

Themenabende Neue Medien



Grundsatz

Die Themenabende über neue Medien sind ein 2-Jahres-Programm. Pro Jahr haben wir 3 Themenabende, als ca. alle 4 Monate.

Die Reihenfolge kann frei gewählt werden. Die Themenabende sind nicht aufbauend, sondern ergänzend. Aktuelle Themen haben immer Vorrang.

Die 6 Themen sind auf Arbeitsblättern festgehalten. Das Programm ist nicht starr und die Blätter sind als Hilfen gedacht. Die Diskussion steht im Vordergrund. Der Zeitrahmen beträgt etwa 1h. Oft gibt es gute Gespräche nach dem Themenabend. Sich Zeit einplanen und selber noch sitzen bleiben.

Die Themenabende sind jeweils vorzubereiten und den Aktualitäten anzupassen. Einerseits sind die Jugendlichen immer besser von der Schule sensibilisiert auf diese Themen, andererseits lohnt es sich die Jugendlichen bei den Aktualitäten abzuholen.

Themenabend Neue Medien

Rechtsquiz



Ziele: Die Jugendlichen wissen, was erlaubt ist und was nicht.
Sie können sich vor Illegalen Aktionen schützen.

Aufbau: Die Jugendlichen bilden 2 Gruppen. Beide Gruppen bestimmen Jemanden, welcher die definitive Antwort sagt.
Das Quiz kann beginnen.
Die Sieger können als erste von einem kleinen Gabentisch aussuchen. Die Preise müssen genug attraktiv sein, um die Konzentration hoch zu halten.
Abschlussrunde. Wer war überrascht? Wer war schon mal selber betroffen? Raum und Zeit lassen, damit noch Fragen kommen können.

Fragen:

Wieviel Prozent der 12- bis 13- Jährigen haben ein Handy?
91% (Stand 2014)

Joel lädt einen Film auf ein Tauschportal. Ist dies legal?
Nein.

Nina lädt sich Musik von einer Online Tauschbörse herunter. Ist dies legal?
Ja

Jana ist 15. Sie hat sich nackt in der Dusche gefilmt. Ihre Freundin Nina kommt per Zufall an Janas Telefon und sendet den Film aus Rache weiter an ihre Freunde. Peter bekommt den Film und zeigt ihn der Lehrerin, welche ihn speichert, um ihn der Polizei zu zeigen. Wer macht sich alles strafbar?
Nina? Peter? Die Lehrerin? Jana?

Alle. Nacktbilder und Filme von unter 16-Jährigen sind verboten und dürfen nicht besitzt, gezeigt und weiterverbreitet werden.

Wieviel Prozent der Kinder lesen nie Bücher?
23%

Rolf ist 17. Er macht ein Dick Pick und schickt es an Lena und Doris. Lena, 18-Jährig ist geschockt, während Doris, 14-Jährig, sich ziemlich amüsiert und einen Screenshot macht. Wer macht sich alles strafbar?

Doris, Lena? Rolf?

Rolf und Doris machen sich strafbar. Rolf wegen sexueller Belästigung gegenüber Lena und zugänglich machen von pornografischen Materials gegenüber Doris. Doris darf das Bild nicht abspeichern, auch keinen Screenshot.

Jana ist unterdessen 17. Sie macht nochmals ein Nacktfilmchen in der Dusche und schickt dieses wie vereinbart an ihre Freundin Doris, 16, weiter. Wer macht sich alles strafbar?

Niemand. Minderjährige von mehr als 16 Jahren dürfen Bilder austauschen.

Philip und Thomas, beide 19, haben beide unterschiedliche Whats App Einstellungen. Beide bekommen ein Video, bei dem einem Esel ein Bein abgesägt wird. Was könnte der Grund sein, dass nur Philip Probleme mit dem Gesetz bekommt, während Thoma sich nicht strafbar macht?

Bei Thomas werden die Whats App Videos automatisch auf dem Handy gespeichert. Er müsste das Video sofort aktiv löschen.

Selina, 18. schickt ungefragt ein Foto ihrer Vagina an Jan. Jan benutzt das Foto für ein Kunstprojekt, ohne dazuzuschreiben von wem die Vagina ist. Wer macht sich alles Strafbar und weshalb?

Selina wegen sexueller Belästigung und Jan wegen Urheberrechtsverletzung.

Robert 15 hat Sex mit Norbert 19. Wer macht sich Strafbar?

Norbert hat Sex mit einem Minderjährigen und der Altersunterschied ist über 3 Jahre.

Luisa, 14, hat Sex mit Gregor, 16. Wer macht sich strafbar?

Niemand Sex von Minderjährigen ist erlaubt, wenn der Unterschied kleiner als 3 Jahre ist.

Karl hat auf Youtube einen Film gesehen von einem Mann, welcher Geköpft wurde. Er lädt sich diesen Film herunter. Ist dies strafbar?

Ja. Das Besitzen von Gewaltvideos ist strafbar.

Vanja filmt ihre Freundin wie sie die Treppe runterfällt und verteilt den Film auf WhatsApp. Macht sich Vanja strafbar.

Ja. Ihre Freundin hat das Recht am Bild. Schon gar nicht darf man Bilder weiterverteilen von Situationen welche eine Person nachteilig darstellen.

Wie viele Menschen in der Schweiz haben ein Handy?

98%

Steffi motiviert ihren Sohn (Jan,16) ein Dickpic an seine Freundin (Sara,16) zu schicken. Sara ist damit einverstanden und zeigt das Foto unter allgemeiner Belustigung ihrer ganzen Familie (Vater 47, Mutter, 49, Betty 15)

Steffi, Sara, Vater und Mutter. Alle ausser Jan und Betty

-Mediennutzung (aus MIKE-Studie;2017):

Wie viele Kinder lesen fast täglich?

36%

Haben mehr Haushalte mit Kindern einen Laptop oder einem Radio?

Laptop 91% --- Radio 77%

Wie viele Primarschüler (1. bis 6. Klasse) haben ein eigenes Handy?

48%

-Mediennutzung (aus JAMES-Studie; 2018):

Wie suchen Jugendliche nach Informationen? Bringe diese Punkte in die richtige Reihenfolge: Soziale Netzwerke, Wikipedia und Suchmaschinen.

Suchmaschinen 81%, Soziale Netzwerke 51%, Wikipedia 31%.

Bei welchen Netzwerken sind die Jugendlichen Mitglied? Bringe in die richtige Reihenfolge: Snapchat, Google+, Instagram, Facebook. Stand 2018.

Instagram 87%

Snapchat 86%

Google+ 62%

Facebook 52%

Wichtige Gesetze



Schutzalter

Art. 187 StGB Sexuelle Handlungen mit Kinder

Sexuell Handlungen mit einem Kind unter 16 Jahren sind verboten. Auch die Verleitung oder Einbeziehung sind verboten. Die Handlung ist nicht strafbar, wenn der Altersunterschied nicht mehr als drei Jahre beträgt.

