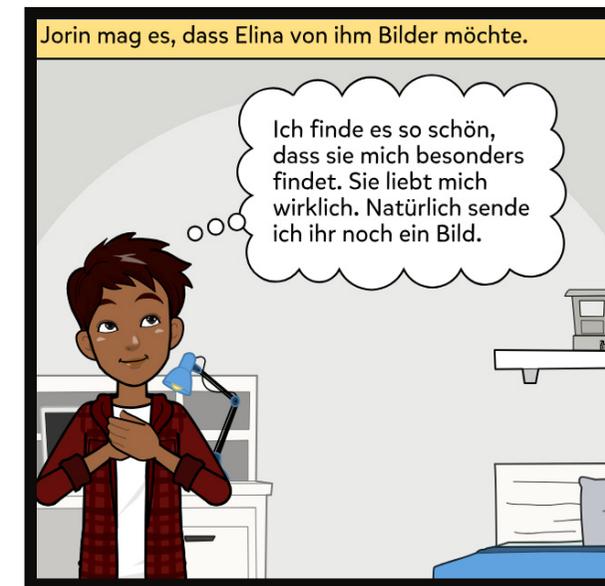
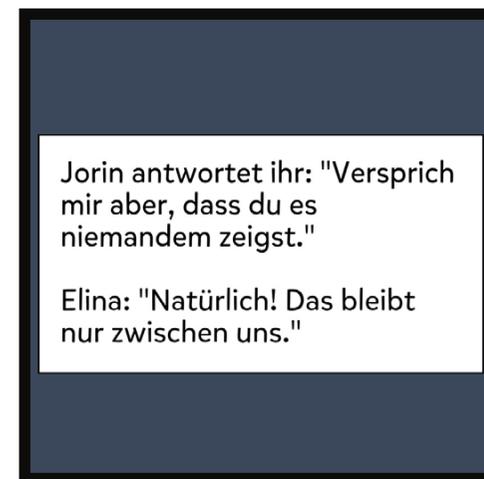
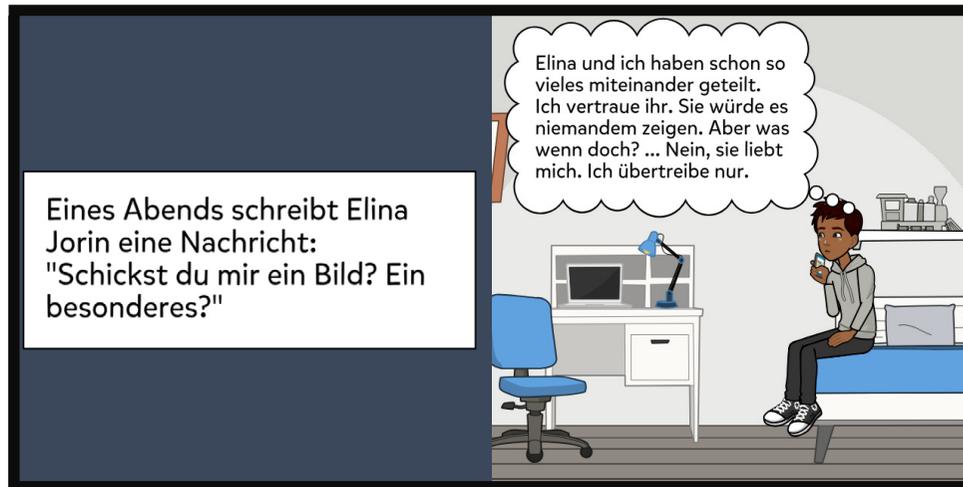


## Comic 1: Samira und Karim





## Comic 2, Teil 1: **Elina und Jorin**





## Comic 2, Teil 2: **Elina und Jorin**





1

# Cybermobbing

Infos zum Begriff findet ihr auf der Rückseite.

2

# Victim Blaming

Infos zum Begriff findet ihr auf der Rückseite.

3

# Erpressung

Infos zum Begriff findet ihr auf der Rückseite.

4

# Sextortion

Infos zum Begriff findet ihr auf der Rückseite.



## 2 Victim Blaming

Victim Blaming bedeutet, dass das Opfer für die Tat verantwortlich gemacht wird. Im Fall von Sexting bedeutet das zum Beispiel, dass eine Person dafür verantwortlich gemacht wird, dass freizügige/erotische Bilder von ihr/ihm verschickt werden. Oft heisst es dann, die Person sei selbst schuld und sie sei eine Schlampe oder Nutte. Victim Blaming führt dazu, dass Menschen in mehrfacher Hinsicht missbraucht und verletzt werden: Die Bilder werden ohne ihre Zustimmung verbreitet und sie werden als Schuldige dargestellt. Anstatt diejenigen zur Verantwortung zu ziehen, die die Bilder verbreiten oder damit drohen, die Person damit zu erpressen, wird die Schuld auf das Opfer abgewälzt.

## 1 Cybermobbing

Ein Risiko von Sexting besteht darin, dass jemand die privaten Bilder ins Netz stellt und z. B. auf Social Media oder im Klassenchat verbreitet. Mit der ungewollten Veröffentlichung von freizügigen/erotischen Bildern im Netz ist meist verbunden, dass die (vermeintliche) Person auf dem Bild in Kommentaren beschimpft und herabgewürdigt wird. Dieses wiederholte Blossstellen und Herabwürdigen im Netz wird als Cybermobbing, d. h. Mobbing im Internet bezeichnet.

## 4 Sextortion

Der Fachbegriff für die Erpressung einer Person mit Bild- und Videomaterial, das sie nackt, bei sexuellen Handlungen oder freizügig/erotisch zeigt, ist Sextortion. Der Begriff setzt sich aus Sex und Extortion zusammen. Extortion bedeutet im Englischen Erpressung (vergleiche dazu auch die Karte Erpressung). Es ist oft schwierig, Sextortion vorherzusehen, da man die Personen zunächst als vertrauenswürdig erlebt – z. B. weil man in einer Beziehung ist oder weil sie sehr nett erscheinen.

## 3 Erpressung

Ein Risiko im Zusammenhang mit Sexting ist die Erpressung. Einerseits ist es möglich, dass jemand eine andere Person dazu zwingt, Bilder von sich zu teilen, z. B. mit der Drohung, andernfalls die Beziehung zu beenden. Andererseits kommt es auch vor, dass jemand mit bereits geteilten Bildern erpresst wird: So werden z. B. Geld oder sexuelle Handlungen gefordert, damit die Bilder nicht weitergereicht werden (vergleiche zu diesem Beispiel auch die Karte Sextortion).



## Comic 1

# Bilder im Netz, Cybermobbing und Victim Blaming

Diskussionsfragen zum Comic 1 auf der Rückseite.

## Comic 2

# Erpressung, Sextortion

Diskussionsfragen zum Comic 1 auf der Rückseite.



## Comic 2

### Erpressung, Sextortion

- Was bedeutet es für eine Freundschaft oder Beziehung, wenn Erpressung ins Spiel kommt?
- Was sind mögliche Folgen von Sextortion/Erpressung mit freizügigen/erotischen Bildern?
- Könnt ihr verstehen, dass jemand dem Druck nachgibt? Welche Gründe könnt ihr irgendwie nachvollziehen?
- Was würdet ihr einem/einer Freund:in raten, der/die unter Druck gesetzt wird, Bilder von sich zu teilen?

## Comic 1

### Bilder im Netz, Cybermobbing und Victim Blaming

- Habt ihr Beispiele aus den Medien, in denen jemand Bilder weitergeleitet oder kommentiert hat? Könnt ihr dabei auch Victim Blaming beobachten?
- Was passiert mit Menschen, wenn ihre Bilder veröffentlicht und kommentiert werden? Was sind mögliche Folgen?
- Was motiviert oder verleitet Jugendliche dazu, Bilder von anderen weiterzuleiten oder negativ zu kommentieren?
- Was braucht es aus eurer Sicht, um solche Situationen möglichst zu vermeiden?



## Aufgabe 5: **Safer Sexting**

Aus rechtlicher Sicht ist jeder Missbrauch von privaten Bildern verboten (vergleiche Aufgabe 3) und auch aus ethischer Perspektive ist es verwerflich. Wenn mit euren Bildern Missbrauch begangen wird, ist das nicht eure Schuld.

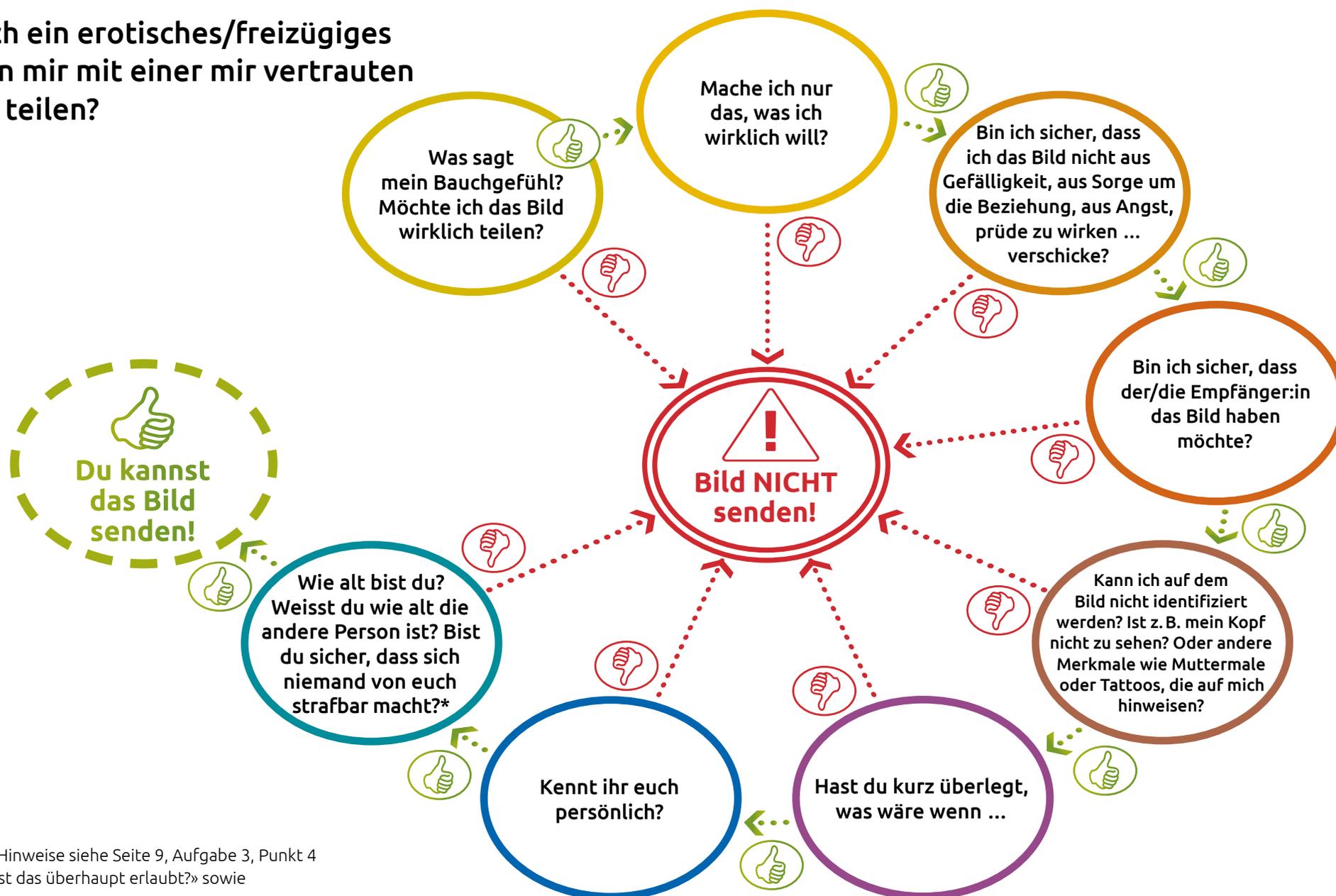
Im Folgenden findet ihr (trotzdem) einige Hinweise und Tipps, wie ihr euch selbst und andere am besten vor Missbrauch schützen könnt und wie ihr gegen Missbrauch vorgehen könnt.

Schaut euch dazu das folgende Video und die Infografik (siehe nächste Seite) an:

-  **Safer Sexting – Hilfe, ich habe ein Nacktbild bekommen!**  
handysektor.de | 5:42



## Kann ich ein erotisches/freizügiges Bild von mir mit einer mir vertrauten Person teilen?



\* Rechtliche Hinweise siehe Seite 9, Aufgabe 3, Punkt 4 «Sexting – ist das überhaupt erlaubt?» sowie



## Aufgabe 5: **Diskussionsfragen zu Safer Sexting**

### **Diskutiert in der Gruppe:**

- Was sind aus eurer Sicht besonders wichtige Hinweise/Tipps...
  - ... um sich selbst vor Missbrauch zu schützen?
  - ...um andere vor Missbrauch zu schützen?
  
- Was kann man tun...
  - ... wenn man wie Sara oder Jorin von Sexting-Missbrauch betroffen ist? (vergleiche die Comics in Aufgabe 4)
  - ... wenn ein Freund/eine Freundin betroffen ist und um Rat fragt?

Lest dazu auch den Flyer  **Was ist eigentlich Sexting?**



## Aufgabe 6: **Sexting – was ist okay und was geht zu weit?**



**Diese Aufgabe löst ihr zusammen mit der Lehrperson.**

Die bisherigen Diskussionen haben gezeigt: Sexting kann etwas Tolles, Bereicherndes und Spannendes sein. Gleichzeitig birgt Sexting die Gefahr, die Grenzen von Menschen zu verletzen. Je nach Situation ergeben sich unterschiedliche Risiken und Lösungen.

**Auf der nächsten Seite findet ihr eine Skala von 0 bis 5. Wählt eine oder mehrere der beschriebenen Situationen aus der übernächsten Seite aus und ordnet sie anhand der Skala ein. Diskutiert sie anschliessend anhand folgender Fragen:**

- Sind die Handlungen im Beispiel okay oder grenzüberschreitend? Begründet eure Antworten.
- Bei positiver Antwort: Was muss allenfalls beachtet werden, um Fair Play zu gewährleisten?
- Bei kritischer/negativer Antwort: Was muss getan werden, um weitere Verletzungen zu vermeiden? Wer ist dafür verantwortlich?

### **Freiwillige Vertiefung:**

Könnt ihr nun Fair-Play-Regeln formulieren: Welche Regeln müssen eingehalten werden, damit Sexting fair und safe bleibt?

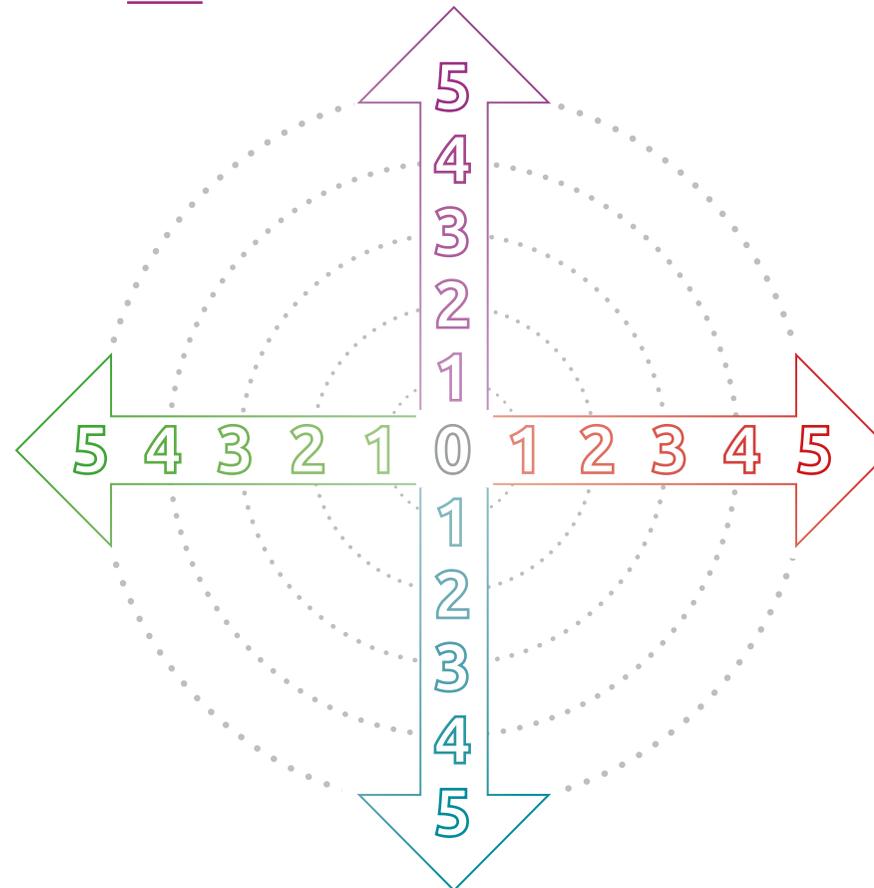


Die Verantwortung liegt bei den Personen,  
die Sexting betreiben.

**ICH MUSS MICH SCHÜTZEN!**

Sexting als etwas Positives,  
als Ausprobieren, Animieren ...

**IST OKAY!**



Sexting als Grenzverletzung,  
Erpressung, (Cyber-)mobbing ...

**GEHT ZU WEIT!**

Verantwortung liegt beim Umfeld

**ICH MUSS ANDERE SCHÜTZEN,  
UNTERSTÜTZEN!**



## 10 Situationen: Was ist okay und was geht zu weit? Wann muss ich mich schützen und wann andere?

**A.** **Marianna** (18) und **Ranja** (22) sind seit einigen Monaten zusammen. Zu ihrem Ritual gehört es, abends Bilder vom Tag auszutauschen. Ab und zu schicken sie sich auch Bilder und Videos mit freizügigem/erotischem Inhalt.

**B.** **Soraja** (15) und **Anton** (15) finden sich ziemlich aufregend. Beim Kennenlernen gehört es für sie dazu, freizügige/erotische Bilder miteinander zu teilen. Als Soraja sich für einen anderen Partner entscheidet, ist Anton verletzt und lässt sich dazu hinreissen, Bilder von Soraja auf Social Media zu posten. Die Kommentare zu den Bildern sind übel.

**C.** **Piro** (19) und **Eda** (16) haben eine Freundschaft plus. Das stimmt eigentlich für beide so. In letzter Zeit drängt Piro Eda immer mehr, ihm Nacktbilder zu schicken. Eda ist sich etwas unsicher, ob sie das machen möchte und ob sie Piro vertrauen kann. Sie fragt ihre Freundin um Rat.

**D.** **Robin** (17) fände es spannend, seine Beziehung mit **Murat** (18) durch Sexting zu bereichern. Er ist sich aber etwas unsicher, ob Murat das auch gut fände. Da es ihm schwerfällt, das Thema anzusprechen, überlegt er, Murat einfach ein Bild zu schicken und seine Reaktion abzuwarten.

**E.** In der Klasse (es ist eine 9. Klasse) von **Tim** und **Luisa** ist es üblich, sich per Chat Dickpics zu schicken. Es bleibt dabei unklar, von wem die Bilder stammen. Manchmal werden aber Vermutungen geäussert.

**F.** **Debora** (16) hat seit zwei Monaten einen Freund aus der Nachbargemeinde. Er heisst **Simon** und ist 15 Jahre alt. Sie gehen nicht zusammen zur Schule, was ihn für ihre Freundinnen noch geheimnisvoller macht. Sie findet das richtig cool. Eines Abends schreibt Simon ihr, dass sie ihm doch ein besonderes Bild schicken soll. Sie schickt ihm die Bilder und speichert sie auf dem Laptop der Schule ab. Ein paar Monate später tauchen ihre Bilder in der Schule auf und sie weiss, dass sie sie nur Simon geschickt und sonst niemandem gezeigt hat.

**G.** **Elena** (15) und ihr Freund **Janosch** (19) tauschen regelmässig Nacktbilder aus. Sie sind kein Paar, aber beide finden den Austausch lustig und freuen sich jeweils schon auf die nächste WhatsApp ...

**H.** **Jasmina** und **Rim** (beide 16) machen sich zurzeit einen Spass daraus, KI-generierte Nacktbilder von Mitschüler:innen zu erstellen und sie in verschiedenen Chats zu teilen. Sie finden das «easy», weil es ja keine echten Bilder sind ...

**I.** **Sibym** (15) hat **Miriam** im Chatroom seines Lieblingsgames kennen gelernt. Seit einer Woche tauschen sie sich regelmässig aus. Miriam scheint sehr nett zu sein und gibt an, ähnliche Hobbys zu haben. Nachdem sie bereits verschiedene Alltagsbilder von Sibym erhalten hat, fragt sie nun nach einem Penisbild. Sibym ist schockiert.

**J.** **Jana** (14) findet es aufregend, freizügige/erotische Bilder von sich in sozialen Medien zu teilen. In den Kommentaren bekommt sie oft Komplimente für ihr Aussehen. Manchmal wird sie aber auch beleidigt und z. B. als Schlampe bezeichnet.



## Aufgabe 7: **Und ich?**

**Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die Fragen nach. Falls du dich mit deinen Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich auch in Ordnung. Wichtig ist, dass du dir gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht.**

- Hast du in deinem Leben schon Erfahrungen mit freizügigen/erotischen Bildern und/oder Sexting gemacht?
- Hast du diese Situationen eher positiv oder als Grenzverletzungen erlebt?
- Gibt es Situationen, in denen du nach der Auseinandersetzung mit Sexting anders handeln würdest? Inwiefern?



**Möchtest du mit einer erwachsenen Person über deine Gedanken oder Sorgen sprechen? Melde dich bei der/dem Schulsozialarbeiter:in oder bei der Lehrperson.**

**Weitere Unterstützung:  [Hilfsangebote und Infos](#)**



## Aufgabe 8: **Kurzpräsentation vor der Klasse**

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Thema?
- Was müssen alle Mitschüler:innen wissen? Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
- Gibt es offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet anhand dieser Fragen eine 5-10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation ist euch überlassen. Hier einige Anregungen:**

- Ihr gestaltet ein Plakat, das entlang der drei Fragen strukturiert ist.
- Ihr bereitet ein Expert:inneninterview vor, in dem die Expertin/der Experte (gespielt von einer/einem von euch) die Fragen beantwortet.
- Ihr erstellt eine digitale Präsentation, in der ihr die wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.
- Ihr wählt eine interaktive Form, in der ihr die Fragen von den Mitschüler:innen beantworten lasst (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.
- ...