Pornografie

Art. 197 StGB Pornografie

Es ist verboten Personen unter 16 Jahren jegliche Pornografie zugänglich zu machen. Für Personen jeglichen Alters verboten ist illegale Pornografie. Illegale Pornografie sind sexuelle Handlungen mit Kindern, Tieren oder menschlichen Ausscheidungen und Gewalttätigkeiten. Illegale Pornografie darf weder besessen, erworben noch verbreitet werden.

Gewaltvideos

Art. 135 StGB Gewaltdarstellungen

Videos mit grausamer Gewalt gegen Mensch und Tier ist verboten zu produzieren, zu beschaffen, zu besitzen oder anderen zugänglich zu machen. Erhaltene Gewaltvideos dürfen nie abgespeichert werden.

Cyber-Bullying, Cyber-Mobbing

Cyber-Bulling ist, wenn eine Person von einer Einzelperson beleidigt, beschimpft, blossstellt oder belästigt wird. Cyber-Mobbing geht von mehreren Personen aus. Das Opfer kann sich mit Rechtsmitteln wehren. Bei geringerem Schweregrad empfiehlt es sich: nicht reagieren, Übergriffe protokollieren, Beweismaterial sicherstellen, Vertrauensperson beiziehen, ev. Anzeige erstatten.

Art.143 StGB Unbefugtes eindringen in ein Datenverarbeitungssystem

Art 144 StGB Datenbeschädigung

Art. 147 StGB Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage

Art. 156 StGB Erpressung

Art. 173 StGB Ehrverletzung, üble Nachrede

Art. 174 StGB Verleumdung

Art. 177 StGB Beschimpfung

Art. 179 StGB Unbefugtes Beschaffen von Personendaten

Art. 180 StGB Drohung

Art. 181 StGB Nötigung

Fünfter Titel:³ Strafbare Handlungen gegen die sexuelle Integrität

Art. 187 1. Gefährdung der Entwicklung von Minderjährigen. / Sexuelle Handlungen mit Kindern

1. Gefährdung der Entwicklung von Minderjährigen.

Sexuelle Handlungen mit Kindern

1. Wer mit einem Kind unter 16 Jahren eine sexuelle Handlung vornimmt,

es zu einer solchen Handlung verleitet oder

es in eine sexuelle Handlung einbezieht,

wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bestraft.

2. Die Handlung ist nicht strafbar, wenn der Altersunterschied zwischen den Beteiligten nicht mehr als drei Jahre beträgt.

3.¹ Hat der Täter zur Zeit der Tat oder der ersten Tathandlung das 20. Altersjahr noch nicht zurückgelegt und liegen besondere Umstände vor oder ist die verletzte Person mit ihm die Ehe oder eine eingetragene Partnerschaft eingegangen, so kann die zuständige Behörde von der Strafverfolgung, der Überweisung an das Gericht oder der Bestrafung absehen.

4. Handelte der Täter in der irrigen Vorstellung, das Kind sei mindestens 16 Jahre alt, hätte er jedoch bei pflichtgemässer Vorsicht den Irrtum vermeiden können, so ist die Strafe Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe.

5. ...²

6. ...³

¹ Fassung gemäss Ziff. I 1 des BG vom 13. Dez. 2013 über das Tätigkeitsverbot und das Kontakt- und Rayonverbot, in Kraft seit 1. Jan. 2015 ([AS 2014 2055](#); [BBl 2012 8819](#)).

² Aufgehoben durch Ziff. I des BG vom 21. März 1997, mit Wirkung seit 1. Sept. 1997 (AS **1997** 1626; BBl **1996** IV 1318 1322).

³ Eingefügt durch Ziff. I des BG vom 21. März 1997 (AS **1997** 1626; BBl **1996** IV 1318 1322). Aufgehoben durch Ziff. I des BG vom 5. Okt. 2001 (Verjährung der Strafverfolgung im allgemeinen und bei Sexualdelikten an Kindern), mit Wirkung seit 1. Okt. 2002 (AS **2002** 2993; [BBl 2000 2943](#)).

Art. 197¹4. Pornografie

4. Pornografie

¹ Wer pornografische Schriften, Ton- oder Bildaufnahmen, Abbildungen, andere Gegenstände solcher Art oder pornografische Vorführungen einer Person unter 16 Jahren anbietet, zeigt, überlässt, zugänglich macht oder durch Radio oder Fernsehen verbreitet, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

² Wer Gegenstände oder Vorführungen im Sinne von Absatz 1 öffentlich ausstellt oder zeigt oder sie sonst jemandem unaufgefordert anbietet, wird mit Busse bestraft. Wer die Besucher von Ausstellungen oder Vorführungen in geschlossenen Räumen im Voraus auf deren pornografischen Charakter hinweist, bleibt straflos.

³ Wer eine minderjährige Person anwirbt, damit diese an einer pornografischen Vorführung mitwirkt, oder wer sie zur Mitwirkung an einer derartigen Vorführung veranlasst, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

⁴ Wer Gegenstände oder Vorführungen im Sinne von Absatz 1, die sexuelle Handlungen mit Tieren oder mit Gewalttätigkeiten unter Erwachsenen oder nicht tatsächliche sexuelle Handlungen mit Minderjährigen zum Inhalt haben, herstellt, einführt, lagert, in Verkehr bringt, anpreist, ausstellt, anbietet, zeigt, überlässt, zugänglich macht, erwirbt, sich über elektronische Mittel oder sonst wie beschafft oder besitzt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft. Haben die Gegenstände oder Vorführungen tatsächliche sexuelle Handlungen mit Minderjährigen zum Inhalt, so ist die Strafe Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

⁵ Wer Gegenstände oder Vorführungen im Sinne von Absatz 1, die sexuelle Handlungen mit Tieren oder mit Gewalttätigkeiten unter Erwachsenen oder nicht tatsächliche sexuelle Handlungen mit Minderjährigen zum Inhalt haben, konsumiert oder zum eigenen Konsum herstellt, einführt, lagert, erwirbt, sich über elektronische Mittel oder sonst wie beschafft oder besitzt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe bestraft. Haben die Gegenstände oder Vorführungen tatsächliche sexuelle Handlungen mit Minderjährigen zum Inhalt, so ist die Strafe Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe.

⁶ Bei Straftaten nach den Absätzen 4 und 5 werden die Gegenstände eingezogen.

⁷ Handelt der Täter mit Bereicherungsabsicht, so ist mit Freiheitsstrafe eine Geldstrafe zu verbinden.

⁸ Minderjährige von mehr als 16 Jahren bleiben straflos, wenn sie voneinander einvernehmlich Gegenstände oder Vorführungen im Sinne von Absatz 1 herstellen, diese besitzen oder konsumieren

⁹ Gegenstände oder Vorführungen im Sinne der Absätze 1-5 sind nicht pornografisch, wenn sie einen schutzwürdigen kulturellen oder wissenschaftlichen Wert haben.

¹ Fassung gemäss Anhang Ziff. 1 des BB vom 27. Sept. 2013 (Lanzarote-Konvention), in Kraft seit 1. Juli 2014 ([AS 2014 1159](#); [BBI 2012 7571](#)).

[Art. 135¹4. Gefährdung des Lebens und der Gesundheit. / Gewaltdarstellungen](#)

Gewaltdarstellungen

¹ Wer Ton- oder Bildaufnahmen, Abbildungen, andere Gegenstände oder Vorführungen, die, ohne schutzwürdigen kulturellen oder wissenschaftlichen Wert zu haben, grausame Gewalttätigkeiten gegen Menschen oder Tiere eindringlich darstellen und dabei die elementare Würde des Menschen in schwerer Weise verletzen, herstellt, einführt, lagert, in Verkehr bringt, anpreist, ausstellt, anbietet, zeigt, überlässt oder zugänglich macht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

^{1bis} Mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe wird bestraft,² wer Gegenstände oder Vorführungen nach Absatz 1, soweit sie Gewalttätigkeiten gegen Menschen oder Tiere darstellen, erwirbt, sich über elektronische Mittel oder sonst wie beschafft oder besitzt.³

² Die Gegenstände werden eingezogen.

³ Handelt der Täter aus Gewinnsucht, so ist die Strafe Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe. Mit Freiheitsstrafe ist eine Geldstrafe zu verbinden.⁴

¹ Fassung gemäss Ziff. I des BG vom 23. Juni 1989, in Kraft seit 1. Jan. 1990 (AS **1989** 2449; BBI **1985** II 1009).

² Strafdrohungen neu umschrieben gemäss Ziff. II 1 Abs. 16 des BG vom 13. Dez. 2002, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2006 3459](#); [BBI 1999 1979](#)).

³ Eingefügt durch Ziff. I des BG vom 5. Okt. 2001 (Strafbare Handlungen gegen die sexuelle Integrität; Verbot des Besitzes harter Pornografie), in Kraft seit 1. April 2002 ([AS 2002 408](#); [BBI 2000 2943](#)).

⁴ Ausdruck gemäss Ziff. II 1 Abs. 7 des BG vom 13. Dez. 2002, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2006 3459](#); [BBI 1999 1979](#)). Diese Änd. wurde im ganzen zweiten Buch berücksichtigt.

[Art. 136¹4. Gefährdung des Lebens und der Gesundheit. / Verabreichen gesundheitsgefährdender Stoffe an Kinder](#)

Verabreichen gesundheitsgefährdender Stoffe an Kinder

Wer einem Kind unter 16 Jahren alkoholische Getränke oder andere Stoffe in einer Menge, welche die Gesundheit gefährden kann, verabreicht oder zum Konsum zur Verfügung stellt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

¹ Fassung gemäss Ziff. II des BG vom 20. März 2008, in Kraft seit 1. Juli 2011 ([AS 2009 2623](#), **2011** 2559; [BBI 2006 8573](#) 8645).

[Art. 143 1. Strafbare Handlungen gegen das Vermögen. / Unbefugte Datenbeschaffung](#)

Unbefugte Datenbeschaffung

¹ Wer in der Absicht, sich oder einen andern unrechtmässig zu bereichern, sich oder einem andern elektronisch oder in vergleichbarer Weise gespeicherte oder übermittelte Daten beschafft, die nicht für ihn bestimmt und gegen seinen unbefugten Zugriff besonders gesichert sind, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bestraft.

² Die unbefugte Datenbeschaffung zum Nachteil eines Angehörigen oder Familiengenossen wird nur auf Antrag verfolgt.

[Art. 143^{bis}1. Strafbare Handlungen gegen das Vermögen. / Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem](#)

Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem

¹ Wer auf dem Wege von Datenübertragungseinrichtungen unbefugterweise in ein fremdes, gegen seinen Zugriff besonders gesichertes Datenverarbeitungssystem eindringt, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

² Wer Passwörter, Programme oder andere Daten, von denen er weiss oder annehmen muss, dass sie zur Begehung einer strafbaren Handlung gemäss Absatz 1 verwendet werden sollen, in Verkehr bringt oder zugänglich macht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

¹ Fassung gemäss Art. 2 Ziff. 1 des BB vom 18. März 2011 (Übereink. des Europarates über die Cyberkriminalität), in Kraft seit 1. Jan. 2012 ([AS 2011 6293](#); [BBI 2010 4697](#)).

Art. 144^{bis} 1. Strafbare Handlungen gegen das Vermögen. / Datenbeschädigung

Datenbeschädigung

1. Wer unbefugt elektronisch oder in vergleichbarer Weise gespeicherte oder übermittelte Daten verändert, löscht oder unbrauchbar macht, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

Hat der Täter einen grossen Schaden verursacht, so kann auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu fünf Jahren erkannt werden. Die Tat wird von Amtes wegen verfolgt.

2. Wer Programme, von denen er weiss oder annehmen muss, dass sie zu den in Ziffer 1 genannten Zwecken verwendet werden sollen, herstellt, einführt, in Verkehr bringt, anpreist, anbietet oder sonst wie zugänglich macht oder zu ihrer Herstellung Anleitung gibt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

Handelt der Täter gewerbsmässig, so kann auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu fünf Jahren erkannt werden.

Art. 147 1. Strafbare Handlungen gegen das Vermögen. / Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage

Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage

¹ Wer in der Absicht, sich oder einen andern unrechtmässig zu bereichern, durch unrichtige, unvollständige oder unbefugte Verwendung von Daten oder in vergleichbarer Weise auf einen elektronischen oder vergleichbaren Datenverarbeitungs- oder Datenübermittlungsvorgang einwirkt und dadurch eine Vermögensverschiebung zum Schaden eines andern herbeiführt oder eine Vermögensverschiebung unmittelbar darnach verdeckt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bestraft.

² Handelt der Täter gewerbsmässig, so wird er mit Freiheitsstrafe bis zu zehn Jahren oder Geldstrafe nicht unter 90 Tagessätzen bestraft.

³ Der betrügerische Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage zum Nachteil eines Angehörigen oder Familiengenossen wird nur auf Antrag verfolgt.

Art. 156 1. Strafbare Handlungen gegen das Vermögen. / Erpressung

Erpressung

1. Wer in der Absicht, sich oder einen andern unrechtmässig zu bereichern, jemanden durch Gewalt oder Androhung ernstlicher Nachteile zu einem Verhalten bestimmt, wodurch dieser sich selber oder einen andern am Vermögen schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe bestraft.

2. Handelt der Täter gewerbsmässig oder erpresst er die gleiche Person fortgesetzt,

so wird er mit Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren bestraft.

3. Wendet der Täter gegen eine Person Gewalt an oder bedroht er sie mit einer gegenwärtigen Gefahr für Leib und Leben, so richtet sich die Strafe nach Artikel 140.