## Hinweise zu Aufgabe 1: Digitale Bilder und Erotik

### Diskussion über die Bilder:

- Bei der Auswahl der Bilder, die man verschicken möchte, gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Entscheidung hängt von den eigenen Wert- und Normvorstellungen ab. Daher ist nicht die persönliche Einschätzung wichtig, sondern die Fähigkeit, die Einschätzung anderer als deren Meinung akzeptieren zu können. Weiterführende Fragen für die Diskussion können sein: Was löst das Bild bei dir aus? Was glaubst du, will jemand mit diesem Bild zeigen/aussagen? Wie wirkt das Bild deiner Meinung nach auf andere? Warum bewerten Menschen Bilder unterschiedlich?
- Auch die Einschätzung dessen, was als erotisch empfunden wird, ist subjektiv. Der Duden definiert Erotik als «den geistig-psychischen Bereich einbeziehende sinnliche Liebe» und als «Liebes- und Geschlechtsleben». Erotik bezeichnet also vor allem die geistig-sinnliche Verbindung in der Liebe zwischen den Geschlechtern, während der Begriff Sexualität vor allem für die körperlich-sinnliche Liebe verwendet wird.

### Besprechung des Videos:

- Im Video geht es um die Erfahrung einer jungen Frau, deren freizügige Bilder weiterverbreitet wurden. Die Jugendliche erlebt dabei, dass sie aufgrund des Missbrauchs ihrer Bilder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rückt und dabei herabgewürdigt und beleidigt wird.
- Eine Botschaft des Videos ist, dass man mit Nacktbildern vorsichtig sein sollte, weil sie an die Öffentlichkeit gelangen und weiterverbreitet werden könnten. Das Video will aufzeigen, dass das für Betroffene sehr unangenehm sein kann.
- Die Verantwortung kann schnell beim betroffenen Mädchen gesehen werden. Es ist daher wichtig, die Verantwortung derer zu thematisieren, die Bilder missbräuchlich verbreiten. Es ist weder rechtlich noch ethisch legitim, erotische/freizügige Bilder anderer Menschen zu teilen und zu verbreiten.
- Die Kampagne stellt das betroffene Mädchen in den Fokus und versucht, dafür zu sensibilisieren, wie wichtig es ist, sich selbst gut zu schützen. Kritik am Video ist, dass hier das Opfer/die betroffene Person adressiert wird, statt stärker auf die Verantwortung der Täter:innen einzugehen.

**Quellen** Duden online (o.J.): [duden.de/rechtschreibung/Erotik](https://duden.de/rechtschreibung/Erotik)  
Wirtz, M. A. (2021). Dorsch. Lexikon der Psychologie: [dorsch.hogrefe.com/stichwort/erotik](https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/erotik)



## Hinweise zu Aufgabe 4: Risiken von Sexting

### Diskussion über die Bilder:

Die Karten sowie die Comics vorgängig farbig ausdrucken und den Schüler:innen analog zur Verfügung stellen. Die grünen Karten werden in doppelter Anzahl benötigt. Die Karten müssen doppelseitig gedruckt werden, um eine Vorder- und Rückseite zu erhalten.

Falls genügend Zeit für die Besprechung der Karten und der Comics zur Verfügung steht, können beide Foki (Besprechung der roten Karten sowie Austausch mit der anderen Gruppe über die beiden Beispiele) bearbeitet werden. Um die Aufgabe zu reduzieren, kann auch nur ein Beispiel in den Gruppen diskutiert werden.

### Zuordnen der Begriffe:

- Beispiel 1: Hier geht es um Cybermobbing und Victim Blaming: Samira ist Opfer des Missbrauchs ihrer Bilder und wird aufgrund der Bilder im Netz gemobbt und herabgewürdigt (= Cybermobbing). Gleichzeitig wird sie als Verantwortliche für den Missbrauch der Bilder adressiert und erfährt so einen doppelten Missbrauch (Victim Blaming).
- Beispiel 2: Hier geht es vor allem um Erpressung und damit um Sextortion (= Fachbegriff für Erpressung mit freizügigen Bildern). Jorin wird mit der Veröffentlichung seiner Bilder gedroht, wenn er sich von Elina trennt. Indirekt lässt sich auch ein Bezug zu Cybermobbing herstellen, da mit der Verbreitung der Bilder die Gefahr einhergeht, im Netz herabgewürdigt zu werden.

### Zuordnen der Begriffe:

- Negative Auswirkungen auf die physische und/oder psychische Gesundheit der Betroffenen sind möglich. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl können stark beeinträchtigt werden.
- Im Extremfall führt der Missbrauch erotischer Bilder sogar zu Suizidgedanken.
- Auch soziale Folgen sind häufig: Betroffene ziehen sich z. B. aus ihrem sozialen Umfeld zurück und nehmen seltener am sozialen Austausch teil.
- Die Täter:innen müssen mit rechtlichen Konsequenzen rechnen: Im Strafgesetzbuch gibt es verschiedene Gesetze, die im Zusammenhang mit Bildmissbrauch zur Anwendung kommen, wie Art. 143 unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem, Art. 156 Erpressung, Art. 177 Beschimpfung; Art. 180 Drohung oder Art. 181 Nötigung. Das Strafmass variiert je nach Anwendung der Artikel unterschiedlich aus.
- Für Sexting relevant ist auch der Art. 197, der sich auf pornografische Schriften, Ton- oder Bildaufnahmen usw. bezieht. Hier wird auf die Straflosigkeit von Sexting eingegangen.

### Quellen:

- 📄 [feel-ok.ch](#) (o. J.). Cybermobbing, Medien. Verbreitet und schädlich.
- 📄 [Jugend und Medien](#) (o. J.). Cybermobbing.
- 📄 [Schweizerische Kriminalprävention](#) (2019). Pornographie. Alles, was Recht ist.



## Hinweise zu Aufgabe 5: **Diskussionsfragen zu Safer Sexting**

### **Was kann man tun? (Auswahl)**

1. Wenn man selbst betroffen ist: Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen bzw. mit einer Vertrauensperson wie Eltern, Lehrperson, Schulsozialarbeiter:in zu sprechen. Technische Möglichkeiten sind u. a. das Blockieren und Melden von Täter:innen oder das Löschen eigener Profile. Gegebenenfalls kann/muss auch eine Anzeige in Betracht gezogen werden ...
2. Wenn andere/nahestehende Personen betroffen sind: nicht mitmachen, Zivilcourage zeigen und die Taten verurteilen, Hilfe bei Erwachsenen wie Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen suchen, mit der betroffenen Person im Gespräch bleiben und ihr immer wieder bestätigen, dass sie nicht für den Missbrauch der Bilder verantwortlich ist ...



## Hinweise zu Aufgabe 6: 10 Situationen

**A. Marianna** (18) und **Ranja** (22) | Es handelt sich um ein unproblematisches Beispiel, da alle Beteiligten volljährig sind und der Austausch einvernehmlich erfolgt.

**B. Soraja** (15) und **Anton** (15) | Es handelt sich um eine mehrfache Grenzüberschreitung: Das Weiterverwenden der Bilder ist grenzüberschreitend, die herabwürdigenden Kommentare ebenfalls. Hier geschehen Cybermobbing und Victim Blaming.

**C. Piro** (19) und **Eda** (16) | Grenzüberschreitend ist in diesem Beispiel, dass Piro Eda offensichtlich bedrängt. Es wäre legitim, sie zu fragen und ihre Antwort abzuwarten.

**D. Robin** (17) und **Murat** (18) | Eine mögliche Grenzüberschreitung besteht darin, dass das Bild ohne Einverständnis verschickt wird. In diesem Fall wäre es zwingend notwendig, zuerst das Einverständnis einzuholen. Es wäre daher sinnvoll, das Thema anzusprechen und nachzufragen.

**E. Tim** und **Luisa** (9. Klasse) | Es handelt sich um eine deutliche Grenzüberschreitung. Es ist ethisch und rechtlich nicht legitim, Nacktbilder von bekannten oder unbekannt Personen ohne deren Einverständnis zu besitzen oder zu versenden.

**F. Debora** (16) und **Simon** (15) | Es handelt sich um eine deutliche Grenzüberschreitung, weil die Bilder ohne Einverständnis der betroffenen Person verschickt wurden. Es bleibt offen, ob sich jemand über den Schulcomputer Zugang zu den Bildern verschafft hat oder ob Simon die Bilder weiterverbreitet hat.

**G. Elena** (15) und **Janosch** (19) | Bei diesem Beispiel handelt es sich um eine Grenzüberschreitung, weil der Altersunterschied zwischen den beiden Personen zu gross ist. Rechtlich ist das Handeln der beiden Akteur:innen verboten. Das geschieht zum Schutz der noch minderjährigen Person.

**H. Jasmina** und **Rim** (beide 16) | Das KI-generierte Herstellen von Nacktbildern ist ethisch und rechtlich nicht legitim. Es ist eine klare Grenzüberschreitung und kann nicht mit Humor gerechtfertigt werden.

**I. Sibym** (15) und **Miriam** (Alter unklar) | Miriam nutzt die Vertrauensbasis aus, die Sybim und Miriam zuvor aufgebaut haben. Sybim sollte sich daher schützen und sich von Miriam distanzieren und sie notfalls blockieren. Würde Sybim dennoch ein solches Bild an Miriam senden, wäre es eine Grenzüberschreitung, da sich die beiden im realen Leben nicht kennen und die Handlung somit verboten ist. Zudem ist das Alter von Miriam unklar.

**J. Jana** (14) | Janas Verhalten ist unproblematisch, da sie ihre Handlung positiv bewertet. Das Posten von beleidigenden Kommentaren ist hingegen eine klare Grenzüberschreitung und ethisch nicht akzeptabel. Allenfalls könnte Jana dazu angeregt werden, bewusster über ihre Selbstdarstellung und die möglichen Folgen nachzudenken. Auch im Umgang mit negativen Kommentaren kann sie unterstützt werden.



## Einleitung

Gamen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung vieler Jugendlicher. Knapp 80 % der Jugendlichen gamen. Davon spielen 60 % mindestens mehrmals pro Woche oder täglich (James-Studie, 2022). Eltern und Lehrer:innen sehen es manchmal etwas kritischer, zumindest wenn exzessiv (d. h. sehr häufig) «gezockt» wird. In dieser Einheit wird daher etwas genauer hingeschaut: Was sind die Vorteile von Gamen? Was kann man beim Gamen lernen? Wo liegen die Risiken? Und sollte Gamen sogar ein Schulfach werden?

**Quelle:** Külling, C. et al. (2022). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

## Ziele

- Du kannst begründen, warum Menschen gamen.
- Du kannst Vorteile und Risiken des Gamens nennen und gegeneinander abwägen.
- Du kannst häufig genannte Kritikpunkte am Gamen auf ihre Richtigkeit prüfen.
- Du kannst Anzeichen und Folgen von problematischem/süchtigem Spielverhalten nennen und weisst, wo du Unterstützung (für dich und andere) bekommst.
- Du denkst über deine Haltung und dein Handeln in Bezug auf das Gamen nach.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#)



## Aufgabe 1: **Gamen – wird E-Sport in Zukunft ein Schulfach sein?**

Schaut euch den folgenden Ausschnitt aus der deutschen Tagesschau an und diskutiert anschliessend die untenstehenden Fragen.

 **Computerspiele als Fach an Stockholmer Schule** | ARD 1 Das Erste | 3:06

- E-Sport bzw. Computerspiele als Schulfach – wie denkt ihr darüber?  
Welche Argumente sprechen dafür? Welche dagegen?
- Gamt ihr selbst regelmässig? Warum ja/neint?
- Was ist (für euch) das Faszinierende am Gamen?
- Welche Fragen beschäftigen euch in Bezug auf das Gament?



## Aufgabe 2: **Wie Computerspiele die Welt eroberten**

In der Generation eurer Grosseltern gehörten Computerspiele noch nicht zum normalen Alltag von Kindern und Jugendlichen. Was wäre in eurem Leben anders, wenn es keine Computerspiele gäbe? Diskutiert diese Frage kurz miteinander und lest dann den Fachtext auf der Folgeseite über die Entwicklung von Computerspielen.

**Jede:r von euch wählt nun eine der folgenden vier Fragen aus und überlegt sich eine Antwort, die sie/er in der Gruppe vorstellt:**

- Wie und was wird im Jahr 2050 gespielt bzw. nicht mehr gespielt?
- Welche Rolle werden Games für die Teenager der Zukunft spielen?
- Kennt ihr das Gefühl, völlig in virtuelle Spielwelten einzutauchen oder könnt ihr es bei anderen beobachten? Welche Gedanken und Überlegungen macht ihr euch dazu?
- Ist/wäre es manchmal besser, analog statt digital zu spielen – so wie es eure Grosseltern wahrscheinlich gemacht haben?

Vielleicht wollt ihr mehr darüber zu erfahren, wie es früher war? Sprecht mit euren Eltern und Grosseltern: Fragt sie, wie sie die Entwicklung von Games erlebt haben und was sie darüber denken.



**Besprecht eure Überlegungen zu den Aufgaben 1 und 2 mit der Lehrperson.**



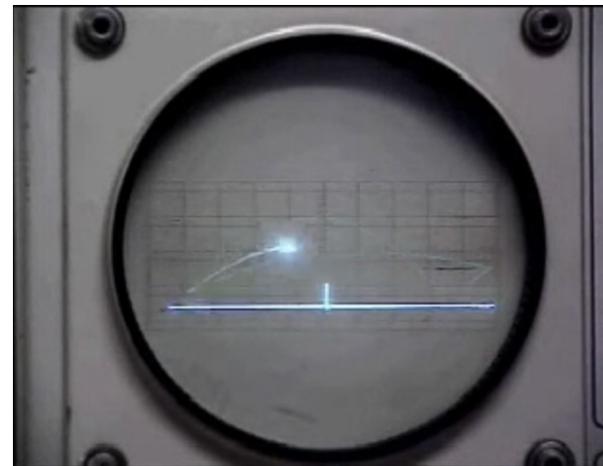
Die Faszination für das Spielen und der Austausch darüber ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Die digitale Form des Spielens entwickelte sich aber erst im Laufe des 20. Jahrhunderts. Unter dem Begriff Computerspiel werden verschiedene Spiele zusammengefasst, die auf einem Computer, Tablet, Handy oder einer Konsole gespielt werden.

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Spielgenres, also unterschiedliche Spielformen, entwickelt: In Jump ‚n‘ Run Games geht es beispielsweise darum, mit rennenden und springenden Figuren ein Ziel zu erreichen. Beat‘em ups sind Spiele, in denen die Spieler:innen verschiedene Kampftechniken anwenden und in Actionspielen steuern die Gamer:innen meistens Figuren oder Fahrzeuge. Bei vielen Spielen ist Geschicklichkeit und Reaktionsgeschwindigkeit gefragt. Bei Strategiespielen – um ein weiteres Genre zu nennen – braucht es hingegen strategisches und taktisches Geschick, um ein bestimmtes Ziel (z. B. die Besiedlung eines Gebietes) zu erreichen<sup>1</sup>. Heutige Games sind häufig aufwändig gestaltet, mit komplexen Geschichten, stilistischen Elementen und ausgewählten Soundeffekten. So gesehen kann das Entwickeln von Spielen (Game Design) auch als eine Kunstform betrachtet werden.

Computerspiele sind bei vielen Jugendlichen und Erwachsenen beliebt. Doch wie konnte sich das Phänomen Computerspiel entwickeln und wo fing alles an?

Grundsätzlich gilt: Die Entwicklung von Computerspielen ist stark von der Entwicklung der Computer beeinflusst. Eines der ersten Spiele, das ausschliesslich zu Unterhaltungszwecken entwickelt wurde, war das Spiel «Tennis for Two» aus dem Jahr 1958. Aus heutiger Sicht ist es ein sehr einfaches Spiel, bei dem ein Lichtpunkt wie ein Tennisball hin und her gespielt wird. Schau dir doch einmal im Internet an, wie dieses Spiel ausgesehen hat:

#### «Tennis for Two» aus dem Jahr 1958



Videoscreenshot aus: Creative Commons Attribution 3.0 Unported-Lizenz, CC BY, William Hunter

<sup>1</sup> Es gibt viel mehr Genres als im Text erwähnt. Hier findest du mehr Infos dazu:

 [lmz-bw.de](https://www.lmz-bw.de) > Medienbildung > Themen von A bis E > Digitale Spiele ≤ Spielgenres und Plattformen



Was aus heutiger Sicht ein sehr einfaches Spiel ist, begeisterte damals die Jugendlichen. Es dauerte aber bis in die 1970er-Jahre, bis Computerspiele mit der Erfindung von Videospieleautomaten und -konsolen für die breite Masse zugänglich wurden. Viele Menschen konnten nun Computerspiele spielen, indem sie entweder Geld in einen Automaten warfen oder eine Spielkonsole für zu Hause kauften.



Lizenz: Tisato & Sulzer | © Fotoproff - stock.adobe.com

alte Geldautomaten-Computerspiele, Museum of Soviet Slot Machines, St.Petersburg

In den 1980er-Jahren entwickelte sich die Computertechnik weiter und die Computerspiele wurden vielfältiger. Die Spiele enthielten nun komplexere Geschichten, die Grafiken wurden besser und das Spielgeschehen abwechslungsreicher. Mit der Erfindung des sogenannten Game Boy wurde das Spielen unterwegs populär.



In den 1990er-Jahren wurden Computerspiele weiterentwickelt und erstmals dreidimensional dargestellt. Spieleanbieter:innen merkten, dass mit Computerspielen viel Geld zu verdienen ist. Ein neuer Markt entstand. Das Thema Gewalt kam auch erstmals auf, weil sogenannte Ego-Shooter-Spiele hergestellt wurden, in denen es darum geht, Gegner:innen zu töten. Das führte zu Diskussionen darüber, ob Gewalt in Computerspielen das Verhalten von Menschen negativ beeinflusst. Diese Frage ist bis heute aktuell.



Unter dem Titel Tomb Raider (engl. f.: Grabräuber) entstand seit 1996 eine Reihe von Computerspielen aus dem Genre der Action-Adventures um die virtuelle Protagonistin Lara Croft. (Quelle: Wikipedia)

Lizenz: Tisato & Sulzer © dannyburn - stock.adobe.com

Die grösste Veränderung in den 2000er-Jahren war, dass Spiele nun auch online gespielt werden konnten und durch verbesserte Technik realistischer wurden. Ausserdem konnten die Spieler:innen den Spielverlauf neu stärker mitgestalten. Ab 2010 überstiegen die Umsätze der Spielindustrie die der Film- und Musikindustrie. Computerspiele wurden für Jung und Alt



überall zugänglich. Das führte auch zu negativen Folgen wie zu Suchtverhalten. Neben unzähligen Neuerscheinungen von Spielen war das Let's play-Video eine Erfindung dieser Jahre: Spieler:innen begannen damit, ihr Spiel zu filmen, zu kommentieren und ihre Videos anderen zugänglich zu machen.

Und wo stehen wir heute? Computerspiele gehören unbestritten zum Alltag vieler Menschen. In einigen Ländern ist das Trainieren von Computerspielen sogar Schulfach. Insbesondere im asiatischen Raum ist E-Sport, d. h. der sportliche Wettkampf mit Computerspielen, eine wichtige Freizeitbeschäftigung und wird auch professionell (d. h. als Beruf) betrieben. In Südkorea kann man zurzeit sogar eine Berufslehre im Bereich E-Sport absolvieren.

Szenen aus der «gamescom 2023», der jährlich stattfindenden, weltweit grössten Messe für Computer- und Videospiele in Köln – der Treffpunkt für die internationale Gaming-Community



Lizenz: Tisato & Sulzer | © VGV - stock.adobe.com

Gamen fasziniert und verbindet Menschen auf der ganzen Welt. Die neusten technischen Entwicklungen ermöglichen es, immer tiefer in die virtuelle Welt und in ein schillerndes, bewegtes und spannendes Universum einzutauchen. Hier kann man sich beweisen und manchmal auch eine ganz andere Person sein als im realen Leben. Das eröffnet viele Möglichkeiten, birgt aber auch Risiken: So kann die Spielwelt verlockender und einfacher sein als das reale Leben oder man kann beim Spielen (zu) leicht Alltagsorgen vergessen. Für Spieler:innen gilt es, einen Umgang damit zu finden, denn sicher ist: Die Welt der Spiele wird sich weiterentwickeln. Beispielsweise mit noch besseren Grafikauflösungen oder leichteren Geräten. A propos Gewicht: «Tennis for two» brauchte zum Spielen noch folgende Hardware. Heute reicht ein Handy, um auf viele Spiele zugreifen zu können. Eine unglaubliche Entwicklung, oder?



Videospiel, das 1961 bei einem Besuchertag im Brookhaven National Laboratory (Long Island, US-Bundesstaat New York) aufgestellt wurde. Dieses Spiel namens «Tennis for Two» war ein Vorläufer der heutigen modernen Videospiele-technologien.

Bildquelle: Tennis For Two, © flickr.com, Brookhaven National Laboratory

- Quellen**
- 📖 Bendel, O. (2022). Computerspiel.
  - 📖 Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (o. J.). Spielgenres und Plattformen.
  - 📖 Rechsteiner, A. (2022). Die Geschichte der Videospiele.



## Aufgabe 3: **Kritikpunkte, Vorteile und Risiken von Games**

### Teil 1: **Kritikpunkte**

**Gamen wird oft kritisiert. Im Folgenden nehmen wir einige häufig geäußerte Kritikpunkte unter die Lupe. Nehmt dazu das rote Kartenset «Kritik» zur Hand und geht wie folgt vor:**

- A.** Jede:r von euch wählt 1 bis 2 Karten aus und liest den Kritikpunkt auf der Vorderseite ohne auf die Rückseite zu schauen.
- B.** In der Gruppe diskutiert ihr den Kritikpunkt und versucht darauf eine Antwort zu geben.
- C.** Überprüft dann auf der Rückseite, ob eure Antworten korrekt sind und diskutiert anschliessend die weiterführenden Fragen.

**Das Kartenset wird euch von der Lehrperson zur Verfügung gestellt.**



## Aufgabe 3: **Kritikpunkte, Vorteile und Risiken von Games**

### Teil 2: **Vorteile**

**Je nach Spiel und Spielform können Games positive Effekte haben. Auf den Karten findet ihr verschiedene Aspekte. Geht nun wie folgt vor:**

- A.** Ordnet die Karten aus dem grünen Kartenset «Vorteile» nach ihrer Wichtigkeit: Gibt es Punkte, die ihr für das Leben zentral findet? Oder sind alle gleich wichtig? Seid ihr euch in der Gruppe über die Reihenfolge einig?
- B.** Könnt ihr weitere Vorteile nennen?
- C.** Falls du ein Lieblingsspiel hast: Welche Vorteile könnte das Spielen dieses Spiels bringen?



## Aufgabe 3: **Kritikpunkte, Vorteile und Risiken von Games**

### Teil 3: **Risiken von Games**

Einige Kritikpunkte an Games wurden in Aufgabe 3, Teil 1 widerlegt. Mögliche Risiken wie Sucht oder Verschuldung wurden jedoch aufgezeigt. Schaut euch das folgende Video an und besprecht anschliessend die Fragen dazu.

 **Youtuber Greneey im Interview – über Online-Gaming, Gefahren und Schutz im Internet** | AXA Switzerland | 3:03

- Welche Risiken werden im Video genannt? Und welcher Umgang damit wird vorgeschlagen?
- Welche Risiken/Gefahren können in Online-Communities auftreten? Habt ihr schon Erfahrungen damit gemacht?
- Welche weiteren Risiken seht ihr?
- Was ist aus eurer Sicht das grösste Risiko für Jugendliche in Bezug auf Online-Games?
- Wie geht ihr mit diesen Risiken um?



**Wenn ihr noch Fragen habt oder einen Aspekt von Aufgabe 3 mit einer erwachsenen Person besprechen wollt, wendet euch an die Lehrperson.**



## Aufgabe 4: **Wenn das Spiel ausser Kontrolle gerät**

Rund 3 % der Spielenden in der Schweiz zeigen ein problematisches Spielverhalten (Sucht Schweiz, 2023). Das eigene Spielverhalten ist problematisch, wenn man auf mindestens die Hälfte von 10 definierten Fragen zum Gamen (z. B. «musstest du schon einmal deine Eltern oder Freund:innen wegen des Gamens anlügen?») mit «ja» antwortet (vgl. Aufgabe 4, Teil 2). Bei einigen entwickelt sich ein Suchtverhalten mit ähnlichen Folgen wie bei anderen Süchten: Das Spielen dominiert das Leben, andere wichtige Lebensinhalte wie Ausbildung oder soziales Umfeld werden vernachlässigt. Eine Spielsucht kann das Leben stark einschränken und Menschen daran hindern, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

### Teil 1: **Ein Betroffener erzählt**

**Bei Liby L. ist das Gamen ausser Kontrolle geraten und zur Spielsucht geworden. Schaut euch den folgenden kurzen Ausschnitt eines Dokumentarfilms über ihn an und diskutiert die Fragen.**

 **Gamen bis zum Umfallen** | SRF facebook | 2:58

- Welche Gründe für eine Suchtentwicklung werden genannt? Welche weiteren Gründe könnt ihr euch für eine Spielsuchtentwicklung vorstellen?
- Welche Folgen der Sucht werden erwähnt? Welche weiteren Folgen für Liby könnt ihr euch vorstellen?

 **Besprecht eure Überlegungen mit der Lehrperson.**



## Teil 2: Anzeichen und Folgen von Computerspielstörungen (Gaming Disorder)

**Woran merkt man, dass das Spielen ausser Kontrolle gerät? Folgende Aspekte sind Warnzeichen für eine mögliche Suchtentwicklung. Dabei kommt es immer auf das Ausmass an (wie stark ausgeprägt sind die Aspekte).**

- Der Versuch, weniger Zeit mit Computerspielen zu verbringen, scheitert wiederholt.
- Das Spielen wird immer wichtiger. Die Gedanken sind sehr häufig/fast ausschliesslich beim Gamen.
- Andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt.
- Das Spielen wird genutzt, um negative Stimmungen abzubauen.
- Kolleg:innen oder Familienmitglieder werden wegen des Gamens angelogen.
- Es kommt wegen des Gamens zu Streit mit nahestehenden Personen wie Eltern oder Freund:innen.
- Die Leistungen in der Schule oder Ausbildung lassen nach.
- Der Tag-Nacht-Rhythmus verändert sich.
- Soziale Kontakte (z. B. Freund:innen) werden vernachlässigt.
- Körperliche Veränderungen werden sichtbar, z. B. beim Gewicht.
- Es treten Entzugserscheinungen wie Nervosität auf, wenn nicht gespielt wird.

**Quelle:**  Pro Juventute (o. J.). Ab wann spricht man von einer Gamesucht?

### **Aufgabe:**

**Lest auf der Folgeseite die Aussagen der beiden Eltern und beantwortet anschliessend gemeinsam folgende Fragen:**

- Welche Anzeichen/Symptome und Folgen von Sucht werden in den Beispielen beschrieben?
- Was würdet ihr den Eltern von Nico und Matthias sagen/raten?
- Was würden eure Eltern zu eurem Spielverhalten sagen? Wie seht ihr das selbst?
- Wo findet ihr Hilfe bei Problemen mit dem Gamen? Überlegt zuerst selbst und vergleicht dann eure Überlegungen mit dem Dokument  **Hilfsangebote für Jugendliche zum Thema digitale Medien.**



## Aufgabe 4, Teil 2: **Aussagen von Eltern**

### «Ich halte das so nicht mehr aus!»

«Die grossen Probleme begannen vor fünf Jahren, als Nico (21) im Gymnasium eine Klasse wiederholen musste. Damals mussten sie den Stoff ein Semester lang selbstständig erarbeiten, was Nico nicht schaffte. Er sass immer mehr vor dem Computer und vernachlässigte auch seine Hobbys. Wir waren furchtbar verzweifelt.

Nico hat sich lange Zeit immer überschätzt und sich etwas vorgemacht, was nicht der Realität entsprach. Ich dachte, ich kann das nicht mehr länger mit ansehen. Das ist nicht das, was ich von meinem Kind erwarte. Er hat heute noch die tollsten Fantasien, was er in seinem Leben machen will, aber es ist sehr schwierig für ihn, etwas konkret anzupacken. Er schiebt immer alles auf und vertröstet uns.»

*Philippe R., 57-jährig, Rechtsanwalt*

### «Ich bin am Resignieren!»

«Mathias (14) findet nie ein Ende. Er kann nicht aufhören zu gamen. Inzwischen hat er sich einen eigenen gebrauchten Computer gekauft. Es ist ein ewiger Kuhhandel, täglich haben wir diese Auseinandersetzungen. Je mehr er online ist, desto schlechter werden seine Schulleistungen. Inzwischen ist er im Gymnasium als provisorisch eingestuft.

Bei meinem Mann finde ich keine Unterstützung, ich kämpfe immer allein gegen diese Sucht – wenn ich überhaupt noch die Kraft dazu finde. Ich habe verzweifelt Hilfe gesucht, aber meine Kinder kommen nicht mit zur Jugend- oder Familienberatung. Allein hat das keinen Sinn. Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll, ich bin am Resignieren.»

*Marisa K., 49-jährig, Informatikerin*



## Aufgabe 5: Individuelle Vertiefung

Ihr habt drei Aufgaben zur Auswahl. Bei Variante **A** denkt ihr über euer eigenes Spielverhalten nach und macht einen Test dazu. Bei Variante **B** setzt ihr euch mit Spielmechanismen und deren Wirkung auf die Spielenden auseinander und bei Variante **C** wählt ihr einen eigenen Fokus.

### **A. Spiele ich (zu) viel?**

- Wie beurteile ich mein persönliches Spielverhalten?
- Möchte ich daran etwas ändern? Warum ja/nein?
- Gibt es bei mir Anzeichen für ein problematisches Spielverhalten?  
Wenn ja: Wie gehe ich damit um?

### **B. Dark Patterns**

Lest den Fachtext auf der Folgeseite über Dark Patterns in Games. Diskutiert dann, wie das bei den Games ist, die ihr selbst spielt. Erkennt ihr Strategien, ...

- ... die zum Weiterspielen animieren oder das Aufhören erschweren?
- ... die dazu verleiten, (zu viel) Geld in das Spiel zu investieren?
- ... die sozialen Druck auslösen?

### **C. Eigener Fokus**

Habt ihr noch Fragen zum Gamen?  
Gibt es Themen, die ihr vertiefen möchtet?  
Recherchiert selbstständig zu ausgewählten Fragen oder Aspekten.



Bei Unsicherheiten oder Unklarheiten – fragt eure Lehrperson. Sie unterstützt euch dabei, Lösungen zu finden.



## Aufgabe 5, Fachtext: **Dark Patterns**

Bewegt man sich in der digitalen Welt, trifft man an vielen Stellen auf Dark Patterns: zum Beispiel bei Streamingdiensten, in sozialen Medien oder in Games. In der Gamingwelt werden sie auch mit dem Ziel verwendet, dass Spieler:innen länger und mehr spielen oder auch Geld ausgeben. Dabei lassen sich verschiedene Aspekte unterscheiden:

### – **Faktor Zeit:**

Indem der/die Spieler:in regelmässige Belohnungen erhält, zahlreiche Aufgaben im Spiel erledigen oder Gegenstände sammeln muss, wird erreicht, dass man immer öfter und länger spielt. Auch die Personalisierung der eigenen Spielfigur mit neuen Kleidungsstücken kann die eigene Spielzeit verlängern, da sie mit dem Erledigen von Aufgaben verbunden ist.

### – **Faktor Geld:**

Damit Spieler:innen Geld ausgeben, werden zum Beispiel im Spiel Aufgaben eingebaut, die schwer zu erledigen sind. Nur durch den Kauf bestimmter Items oder Fähigkeiten für die Spielfigur kann die Aufgabe bewältigt werden. Auch zeitlich begrenzte Angebote oder Sonderaktionen üben Druck aus, sofort etwas zu kaufen. Eine Sonderform stellen Lootboxen oder Über-

raschungsboxen dar. Sie enthalten oft eine zufällige Kombination von nützlichen und unnützen Spielgegenständen. Da Lootboxen mit Strategien arbeiten, die an klassische Glücksspiele erinnern, wird in einigen Ländern über ein Verbot diskutiert.

### – **Faktor sozialer Druck:**

In vielen Spielen gibt es Ranglisten und Möglichkeiten, sich mit anderen zu vergleichen. Das kann Spieler:innen motivieren, mehr zu spielen, damit sich ihre Position verbessert oder sie im Rang aufsteigen. Meist wird man jedoch nur mit einem kleinen Teil anderer Spieler:innen verglichen und nicht mit allen weltweit. Dadurch wird das eigene Spiel als sehr gut wahrgenommen, was wiederum zum Weiterspielen motiviert. Zusätzlich kann man den Fortschritt von Freund:innen einsehen. Diese sozialen Vergleiche und der Konkurrenzdruck können dazu führen, dass man noch intensiver spielt, um nicht zurückzufallen.

Wer noch mehr über Dark Patterns erfahren möchte, findet hier weitere Informationen:

 [mediensuchthilfe.info > Sucht - was ist das? > Im Bann der Medien](#)

**Quelle:** Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). (o. J.). Suchtfördernde Eigenschaften digitaler Spiele.



## Aufgabe 6: **Debattieren und präsentieren**

### Teil 1: **Debattieren**

Ihr habt euch nun intensiv mit dem Thema Gamen und den damit verbundenen Vorteilen und Risiken beschäftigt. Nun bereitet ihr euch auf eine Debatte zur Frage vor:

**Soll ab dem nächsten Schuljahr in der ganzen Schweiz im Zyklus 3 das Schulfach E-Sport eingeführt werden?**

- Ihr sammelt möglichst viele Pro- und Contra-Argumente (Was spricht dafür? Was dagegen?). Jede:r von euch muss bereit sein, für UND gegen die Einführung zu argumentieren.
- Gemeinsam mit der Lehrperson führt ihr eine kurze Debatte durch.
- Abschliessend überprüft ihr: Was ist meine persönliche Meinung? Hat sich meine Meinung im Laufe der Debatte geändert? Welche Argumente sind aus meiner Sicht die überzeugendsten?



**Die Debatte und die abschliessende Diskussion finden mit der Lehrperson statt.**



## Aufgabe 6: **Debattieren und präsentieren**

### Teil 2: **Kurzpräsentation in der Klasse**

1. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Debatte?
2. Was müssen alle Mitschüler:innen wissen? Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
3. Habt ihr Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet anhand dieser Fragen eine 5-10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation kann frei gewählt werden. Hier einige Anregungen:**

- Ihr gestaltet ein Plakat, das nach den drei Fragen strukturiert ist.
- Ihr bereitet ein Expert:inneninterview vor, in dem die Expertin/der Experte (gespielt von jemandem von euch) die Fragen beantwortet.
- Ihr erstellt eine digitale Präsentation, in der ihr die wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.
- Ihr wählt eine interaktive Form, in der ihr die Fragen von den Mitschüler:innen beantworten lasst (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr mit eurer Expertise die Überlegungen der Mitschüler:innen.
- Ihr spielt das Rollenspiel aus der Zusatzaufgabe vor und besprecht am Ende die Erkenntnisse und Beobachtungen eurer Mitschüler:innen.
- ...



## Hinweis zu Aufgabe 3, Teil 1 und 2: **Kritikpunkte und Vorteile**

Vorbereitung: Die roten und grünen Karten anhand der Kopiervorlagen auf den Seiten 4 bis 17 in genügender Anzahl vor-rückseitig kopieren und den Schüler:innen zur Verfügung stellen.

---

## Hinweise zu Aufgabe 3, Teil 3: **Risiken von Games**

### **Welche Risiken werden im Video genannt? Welcher Umgang damit wird vorgeschlagen?**

Der Autor des Videos weist darauf hin, dass Online-Games das Risiko von negativen Kommentaren und Mobbing im Internet bergen. Persönliche Informationen können in den Chats der Spiele unerwünschter verbreitet werden. Viele Spiele ermöglichen den Erwerb von spezifischen Hilfsmitteln und Tools. Das kann insbesondere für gefährdete Personen ein Risiko sein, mehr Geld auszugeben, als sie wollen und sich möglicherweise zu verschulden. Es wird vorgeschlagen, negative Kommentare nicht zu beantworten, sondern zu löschen. Zudem wird empfohlen, sich eine:n Gesprächspartner:in für den Umgang mit Kommentaren zu suchen. Es wird darauf hingewiesen, dass Drohungen der Polizei gemeldet werden können und die Polizei unter Umständen ein wichtiger Ansprechpartner sein kann.

Betont wird die Wichtigkeit, ein Bewusstsein für die Gefahren des Chattens bzw. der Preisgabe persönlicher Daten zu entwickeln. Ein zurückhaltender Umgang mit persönlichen Daten wird als bester Schutz vor möglichem Missbrauch empfohlen.

### **Welche weiteren Risiken gibt es?**

- Videospiel-Chats bergen alle Gefahren, die auch Chats im Allgemeinen haben (z. B. Hate Speech; sexuelle Belästigung im Netz etc.). In Spiel-Chats weiss man oft nicht, wer mit einem in Kontakt ist/tritt.
- Soziale Kontakte in der realen Welt werden vernachlässigt, weil immer mehr Zeit am Computer verbracht wird.
- Es besteht die Gefahr, dass sich das Spielen zu einer Verhaltenssucht/ Computerspielstörung entwickelt.
- ...



## Hinweis zu Aufgabe 4, Teil 1: Ein Betroffener erzählt

### Welche Gründe für die Suchtentwicklung werden genannt?

- Der Protagonist des Films konnte im Spiel eine positive Version von sich selbst erschaffen. Herausforderungen und Probleme des Alltags konnten ausgeblendet oder ignoriert werden. Als Spielfigur hatte er Fähigkeiten, die er im realen Leben nicht hat.
- In seinem Alltag gab es Konflikte aufgrund der unterschiedlichen Vorstellungen seiner Eltern (v. a. seines Vaters) und seiner Möglichkeiten oder Wünsche. Das Spielen ermöglichte es ihm, diesen Konflikten zu entfliehen und die damit verbundenen negativen Gefühle zu verdrängen.
- Ein Reiz des Gamens lag für den Protagonisten in der klaren Rollenverteilung im Spiel. Er bringt zum Ausdruck, dass ihm das Spiel kontrollierbar erschien und er sich darin als selbstwirksam erlebte. Viele Handlungen im Spiel wurden belohnt, was ihm ein positives Gefühl vermittelte.

### Welche Folgen der Sucht werden erwähnt?

- Der Protagonist des Films flüchtete sich in die digitale Welt und konnte nicht mehr normal am Alltag teilnehmen. Durch die Flucht in die Spielwelt fühlte er sich zunehmend fremd und anders.
- Im Alltag konnte der Protagonist wichtige Entwicklungen wie z. B. eine berufliche Weiterentwicklung nicht vollziehen. Er war unsicher, wie er sein Leben gestalten wollte.
- Der Protagonist war durch seinen Lebensstil sozial stark isoliert.

### Welche weiteren Folgen könnt ihr euch für Liby vorstellen?

Wie jede Sucht hat auch eine Computerspielstörung massive Auswirkungen auf das Leben. Es kommt zu Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Mögliche Folgen sind:

- finanzielle Probleme (keine Ausbildung/keine Arbeit)
- Probleme in Ausbildung und Beruf
- Beziehungsprobleme/soziale Isolation
- gesundheitliche Probleme (einseitige, unregelmässige Ernährung; Bewegungsmangel)

Bei Interesse und zur Vorbereitung > Dok-Film zu Liby L. in voller Länge:

 **Game Over – Im Sog der Computerspielsucht** | SRF «DOK» | 50:26



## Hinweis zu Aufgabe 4, Teil 2: **Anzeichen und Folgen von Computerspielerstörungen (Gaming Disorder)**

### **Welche Anzeichen/Symptome und Folgen von Sucht werden in den Beispielen beschrieben?**

- Matthias verbringt immer mehr Zeit am Computer.
- Die schulischen Leistungen lassen nach.
- Nico überschätzt sich und hat Vorstellungen von sich selbst, die nicht mit der Realität übereinstimmen.
- Andere Aufgaben werden aufgeschoben.
- Es kommt immer wieder zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern wegen des Gamens.
- Bei den Eltern entsteht eine Hilflosigkeit gegenüber dem Spielverhalten des Kindes.

### **Was würdet ihr den Eltern von Nico und Matthias raten?**

Mögliche Ratschläge wären:

- Berührungängste mit Games abbauen
- Vorbildfunktion ernst nehmen
- Interesse zeigen und sich Zeit nehmen
- digitale Spiele nicht als Babysitter benutzen
- Altersangaben beachten
- diskutieren statt verbieten
- kleine Kinder besser schützen; Jugendlichen mehr Privatsphäre zugestehen
- Ausnahmen zulassen
- Ende der Spielzeit rechtzeitig ankündigen
- sich selbst über Spiele informieren
- Alltag abwechslungsreich gestalten
- bei Bedarf Hilfe holen



## Kritik 1

**Shootergames  
machen  
aggressiv.**

## Kritik 2

**Gamen ist  
Zeitver-  
schwendung.**



## Kritik 2

### «Gamen ist Zeitverschwendung.»

**Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort**, da es eine persönliche Frage ist, was man unter Zeitverschwendung versteht. Ausserdem hängt das individuelle (also persönliche) Urteil auch davon ab, welches Spiel gespielt wird.

Wie ihr in Aufgabe 3b erarbeiten werdet, können Computerspiele verschiedene positive Effekte haben.

#### Diskussionsfragen:

- Habt ihr manchmal das Gefühl, beim Gamen Zeit zu vergeuden? Wann ist das so?
- Und in welchen Situationen findet ihr, dass andere ihre Zeit vergeuden?

## Kritik 1

### «Shootergames machen aggressiv.»

**Diese Aussage ist falsch.**

Auch wenn es auf den ersten Blick naheliegend erscheint, ist die Aussage nicht richtig: So haben verschiedene Fachstudien gezeigt, dass es keinen eindeutig nachweisbaren Zusammenhang zwischen dem Spielen von Shootergames und gewalttätigem Verhalten gibt. Diese Erkenntnis schliesst nicht aus, dass Shootergames bei einzelnen Jugendlichen einen Einfluss auf ihr Verhalten haben können. Es ist aber im Allgemeinen nicht der Fall.

#### Diskussionsfragen:

- Spielt ihr auch Shootergames?
- Was fasziniert euch daran?
- Was findet ihr bedenklich?

**Quelle:** [royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.200373](https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.200373)



## Kritik 3

**Gamen  
macht  
süchtig.**

## Kritik 4

**Lootboxen  
verlocken  
dazu, (zu) viel  
Geld in Spiele  
zu investieren.**



## Kritik 4

### «Lootboxen verlocken dazu, (zu) viel Geld in Spiele zu investieren.»

#### Die Antwort ist richtig.

Gegenstände, die durch Lootboxen erworben werden, können Vorteile im Game bringen. Das verleitet dazu, Lootboxen gegen Spielwährung oder echtes Geld zu kaufen. Wie beim Glücksspiel entscheidet der Zufall über die Belohnung.

Für Lootboxen benötigt man oft nur kleinere Geldsummen, was für einzelne Spielende meist noch nicht einschneidend ist. Es kann jedoch vorkommen, dass die Spieler:innen für einen gewünschten Gegenstand viele solcher Lootboxen kaufen.

#### Diskussionsfragen:

- Habt ihr schon einmal Lootboxen gekauft?
- Was war eure Motivation?
- Wo seht ihr die grössten Risiken von Lootboxen?