4. Droht der Täter mit einer Gefahr für Leib und Leben vieler Menschen oder mit schwerer Schädigung von Sachen, an denen ein hohes öffentliches Interesse besteht, so wird er mit Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr¹ bestraft.

¹ Ausdruck gemäss Ziff. II 1 Abs. 12 des BG vom 13. Dez. 2002, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2006 3459](#); [BBl 1999 1979](#)). Diese Änd. wurde im ganzen zweiten Buch berücksichtigt.

Dritter Titel: Strafbare Handlungen gegen die Ehre und den Geheim- oder Privatbereich²

Art. 173¹1. Ehrverletzungen. / Üble Nachrede

1. Ehrverletzungen.

Üble Nachrede

1. Wer jemanden bei einem andern eines unehrenhaften Verhaltens oder anderer Tatsachen, die geeignet sind, seinen Ruf zu schädigen, beschuldigt oder verdächtigt,

wer eine solche Beschuldigung oder Verdächtigung weiterverbreitet,

wird, auf Antrag, mit Geldstrafe bis zu 180 Tagessätzen² bestraft.

2. Beweist der Beschuldigte, dass die von ihm vorgebrachte oder weiterverbreitete Äusserung der Wahrheit entspricht, oder dass er ernsthafte Gründe hatte, sie in guten Treuen für wahr zu halten, so ist er nicht strafbar.
3. Der Beschuldigte wird zum Beweis nicht zugelassen und ist strafbar für Äusserungen, die ohne Wahrung öffentlicher Interessen oder sonst wie ohne begründete Veranlassung, vorwiegend in der Absicht vorgebracht oder verbreitet werden, jemandem Übles vorzuwerfen, insbesondere, wenn sich die Äusserungen auf das Privat- oder Familienleben beziehen.
4. Nimmt der Täter seine Äusserung als unwahr zurück, so kann er milder bestraft oder ganz von Strafe befreit werden.
5. Hat der Beschuldigte den Wahrheitsbeweis nicht erbracht oder sind seine Äusserungen unwahr oder nimmt der Beschuldigte sie zurück, so hat der Richter dies im Urteil oder in einer andern Urkunde festzustellen.

¹ Fassung gemäss Ziff. I des BG vom 5. Okt. 1950, in Kraft seit 5. Jan. 1951 (AS 1951 I; BBl 1949 I 1249).

² Ausdruck gemäss Ziff. II 1 Abs. 13 des BG vom 13. Dez. 2002, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2006 3459](#); [BBl 1999 1979](#)). Diese Änd. wurde im ganzen zweiten Buch berücksichtigt.

[Art. 174 1. Ehrverletzungen. / Verleumdung](#)

Verleumdung

1. Wer jemanden wider besseres Wissen bei einem andern eines unehrenhaften Verhaltens oder anderer Tatsachen, die geeignet sind, seinen Ruf zu schädigen, beschuldigt oder verdächtigt, wer eine solche Beschuldigung oder Verdächtigung wider besseres Wissen verbreitet, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.
2. Ist der Täter planmässig darauf ausgegangen, den guten Ruf einer Person zu untergraben, so wird er mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe nicht unter 30 Tagessätzen bestraft.¹
3. Zieht der Täter seine Äusserungen vor dem Richter als unwahr zurück, so kann er milder bestraft werden. Der Richter stellt dem Verletzten über den Rückzug eine Urkunde aus.

¹ Strafdrohungen neu umschrieben gemäss Ziff. II 1 Abs. 16 des BG vom 13. Dez. 2002, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2006 3459](#); [BBl 1999 1979](#)).

[Art. 179^{novies12}. Strafbare Handlungen gegen den Geheim- oder Privatbereich. / Unbefugtes Beschaffen von Personendaten](#)

Unbefugtes Beschaffen von Personendaten

Wer unbefugt besonders schützenswerte Personendaten oder Persönlichkeitsprofile, die nicht frei zugänglich sind, aus einer Datensammlung beschafft, wird auf Antrag mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

¹ Eingefügt durch Anhang Ziff. 4 des BG vom 19. Juni 1992 über den Datenschutz, in Kraft seit 1. Juli 1993 (AS 1993 1945; BBl 1988 II 413).

[Vierter Titel: Verbrechen und Vergehen gegen die Freiheit](#)

[Art. 180 Drohung](#)

Drohung

¹ Wer jemanden durch schwere Drohung in Schrecken oder Angst versetzt, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

² Der Täter wird von Amtes wegen verfolgt, wenn er:

a.

der Ehegatte des Opfers ist und die Drohung während der Ehe oder bis zu einem Jahr nach der Scheidung begangen wurde; oder

a^{bis}.¹ die eingetragene Partnerin oder der eingetragene Partner des Opfers ist und die Drohung während der eingetragenen Partnerschaft oder bis zu einem Jahr nach deren Auflösung begangen wurde; oder

b.

der hetero- oder homosexuelle Lebenspartner des Opfers ist, sofern sie auf unbestimmte Zeit einen gemeinsamen Haushalt führen und die Drohung während dieser Zeit oder bis zu einem Jahr nach der Trennung begangen wurde.²

¹ Eingefügt durch Anhang Ziff. 18 des Partnerschaftsgesetzes vom 18. Juni 2004, in Kraft seit 1. Jan. 2007 ([AS 2005 5685](#); [BBl 2003 1288](#)).

² Eingefügt durch Ziff. 1 des BG vom 3. Okt. 2003 (Strafverfolgung in der Ehe und in der Partnerschaft), in Kraft seit 1. April 2004 ([AS 2004 1403](#); [BBl 2003 1909](#) 1937).

[Art. 181 Nötigung](#)

Nötigung

Wer jemanden durch Gewalt oder Androhung ernstlicher Nachteile oder durch andere Beschränkung seiner Handlungsfreiheit nötigt, etwas zu tun, zu unterlassen oder zu dulden, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

<https://tageswoche.ch/allgemein/kindesschutz-das-sind-die-regeln-der-schweiz/>

Kindesschutz: Das sind die Regeln in der Schweiz

Wann ist sexueller Kontakt mit Minderjährigen ein Missbrauch? Schutzalter und Strafen sind nicht universell und immer wieder ein Thema in der Politik.

- [Andrea Fopp](#)

/ 15.01.2018, 02:56 Uhr

Eins ist klar: Sex mit Kindern ist verboten. Doch bis wann ist ein Kind ein Kind? Ab welchem Alter ist es fähig, zu entscheiden, ob es Sex haben möchte oder nicht? Und wann schafft es ein Kind, seinen möglichen Unwillen gegenüber einer erwachsenen Person durchzusetzen?

Das sind schwer zu beantwortende Fragen. Sie sind aber entscheidend, um einzuschätzen, wann sexueller Kontakt mit Minderjährigen als Missbrauch gilt. Je nach Land und Kultur werden die Altersgrenzen anders gezogen.