Quelle: [projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen](https://projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen)

## Kritik 3

### «Gamen macht süchtig.»

Diese Aussage ist nicht korrekt, da Gamen nicht zwangsläufig süchtig macht. Vielmehr gilt: **Gamen kann süchtig machen** und eine Spielsucht hat verheerende Folgen. Aktuelle Zahlen aus der Schweiz zeigen, dass ca. 3 % der Spieler:innen eine problematische Nutzung haben. Die grosse Mehrheit der Spielenden zeigt also ein unproblematisches Spielverhalten. In den Aufgaben 4 und 5 werdet ihr euch mit dem Risiko, eine Computerspielstörung zu entwickeln, näher auseinandersetzen.

#### Diskussionsfragen:

- Was sind Anzeichen für eine Gamesucht?
- Hast du manchmal das Gefühl, dass du selbst zu viel/zu lange spielst? Woran merkst du das? Welche negativen Folgen hat das?

Quelle: [suchtschweiz.ch/press/nationale-studie-zu-online-aktivitaeten-von-jugendlichen/](https://suchtschweiz.ch/press/nationale-studie-zu-online-aktivitaeten-von-jugendlichen/)



## Kritik 5

**Die Welt der Spiele ist ein Big Business. Auf den Schultern junger Menschen wird viel Geld gemacht.**

## Kritik 6

**Viele Games sind sexistisch und rassistisch.**



## Kritik 6

### «Viele Games sind sexistisch und rassistisch.»

#### Die Antwort ist richtig.

Es gibt viele Games, in denen Menschen in sexistischer (d. h. frauenverachtender) und rassistischer Weise dargestellt werden. Diese diskriminierenden Darstellungen gehen manchmal auch mit abwertenden Kommentaren und Verhaltensweisen einher. Es sind aber nicht alle Spiele diskriminierend und auch hier gilt: Spieler:innen von Games mit diskriminierenden Inhalten verhalten sich im Alltag nicht zwingend verletzend und unangemessen.

#### Diskussionsfragen:

- Wo erkennt ihr in euren Spielen sexistische und rassistische Darstellungen? Wo werden z. B. Frauen vor allem als Sexsymbole und nicht-weiße Figuren als bedrohliche Gegner dargestellt?
- Wie geht ihr mit solchen stereotypen Darstellungen um?

**Quelle:** [bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/294444/toxic-gaming/](http://bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/294444/toxic-gaming/)

## Kritik 5

### «Die Welt der Spiele ist ein Big Business. Auf den Schultern junger Menschen wird viel Geld gemacht.»

#### Diese Aussage ist teilweise richtig.

Sicherlich sind Computerspiele ein Wirtschaftszweig und es wird viel Geld damit verdient. Ob das verwerflich ist, liegt im Auge der Betrachterin/des Betrachters. Auch andere Konsumgüter richten sich an Kinder und Jugendliche. Teilweise handeln die Unternehmen aber an der Grenze des Erlaubten. Es werden Strategien angewandt, die es Spieler:innen schwer machen, mit dem Spielen aufzuhören und die dazu animieren, (zu) viel Geld auszugeben. Falls es euch interessiert, welche Strategien Entwickler:innen nutzen – in der Aufgabe 5 (Teil 2) erfahrt ihr mehr darüber.

#### Diskussionsfragen:

- Gebt ihr (viel) Geld für Games aus?
- Wo liegt eure persönliche Grenze?
- Wie stellt ihr sicher, dass ihr eure Spielfinzen im Griff habt?

**Quelle:** [projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen](http://projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen)



## Vorteil 1

**Gamen kann  
Menschen  
verbinden.**

## Vorteil 2

**Gamen kann  
Geschicklich-  
keit, Reaktions-  
fähigkeit und  
strategisches  
Denken fördern.**



## Vorteil 2

Gamen erfordert oft ein hohes Mass an Koordination zwischen Auge und Hand. Das stärkt unsere sensomotorischen Fähigkeiten und verbessert die Verbindung zwischen Auge und Hand. Das kann auch im Alltag oder zum Beispiel bei sportlichen Aktivitäten helfen. Die Spiele können auch das Reaktionsvermögen fördern, weil man schnell Entscheidungen treffen muss. Das trainiert das Gehirn und verbessert die Fähigkeit, unter Druck klare und schnelle Entscheidungen zu treffen. Weil in Strategiespielen oft langfristig geplant wird, kann das die Fähigkeit fördern, komplexe Situationen zu analysieren und taktische Entscheidungen zu treffen.

Das kann im echten Leben nützlich sein, zum Beispiel, wenn man Probleme lösen oder ein Projekt planen muss.

## Vorteil 1

Beim Gamen kann man Menschen kennenlernen, denen man im Alltag nie begegnen würde.

Beim gemeinsamen Spielen können sich neue Freundschaften entwickeln oder bestehende vertieft werden. Gemeinsam werden Herausforderungen gemeistert und positive Momente erlebt. Games können helfen, soziale und kulturelle Barrieren zu überwinden. So kann man beispielsweise mit Menschen aus verschiedenen Ländern spielen, ohne dass sprachliche und kulturelle Unterschiede eine Rolle spielen.

Man kann mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt treten und Verständnis füreinander entwickeln.



## Vorteil 3

**Mit Games kann  
man lustvoller  
lernen.**

## Vorteil 4

**Games können  
die Kreativität  
fördern.**



## Vorteil 4

Viele Games bieten die Möglichkeit, sich kreativ auszuleben. Sie bieten zum Beispiel die Freiheit, neue Welten zu erkunden, verschiedene Rollen auszuprobieren oder sogar eigene Welten zu erschaffen. Durch die Möglichkeit, Figuren, Umgebungen oder sogar ganze Geschichten zu entwerfen, können Games die Kreativität fördern. Herausforderungen können in Games oft durch kreative Ideen gelöst werden. Das kann dazu anregen, über den Tellerrand zu denken und neue Wege zu finden.

## Vorteil 3

Es gibt viele Spiele, die lehrreich sind, weil man z. B. komplexe Rätsel lösen muss. Spiele können auch dazu anregen, sich mit neuen Themen auseinanderzusetzen und sich Wissen darüber anzueignen. Es gibt auch Spiele, die speziell für das Lernen in der Schule entwickelt wurden, z. B. Mathe-Lernspiele oder «Franzwörtli», die man spielerisch üben kann. Ein gutes Beispiel dafür ist die Schulversion von Minecraft: «Minecraft: Education Edition».



## Vorteil 5

**Games können  
für Gesprächs-  
stoff sorgen.**

## Vorteil 6

**Gamen kann die  
Teamfähigkeit  
stärken.**



## Vorteil 6

Einige Spiele erfordern Zusammenarbeit, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Das Spielen in der Gruppe kann helfen, die Teamfähigkeit zu verbessern und die Empathie zu fördern. Beim gemeinsamen Spielen lernt man, sich abzustimmen, Kompromisse zu finden und gemeinsam auf ein Ziel hinzuwirken. Games können somit wichtige soziale Fähigkeiten stärken.

## Vorteil 5

Games bieten häufig viele Themen, über die man sich zum Beispiel mit Freund:innen oder Eltern unterhalten kann. Das können Themen wie das Gameplay, Strategien oder Erlebnisse während des Spielens sein. Manchmal können sie auch eine Brücke sein, um über schwierigere Themen zu sprechen. Games können also helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Dadurch können sie auch die Beziehungen untereinander stärken.



## Vorteil 7

**Gamen kann  
empowern.**

## Vorteil 8

**Games können  
zum Nachdenken  
über den  
Umgang mit  
digitalen Medien  
anregen.**



## Vorteil 8

Gamen kann auch ein Ausgangspunkt sein, um über das eigene Medienverhalten nachzudenken. Warum fasziniert mich diese Welt? Was reizt mich an Games? Warum game ich gerne?...

Diese Reflexion ist wichtig, um ein gesundes Verhältnis zur digitalen Welt zu entwickeln. Aber es reicht nicht, einfach nur zu spielen. Der Austausch mit anderen über Erfahrungen und Eindrücke ist entscheidend. Gespräche über das eigene Medienverhalten zum Beispiel mit Freund:innen oder in der Familie können helfen, einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu fördern.

## Vorteil 7

Beim Gamen kann man oft erleben, dass etwas gelingt oder man sich weiterentwickelt. Man kann Dinge nach seinem eigenen Geschmack gestalten. Ausserdem bieten Games oft die Möglichkeit, auf dem eigenen Level zu spielen. Das führt zu Erfolgserlebnissen, gibt ein gutes Gefühl und Power.

Weil uns Spiele herausfordern, können wir unser Frustrationslevel erhöhen. Wir lernen auch, unsere Handlungen zu hinterfragen und anzupassen, wenn es nicht auf Anhieb klappt.



## Einleitung

Online-Geldspiele wie z. B. Online-Poker oder Sportwetten laden ein in eine virtuelle Spielwelt, die Adrenalin, ein gutes Gefühl und grosse Gewinne verspricht. Junge Erwachsene interessieren sich zunehmend für Online-Geldspiele.

Wir wollen daher genauer hinschauen: Was fasziniert am Online-Geldspiel? Lässt sich mit Online-Geldspielen viel Geld verdienen? Und welche Risiken bergen Online-Geldspiele?

## Ziele

- Du kannst Motive für das Spielen von Online-Geldspielen benennen.
- Du kannst wichtige Fakten (wie z. B. die gesetzlichen Grundlagen) zu Online-Geldspielen nennen und Behauptungen dazu überprüfen.
- Du kannst Anzeichen und Folgen von problematischem/süchtigem Spielverhalten benennen und weisst, wo du Unterstützung (für dich und andere) bekommen kannst.
- Du denkst über deine Einstellung und dein Verhalten in Bezug auf Online-Geldspiele nach.

## Die Aufgaben im Überblick

ZUM EINSTIEG ▶

① Online-Geldspiele – machen Spass und bringen viel Geld?

ERARBEITEN  
U. VERTIEFEN ▶

② Fakten und Mythen  
zu Online-Geldspielen ▶

③ Spielspass oder Spielsucht? ▶

④ Hilfsangebote

ZUM SCHLUSS ▶

⑤ Und ich? ▶

⑥ Kurzpräsentation in der Klasse



**Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#)



## Aufgabe 1: **Online-Geldspiele – machen Spass und bringen viel Geld?**

**Diskutiert zum Einstieg die folgenden Fragen:**

- Online-Geldspiele machen Spass und bringen viel Geld – stimmt das? Wie beantwortet ihr diese Frage? Wie begründet ihr eure Antwort?
- Was wisst ihr bereits über Online-Geldspiele?
- Welche Fragen habt ihr?



## Aufgabe 2: **Fakten und Mythen<sup>1</sup>** zum Thema **Online-Geldspiel**

### Teil 1: **Lest den folgenden Text und löst anschliessend die dazugehörigen Aufgaben.**

#### **Einige Zahlen und Fakten zu Online-Geldspielen**

Online-Geldspiele sind Spiele, die über das Internet auf dem Computer, dem Handy oder einem anderen Gerät (z. B. Tablet) gespielt werden können. Bei einem Gewinn erhält die/der Spieler:in in der Regel Geld. Die virtuellen Geldspiele sind den Offline-Varianten ähnlich: Der Online-Geldspielautomat sieht z. B. aus wie die Offline-Version. Online-Poker oder Online-Sportwetten funktionieren im Prinzip gleich wie offline. Für Minderjährige sind Geldspiele generell verboten. Lediglich einige Lotteriespiele sind ab dem 16. Lebensjahr erlaubt.

Geldspiele – online wie offline – lassen sich in drei Kategorien einteilen:

- Spiele in Casinos/Spielbanken
- Lotterien, Wetten
- Kleinspiele wie Pokerturniere/lokale Sportwetten

Aktuell geben rund zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung an, schon einmal um Geld gespielt zu haben. Die eingesetzten Geldbeträge, sind sehr unterschiedlich. Der grösste Teil der Spielenden spielt verantwortungsbewusst und aus unproblematischen Motiven wie z. B. der Freude am Wettbewerb oder der Faszination virtueller Welten. Personen, die regelmässig spielen, nennen als Gründe u. a. das Ausbrechen aus dem (stressigen) Alltag und die Aussicht auf schnelles Geld ohne grosse Anstrengung. Die Anzahl der problematisch Spielenden hat sich in den letzten Jahren verdoppelt und beträgt inzwischen ca. 5 % (d. h. es betrifft 5 von 100 Spieler:innen). Männer spielen öfter und weisen auch häufiger ein problematisches Spielverhalten auf als Frauen. Junge Erwachsene (18–29 Jahre) sind mit fast 20 % besonders stark von risikoreichem oder problematischem Spielverhalten betroffen.

Fortsetzung ▼

<sup>1</sup> Der Begriff Mythos steht hier für Erzählungen oder Behauptungen zum Thema Online-Geldspiel, die zu prüfen sind und die häufig nicht (vollumfänglich) richtig/wahr sind.



## Aufgabe 2: Fortsetzung | **Fakten und Mythen zum Thema Online-Geldspiel**

Online-Geldspiele sind 24 Stunden am Tag verfügbar und bieten eine grosse Auswahl. Man braucht lediglich ein Gerät wie z. B. einen Computer sowie Internetzugang, um in eine schillernde, spannende Welt einzutauchen, die grosse Gewinne verspricht. Gesetzliche Vorgaben wie das Verbot für unter 18-Jährige werden bislang unzureichend umgesetzt und soziale Kontrolle durch andere ist kaum vorhanden. Dadurch sind Online-Geldspiele leicht zugänglich, was zum Spielen verleiten kann. Problematisch daran ist, dass das (virtuelle) Spiel um Geld ein gewisses Abhängigkeitspotenzial mit sich bringt und die Gefahr besteht, sich zu verschulden.

Apropos Verschuldung – worüber man sich im Klaren sein sollte: Wie beim Online-Geldspiel kann es auch beim Gamen zu einer Verschuldung kommen. Hier tauchen immer häufiger Elemente wie Lootboxen auf, die Spielende dazu animieren, neue Tools (Gegenstände, Belohnungen oder Upgrades) zu kaufen. Der Inhalt einer Lootbox wird oft erst nach dem Kauf oder Erwerb freigeschaltet. Wie beim Online-Geldspiel kann der Reiz des Unbekannten dazu führen, dass Spielende immer wieder Geld ausgeben, um weitere Lootboxen zu öffnen, in der Hoffnung, seltene oder begehrte Gegenstände zu erhalten.

### Aufgaben, Teil 1:

**A.** Fasst die wichtigsten Aspekte des Textes in eigenen Worten zusammen.

**B.** Diskutiert die folgenden Fragen:

- Wie erklärt ihr euch, dass junge Erwachsene öfter problematisches Spielverhalten zeigen als andere Altersgruppen?
- Wie sind die Gesetze? Was denkt ihr – warum gibt es Einschränkungen für Jugendliche?

**Quelle:** Bundesgesetz über Geldspiele (Geldspielgesetz, BGS) vom 29. September 2017, Sucht Schweiz (2023): Verdoppelung des problematischen Spielverhaltens im Internet, Radix (2019): Faktenblatt Bundesgesetz über Geldspiele (Geldspielgesetz, BGS)



## Aufgabe 2: Fortsetzung | **Fakten und Mythen zum Thema Online-Geldspiel**

### Teil 2: **Mythen über Online-Geldspiel**

Über Geldspiele kursieren viele Mythen.  
Aber stimmen sie auch?

- A.** Wählt eine der 9 Kärtchen mit den Mythen und lest die Aussage auf der Vorderseite, ohne die Rückseite anzuschauen. Diskutiert nun, ob die Aussage wahr oder falsch ist und begründet eure Antworten.
- B.** Lest danach auf der Rückseite, wie es sich wirklich ist.
- C.** Geht nun nach und nach die verbleibenden 8 Kärtchen durch, indem ihr genauso vorgeht, wie bei der ersten Karte.

**Die Kärtchen werden euch von der Lehrperson zur Verfügung gestellt.**

**Quellen** - Bundesgesetz über Geldspiele (Geldspielgesetz, BGS) vom 29. September 2017  
- Sucht Schweiz (2023): Verdoppelung des problematischen Spielverhaltens im Internet, Radix (2019): Faktenblatt Bundesgesetz über Geldspiele (Geldspielgesetz, BGS)



## Aufgabe 3: **Spielesspass oder Spielsucht?**

**Teil 1: Schaut euch folgende Videos an und diskutiert in der Gruppe die Fragen dazu:**

 **Nur noch den Jackpot im Kopf?** | sos-spielsucht.ch | (00:15)

- Was passiert dem Mann in der Bar und was hat das mit (Online-)Geldspiel zu tun?
- Was sind die zentralen Botschaften des Videos?

 **Sportwetten: «Informiere dich, wenn das Spiel mit dir spielt»**  
sos-spielsucht.ch | (00:35)

- Was erzählt die Person im Video über sich und (Online-)Geldspiele?
- Was sind die zentralen Botschaften des Videos?



**Besprecht eure Überlegungen zu den Videos mit der Lehrperson.  
Gemeinsam mit ihr erarbeitet ihr das Modell der Suchtentwicklung (Aufgabe 3b/Teil 1).**



### Aufgabe 3: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?**

**Teil 2:** Eine (Online-)Geldspielsucht entwickelt sich meist schleichend und kann daher lange unentdeckt bleiben. Das unten dargestellte Modell zeigt unterschiedliche Spielverhalten und verdeutlicht Entwicklungsprozess einer Spielsucht. Lest zuerst die Erklärungen zum Modell auf den drei Folgeseiten und bearbeitet danach eine der beiden Aufgaben auf der Seite 11.



Erklärungen zum Modell ▼



## Aufgabe 3, Teil 2: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?** | Geldspielsucht

# Verantwortungsvolles Spielen



### Motiv:

- Spass am Spielen haben und in eine virtuelle Welt eintauchen wollen.
- Ein gewisses Risiko eingehen wollen und einen gewissen Nervenkitzel erleben können.
- Die Hoffnung, sich mit einem möglichen Gewinn Wünsche und Träume erfüllen zu können. (Konsumgüter, Reisen usw.).
- Spielen als gemeinsames Gruppenerlebnis gefällt.
- ...

### Spielverhalten:

- Gespielt wird eher unregelmässig.
- Der Zeitaufwand für das Spielen hält sich in Grenzen.
- Die Spieleinsätze sind eher gering und übersteigen nicht die finanziellen Möglichkeiten.
- Die Spielenden vermögen ihr Spiel zu kontrollieren (können z. B. aufhören, wenn ein gewisser Betrag verspielt ist).

### Folgen:

- Keine Probleme; ausser natürlich, wenn die Spielenden unter 18 Jahre alt sind, da Geldspiele in diesem Alter verboten sind.



## Aufgabe 3, Teil 2: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?** | Geldspielsucht

# Problematisches Spielen, «Zocken»



### Motiv:

- Viel Geld gewinnen oder bereits erlittene Verluste wieder «einspielen».
- Spielen, um den Alltag erträglicher zu machen.
- Durch das Spielen Anerkennung und Bestätigung erhalten wollen.
- Hoffen, das Spiel zum eigenen Gunsten beeinflussen zu können.
- Das Online-Geldspiel wird als wichtige Freizeitbeschäftigung erlebt.

### Spielverhalten:

- Es wird regelmässig, lange und immer öfter gespielt.
- Es wird viel Geld für das Spiel ausgegeben; oft mehr als zur Verfügung steht.
- Oft wird für sich alleine gespielt.
- Es werden Taktiken überlegt, um beispielsweise die Spielautomaten auszutricksen.
- Aufhören fällt oft schwer.

### Folgen:

- Verpflichtungen, wie beispielsweise Hausaufgaben, werden vernachlässigt.
- Soziale Kontakte, beispielsweise mit Kolleg:innen, werden vernachlässigt.
- Spielen wird zu einem wichtigen Lebensinhalt und beeinflusst die Stimmung (z. B. bei Verlusten).
- Man ist überzeugt, dass Glücksspiele beeinflussbar sind.
- Das Spielverhalten wird verharmlost (es ist ja nicht so schlimm).
- Es können finanzielle Probleme entstehen und allenfalls kommen strafrechtliche Probleme hinzu.



## Aufgabe 3, Teil 2: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?** | Geldspielsucht

# Geldspielsucht



### Motiv:

- Es muss gespielt werden. Der Spieltrieb ist nicht mehr kontrollierbar.
- Viele sind überzeugt, gewinnen und das Spiel beeinflussen zu können.
- Viele spielen, weil es ihnen nicht gut geht.
- Viele glauben, mit einem grossen Gewinn alle Probleme beseitigen zu können.

### Spielverhalten:

- Es wird sehr oft und unkontrolliert gespielt.
- Es wird um grosse Einsätze gespielt, wobei dabei viel Geld verloren geht.
- Mehrere Geldspiele werden gleichzeitig gespielt.
- Anzeichen von Sucht werden geleugnet; es wird behauptet, alles im Griff zu haben.

### Folgen:

- Spielsucht schränkt das Leben ähnlich ein wie andere Süchte: Das Spielen beherrscht das Leben. Vieles wird dem Spielen untergeordnet. Lebenspläne können nicht realisiert werden.
- Freund:innen und Familie werden vernachlässigt und leiden unter der Fixierung auf das Spiel, Beziehungen können in die Brüche gehen.
- Es kommt zu einem Realitätsverlust. Die meiste Zeit wird in der «virtuellen Welt» verbracht.
- Es kommt zur Verschuldung, oft müssen die Schulden über viele Jahre abbezahlt werden und das Geld fehlt für andere Dinge.
- Häufig verlieren Spielsüchtige auch ihren Ausbildungs- und Arbeitsplatz.
- Der finanzielle Druck kann dazu führen, dass Gesetze übertreten und kriminelle Taten (Diebstahl, Betrug, Geldhinterziehung usw.) begangen werden.
- Der Ausweg wird immer schwieriger und eine Verzweiflung macht sich breit.
- Wenn Jugendliche unter 18 Jahren spielen, kommen allenfalls strafrechtliche Probleme hinzu.

Fortsetzung ▼



## Aufgabe 3, Teil 2: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?**

**Entscheidet euch für eine der beiden folgenden Aufgabenvarianten:**

### **Variante A: Verschiedene Fallbeispiele analysieren**

**Wählt drei Fallbeispiele aus (siehe Folgeseite 12) und analysiert sie:**

- Welche der Personen spielt eher verantwortungsvoll?  
Begründet eure Antwort?
- Welche Anzeichen für problematisches und/oder süchtiges Verhalten<sup>1</sup> werden in den Fallbeispielen sichtbar?

### **Variante B: Zentrale Aspekte in eigenen Worten formulieren**

**Diskutiert gemeinsam:**

- Wie merkt ihr, wenn ihr selbst oder Geschwister, Freund:innen usw. ein Spielproblem entwickelt bzw. entwickeln?

<sup>1</sup> Hinweis zur Aufgabe: Die Übergänge zwischen verantwortungsvollem, problematischem und süchtigem Spielen sind fließend. Es geht in der Aufgabe also nicht darum, zu beurteilen, ob jemand ein problematisches oder süchtiges Spielverhalten zeigt, sondern darum, zu besprechen, was Anzeichen dafür sind, dass Menschen ihr Spielverhalten nicht mehr kontrollieren können.



## Aufgabe 3, Teil 2, Variante A, Fallbeispiele | **Spielspass oder Spielsucht?**

- 1. Peter** (20) und **Mark** (20) spielen zum ersten Mal Online-Roulette. Zu ihrer Überraschung gewinnt Mark nach einigen Spielrunden 450 Franken. In den weiteren Runden verlieren sie einen Teil des Geldes wieder. Als ihnen noch 120 Franken Gewinn bleiben, beschliessen sie aufzuhören und sich mit dem Geld ein gutes Nachtessen zu gönnen.
- 2. Karl** (26) ist in Gedanken fast jede freie Minute mit dem Online-Geldspiel beschäftigt. Sein Ziel ist es, ein System für Roulette zu entwickeln, mit dem er gewinnen kann. Er ist der festen Überzeugung, dass eine Roulettekugel ein Gedächtnis hat und somit nach einem bestimmten System auf die Zahlenfelder fällt. Irgendwann, da ist er sich sicher, muss es klappen.
- 3. Nadja** (32) spielt regelmässig zu Hause an Online-Geldspielautomaten. Oft stehen die Symbole so, dass sie glaubt, schon fast gewonnen zu haben. Aber eben nur fast. Mit anderen Worten: Sie verliert meistens! Nadja nimmt die Beinahe-Gewinne als Zeichen, dass sie unbedingt weiterspielen soll. Regelmässig kann sie am Monatsende ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen.
- 4. Max** (14) spielt gemeinsam mit seinem **Vater** (42) gelegentlich Sport-Tipp. Besonders die Fussballspiele faszinieren die beiden. Sie investieren immer den gleichen Betrag. Gespannt warten sie jeweils auf die Resultate. Mal gewinnen sie, mal verlieren sie.
- 5. Paul** (15) hat sich zum Ziel gesetzt, sein Taschengeld mit Pokerspiel aufzubessern. Er spielt meist zu Hause, manchmal auch in der Schule während der grossen Pausen zusammen mit seinen Kolleg:innen. Er hat bisher ca. 150 Franken verloren. Das gibt er vor seinen Kolleg:innen aber lieber nicht zu.
- 6.** Mit 18 Jahren, bei ihrem ersten Online-Geldspiel, erzielte **Mirjam** (20) gleich einen Gewinn. Das gab ihr das Gefühl, dass Geldspiele eine sichere Geldquelle sind. Seither spielt sie regelmässig und verliert eigentlich mehr als sie gewinnt. Ihre Freund:innen klagen darüber, dass sie kaum mehr Zeit für sie habe. Mirjam denkt dann, dass ihre Freund:innen ihr die Erfolge beim Spielen nicht gönnen würden.
- 7. Lukas** (18) und **John** (18) sind leidenschaftliche Online-Pokerspieler. Vor allem John geht dabei bis an die Grenzen seiner finanziellen Möglichkeiten und manchmal darüber hinaus. Er hat bereits einmal ein Darlehen von 1'000 Franken fürs Spielen aufgenommen. Lukas ermahnt ihn, sich zu mässigen und sich nicht weiter zu verschulden.
- 8. Ilir** (16) und **Boris** (17) sind gute Freunde und leidenschaftliche Gamer, die sich regelmässig in Online-Spielen duellieren. Vor allem Boris ist von dem Spiel besessen und investiert immer mehr Geld in Lootboxen, um seltene Gegenstände und Skins zu erhalten. Schon einmal hat er sein Budget überschritten und sich zusätzliches Geld für virtuelle Kisten von Ilir geliehen. Weil er seine Schulden bei Ilir seit über einem halben Jahr nicht zurückgezahlt hat, will Ilir nicht mehr mit ihm reden.



## Aufgabe 3, Teil 3: Fortsetzung | **Spieldass oder Spielsucht?**

# Der schmale Grat vom Spieldass zur Spielsucht

Das Filmbeispiel zeigt, wie folgenreich eine Spielsucht für Menschen sein kann. Schaut euch das Video an und löst die folgenden Aufgaben.

 **Glück.Spiel.Sucht.** | sos-spielsucht.ch | (12:13)

- Jede:r notiert für sich auf Zettel: Was sind die wichtigsten Aussagen des Films?
- Zeigt sie den anderen: Welche Aussage habt ihr notiert?  
Warum ist sie eurer Meinung nach wichtig?  
Vergleicht eure Überlegungen: Wo sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede?
- Diskutiert abschliessend:
  - Was nehmt ihr aus der Beschäftigung mit dem Video mit?
  - Unterstützt euch ein solches Beispiel, um künftig Gefahren von (Online-)Spielen zu erkennen?
  - Was könnte noch helfen, damit das Spielen immer im grünen Bereich bleibt?

 **Besprecht eure Überlegungen zu dieser Aufgabe mit der Lehrperson. Kehrt dann zurück zur Ausgangsfrage und prüft, wie ihr jetzt die Einstiegsfrage (Online-Geldspiel – machen Spass und bringen viel Geld?) beantworten würdet.**



## Aufgabe 4: **Hilfsangebote**

### **Besprecht in der Gruppe**

- Denkt noch einmal über den Videobeitrag von Ismael nach. Welche Hilfe hat er in Anspruch genommen? Was hat ihm geholfen?
- Ismael hat sich lange keine Hilfe geholt. Das ist häufig so bei Menschen mit Suchtproblemen. Was macht es wohl so schwer, sich Unterstützung zu holen?

### **Stellt euch vor, ...**

- Ihr beobachtet bei eurer besten Freundin ein problematisches Spielverhalten. Was würdet ihr tun?
- Ihr merkt irgendwann in eurem Leben, dass euer eigenes Spielen ausser Kontrolle gerät. Was könntet ihr machen?

**Schaut euch zum Beantworten eurer Fragen auch das Dokument  Hilfsangebote und Infos an. Vielleicht findet ihr dortauf Hilfsangebote, die ihr noch nicht kennt.**



## Aufgabe 5: **Und ich?**

**Die folgenden Fragen sind privat. Jede:r von euch denkt für sich selbst darüber nach. Es steht euch frei, euch in der Gruppe darüber auszutauschen.**

- Warum habe ich mich für dieses Thema entschieden?  
Was interessiert mich daran?
- Wo sind mir Online-Geldspiele im Alltag schon begegnet?
- Habe ich schon einmal Online-Geldspiele gespielt?
  - Aus welchen Gründen?
  - Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Sehe ich für mich und/oder in meinem nahen Umfeld (Freund:innen, Familie) Risiken in Bezug auf Online-Geldspiele?

Weiterführende Infos zum Thema findest du hier:

 **Gambling Check** | [gambling-check.ch](https://gambling-check.ch)

 **Selbsttest** | [suchtpraevention-zh.ch](https://suchtpraevention-zh.ch)



## Aufgabe 6: **Kurzpräsentation in der Klasse**

1. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung?
2. Was müssen alle Mitschüler:innen wissen?  
Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
3. Habt ihr offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet anhand dieser Fragen eine Präsentation von fünf bis zehn Minuten für die Klasse vor. Die Form der Präsentation kann frei gewählt werden. Hier ein paar Anregungen:**

- Ihr gestaltet ein Plakat, das entsprechend der drei Fragen strukturiert ist.
- Ihr bereitet ein Interview vor. Eine Expertin oder ein Experte, gespielt von jemandem aus eurer Gruppe, beantwortet die Fragen.
- Ihr erstellt eine digitale Präsentation, in der ihr die wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.
- Ihr wählt eine interaktive Form, in der ihr die Fragen von den Mitschüler:innen beantworten lasst (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Mit eurer Expertise ergänzt ihr abschliessend die Überlegungen der Mitschüler:innen.
- Ihr spielt das Rollenspiel aus der Zusatzaufgabe vor und bespricht am Ende die Erkenntnisse und Beobachtungen eurer Mitschüler:innen.
- ...



## Aufgabe 2 | **Fakten und Mythen zum Thema Online-Geldspiel**

### Teil 1 | **Mythen über Online-Geldspiel**

**Hinweise:** Als Vorbereitung die 9 Kärtchen anhand der vor-rückseitigen Kopiervorlagen auf den drei Folgeseiten in genügender Anzahl (pro Gruppe ein Set) erstellen.

Beim Verteilen der Kartensets, die Schüler:innen explizit nochmals anleiten, zuerst die Aussage auf der Vorderseite zu lesen und dabei nicht auf die Rückseite zu blicken. Erst nach der Diskussion, ob die Aussage wahr oder falsch ist, darf die Antwort auf der Rückseite gelesen werden.



## Aussage 1

**Wenn man ein Online-Geldspiel viel und lange spielt, gewinnt man sicher irgendwann.**

## Aussage 2

**Wenn man weiss, wie ein Online-Geldspiel funktioniert, dann gewinnt man eher als bei unbekanntem Spielen.**

## Aussage 3

**Nur wer jeden Tag zockt, ist süchtig.**



## Aussage 3

### Die Aussage ist falsch:

Man kann auch eine Geldspielsucht entwickeln, wenn man weniger spielt. Entscheidend ist, wie viel Platz das Spielen im Leben einnimmt: z. B. wie häufig man ans Spielen denkt, ob man Schulden macht, Freund:innen vernachlässigt und worauf man verzichtet, nur um spielen zu können.

Umgekehrt bedeutet tägliches Spielen nicht zwingend süchtiges Spielen. Aber bei täglichem Spielen ist es sicher sinnvoll, über das eigene Spielverhalten nachzudenken und zu prüfen, ob es Anzeichen für problematisches Spielen gibt.

## Aussage 2

### Die Aussage ist teilweise richtig:

Der Spielausgang bei Geldspielen wird mehrheitlich vom Zufall bzw. von einem Programm bestimmt. Das Wissen/Können von Spieler:innen hat nur bei einem Teil der Spiele (z. B. Poker) einen gewissen Einfluss. Die Gefahr der Spielsucht ist unabhängig von diesen Kenntnissen.

## Aussage 1

### Die Aussage ist falsch:

Die Spieldauer hat keinen Einfluss auf die Gewinnwahrscheinlichkeit.



### Aussage 4

**Je schneller das Online-Geldspiel abläuft, desto weniger Risiko geht man ein.**

### Aussage 5

**Wenn der Online-Geldspielautomat lange nichts ausbezahlt hat, dann kommt bald der Jackpot.**

### Aussage 6

**Wenn man über gutes Wissen im Sport verfügt, hat man grosse Chancen, eine Sportwette zu gewinnen.**



## Aussage 6

### **Das ist so nicht richtig:**

Spielverläufe lassen sich nur bedingt vorhersagen. Auch Aussenseiter können gewinnen. Insofern sind Sportwetten – auch wenn jemand viel vom Sport versteht – doch auch vom Zufall abhängig. Sportwissen schützt nicht vor Spielsucht.

## Aussage 5

### **Die Aussage ist falsch:**

Ein Spielprogramm bestimmt, wann und in welcher Höhe Gewinne ausgezahlt werden. Ein Automat kann also mehrmals hintereinander Geld ausschütten oder auch lange Zeit nichts.

## Aussage 4

### **Die Aussage ist falsch:**

Tatsächlich ist es genau andersherum. Je schneller ein Spiel abläuft, desto weniger Zeit hat man, um über einen erneuten Geldeinsatz nachzudenken. Deshalb setzen Menschen bei schnellen Spielen wie z. B. Automatenspielen viel mehr Geld ein als bei Spielen mit langsamem Verlauf (z. B. Lotto).



## Aussage 7

**Wenn eine spielsüchtige Person verliert, dann versucht sie häufig, den Verlust durch Gewinne auszugleichen.**

## Aussage 8

**Online-Geldspiele machen nicht süchtig. Die Geldspielsüchtigen sind schon vorher psychisch krank!**

## Aussage 9

**Wenn beim Online-Roulette mehrmals hintereinander «Schwarz» fällt, ist die Trefferwahrscheinlichkeit für «Rot» beim nächsten Spiel grösser als für «Schwarz»!**



## Aussage 9

### **Die Aussage ist falsch:**

Die Wahrscheinlichkeit, beim Roulette eine Zahl oder/und die richtige Farbe zu treffen, ist bei jedem Spielausgang gleich – unabhängig von den vorherigen Spielausgängen.

## Aussage 8

### **Die Aussage ist falsch:**

Ob jemand eine Geldspielsucht entwickelt, hängt von vielen Faktoren ab. Eine psychische Erkrankung kann eine Rolle spielen. Aber auch Menschen ohne psychische Erkrankung können eine Geldspielsucht entwickeln.

## Aussage 7

### **Die Aussage ist richtig:**

Spieler:innen mit problematischem/süchtigem Spielverhalten geben als Spielmotiv häufig an, verlorene Beträge wieder zurückgewinnen zu wollen.

Der Versuch, Verluste durch erneutes Spielen auszugleichen, führt jedoch meist dazu, dass man noch mehr Geld verliert.



## Mögliche Antworten und Hinweise zur Aufgabe 3, Teil 1: **Spielesspass oder Spielsucht?**

### **Video 1**

- Video 1 verdeutlicht, dass Geldspiele oft mit starken Emotionen verbunden sind.
- Der gewählte Rahmen (Bar/starker Fokus des Mannes auf die Zitronen/das Spiel) kann ein Hinweis darauf sein, dass Geldspiel ebenso wie Alkohol zu Sucht führen kann.
- Eine weitere Interpretationsmöglichkeit ist, dass Geldspiele überall zu finden sind/immer zugänglich sind.

### **Video 2**

- Das Video bringt zum Ausdruck, dass Spielen einerseits viel Spass machen kann und fasziniert, dass aber Geldspiele auch mit erheblichen Risiken verbunden sind.
- Der Sprecher erzählt, dass er alles verloren hat und bringt damit zum Ausdruck, wie einschneidend eine Spielsucht ist.
- Eine weitere Interpretation ist, dass Geldspiel einsam machen kann (der Mann mit problematischem Spielverhalten ist im Video immer allein am Handy zu sehen), während Spielen im Allgemeinen die Menschen häufig verbindet.

### **Hinweis für beide Videos:**

Die Videos beziehen sich auf Geldspiele im Allgemeinen. Alle angesprochenen Aspekte gelten aber auch für Online-Geldspiele.



## Mögliche Lösungen Aufgabe 3, Teil 2, Variante A:

### Eher verantwortungsvolles Spiel zeigt sich in folgenden Beispielen:

- **Fallbeispiel 1:** Das Spielverhalten von **Peter** und **Mark** scheint verantwortungsvoll zu sein. Das lässt sich damit begründen, dass sie das Spiel nach einer gewissen Zeit stoppen, bisher nicht regelmässig gespielt und auch ihre finanziellen Möglichkeiten nicht überschritten haben.
- **Fallbeispiel 4:** **Max** und sein **Vater** spielen eher verantwortungsvoll. Sie spielen nur ab und zu und setzen immer den gleichen Betrag ein. Das deutet darauf hin, dass sie keinen Zwang zum Spielen verspüren und ihre finanziellen Grenzen nicht überschreiten.
- **Fallbeispiel 7:** **Lukas** scheint ein eher verantwortungsvolles Spielverhalten zu haben. Er übernimmt Verantwortung für seinen Freund **John** und versucht, ihm Grenzen aufzuzeigen.

**Wichtig ist bei allen drei Beispielen, dass es in Zukunft zu keiner erheblichen Steigerung kommt (immer häufigeres Spielen, Erhöhung der eingesetzten Beträge).**

### Anzeichen für problematisches und/oder süchtiges Spiel finden sich in den folgenden Beispielen:

- **Fallbeispiel 2:** **Karl** zeigt folgende Anzeichen für problematisches und süchtiges Spielen: Er denkt zwanghaft an die Geldspiele und ist davon überzeugt, dass das Spiel einer gewissen Logik folgt (so glaubt er, die Roulettekugel habe ein Gedächtnis). Er glaubt fest daran, dass er das Spiel kontrollieren kann und dass er deshalb gewinnen wird. Das zeigt, dass er den Bezug zur Realität etwas verloren hat.
- **Fallbeispiel 3:** **Nadja** zeigt folgende Anzeichen für problematisches und süchtiges Spielverhalten: Wie Karl verliert sie etwas den Bezug zur Realität und glaubt, sicher zu gewinnen, obschon sie in Wirklichkeit meistens verliert. Ausserdem spielt sie sehr regelmässig und kann zeitweise aufgrund ihres Spielverhaltens ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen.
- **Fallbeispiel 5:** Bei **Paul** deuten folgende Zeichen auf ein problematisches Spielverhalten hin: Er möchte sein Taschengeld aufbessern, ohne viel Aufwand zu betreiben. Ausserdem spielt er an verschiedenen Orten, was auf eine Regelmässigkeit des Spielens hindeutet. Er spielt zudem für sich allein und möchte Verluste vor seinen Kolleg:innen nicht zugeben.
- **Fallbeispiel 6:** Bei **Mirjam** zeigen sich folgende Anzeichen für problematisches und süchtiges Spielen: Sie spielt so regelmässig, dass sie Freund:innen und Familie vernachlässigt. Das Spielen hat also einen grossen Einfluss auf ihren Alltag aus. Bedenklich ist auch, dass sie trotz vieler Verluste davon überzeugt ist, gewinnen zu können. Das deutet auf einen gewissen Realitätsverlust hin.
- **Fallbeispiel 7:** **Johns** Spielverhalten John ist problematisch. Anzeichen dafür sind, dass er beim Spielen seine finanziellen Grenzen überschreitet und sich Geld leihen muss.



## Aufgabe 3, Teil 3:

### **Mögliche Aussagen sind:**

- Es ist ein Auf und Ab: Nach dem Spielen fühlt man sich schlecht.
- Wenn jemand süchtig ist, leidet die Familie/das Umfeld mit.
- Auch wer sehr diszipliniert arbeitet, kann süchtig werden.
- Beim Spielen entflieht man der Realität, aber sie holt einen wieder ein.
- Zum Spielen ist kein Weg zu weit.
- Spielsucht ist ein Tabu.
- Manche denken, dass nur Alkohol und Drogen süchtig machen. Auch Spielen kann süchtig machen.
- Spielsucht ist ein Teufelskreis.
- Bei finanziellen Angelegenheiten haben Therapie und Unterstützung geholfen.
- Ismael hat eine Million Franken verspielt.
- ...



## Einleitung

Pornografie ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema – das heisst, es wird nur selten offen darüber gesprochen. Gleichzeitig ist sie Teil des Alltags vieler Menschen. Auch Jugendliche kommen häufig damit in Kontakt – manchmal bewusst, oft aber auch zufällig. Die James-Studie 2024 zeigt zum Beispiel, dass rund die Hälfte der befragten Jugendlichen bereits einmal pornografisches Material auf dem Handy angeschaut hat.

Diese Unterrichtseinheit soll dazu anregen, über Pornografie ins Gespräch zu kommen und sich kritisch damit auseinanderzusetzen. Dabei geht es auch darum, über eigene Werte, Vorstellungen und persönliche Grenzen nachzudenken. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

- Reizt oder interessiert dich Pornografie? Warum ja/nein?
- Welche Risiken gibt es, und wie kann man damit umgehen?
- Und was finde ich persönlich? Ist Pornos schauen ganz normal?

Bei den nachfolgenden Aufgaben musst du nichts von dir preisgeben. Wenn du keine Erfahrung mit dem Thema hast, ist das völlig in Ordnung.

## Ziele

- Du kannst erklären, was Pornografie bedeutet und was diesbezüglich erlaubt/nicht erlaubt ist.
- Du kannst die positiven und negativen Aspekte von Pornografie aufzeigen.
- Du denkst kritisch darüber nach, inwiefern sich Pornografie und reale Sexualität unterscheiden.
- Du entwickelst deine eigene Haltung zu Pornografie weiter und überlegst, wo deine Grenzen sind.
- Du weisst, wo du bei Fragen oder Problemen betreffend Pornografie Informationen findest oder Unterstützung holen kannst.

## Die Aufgaben im Überblick



 **Wichtig:** Wenn du schwierige Erfahrungen mit diesem Thema gemacht hast und deswegen unangenehme Gefühle wie Scham, Trauer, Angst oder Wut empfindest, zögere nicht, dir Unterstützung und Begleitung zu holen. Wende dich an eine dir vertraute Bezugsperson aus deinem Umfeld oder an eine der hilfreichen Adressen, die im folgenden Dokument findest: [PDF Hilfsangebote und Infos](#).



## Aufgabe 1: **Pornos schauen – ganz normal?**



Ihr startet gemeinsam mit der Lehrperson in diese Einheit.  
Sie moderiert die Diskussion.

Jede:r von euch erhält eine Spielfigur. Die Lehrperson stellt euch eine Frage. Ihr antwortet, indem ihr eure Figur auf eine der vier Sprechblasen stellt (siehe Folgeseite). Anschliessend diskutiert ihr eure Wahl:

- Warum habt ihr eure Spielfigur so gesetzt?  
Was sind eure Gedanken dazu?
- Könnt ihr die Argumente der anderen nachvollziehen?  
Habt ihr Fragen dazu?

**JA**

**ICH  
WEISS  
NICHT**

**?**

**DAZU  
KANN ICH  
KEINE AUSSAGE  
MACHEN**

**NEIN**



## Aufgabe 2: **Was Menschen über Pornos denken**

**Teil 1:** Schaut euch den ersten Teil (00:00 bis 05:07) aus der Strassenumfrage an:

 **«Let's talk about Porno»** | [klicksafe.de](https://klicksafe.de)

Notiert dabei, welche Aussagen die Interviewten über Pornos machen. Benutzt dazu die Zettel mit den farbigen Rahmen, auf denen ihr die Aussagen gleich einordnen könnt.