Das sagt das Gesetz

In der Schweiz gilt grundsätzlich Schutzalter 16. Das bedeutet: Jegliche sexuellen Handlungen mit Unter-16-Jährigen gelten als sexueller Missbrauch. Dazu gehören Geschlechtsverkehr, Analsex und Oralverkehr ebenso wie Berührungen des Geschlechts oder der Brust. Dafür bekommt man eine Gefängnisstrafe bis zu fünf Jahren oder eine Geldstrafe. Kinderpornografie ist in der Schweiz ebenfalls verboten. Das gilt auch für Material, das mittels Computeranimation – also ohne den Missbrauch realer Kinder – hergestellt wurde.

Auch Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren stehen noch unter besonderem Schutz. Wenn etwa Erwachsene eine Machtposition ausnutzen, um Minderjährige dazu zu bringen, mit ihnen Sex zu haben, etwa als Lehrer, Lehrmeister oder Chef, machen sie sich genauso strafbar. Auch Prostitution von Minderjährigen ist verboten, Freier machen sich strafbar.

Etwas anders sieht die Lage aus, wenn es sich um sexuelle Kontakte zwischen Kindern und Jugendlichen in einem ähnlichen Alter handelt. So ist Sex mit unter 16 Jahren erlaubt, wenn der Altersunterschied höchstens drei Jahre beträgt – immer gesetzt den Fall, beide willigen ein.

In anderen Ländern gelten andere Altersgrenzen. Ein viel zitierter, aus Schweizer Sicht schockierender Fall ist der Jemen: Dort gilt ein Schutzalter von neun Jahren, die Ehe ist ab zehn Jahren erlaubt. In Österreich und Deutschland gilt ein Schutzalter von 14 Jahren. Für Sextouristen gilt: Auch wenn Schweizer im Ausland sexuellen Kontakt mit Kindern unter 14 Jahren haben, können sie dafür hierzulande bestraft werden.

Streitpunkt Schutzalter

Das Schutzalter sorgt immer wieder für Diskussionen, auch in der Schweiz. Das zeigt etwa die Diskussion über die Pädophilen-Initiative, welche die Schweizer Stimmbevölkerung und die Stände im Jahr 2014 angenommen haben. Sie fordert, dass Straftäter, die Kinder sexuell missbraucht haben, nie mehr mit Mädchen und Knaben arbeiten dürfen sollen.

Der Knackpunkt: Das Alter der Täter und Opfer war in der Initiative nicht geregelt. Deshalb forderten viele Politiker bei der Umsetzung der Initiative, dass Richter bei knapp erwachsenen Jugendlichen Ausnahmen machen können. Etwa, wenn ein 21-Jähriger einen Zungenkuss mit einer 17-Jährigen austauscht. Die Diskussion ist noch nicht abgeschlossen, das Gesetz zur Initiative wird im Parlament noch weiter beraten.

Streitpunkt Verjährung

Für grosse Diskussionen sorgt auch immer wieder die Verjährung, wie sich im vergangenen November exemplarisch am Fall des [Pädagogen Jürg Jegge](#) zeigte. Er gab öffentlich zu, dass er in den 70er- und 80er-Jahren etwa zehn Knaben sexuell missbraucht habe. Trotzdem wird er dafür nicht belangt. Der Grund: Die Taten liegen zu weit zurück.

Grundsätzlich gilt im Schweizer Rechtssystem, dass Täter für Verbrechen, die über Jahre nicht auffliegen, nach einer gewissen Frist nicht mehr angezeigt werden können. Je schwerer die Tat, desto länger die Verjährungsfrist, bei Mord beträgt sie 30, bei sexuellem Missbrauch 15 Jahre. Damit will man der Tatsache Rechnung tragen, dass sich Menschen verändern können. Ausserdem geht man davon aus, dass so lange zurückliegende Taten für die Gesamtgesellschaft nicht mehr relevant und schwer zu beweisen sind.

Im Fall von sexuellem Missbrauch gilt das allerdings nur für Vergehen an Kindern, die über 12 Jahre alt sind – so wie das bei Jegge offenbar der Fall war. Bei schwerem sexuellem

Missbrauch an Kindern unter 12 Jahren hat die Schweiz die Verjährungsfrist aufgehoben – Täter können ein Leben lang verfolgt werden, so hat es die Stimmbevölkerung 2008 mit der Annahme Unverjährbarkeits-Initiative entschieden. Das Hauptargument für die Aufhebung: Kinder brauchen lange Zeit, bis sie die Tat so weit verarbeitet und verstanden haben, dass sie psychisch in der Lage sind, den Täter anzuzeigen.

Streitpunkt Strafmass

Weiterer Streitpunkt in der Schweiz ist die Bestrafung der Täter. Welche Strafe ist angemessen? Und wie schützt man die Bevölkerung vor weiteren Taten? Die Diskussion gipfelte im Jahr 2008 in der Verwahrungs-Initiative. Die Stimmbevölkerung beschloss, dass Richter neu «nicht therapierbare und extrem gefährliche Straftäter» ein Leben lang einsperren können. Allerdings braucht es für eine solche lebenslange Verwahrung zwei Gutachten von Experten, die den Straftäter als nicht therapierbar einstufen.

Oft schrecken Psychiater davor zurück, solche Gutachten zu erstellen – sie sagen, es sei schwierig, lebenslange Prognosen über den psychischen Zustand eines Menschen zu machen. Juristen und Menschenrechtler kritisieren ausserdem, die lebenslange Verwahrung widerspreche der Europäischen Menschenrechtskonvention, da jeder Gefangene ein Anrecht darauf habe, dass die Rechtmässigkeit seines Urteils neu beurteilt werde.

Virtuelle Gruppenvergewaltigung- was denkt ihr?

Bericht von Watson

Der Fall lässt aufhorchen: Der Avatar eines Mädchens unter 16 Jahren wird in einem Videospiel von einer Gruppe erwachsener Männer sexuell angegriffen. Und gruppenvergewaltigt.

Die britische Polizei leitet die erste Untersuchung dieser Art ein.

Das Mädchen habe die männliche Täterschaft nicht gekannt, berichtet die britische [Daily Mail](#). Das Opfer hat sich demnach in einem Online-«Raum» mit zahlreichen anderen Nutzern befunden, als der virtuelle sexuelle Übergriff durch mehrere erwachsene Männer stattfand.

Physisch geschah dem Mädchen, das Kopfhörer trug, kein Leid, da sich der Übergriff in der virtuellen Welt abgespielt hat. Es soll indes das gleiche psychische und mentale Trauma erlitten haben wie nach einer Vergewaltigung in der echten Welt. Dies, weil die virtuelle Welt des Spiels so designt sei, dass die Spiel-Erfahrung als komplett immersiv wahrgenommen werde.