**grün = eher positive Aussagen, rot = negative/kritische Aussagen und türkis = Tipps und weitere Aussagen.** (Kopiervorlagen siehe Folgeseiten)

**Wichtig: Bewahrt die Zettel auf – ihr werdet sie später wieder brauchen.**

**Teil 2:**  **Besprecht eure Zuordnungen der Aussagen mit der Lehrperson. Diskutiert anschliessend folgende Fragen dazu:**

- Was geht euch durch den Kopf?
- Welche Themen oder Fragen betreffend Pornografie beschäftigen euch?
- Findet ihr es wichtig, über Pornografie zu sprechen? Warum ja/nein?



eher positive Aussage \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

eher positive Aussage \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

eher positive Aussage \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

eher positive Aussage \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



negative/kritische Aussage \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

negative/kritische Aussage \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

negative/kritische Aussage \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

negative/kritische Aussage \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tipps und weitere Aussagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tipps und weitere Aussagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tipps und weitere Aussagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tipps und weitere Aussagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Aufgabe 3: **Was ist erlaubt und was verboten?**

Pornos sind ein Thema, das viele Jugendliche beschäftigt – sei es aus Neugier, aufgrund von Erfahrungen im Internet oder durch Gespräche mit anderen. Doch was ist erlaubt oder verboten?

**Teil 1: Notiert auf der nächsten Seite eure Antworten auf folgende Fragen:**

Was sagt das Gesetz in der Schweiz?

1. Darfst du Pornos schauen?
2. Darfst du pornografische Fotos oder Videos an andere weiterschicken?
3. Welche Formen von Pornografie sind für alle Menschen verboten?

**Teil 2: Kontrolliert nun mit Hilfe von Fachinformationen eure Antworten:**

 **Darf ich Pornos schauen?** | SRF school > Aufgeklärt | 2:48

 **Pornos und das Gesetz** | lilli.ch

 **Liebe, Körper, Sex** | feel-ok.ch

Abschnitt «Pornografie ist ...» und Abschnitt «Gesetz über den Konsum von Pornografie»



Wenn ihr euch nicht sicher seid, ob ihr die Fragen korrekt beantwortet habt, fragt eure Lehrperson nach den Lösungen.





## Aufgabe 4: **Warum schauen Menschen Pornos?**

Was steckt eigentlich dahinter, wenn Menschen Pornos schauen?  
Neugierde, Gruppendruck oder einfach nur Spass und Unterhaltung?

**Teil 1:** Um dieser Frage nachzugehen, nehmt ihr die grünen Karten von Aufgabe 2 zur Hand und besprecht folgende Fragen:

- Was sagen Menschen, warum sie Pornos schauen?
- Könnt ihr weitere Gründe nennen?
- Gibt es Gründe, die vor allem bei Jugendlichen eine Rolle spielen?

**Teil 2:** Lest nun den kurzen Fachtext auf der nächsten Seite und besprecht anschliessend, ob es Aspekte gibt, die für euch neu sind.



## Aufgabe 4, Fachtext: **Was sagt die Wissenschaft zur Pornonutzung von Jugendlichen?**

Zur Frage, wie oft Jugendliche Pornografie konsumieren, liefern Studien unterschiedliche Ergebnisse. Das liegt unter anderem daran, wie die Fragen genau gestellt wurden und wie viele Jugendliche an den Studien teilgenommen haben.

Eindeutig ist jedoch, dass es auffällige Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. So geben Jungen deutlich häufiger als Mädchen an, Pornos zu schauen. Laut der James-Studie von 2024 haben 52 % der befragten Jungen und 16 % der befragten Mädchen schon Pornovideos oder -bilder gesehen.

Pornos zu schauen kann laut Forschung positive Effekte haben. So zeigen Studien, dass sie dabei helfen können, sexuelle Erregung zu empfinden, den eigenen Körper besser kennenzulernen und mehr über Sexualität zu erfahren. Auch Rollenbilder und Vorstellungen von Sexualität können erweitert werden.

Ob das tatsächlich geschieht, hängt jedoch von vielen Faktoren ab, beispielsweise von der Art der konsumierten Pornos.

Wichtig ist auch, dass Jugendliche Pornografie sehr unterschiedlich erleben. Was für die einen spannend oder anregend ist, kann andere eher abschrecken oder abstossen. Und: Nicht alle Jugendlichen schauen Pornos – und das ist genauso okay wie der Konsum von Pornos. Beides ist «normal» und in Ordnung.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen weisen jedoch auch auf Risiken hin. Damit setzt ihr euch in weiteren Aufgaben vertiefter auseinander.

**Quellen:**  Brückmann, T. & Theunert, M. (2024). Jugend und Pornografie. Eine Wissensübersicht.

 Külling-Knecht, C. et al. (2024). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.



## Aufgabe 5: **Warum schicken sich Jugendliche Pornos weiter?**

**Teil 1:** Vielleicht habt ihr auch schon ungefragt pornografische Filme oder Bilder zugeschickt oder gezeigt bekommen. Es kann sein, dass euch das unangenehm war. Möglich ist aber auch, dass ihr das lustig oder spannend findet. Oder ihr hattet positive und negative Gefühle gleichzeitig.

**Hört euch dazu die Stimmen von Jugendlichen an und besprecht dann:**

Was würdet ihr auf die Frage «Warum versenden Jugendliche Pornos?» antworten?

 **Pornos auf Kinderhandys** | srf.ch (2:55 bis 3:49)



## Aufgabe 5: Fortsetzung | **Warum schicken sich Jugendliche Pornos weiter?**

### Teil 2: **Stellt euch die folgende Situation vor und diskutiert die Fragen dazu:**

Farima und Paul sind beide in einem Chat ihres Vereins Streetskate. Als sie zusammen im Schwimmbad sind, entdeckt Farima ein Dickpic im Chat. Finn hat es gepostet. Es dauert nicht lange und zwei weitere Kolleg:innen, Eda und Janosch, posten ein weiteres Nacktbild und einen kurzen Film, in dem man zwei Personen beim Sex sieht. Verschiedene Chatmitglieder kommentieren mit Lachsmilys und «Daumen hoch».

1. Was könnten Farima und Paul denken und fühlen?
2. Wie könnten sie mit der Situation umgehen?
3. Was würdet ihr machen?
4. Was, aus eurer Sicht, müssten die Eltern von Farima und Paul ihren Kindern sagen?

**Notiert eure Antworten auf der nächsten Seite.**



**1.** Was könnten Farima und Paul denken und fühlen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2.** Wie könnten sie mit der Situation umgehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3.** Was würdet ihr machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4.** Was, aus eurer Sicht, müssten die Eltern von Farima und Paul ihren Kindern sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Aufgabe 6: **Mögliche Risiken von Pornos unter der Lupe**

Ihr habt bereits über die möglichen negativen Folgen von Pornografie diskutiert und auch erfahren, welche kritischen Gedanken Menschen dazu äussern. Nun werdet ihr der Frage nach den Risiken von Pornos noch vertieft nachgehen.

**Teil 1:** Nehmt dafür die roten Karten von Aufgabe 2 hervor und unterstreicht/markiert die Aussagen, die aus eurer Sicht die grössten Risiken für Jugendliche darstellen, wenn sie Pornos schauen. Diskutiert anschliessend, ob ihr weitere Risiken für Jugendliche seht, und notiert sie auf neuen Karten. (siehe [Kopiervorlage auf der Folgeseite](#) ▼)

**Teil 2:** Lest anschliessend den Fachtext auf der nächsten Seite und beantwortet folgende Fragen:

- Stimmen eure Risiken mit den Risiken aus dem Fachtext überein?
- Gibt es Aussagen, die gemäss dem Fachtext nicht richtig sind?
- Gibt es Aussagen, die nicht mit dem Fachtext überprüft werden konnten?



weitere Risiken \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

weitere Risiken \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

weitere Risiken \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

weitere Risiken \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Aufgabe 6, Fachtext | **Welche Risiken sind mit dem Konsum von Pornografie verbunden?**

Es gibt einige Studien zum Pornokonsum von Jugendlichen und den damit verbundenen Risiken. Die Ergebnisse sind jedoch nicht immer eindeutig und einheitlich. Das hängt einerseits mit der Art der Befragung und andererseits damit zusammen, dass es teilweise schwierig ist, eindeutige Zusammenhänge zwischen Pornokonsum und dem Denken oder Verhalten junger Menschen zu belegen. Im Folgenden sind die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

### **Rechtliches Risiko**

Bei der Weitergabe pornografischer Inhalte (z. B. Videos oder Nacktbilder) kann man sich strafbar machen – vor allem, wenn man unter 16 Jahre alt ist. Das gilt auch, wenn man solche Inhalte in einer Gruppe oder einem Chat weiterleitet. Die rechtlichen Folgen können sehr ernst sein und reichen von einem Gespräch mit der Polizei bis hin zu einer Anzeige.

### **Auswirkungen auf das Bild von Männern und Frauen**

In vielen Pornos werden Frauen und Männer in festen Rollen gezeigt: Männer werden aktiv und bestimmend dargestellt, während Frauen oft wie Sexobjekte behandelt werden. Studien zeigen: Wer häufig Pornos konsumiert, kann ein weniger gleichberechtigtes Bild von Männern und Frauen entwickeln. Einige Forscher:innen fanden zudem heraus, dass sich das gegenseitig verstärken kann. Wer bereits eine eher sexistische Einstellung hat, schaut eher solche Pornos. Das regelmässige Schauen solcher Inhalte kann diese Einstellung dann noch verstärken. Es gibt jedoch auch Studien, die diesen Zusammenhang nicht eindeutig bestätigen können.

### **Einfluss auf das Sexualverhalten**

Oft wird vermutet, dass Pornografie zu lockereren Einstellungen gegenüber Sexualität führen kann, beispielsweise zu mehr Gelegenheitssex oder riskanterem Verhalten. Einige Studien sehen diesen Zusammenhang bei Jungen. Andere Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Mehrheit der Jugendlichen beim ersten Sex in einer Beziehung ist und dabei auch verhütet.

Fortsetzung Fachtext ▼



### **Verunsicherung und Leistungsdruck**

Mehrere Studien berichten, dass sich Jugendliche – vor allem Jungen – durch Pornos unter Druck gesetzt fühlen. Sie denken, sie müssten beim Sex besonders «gut» oder erfahren sein. Das kann zu Unsicherheit führen, da Pornos oft unrealistische Erwartungen an den eigenen Körper und die Sexualität vermitteln.

### **Zusammenhang mit Gewalt**

Einige Studien fanden Hinweise darauf, dass ein häufiger Konsum von (gewaltvollen) Pornos bei Jungen mit aggressivem Verhalten oder sexueller Belästigung zusammenhängt. Ausserdem berichteten Mädchen, die häufig Pornos konsumierten, etwas öfter von sexualisierter Gewalt und Grenzüberschreitungen. Es ist jedoch unklar, ob Pornos dieses Verhalten verursachen oder ob Jugendliche mit entsprechenden Tendenzen eher solche Inhalte schauen.

### **Suchtentwicklung**

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen konsumiert Pornografie in gesundem Mass. Einige entwickeln jedoch eine Pornosucht. Der Fachbegriff dafür ist «Pornografie-Nutzungsstörung». Wie alle Süchte kann sie zu grossen Problemen führen und das Wohlbefinden sowie die Lebensmöglichkeiten stark einschränken.

### **Zusammenfassung**

Wie ihr in Aufgabe 4 bereits gesehen habt, kann Pornografie positive Auswirkungen auf Jugendliche haben. Gleichzeitig müssen die verschiedenen Risiken und negativen Auswirkungen ernst genommen werden. Insbesondere die rechtlichen Folgen sowie die negativen Auswirkungen auf sexuelle Sicherheit und Geschlechtervorstellungen sind zu beachten. Wichtig ist, darüber zu sprechen und kritisch darüber nachzudenken, was ich selbst möchte und was mir guttut bzw. nicht guttut. In diesem Punkt sind sich viele Forschende und Fachpersonen einig.

- Quellen:**  Brückmann, T. & Theunert, M. (2024). Jugend und Pornografie. Eine Wissensübersicht.  
 Ewert, K. & Demann, J. (2023). Drang nach Pornografie. Das solltest du über «Pornosucht» wissen.



## Aufgabe 7: **Ist Sex in Pornos real?**

**Teil 1:** Um etwas genauer über den Unterschied zwischen Pornos und realem Sex nachzudenken, schaut euch folgenden Videoausschnitt an:

 **Erste Liebe** | SRF school (19:00 bis 24:57)

**Diskutiert zusammen:**

- Was sagen die Personen im Video über Pornos?
- Wie empfinden die Personen Pornos im Vergleich zur echten Sexualität?

**Teil 2:** Lest nun die Aussagen zu Pornos auf den Vorderseiten der Karten, die ihr von eurer Lehperson erhält. Diskutiert zuerst Aussage um Aussage in der Gruppe, ohne auf die Rückseiten zu schauen. In einer zweiten Phase vergleicht ihr eure Überlegungen mit den Fachinformationen auf der Rückseite der Karten.

## Aufgabe 7: Fortsetzung | **Ist Sex in Pornos real?**

**Teil 3:** Notiert abschliessend auf gelben Zetteln, was gemäss den Fachinformationen eher für Pornos gilt und auf blauen Zetteln, was reale Sexualität ausmacht.



**Teil 4:**  **Diskutiert eure Erkenntnisse aus den Aufgaben 6 und 7 mit der Lehrperson. Besprecht gemeinsam mit ihr folgende Fragen:**

- Was könnte passieren, wenn man nur über Pornos lernt, wie Sex funktioniert?
- Was unterstützt Jugendliche dabei, dass Pornos keinen negativen Einfluss auf ihre Sexualität und ihre Rollenbilder (Vorstellungen von Mann und Frau) nehmen?



## Aufgabe 8: **Und ich?**

**Diese Aufgabe ist privat. Nimm dir einen Moment Zeit und denke über die Fragen nach. Falls du dich mit Mitschüler:innen darüber austauschen möchtest, ist das natürlich in Ordnung. Wichtig ist, dass du gut überlegst, was du erzählen möchtest und was nicht.**

- Wie denkst du persönlich über Pornos?
- Wie fühlst du dich, wenn das Thema Pornografie aufkommt? Bist du zum Beispiel neugierig, verunsichert, genervt, peinlich berührt oder fühlst du etwas ganz anderes?
- Hast du das Gefühl, du solltest Pornos schauen, weil es andere tun, oder interessiert es dich von dir aus?
- Was stellst du dir unter einer gesunden Beziehung vor, und passt das zu dem, was du über Pornografie gehört, gesehen und gelernt hast?
- Weisst du, wo du bei offenen Fragen oder Problemen betreffend Pornografie Hilfe bekommst?

Weiterführende Informationen:

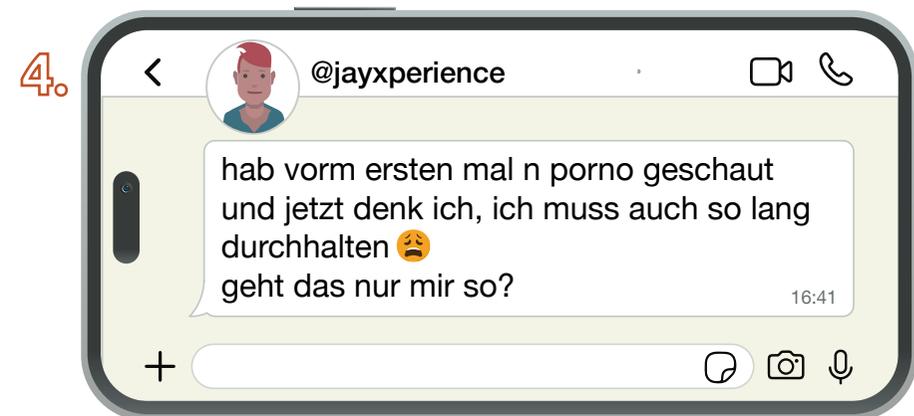
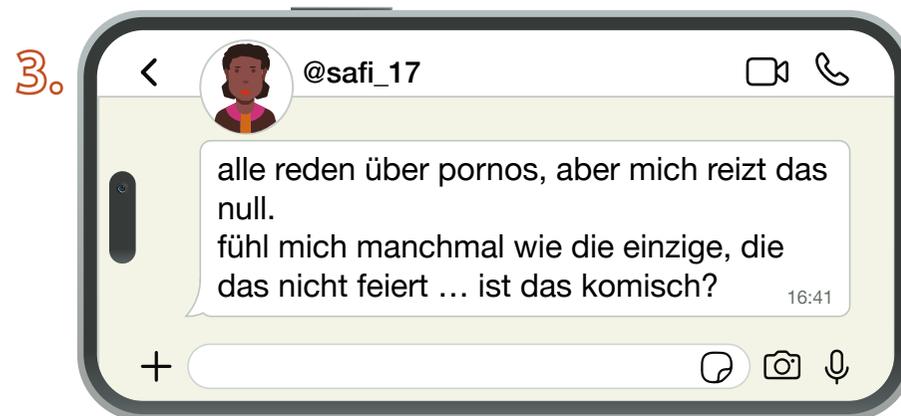
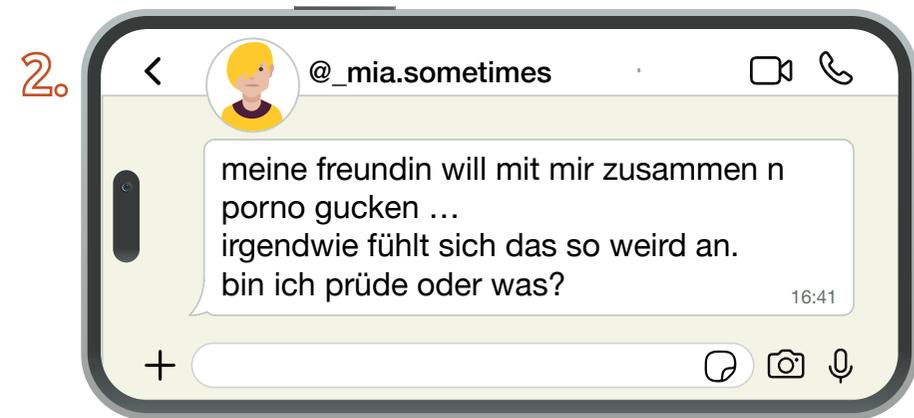
-  **Hier findest du ein paar Tipps für den Umgang mit Pornografie.**
-  **Du fragst dich, wann jemand zu viele Pornos schaut? Hier erfährst du mehr darüber.**
-  **Infos zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Problemen**



## Aufgabe 9: Ratgeberrunde

Ihr seid ein Team von Ratgeber:innen, an das sich Jugendliche mit Fragen zu Liebe und Sexualität wenden können. Euch erreichen folgende Chatnachrichten – siehe unten: Was würdet ihr den Jugendlichen antworten oder raten?

**Jede:r von euch wählt eine Frage aus und notiert die Antwort.** (siehe Folgeseiten)  
**Anschliessend stellt ihr eure Antworten in der Gruppe vor und diskutiert sie.**





1.

A large rectangular area with a red border and horizontal dotted lines, intended for writing an answer to the message above.