Laut [Studien](#) lösen Erfahrungen in der virtuellen Realität starke emotionale Reaktionen aus, weil Avatare wie eine Erweiterung des eigenen Körpers wirken können.

Weitere Details zum Fall werden aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes für das Mädchen keine bekannt gegeben.



Ausschnitt aus dem VR-Onlinespiel «Horizon Worlds». bild: screenshot meta

Sexuelle Belästigung in der virtuellen Welt

[Berichte](#) über sexuelle Belästigung und Übergriffe gibt es zum Beispiel über «Horizon Worlds», ein kostenloses VR-Onlinespiel vom Konzern Meta. Nutzer, die sich ungefragt weiblichen Avataren nähern, ihnen ins Ohr flüstern, sie begripschen und anstössige Handbewegungen machen.

Bei «Horizon Worlds» können alle ihren Avatar schützen – mit einer Sicherheitszone per Knopfdruck, einer Blase um den eigenen Avatar, in der niemand mit diesem interagieren kann.

1 In der Schweiz kein Fall bekannt

Es stellen sich Fragen: Wie sollen Eltern, Lehrpersonen, aber auch die Justiz umgehen mit virtuellen Sexualdelikten an Minderjährigen? Inwieweit gelten die aktuellen Gesetze in der Online-Welt überhaupt? Und wie kann man Kinder schützen?

WERBUNG

«Mit der Zunahme von Virtual Reality kann davon ausgegangen werden, dass solche Fälle auch in der Schweiz auftreten könnten.»

In der Schweiz sind bisher keine Fälle wie derjenige der virtuellen Gruppenvergewaltigung in Grossbritannien bekannt. Das sagen das Bundesamt für Polizei Fedpol und die Stiftung Kinderschutz Schweiz übereinstimmend zu watson.

Jedoch: «Mit der Zunahme von Virtual Reality kann davon ausgegangen werden, dass solche Fälle auch in der Schweiz auftreten könnten», sagt Tamara Parham von der Geschäftsleitung Kinderschutz Schweiz.

Auch Fedpol stellt klar: «Grundsätzlich wäre ein solcher Fall denkbar.» Die Strafverfolgungskompetenz in diesen Fällen läge bei den Kantonen.

Auch der Kantonspolizei Zürich sei «kein vergleichbarer Fall in Kanton und Stadt Zürich bekannt», so ein Sprecher der Kapo Zürich zu watson.

2 Sexualisierte Gewalt online weit verbreitet

Die Vergewaltigung des Avatars ist, so Parham vom Kinderschutz, eine Extremform. «Die sexuelle Belästigung durch explizite Fragen, Kommentare und Bilder online ist hingegen sehr häufig und für Jugendliche leider fast eine Normalität.»

«Fast 50 Prozent der Jugendlichen wurden mit ungewollten, sexuell konnotierten Inhalten konfrontiert.»

Zahlen zu sexualisierter Gewalt gegen Kinder im Internet zeigen: «Aus der [James-Studie](#) wissen wir, dass fast 50 Prozent der Jugendlichen schon mal mit ungewollten, sexuell konnotierten Inhalten konfrontiert worden sind», sagt Parham.

3 Gesetze gelten auch virtuell

Und wie sieht es rechtlich aus? «Die geltenden Gesetze haben auch online ihre Gültigkeit», sagt Fedpol-Sprecher Patrick Jean. Die strafrechtliche Relevanz werde jeweils im Einzelfall unter Berücksichtigung aller Sachverhaltselemente geprüft.

«Die Polizei setzt sich mit möglicherweise in Online-Welten auftretenden Straftatbeständen auseinander.»

«Die Polizei verfolgt gesellschaftliche Entwicklungen eng und setzt sich entsprechend auch schon länger mit möglicherweise in Online-Welten auftretenden Straftatbeständen auseinander.» Sexuelle Übergriffe in virtuellen Welten würden in Fachkreisen ebenfalls diskutiert. Die Polizei wende dabei stets geltendes Recht an.

Konkret: «Als Straftatbestand müssten Art. 197 StGB (Pornografie) und allfällige weitere Tatbestände geprüft werden», sagt Kapo-Sprecher Florian Frei.

Wie kann Betroffenen geholfen werden? «Sie können sich bei clickandstop.ch beraten lassen, eine Meldung beim Plattformbetreiber machen oder eine Anzeige bei der Polizei einreichen», heisst es dazu bei Kinderschutz Schweiz.

Tipps für Medienkompetenz, um Kinder zu schützen, gibt es etwa bei der [Schweizerischen Kriminalprävention](#).

Themenabend Neue Medien

Mobiltelefone und Verträge



- Ziele:**
- Die Jugendlichen wissen, wie sie am billigsten an Mobiltelefone herankommen.
 - Die Jugendlichen kennen ihren Handyvertrag und wissen, ob es günstigere Varianten gibt.
 - Die Jugendlichen verstehen, dass es in der CH drei verschiedenen Mobilfunknetzwerke gibt, aber viel mehr Anbieter.

- Aufbau:**
- Alle in der Runde zeigen ihr Natel und erklären die Vor- und Nachteile ihres Handys. Dabei geht es darum, was das Natel alles kann, aber auch um Preis, Leistung, Grösse, Kamera, Speicher usw. Was sind die wichtigsten Kriterien für die Jugendlichen?
- In einer zweiten Runde sprechen wir über Verträge, ob er/sie zufrieden damit ist, was sie genau beinhalten und ob der Vertrag noch immer passt. Kann der Vertrag gekündigt werden?
- Ein erster Input geht darum einen Vertragsrechner zu erklären und zusammen anzuschauen. www.dschungelkompass.ch
- Danach folgt ein zweiter Input über die Preisstruktur von Handys. Es wird anhand von Grafiken gezeigt, dass die Mobiltelefone meistens rasch billiger werden. Zudem wird die Frage erörtert, ob Mobiltelefone günstiger bei den Netzanbietern oder bei Grosshändlern sind. Auch hierfür eignet sich dschungelkompass.ch. Es sollte sich zeigen, dass Ratenzahlungen meist teurer sind und Grosshändler meistens billiger sind als die Netzanbieter.
- Nun sollen die Jugendlichen herausfinden, ob es einen günstigeren Vertrag für sie gibt.

Preisstruktur von Mobiltelefonen



<http://www.dschungelkompass.ch/mobile/ausgabe.xhtml>.

dschungelkompass.ch - X
 Sicher | https://www.dschungelkompass.ch/mobile/ausgabe.xhtml

Internet und Originar v kombinieren
 nur günstigstes Abo/Anbieter anzeigen

berechnen

Tel Netze
 Daten und SMS Ausland
 Roaming

Telefonieren pro Monat

30 Anzahl Minuten
 15 Anzahl Anrufe ergibt Infinity Min/Anruf
 15 An Anzahl Tagen
 % Anteil auf die 3 gleichen Nummern
 0

Über Dich
 Ich bin 30 - 64 Jahre alt
 Ich bezahle jetzt CHF 0.0
 Provider: bitte wählen

berechnen

Anzeige

Mobile

(1 of 5)

 Speed 150.0 Mbit/s (300 mit 4G+)	Kosten im Detail: Grundgebühr 39.00 Telefonie 0.00 Internet 0.00 SMS 0.00 Ausland 0.00 Roaming 0.00	Mindestlaufzeit: 1 Monat
Salt Das ABO – exklusiv bei der Post Art: Abo CHF 39.00		
Hinweise Grundgeb. ohne neues Mobiltelefon.		

 Speed 150.0 Mbit/s (300 mit 4G+)	Kosten im Detail: Grundgebühr 40.00 Telefonie 0.00 Internet 0.00 SMS 0.00 Ausland 0.00 Roaming 0.00	Mindestlaufzeit: 3 Monate
Sunrise Prepaid Unlimited + Option 90 days Art: Prepaid CHF 40.00 zum Abo		
Hinweise Die Flatrate-Option kostet CHF 120.- und ist für 3 Monate gültig.		

 Speed 100.0 Mbit/s	Kosten im Detail: Grundgebühr 44.00 Telefonie 0.00 Internet 0.00 SMS 0.00 Ausland 0.00 Roaming 0.00	Mindestlaufzeit: 12 Monate
Yallo Super Fat (Aktionspreis) Art: Abo Netz: Sunrise CHF 44.00 zum Abo		
Hinweise Aktionspreis: 12 Monate für CHF 44.- anstatt 88.-		

 Speed 100.0 Mbit/s	Kosten im Detail: Grundgebühr 49.00 Telefonie 0.00 Internet 0.00 SMS 0.00	Mindestlaufzeit: 2 Monate
yallo		



Themenabend Neue Medien



Digitale Auszeit und Schlaf

- Ziele:**
- Die Jugendlichen wissen, was Digitale Auszeit bedeutet.
 - Die Jugendlichen wissen grundlegendes über den Schlaf
 - Die Jugendlichen reflektieren ihren Umgang mit ihrem Handy und mit ihrem Schlaf
 - Die Jugendlichen sind motiviert, ihr Verhalten ein wenig zu ändern.

- Aufbau:**
- Part One:
- Diskussion über Schlaf. Einschlafen, Schlafphasen, Zeit, Rituale, Regelmässigkeit, Sonnenlicht usw. Jugendlichen sollen aus ihrer Erfahrung erzählen. Immer wieder Fakts einfliessen lassen.
- Part Two:
- Umgang mit Handy. Handyzeit nachschauen. Wer ist überrascht? Für welche App verwendet man sinnlos viel Zeit? Socialmedia vs. Gamen. Auf wie vielen Socialmedia Apps ist man unterwegs? Ist der Ton in der Nacht abgeschaltet. Ist das Handy neben dem Kopf gesund? Wie funktioniert Strahlung und Abstand (Proportional).
- Part Three:
- Was könnte ich tun, um einen etwas gesünderen Umgang zu haben?
- Brauche ich verschieden Socialmedia Accounts?
- Muss ich wirklich wissen, was mein*e Freund*in gerade macht. Thema Eifersucht?
- Wir schnell muss und will ich Antworten? Offlinezeit?
- Tipps für Digitale Auszeit (siehe unten) durchgehen. Was ist realistisch.
- Challenge: schaffen wir es als Gruppe 30h Offlinezeit pro Woche zu erreichen?
- Ev. gibt es eine Gruppenbelohnung. Oder Sozis vs. Jugendliche usw.

Schlaf

Wer körperlich und geistig leistungsfähig sein möchte, der sollte als erstes beim Schlaf ansetzen. Mit ein paar einfachen Tricks und Verhaltensregeln kann jeder und jede besser schlafen.

Schlaf ist durch nichts zu ersetzen

Jede vierte Person ist von schlechtem Schlaf betroffen und jede siebte Person leidet an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung. Besonders häufig sind Ein- und Durchschlafstörungen. Viele Menschen gehen davon aus, dass eine schwache Blase Ursache der Durchschlafstörung sein könnte. Tatsächlich ist es aber so, dass das Fassungsvermögen einer gesunden Blase genügend gross ist – solange man nicht kurz vor dem ins Bett gehen einen Liter Flüssigkeit trinkt. Deshalb müssen andere Gründe die weit verbreiteten Schlafstörungen erklären.

Schlaf ist auch wichtig beim Abnehmen

Schläft man jede Nacht eine Stunde zu wenig, fehlt am Ende der Woche eine ganze Nacht guten Schlafs. Wir Mitteleuropäer schlafen durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht. Bereits eine Stunde Schlafmangel pro Woche versetzt den Körper in einen Zustand, den die Medizin als «Prädiabetes» bezeichnet. Das bedeutet, dass das Insulinmanagement des Körpers gestört wird. Daher ist genug Schlaf zum Beispiel essenziell, wenn ein Gewichtsverlust angestrebt wird.

Schlafmangel bringt eine latente bis akute Müdigkeit mit sich; das wiederum hat Konzentrationsschwierigkeiten über den ganzen Tag zur Folge. Gereiztheit und Aggressionen sind ebenfalls mögliche Auswirkungen eines Schlafmangels. Unregelmässiger Schlaf kann sogar gefährlich sein: Wie die Suva nachweist, könnte das mit ein Grund dafür sein, dass gerade am [Montag Morgen vermehrt Unfälle aller Art](#) geschehen.

Die verschiedenen Schlafphasen und ihre Aufgaben

Es werden zwei Arten von Schlaf unterschieden. Auf eine Übergangsphase nach dem Einschlafen folgt der **Tiefschlaf**. Tiefschlaf ist wichtig für die körperliche Erholung, Regeneration und Stärkung des Immunsystems. Schlechter Schlaf und zu wenig Schlaf sind darum langfristig Garant dafür, sein Immunsystem zu schwächen und anfälliger für Infekte und Krankheiten aller Art zu sein.

Ungefähr alle 90 Minuten befinden wir uns in der sogenannten **REM-Phase**. Für diese Phase sind die raschen Augenbewegungen (Rapid eye movements) charakteristisch. In dieser Phase träumen wir und verarbeiten die Geschehnisse des Tages. Diese Phase ist besonders wichtig für das seelische Gleichgewicht.

Was ist guter Schlaf?

Wenn immer möglich sollte man zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett zu gehen. Guter Schlaf bedeutet, dass man innerhalb von fünf Minuten einschlafen kann. Wer nach 15 Minuten immer noch hellwach ist, sollte nochmals aufstehen und etwas tun, bis die Müdigkeit kommt: zum Beispiel ein Buch lesen, nicht anregenden Tee trinken oder ruhige Musik hören. Ein weiteres Kennzeichen von gesundem Schlaf ist die Fähigkeit durchzuschlafen, und zwischen sechs und acht Uhr von selbst und erholt aufzuwachen. Um diese Zeit beginnt der Körper damit, Cortisol zu produzieren, was uns automatisch aus den Federn holen sollte.