2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

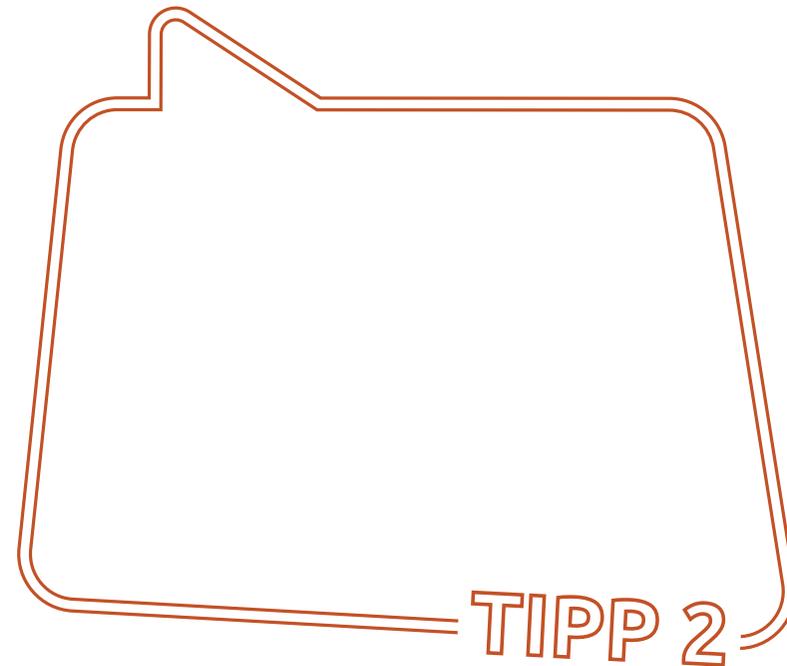
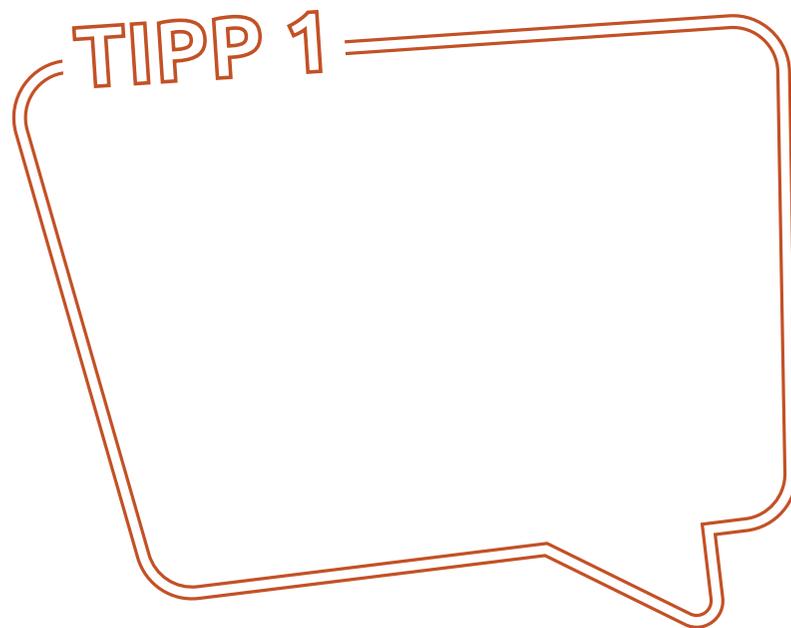


## Aufgabe 10: **Tipps für den Umgang mit Pornografie**

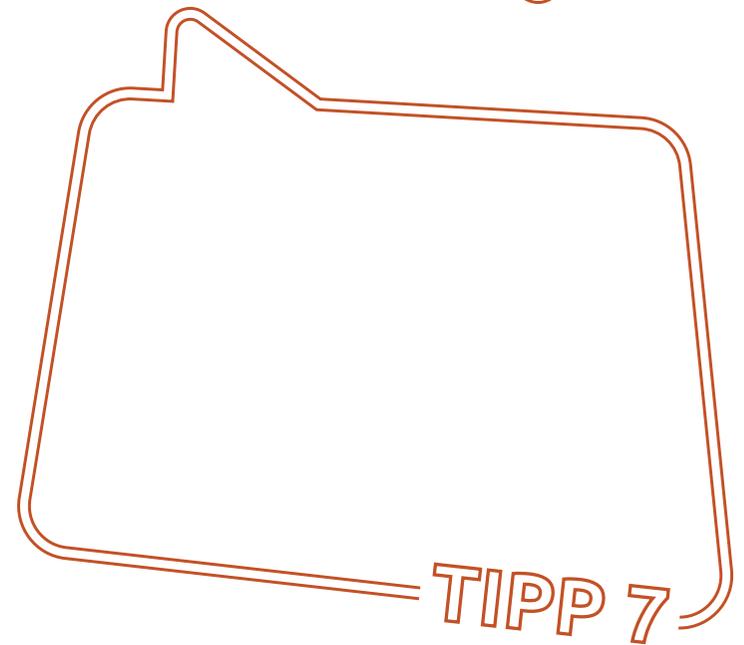
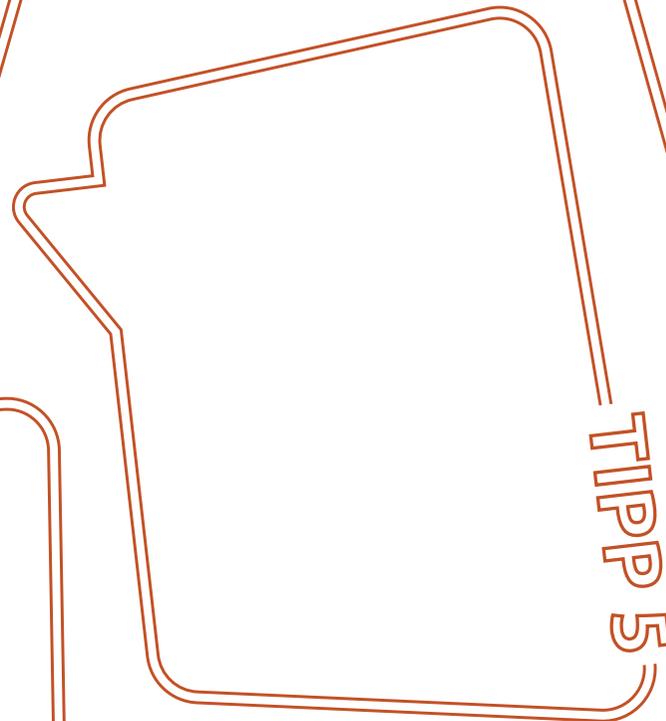
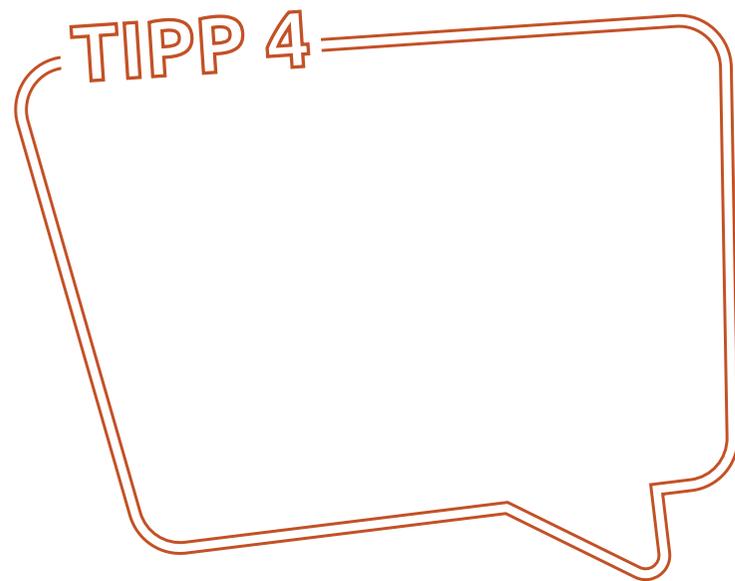
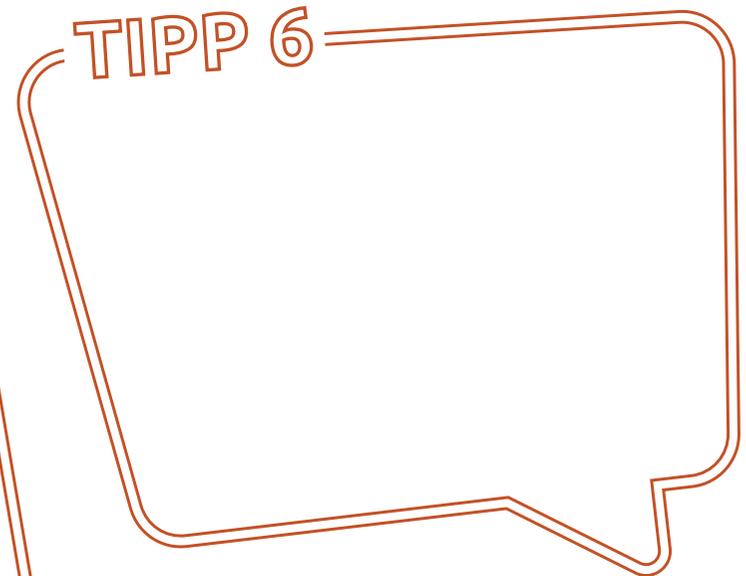
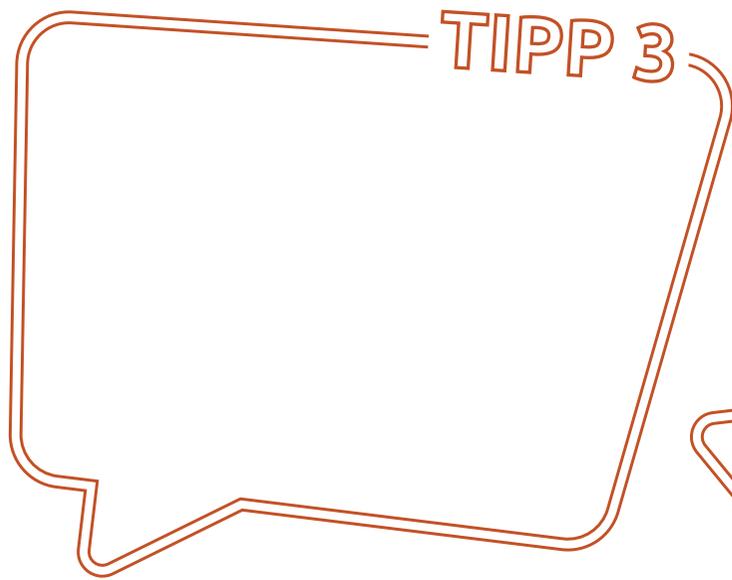
**Arbeitet in der Gruppe 5 bis 7 Tipps für den Umgang mit Pornografie für Jugendliche heraus. Gibt es Aspekte, die ihr besonders wichtig findet?**



**Stellt die Tipps eurer Lehrperson vor. Besprecht abschliessend gemeinsam die leitende Frage: «Ist Porno schauen ganz normal?»**



weitere Tipps ▼





## Aufgabe 11: **Kurzpräsentation in der Klasse**

1. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Auseinandersetzung mit dem Thema?
2. Was davon dürfen bzw. müssen alle Mitschüler:innen wissen?  
Worüber sollten alle nachdenken und diskutieren?
3. Habt ihr offene Fragen, die ihr mit der Klasse besprechen möchtet?

**Bereitet entlang dieser Fragen eine 5- bis 10-minütige Präsentation für die Klasse vor. Die Form der Präsentation ist euch überlassen. Hier sind einige Anregungen:**

- Ihr gestaltet ein Plakat, das entlang der drei Fragen strukturiert ist.
- Ihr bereitet ein Expert:inneninterview vor, in dem die Expertin/der Experte (gespielt von einer/einem von euch) die Fragen beantwortet.
- Ihr erstellt eine digitale Präsentation, in der ihr die wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.
- Ihr wählt eine interaktive Form, in der ihr die Fragen von den Mitschüler:innen beantworten lässt (z. B. auf drei Plakaten, die im Zimmer aufgehängt werden). Abschliessend ergänzt ihr die Überlegungen der Mitschüler:innen mit eurer Expertise.
- ...



## Fragen zur Einstiegsdiskussion

- Was ist Pornografie?
  - Ein Foto einer nackten Person?
  - Ein Clip auf OnlyFans?
  - Ein Foto von Geschlechtsteilen?
  - Ein Songtext, der Sex beschreibt?
  - Ein Video, das Sex zwischen Erwachsenen zeigt?
- Soll man Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren vor Pornografie schützen?
- Kann das Schauen von Pornos das Wissen über Sexualität erweitern?
- Gibt es Pornos, die Menschen erschrecken oder anekeln können?

Fortsetzung ▼



## Fragen zur Einstiegsdiskussion (Fortsetzung)

- Können Pornos eine Liebesbeziehung bereichern?
- Können Pornos einen schlechten Einfluss auf Jugendliche und ihre Sexualität haben?
- Kann man aus Pornos veraltete Vorstellungen von Mann und Frau übernehmen?
- Kannst du dir vorstellen, dass Porno schauen süchtig machen kann?
- Zeigen Pornos deiner Meinung nach ein realistisches Bild von Sexualität?
- Hältst du es für sinnvoll, wenn Jugendliche mit ihren Eltern über Pornografie sprechen?
- Ist Pornos schauen ganz normal?



## Lösungen zur Aufgabe 2

### eher positive Aussagen

- Man kann seine Sexualität entdecken.
- Es gibt schöne Bilder.
- Es geht um Sex und Liebe.
- Pornos ermöglichen Vergnügen.
- Pornos schauen kann spannend sein.
- Pornos können die eigene Sexualität bereichern.
- Pornos können auch romantisch sein.
- Pornos können aufklären.
- Pornos sind grundsätzlich ok.

### negative/kritische Aussagen

- Es gibt viel «zerstörerischer Scheiss».
- Es gibt auch viel Gewalt.
- Es gibt oft negative und unschöne Darstellungen.
- Pornos sind auch ein Geschäft.
- Pornos führen zur Verrohung.
- Pornos schauen kann peinlich sein.
- Pornos können abhängig machen.
- Menschen werden «objektiviert». Sie werden so dargestellt, wie sie das nicht möchten.
- Eine Aufklärung über Pornos ist nicht gut.
- Pornos mit herabwürdigenden Frauenbilder sind nicht in Ordnung.
- Pornos mit Gewalt oder Schmerzen sind nicht in Ordnung.
- Pornos schauen hat seltsame Gefühle ausgelöst.

### Tipps und weitere Aussagen

- Pornografie sind Filme, Bilder oder auch Literatur (Texte).
- Die eigenen Grenzen zu kennen ist wichtig.
- Konsens (d.h. dass alle einverstanden sind) ist wichtig.
- Es ist wichtig, dass man sich wegen Pornos nicht falsche Vorstellungen von Sex macht.
- Es ist wichtig, über die Auswirkungen von Pornos nachzudenken.
- Es braucht auch in Pornos Vielfalt (verschiedene Formen von Pornos).
- Es kommt auf die Art und Weise von Pornos an, ob sie ok. sind.
- Die Dosis (d.h. wie oft und wie lange jemand Pornos konsumiert) macht es aus.



## Antworten zur Aufgabe 3 | Was sagt das Gesetz in der Schweiz?

### 1.

#### Darfst du Pornos schauen?

In der Schweiz gibt es kein Mindestalter, ab wann du Pornos schauen darfst. Das bedeutet, dass du Pornos konsumieren darfst.

Strafbar macht sich aber, wer unter 16-jährigen Personen Pornografie zugänglich macht. Wenn du also noch nicht 16 Jahre alt bist, dürfen dir Erwachsene und auch andere Jugendliche keine Pornos anbieten, zeigen oder schicken.

### 2.

#### Darfst du pornografische Fotos oder Videos an andere weiter-schicken?

Das kommt auf das Alter an:

- Wenn du oder die Empfänger:innen der Bilder/Videos unter 16 Jahre alt sind, ist es verboten und strafbar, diese zu verschicken. Das Verbot gilt auch, wenn du Pornos in Chats verschickst.
- Wenn du und die Empfänger:innen der Bilder/Videos über 16 Jahre alt sind, ist es erlaubt. Ausgenommen von dieser Regelung sind extreme Formen von Pornos wie z. B. Gewaltpornos (mehr dazu vgl. 3.). Wichtig ist auch, dass du die Fotos oder Videos nur Personen verschickst, die dazu Ja gesagt haben. Ansonsten gilt auch hier ein Verbot.

### 3.

#### Welche Formen von Pornografie sind für alle Menschen verboten?

Folgende Arten von Pornografie sind in der Schweiz für alle Menschen verboten (egal wie alt sie sind):

- Kinderpornografie (alle Darstellungen von unter 18-Jährigen in sexuellen Situationen)
- Gewaltpornografie (z. B. Vergewaltigung, Misshandlung)
- Tierpornografie
- Pornografie mit Leichen

Diese Inhalte dürfen nicht besessen, angesehen, verbreitet oder hergestellt werden. Dies gilt für alle Darstellungsformen (z. B. Videos, Comics ...).



## Hinweise und Lösungen zur Aufgabe 4

### **Mögliche Gründe bei Jugendlichen:**

- Neugier auf Sexualität: Jugendliche befinden sich mitten in der sexuellen Entwicklung. Pornos sind ein möglicher Zugang, um sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen.
- Orientierung & Lernen: Jugendliche können Pornos als Informationsquelle betrachten und versuchen, darüber mehr über Sexualität zu erfahren.
- Gruppenzwang oder Mitreden können: Ein Grund für Pornokonsum von Jugendlichen kann auch sein, dazugehören und mitreden zu können.
- Vergleich & Selbstvergewisserung: Möglich ist des Weiteren, dass Jugendliche Pornos nutzen, um den eigenen Körper oder das eigene Verhalten mit den Pornodarsteller:innen zu vergleichen.
- Reiz des Verbotenen: Was verboten oder tabuisiert ist, wirkt oft besonders spannend. Es ist daher möglich, dass Jugendliche Pornos konsumieren, weil es verboten/tabuisiert ist.



## Hinweise zur Aufgabe 6, Teil 1

Die Ausarbeitungen der Jugendlichen sind individuell. Die untenstehenden Lösungen beziehen sich lediglich auf die «roten Karten» von Aufgabe 2.

Ein wichtiger Aspekt für die Diskussion ist, dass es sehr unterschiedliche Formen von Pornografie gibt und sich manche Risiken durch eine reflektierte Wahl der Pornografie minimieren bzw. eliminieren lassen.

Da die Studienergebnisse teilweise nicht eindeutig sind, ist ein weiterer wichtiger Punkt für die Diskussion, dass es vor allem darum geht, kritisch über den eigenen Umgang mit Pornografie nachzudenken.

### negative/kritische Aussagen

Es gibt viel «zerstörerischen Scheiss».

Es gibt auch viel Gewalt.

### Informationen aus dem Fachtext

Verschiedene Studien geben Hinweise darauf, dass in Pornos Inhalte vorkommen, die negative Auswirkungen auf Jugendliche haben können. Im Fachtext genannt wird u. a., dass sich stereotype Rollenbilder verhärten können sowie dass der Konsum von (Gewalt-)Pornos mit sexualisierter Gewalt zusammenhängen kann.

Der Fachtext gibt keine Auskunft darüber, wie oft Jugendliche extremen Formen von Pornografie konsumieren.

Einzelne Studien geben Hinweise darauf, dass der Konsum von (Gewalt-) Pornos mit sexualisierter Gewalt zusammenhängt. Dabei bleiben die Wirkungszusammenhänge unklar: Konsumieren Jugendliche mit entsprechenden Tendenzen eher solche Inhalte oder führt der Konsum von (Gewalt-)Pornos zu sexualisierter Gewalt?

Der Text macht keine Aussage über die Häufigkeit von Gewalt in Pornos.

Fortsetzung ▼



## Hinweise zur Aufgabe 6, Teil 2 (Fortsetzung)

### negative/kritische Aussagen

**Es gibt oft negative und unschöne Darstellungen.**

**Pornos sind auch ein Geschäft.**

**Pornos führen zur Verrohung.**

**Pornos schauen kann peinlich sein.**

**Pornos können abhängig machen.**

### Informationen aus dem Fachtext

Aus dem Fachtext lässt sich entnehmen, dass Frauen und Männer häufig stereotyp dargestellt werden und dass das zu einer Verstärkung von Geschlechterstereotypen, Geschlechterhierarchien oder sogar zu sexistischem Verhalten führen kann.

Ob Darstellungen «schön» sind, darüber sagt der Fachtext nichts.

Darüber gibt der Text keine Auskunft.

Die Studien ergeben zu dieser Aussage kein eindeutiges Ergebnis: Manchen arbeiten heraus, dass Pornos zu einer lockeren Einstellung führen können, während andere darauf verweisen, dass Jugendliche erste Sexualität in Beziehungen leben und dabei auch verhüten.

Darüber sagt der Text nichts, aber das ist sicher möglich.

Das ist gemäss den Fachinfos korrekt: Pornos können abhängig machen. Die grosse Mehrheit von Jugendlichen konsumieren Pornos jedoch in einen verhältnismässigen Rahmen.

Fortsetzung ▼



## Hinweise zur Aufgabe 6, Teil 2 (Fortsetzung)

### negative/kritische Aussagen

**Menschen werden «objektiviert». Sie werden so dargestellt, wie sie das nicht möchten.**

**Eine Aufklärung über Pornos ist nicht gut.**

**Pornos mit herabwürdigenden Frauenbilder sind nicht in Ordnung.**

**Pornos mit Gewalt oder Schmerzen sind nicht in Ordnung.**

**Pornos schauen hat seltsame Gefühle ausgelöst.**

### Informationen aus dem Fachtext

Aus dem Fachtext lässt sich entnehmen, dass Frauen und Männer häufig stereotyp dargestellt werden und dass das zu einer Verstärkung von Geschlechterstereotypen, Geschlechterhierarchien oder sogar zu sexistischem Verhalten führen kann.

Ob die Darsteller:innen von Pornos sich anders zeigen möchten, lässt sich nicht aus dem Text herauslesen.

Der Fachtext geht nicht explizit auf diese Frage ein. Es kann aber abgeleitet werden, dass sich Pornos eher nicht für Aufklärung eignen.

Der Fachtext bestätigt diese Aussage, da auf mögliche Folgen von stereotypen Darstellungen von Männern und Frauen in Pornos und auf Folgen von gewaltvollen Inhalten verwiesen wird.

Der Fachtext geht nicht explizit auf diese Frage ein. Er weist aber darauf hin, dass der Konsum von (Gewalt-)Pornos negative Folgen haben kann.

Obschon das nicht im Fachtext steht, ist wichtig zu beachten: Gewaltpornos sind verboten.

Das lässt sich auf Basis des Fachtextes nicht sagen. Es ist aber sicher möglich.



1

**Pornos sind  
wie ein Schauspiel.**

2

**In Pornos sieht man  
viele nicht, was beim  
«echten» Sex passiert.**

3

**Echte Geschlechtsteile  
sehen in der Realität  
unterschiedlich aus, nicht so  
wie in Pornos dargestellt.**

4

**Was in Pornos nicht gezeigt  
wird: Sexualität ist etwas,  
das du mit Partner:innen  
ausprobierst und übst.**



2

Was man in Pornos nicht sieht, sind beispielsweise: Kommunikation, Unsicherheiten, Gleitmittel, Vorspiele, Pausen oder Schutz (z. B. Kondome). All das gehört beim Sex im realen Leben dazu.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)

1

Pornos sind inszeniert – wie ein Film mit Drehbuch und Schauspieler:innen. Es wird kein «echter» Sex gezeigt, sondern eine Show. Die Darstellenden spielen eine Rolle. In einem Porno wird zum Beispiel oft sehr laut gestöhnt, was zur Darstellung gehört und aufregender bzw. erregender wirken soll.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)

4

Anders als in Pornos bedeutet Sexualität im echten Leben oft Ausprobieren und Entdecken. Niemand muss alles können, wissen oder mögen. Sexualität entwickelt sich mit Erfahrung und Vertrauen. Wichtig ist, dass du sagst, was dir gefällt und was nicht. Am Ende muss es aber beiden Personen gefallen.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)

3

In Pornos werden oft nur bestimmte Körper und Körperteile gezeigt. Insbesondere Penisse sind häufig grösser dargestellt, als sie in Wirklichkeit sein können. Es gibt aber auch in Pornos eine gewisse Vielfalt. So gibt es beispielsweise Unterschiede beim Alter, der Körperform, der Haut- und Haarfarbe. Es werden auch unterschiedliche Vulven und Penisse gezeigt.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)  
[www.maenner.ch/wp-content/uploads/2024/08/TaP\\_Wissensuebersicht.pdf](http://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2024/08/TaP_Wissensuebersicht.pdf)



5

**Pornos schauen klärt nicht über Sexualität auf.**

6

**Die Körper von Menschen sind vielfältiger als in Pornos dargestellt.**

7

**Die in Pornos dargestellte Sexualität gefällt in der Realität nicht unbedingt.**

8

**In Pornos muss man immer und sofort «können» und «bereit» sein.**



6

Auch wenn die Vielfalt unter den Darsteller:innen gross ist, beispielsweise in Bezug auf Alter, Körperform, Haut- und Haarfarbe, zeigen Pornos oft noch vermehrt schlanke, durchtrainierte Körper. In der Realität sehen Menschen jedoch sehr unterschiedlich aus – und das ist völlig normal.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)  
[www.maenner.ch/wp-content/uploads/2024/08/TaP\\_Wissensuebersicht.pdf](http://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2024/08/TaP_Wissensuebersicht.pdf)

5

Pornos eignen sich nicht als Aufklärungsmaterial. Ihr Ziel ist es, die Zuschauer:innen möglichst schnell zu erregen. Daher sieht man vieles nicht, was beim «echten» Sex passiert.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)

8

Beim Schauen von Pornos kann bei Männern das Gefühl entstehen, dass sie immer und sofort «können» müssen. Bei Frauen können Pornos den Eindruck erwecken, dass sie immer und sofort «bereit» sein müssen. Dabei ist das im echten Leben ganz anders: Niemand ist immer bereit oder hat zu jeder Zeit Lust – und das ist völlig normal. Pornos zeigen oft ein verzerrtes Bild von Sexualität, das wenig mit der Realität zu tun hat.

[www.lilli.ch/sexualitaet\\_verstehen](http://www.lilli.ch/sexualitaet_verstehen) | [www.lilli.ch/sex\\_probleme\\_stoerungen](http://www.lilli.ch/sex_probleme_stoerungen)

7

Was in Pornos spannend aussieht, fühlt sich im echten Leben nicht unbedingt gut an. Sexualität sollte sich für alle Beteiligten gut und stimmig anfühlen und nicht nur wie im Film aussehen.

[www.lilli.ch/pornos\\_sind\\_nicht\\_die\\_sexuelle\\_wirklichkeit](http://www.lilli.ch/pornos_sind_nicht_die_sexuelle_wirklichkeit)



## Hinweise zur Aufgabe 9, Teil 1

1.

### Mögliche Antwort an «realTobi99»



- Also, ganz ehrlich: Du musst dir keinen Porno anschauen, um zu wissen, wie Sex funktioniert.
- Sex ist keine Prüfung, bei der man vorher lernen muss wie für Mathe.
- Pornos zeigen meistens keinen echten Sex, sondern eine Show. Das heisst: Die Leute dort spielen meistens Rollen und tun manchmal Dinge, die im echten Leben nicht immer angenehm oder realistisch sind. Es geht meistens eher um «wie es aussieht» – und nicht darum, was sich gut anfühlt oder was beide mögen.
- Ich würde dir vielmehr raten: Sprich mit der Person, mit der du Sex haben möchtest. Findet gemeinsam heraus, was euch gefällt und was weniger. Das Herausfinden, kann durchaus etwas Zeit brauchen.

2.

### Mögliche Antwort an «mia.sometimes»



- Hey, danke für deine ehrliche Frage – die stellen sich viele!
- Kurz gesagt: Nein, du bist nicht prüde, nur weil du dich dabei unwohl fühlst. Jeder Mensch hat ein anderes Gefühl zu Pornos – und das ist völlig okay. Wenn sich was komisch anfühlt, darfst du das sagen. Es geht beim Zusammensein nicht darum, alles mitzumachen, sondern ehrlich zu sein. Vielleicht hilft ein Gespräch mit deiner Freundin darüber, warum sie das möchte – und was du dabei empfindest.
- Gute Beziehungen leben davon, dass man über sowas offen reden kann. Und: Du darfst Grenzen haben. Punkt.
- Meld dich gern wieder, wenn du noch was wissen willst!



## Hinweise zur Aufgabe 9, Teil 2

3.

### Mögliche Antwort an «safi\_17»



- Hey, danke für deine ehrliche Nachricht!
- Nein, das ist überhaupt nicht komisch – auch wenn's sich manchmal so anfühlen kann. Nur weil viele drüber reden oder so tun, als würden «alle» Pornos feiern, heisst das nicht, dass es wirklich so ist. Manche schauen keine Pornos, weil's sie nicht interessiert, weil sie's unangenehm finden oder weil sie andere Wege haben, sich mit Sexualität auseinanderzusetzen. Und das ist genauso okay.
- Wichtig ist: Du musst nichts fühlen oder mögen, nur weil andere es tun. Du bist nicht komisch – du bist einfach du. Und das reicht.
- Wenn du noch mehr Gedanken oder Fragen hast, schreib uns jederzeit.

4.

### Mögliche Antwort an «jayxperience»



- Dass du denkst, du müsstest beim Sex «lange durchhalten», kommt total oft vor – und hat viel mit Pornos zu tun. In Filmen wirkt es, als müssten alle ewig können und immer «performen». Aber das ist nicht die Realität.
- Im echten Leben geht's nicht darum, wie lange man durchhält, sondern ob sich beide wohlfühlen. Beim ersten Mal (und oft auch danach) kann es schnell gehen – das ist ganz normal. Der Körper reagiert eben so, wie er will, nicht wie im Drehbuch.
- Du musst niemandem etwas beweisen. Viel wichtiger ist: ehrlich sein, drüber reden, locker bleiben. Der Druck kommt meist nur aus dem Kopf – nicht von der Person, mit der du Sex hast.
- Du bist gut so, wie du bist. Und du darfst deinen eigenen Rhythmus haben.
- Meld dich gern, wenn du weiterfragen willst.



## Hinweise Aufgabe 10

### **Mögliche Tipps für einen reflektieren und selbstbestimmten Umgang mit Pornos:**

- Entscheid selbst, was du willst: Du musst keine Pornos schauen, nur weil andere es tun.
- Nimm Pornos nicht als Vorbild: Pornos zeigen Show, nicht echten Sex oder Gefühle.
- Prüfe deine Gründe: Schau aus Neugier und Lust – nicht aus Druck oder Langeweile.
- Vergleiche dich nicht: Körper und «Leistungen» in Pornos sind oft unrealistisch.
- Achte auf dein Gefühl: Wenn's sich komisch oder unwohl anfühlt – mache nicht mit oder hör auf.
- Respektiere Grenzen: Niemand muss mit dir Pornos schauen, wenn sie nicht wollen – und umgekehrt.
- Sprich drüber: Reden mit Freund:innen oder Vertrauenspersonen über Fragen, die dich beschäftigen.
- Nimm Pornos nicht als Aufklärung: Pornos eignen sich nicht als Aufklärungsmaterial.
- Halte das Gesetz ein: Pornos zugänglich zu machen an unter 16-jährige ist verboten.
- Du bist okay, wie du bist: Egal, ob du Pornos schaust oder nicht – beides ist voll in Ordnung.



## Auftrag: **Risiken digitaler Medien – eure Erkenntnisse**

**Eure Mitschüler:innen haben ihre Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit einem Thema aus dem Bereich der digitalen Medien vorgestellt.**

**In der Klasse besprecht ihr abschliessend:**

- Was war für euch neu?
- Was fandet ihr spannend und lehrreich?
- Habt ihr offene Fragen oder weitere Anmerkungen?



## Was nehmt ihr für euren Alltag mit:

- Welche Verhaltensweisen sind in Bezug auf das Thema ... wichtig?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habt ihr in Bezug auf das Thema ...?
- Wo könnt ihr euch Unterstützung holen in Bezug auf das Thema ...?
- Wie könnt ihr andere unterstützen in Bezug auf das Thema ...?



- Was wünscht ihr euch von der Schule, von Lehrpersonen oder Schulsozialarbeiter:innen in Bezug auf das Thema ... ?
- Wie können eure Eltern/Erziehungsberechtigten euch gut unterstützen in Bezug auf das Thema ... ?



## Auftrag: **Umgang mit digitalen Medien – eure Erkenntnisse**

Ihr habt euch intensiv mit Themen aus dem Bereich der digitalen Medien auseinandergesetzt. Nun geht es darum, die wichtigsten Erkenntnisse dieser Auseinandersetzung festzuhalten und so euer Wissen zu sichern.

### Vorgehen

1. Wählt eine Frage aus oder formuliert selbst eine Frage.
2. Überlegt euch, welche Aspekte wichtig sind, damit die Frage beantwortet werden kann.
3. Überlegt euch, in welcher Form ihr eure Erkenntnisse darstellen wollt.
4. Skizziert euer Vorhaben und besprecht es mit der Lehrperson.
5. Setzt eure Idee um.
6. Idealerweise holt ihr zwischendurch ein Feedback von Kolleg:innen und von der Lehrperson ein.

### Mögliche Fragen

- Was sind für mich die zentralen Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit digitalen Medien?
- Was nehme ich aus der Auseinandersetzung mit digitalen Medien für meinen Alltag mit?
- Was ist aus meiner Sicht wichtig im Umgang mit Smartphone und Social Media?
- Was sollten alle Kinder über soziale Medien lernen, damit sie fit im Umgang mit digitalen Medien werden?
- Wie gelingt es uns, dass wir das Handy beherrschen und nicht das Handy uns?
- ...

### Mögliche Umsetzungsformen

- Tagebucheintrag
- Plakat
- Präsentation
- Videobeitrag
- Präventionsplakat/ Präventionswerbung
- ...

### Zur Erinnerung

#### Definition soziale Medien

Der Begriff soziale Medien/Social Media umfasst soziale Netzwerke (z. B. TikTok, Instagram, X), Instant-Messaging-Programme (z. B. WhatsApp, Snapchat) und Videoplattformen (z. B. Zoom oder Skype).

Quelle:  kurz&knapp, Bundeszentrale für politische Bildung

#### Definition digitale Medien

Digitale Medien sind alle elektronischen Medien, die mit digitalen Codes arbeiten. Dazu gehören Verteilungsmedien (z. B. Internet) und Geräte zum Speichern, Bearbeiten, Weiterleiten oder Verbreiten von digitalen Inhalten (z. B. Smartphones, Clouds etc.). Digitale Medien umfassen auch soziale Medien und sind daher als Überbegriff zu verstehen.

Quelle:  Bundeszentrale für politische Bildung



## Auftrag: **Mit erwachsenen Bezugspersonen ins Gespräch kommen**

- Was denken eigentlich deine Bezugspersonen<sup>1</sup> über den Umgang mit digitalen Medien?
- Was beschäftigt sie?
- Worüber würden sie gerne mit dir sprechen?
- Was möchtest du von ihnen wissen?

<sup>1</sup> Neben den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten oder Betreuenden könnt ihr auch andere wichtige Bezugspersonen wie z. B. ältere Geschwister, Nachbar:innen, Grosseltern, Tante oder Onkel usw. befragen.



Diese Aufgabe soll ein Gespräch zwischen dir und deinen Bezugspersonen anregen. Ziel ist es einerseits, dass deine Bezugspersonen Einblick in deine Überlegungen und Erkenntnisse bekommen und andererseits, dass daraus für beide Seiten spannende Gespräche entstehen.

**Du kannst zwischen den folgenden Möglichkeiten auswählen:**

### **1. Präsentieren der eigenen Erkenntnisse**

Du stellst deinen erwachsenen Bezugspersonen deine wichtigsten Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit digitalen Medien vor. Die Bezugspersonen können dazu Fragen stellen oder ihre Gedanken dazu äussern. Natürlich kannst auch du ihnen Fragen stellen. Eine Möglichkeit ist, dass du dir diese Fragen schon vor dem Gespräch notierst.

### **2. Eine Nachricht an die Bezugspersonen schreiben**

Du schreibst deinen Bezugspersonen eine digitale Nachricht (z. B. via Social Media), in der du darlegst, welche wichtigen Erkenntnisse und Überlegungen du aus der Auseinandersetzung mit digitalen Medien mitnimmst. Davon ausgehend formulierst du Fragen an deine Bezugspersonen: Was möchtest du von ihnen diesem Thema wissen? Bitte deine Bezugspersonen, dir zu antworten.

### **3. Ein Interview führen**

Du bereitest ein Interview mit Fragen an deine Bezugspersonen zum Thema digitale Medien vor und führst es mit ihnen durch.

### **4. Einstiegsfragen (Ka2)**

Du wählst drei der Einstiegsfragen aus und diskutierst sie mit deinen erwachsenen Bezugspersonen.



## ALLGEMEIN (digitalen Medien und weitere Themen)



 **147** |  **147.ch**

Anonyme Hilfe und Beratung – im Notfall telefonisch aber auch per Chat, Whatsapp oder E-Mail. Die Berater:innen sind rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos, für dich da. Auf der Webseite [147.ch](https://www.147.ch) findest du zudem Infos zu wichtigen Infos zu verschiedenen Themen.

 **Weitere Beratungsstellen:** Hier findest du Adressen von Fachstellen, die dir Beratung in deiner Nähe und/oder zu einem bestimmten Thema anbieten können. Sie unterstützen dich bei der Suche nach Lösungen oder vermitteln Hilfe.



[feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)

 **«FLOKI», der Chat-Bot**

Einfach Frage eingeben, Tipps und wichtige Informationen erhalten. «FLOKI» wurde mit Inhalten von [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) trainiert, um für jede Frage die bestmögliche Antwort zu geben. **Er ersetzt nicht professionelle Hilfe.** Beachte die wichtigen Hinweise auf der [Webseite](#). Falls du mit belastenden Problemen konfrontiert bist, kontaktiere  **147**.



[feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)

 **INFO QUEST**

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich. Eine praktische Suchfunktion hilft dir das passende Angebot oder die gewünschte Info zu finden.



 **Internet** | [skppsc.ch](https://www.skppsc.ch) (Schweizerische Kriminalprävention)

Aufschlussreiche Informationen u. a. zu Themen wie Cybermobbing, Pishing (Datendiebstahl), Romance Scam (Lieberbetrug), Sextortion (Erpressung mit sexualisierten Fotos) usw.

## NACH THEMEN



 **Smartphone, Onlinesucht**



 **Social Media**



 **Hate Speech**



 **Cybermobbing**



 **Sexuelle Belästigung im Netz (Cybergrooming)**



 **Sexting**



 **Gamen**



 **Online-Geldspiele**



 **Pornografie**



# SMARTPHONE, ONLINESUCHT

**befreelance**  **Ständig online** (mit Selbsttest) | [befreelance.net](https://befreelance.net)



 **Handysucht – kannst du das Smartphone noch abschalten?** | [147.ch](https://147.ch)

 **«Bin ich internetsüchtig?»** | [147.ch](https://147.ch)

 **Verhaltenssüchte: shoppen, gamen, zocken und Co.** | [147.ch](https://147.ch)

**feel-ok.ch**

 **Anzeichen einer Onlinesucht** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Sind Anna, Stefan und Carl onlinesüchtig?** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Ist eine Onlinesucht wirklich schlimm?** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Was erhöht das Risiko einer Onlinesucht?** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Der Onlinekonsum-Test** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Was kann ich gegen eine Onlinesucht tun?** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Droge Smartphone: Wie abhängig sind wir?** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus  
(Video SRF, Einstein 36:57)



 **Onlinesucht** | [jugendundmedien.ch](https://jugendundmedien.ch)

**SafeZone.ch**  **SafeZone.ch** | Suchtberatung online, sicher, anonym (auch bei Online-Suchtverhalten wie Game-, Geldspiel- und Pornosucht oder allgemein Handysucht), mit Selbsttests und weiteren Infos.

 **Smartphone, Onlinesucht**

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



# SOCIAL MEDIA

**befreelance** [☞ Wer kennt dich am besten?! \(Datenspuren und Datenschutz\) | befreelance.net](#)

[☞ Fakt oder fake | befreelance.net](#)



[☞ So schützt du deine persönlichen Daten | 147.ch](#)

[☞ Mein Profil – was kann ich einstellen? | 147.ch](#)

**feel-ok.ch** [☞ Wie Online-Games und soziale Netzwerke dich fesseln | feel-ok.ch > Find's raus](#)

[☞ Fake News, Fehlinformationen und Deepfake | feel-ok.ch](#)

[☞ Definition und Warnsignale für Fake News und Deepfakes | feel-ok.ch](#)

[☞ Werde zum Fakten-Detektiv | feel-ok.ch](#)

[☞ Warum Fake News und Deepfakes gefährlich sind | feel-ok.ch](#)

[☞ Smartphone, Onlinesucht](#)

[☞ Social Media](#)

[☞ Hate Speech](#)

[☞ Cybermobbing](#)

[☞ Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[☞ Sexting](#)

[☞ Gamern](#)

[☞ Online-Geldspiele](#)

[☞ Pornografie](#)



# HATE SPEECH



[Was ist Hate Speech?](#) | 147.ch



[Hate Speech / Hate Crime](#) | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)



[Tipps gegen Hate Speech](#) | feel-ok.at



[Mit Zivilcourage gegen Hassrede](#) | stophatespeech.ch



[Diskriminierung & Hass im Netz](#) | jugendundmedien.ch



[Strategien gegen Hate Speech](#) | klicksafe.de

[Smartphone, Onlinesucht](#)

[Social Media](#)

[Hate Speech](#)

[Cybermobbing](#)

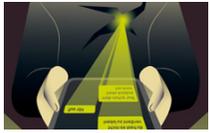
[Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[Sexting](#)

[Gamen](#)

[Online-Geldspiele](#)

[Pornografie](#)



# CYBERMOBBING

befreelance

[Wie sieht Cybermobbing aus? \(inkl. 6 Tipps\) | befreelance.net](#)



[Cybermobbing – mehr als Mobbing | 147.ch](#)

[Mobbing: Das kannst du tun | 147.ch](#)

[Was tun, wenn du \(Cyber\)mobbing erlebst oder siehst? | 147.ch](#)

feel-ok.ch

[Cybermobbing, Cybergrooming, Cyberstalking einfach erklärt | feel-ok.ch](#)

[Sicher im Netz: So schützt du dich vor Cybermobbing und Co. | feel-ok.ch](#)

[Videoclips über Cybermobbing | feel-ok.ch](#)

[Nicht selber zum Täter \\* zur Täterin werden | feel-ok.ch](#)

[Opfer von Cybermobbing: Richtig reagieren | feel-ok.ch, mit Videos von SRF Clip und klar! \(3:50\) und Pro Juventute \(1:05\)](#)



[Cybermobbing | skppsc.ch \(Schweizerische Kriminalprävention\), mit Broschüre «Alles, was Recht ist» \(PDF\)](#)

[Häufige Fragen zu «Cybermobbing» | skppsc.ch](#)



[Cybermobbing | jugendundmedien.ch](#)



[Cybermobbing | kinderschutz.ch](#)

[Smartphone, Onlinesucht](#)

[Social Media](#)

[Hate Speech](#)

[Cybermobbing](#)

[Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[Sexting](#)

[Gamen](#)

[Online-Geldspiele](#)

[Pornografie](#)



# SEXUELLE BELÄSTIGUNG IM NETZ (CYBERGROOMING)

**befreelance**  **Cybergrooming** | [befreelance.net](https://befreelance.net)

**clickandSTOP.ch**  **Melde- und Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im Netz**  
[clickandstop.ch](https://clickandstop.ch) (Kinderschutz Schweiz und Guido Fluri Stiftung)



 **Cybergrooming – Belästigung im Netz erkennen** | [147.ch](https://147.ch)

**feel-ok.ch**  **Cybergrooming-Täter erkennen und richtig reagieren** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch)



 **Sexuelle Übergriffe im Netz** | [jugendundmedien.ch](https://jugendundmedien.ch)

 **Kinderschutz Schweiz**  **Cybergrooming** | [kinderschutz.ch](https://kinderschutz.ch)

**klicksafe**  **WEHR DICH! Gegen sexualisierte Gewalt im Netz** | [klicksafe.de](https://klicksafe.de) (Video 2:14)

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 **Sexuelle Belästigung im Netz**

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



# SEXTING

befreelance  **Was ist eigentlich Sexting?** | befreelance.net



 **Sexy Selfies verschicken? Das musst du über Sexting wissen** | 147.ch

 **Sextortion – Erpressung mit Nacktbildern** | 147.ch

feel-ok.ch  **Sexting: Ich bin ein Star** | feel-ok.ch



 **Sexting – Risiken erkennen und vermeiden** | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)



 **Sexting** | kinderschutz.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 **Sexting**

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



# GAMEN

**befreelance**  **Kleben geblieben?** (inkl. feel-ok-Quiz) | [befreelance.net](https://befreelance.net)



 **Stressfrei gamen** | [147.ch](https://147.ch)

**feel-ok.ch**  **Wie Online-Games und soziale Netzwerke dich fesseln** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

 **Gaming Selbsttest** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus



 **Games – Spielen macht Spass!** | [jugendundmedien.ch](https://jugendundmedien.ch)

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 **Gamen**

 Online-Geldspiele

 Pornografie



# ONLINE-GELDSPIELE

**befreelance**  **Noch ein Spiel ...** | [befreelance.net](https://befreelance.net)

**feel-ok.ch**  **Glücksspiel und Jugendliche** | [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) > Find's raus

*Spielen ohne Sucht*  **Informier dich, wenn das Spiel mit dir spielt** | [sos-spielsucht.ch](https://sos-spielsucht.ch)

**SafeZone.ch**  **Informationen zu Spielsucht und deren Auswirkungen** | [safezone.ch](https://safezone.ch)

**gambling-check.ch**  **Check deine Motivation!** | [gambling-check.ch](https://gambling-check.ch)

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamen

 **Online-Geldspiele**

 Pornografie



# PORNOGRAFIE



[Pornografie: Das musst du darüber wissen](#) | 147.ch

feel-ok.ch

[Feel-ok > Pornos, Realität, Gesetze, Pornosucht](#) | feel-ok.ch

[Sex im Internet: Verunsichert, belästigt, süchtig](#) | feel-ok.ch



[Pornografie: Alles, was Recht ist](#) | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)



[Internet & Sexualität](#) | jugendundmedien.ch



[Pornografie](#) | kinderschutz.ch

[Smartphone, Onlinesucht](#)

[Social Media](#)

[Hate Speech](#)

[Cybermobbing](#)

[Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[Sexting](#)

[Gamen](#)

[Online-Geldspiele](#)

[Pornografie](#)