Tipps für den guten Schlaf

- 1. Zwischen 22 und 23 Uhr zu Bett gehen.**
Wer einen möglichst natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus verfolgt, ist grundsätzlich erholt.
- 2. Keine grossen Mengen Flüssigkeit unmittelbar vor dem zu Bett gehen trinken.**
Eine zu volle Blase kann den Schlaf stören.
- 3. Kein Alkohol am Abend.**
Alkohol hat zwar eine ermüdende und beruhigende Wirkung, lässt uns aber weniger tief schlafen. Mehr als ein halbes bis ein ganzes Glas Wein sollte man deshalb nicht mehr trinken.
- 4. Kein Nikotin vor dem Schlafengehen.**
Nikotin hat eine anregende Wirkung, genau das sollte vor dem Schlafengehen natürlich vermieden werden.
- 5. Keine schweren und grossen Mahlzeiten unmittelbar vor dem zu Bett gehen.**
Wer vor dem Schlafengehen sehr schwer oder viel isst, belastet den Körper. Er kann sich dann weniger effizient den Regenerationsprozessen widmen.
- 6. Kein Ipad, Iphone oder PC nach 20 Uhr.**
Die Bildschirme solcher Geräte sind sehr hell – sie signalisieren dem Körper, dass noch nicht Schlafenszeit ist. Das wiederum hemmt die körpereigene Melatoninproduktion.
- 7. Wlan aus, Iphone Flugmodus ein.**
Alle Arten von Elektrosmog reduzieren die Melatoninproduktion, die für einen gesunden Schlaf sehr wichtig ist.
- 8. Entspannen mit beruhigender Musik.**
Beruhigende Musik lässt uns entspannen und läutet die Schlafphase ein.
- 9. Ein Abendritual einführen.**
Ein Abendritual gewöhnt den Körper daran, bereits vor dem zu Bett gehen ruhiger zu werden und zu entspannen.
- 10. Auf genügend Magnesium achten.**
Magnesium hat einen positiven Einfluss auf unser Hormon- und Nervensystem und kann unseren Schlaf massgeblich verbessern.
- 11. Kohlenhydrate zu sich nehmen.**
Kohlenhydrate machen müde und entspannen. Kohlenhydrate sind vor allem geeignet, wenn der Körperfettgehalt unter 16 Prozent bei Frauen bzw. 10 Prozent bei Männern liegt – und natürlich dann, wenn kein Gewichtsverlust angestrebt wird.
- 12. Melatonin-Spray verwenden.**
Wenn die körpereigene Melatoninproduktion gestört ist, kann ein solcher Spray kurzfristig Abhilfe schaffen, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- 13. Auf absolute Dunkelheit im Zimmer achten.**
Bereits eine schwache Lichtquelle kann die Schlafqualität massgeblich beeinflussen. In Studien wurden Leute aus der Tiefschlafphase geweckt, indem ihnen mit einem Laserpointer in die Kniekehle geleuchtet wurde.

14. **Zimmertemperatur senken.**

Eine angenehme, aber etwas kühlere Zimmertemperatur unterstützt den gesunden Schlaf.

15. **Für genügend Sauerstoff im Raum sorgen.**

Vor dem zu Bett gehen nochmals den Raum gut lüften, damit genug Sauerstoff im Raum ist.

16. **Bett neu ausrichten, Kopf nach Norden.**

Wer mit dem Kopf nach Norden schläft, erholt sich erwiesenermassen besser. Das gilt nur in unseren Breitengraden)

17. **Abendmeditation um Tag abzuschliessen und Gedankenkarussell zu beenden.**

Wer abends seine Gedanken notiert, meditiert oder eine Dankbarkeitsliste führt, leert den Kopf und stoppt das Gedankenkarussell.

18. **Mit Lavendel beruhigen.**

Lavendel hat eine beruhigende und entspannende Wirkung auf unseren Körper. (Tee, Duftöl, Bad usw.)

19. **Warm duschen oder baden.**

Warmes Wasser entspannt und lockert die Muskulatur.

20. **Tiefer schlafen dank einem Arvenholzkissen.**

Ein Arvenholzkissen besteht aus 70 Prozent Arvenholz und 30 Prozent Hirse. Es lässt einem tiefer schlafen, reduziert schnarchen und senkt die Herzrate.

Tipps für die digitale Auszeit

1. Offline-Tag einrichten

Versuchen 2h Offline zu sein, oder sich einen halben Offline-Tag gönnen. Beim Sport treiben, spazieren gehen oder etwas Besonderes kochen, fällt der Einstieg in die analoge Zeit leichter.

2. Geräte ausschalten

Die Geräte ganz ausschalten. Sind sie auf Standby ist die Versuchung gross, sie doch wieder einzuschalten.

3. Digitalfreie Schlafenszeit

Erholbarer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Das Blinken kann sich negativ auf den nächtlichen Schlaf auswirken und zu Schlafstörungen führen.

4. Analoges Wecker

Das **Smartphone als Wecker** zu nutzen, verleitet dazu, vor dem Einschlafen und direkt nach dem Aufwachen die Messenger, das Wetter und, wenn man schon mal dabei ist, sämtliche Nachrichten-Apps zu prüfen.

5. Fokus ändern

Nutze die Offline-Zeit, um deine Aufmerksamkeit wieder der realen Welt zu schenken, es lohnt sich! Wo viele Menschen sonst vom Smartphone abgelenkt sind, etwa in Bus und Bahn oder im Wartezimmer der ärztlichen Praxis, kannst du dich der **Umwelt** oder einem **Buch** widmen.

6. Eine Nachrichten App

Ein Socialmedia Account reicht. Sich von unnötigen Apps und Kontakten trennen.

6. 3-mal täglich E-Mails checken (wenn es sein muss)

Muss ich immer direkt antworten? Reicht es auch, wenn ich nur 3-mal am Tag die Nachrichten anschau und ev. Antworte? Wie befreie ich mich vom Druck der ständigen Erreichbarkeit?

Themenabend Neue Medien

Cybermobbing



Ziele: Die Jugendlichen lernen den Unterschied zwischen (Cyber-) Mobbing und einmaligen Konflikten kennen.

Die Jugendlichen werden auf verschiedene Formen von Cyber-Mobbing aufmerksam und erkennen, wo sie selber Teil von Mobbing gewesen sind.

Die Jugendlichen kennen die rechtlichen Folgen von Cyber-Mobbing.

Die Jugendlichen kennen eine Webseite, wo sie sich informieren oder Hilfe suchen können.

Aufbau: *Optional (je nach Jugendlichengruppe): Ein/e Jugendliche/r wird von den Sozialpädagog/innen angefragt, ob er/sie während des Themenabends als Mobbingtäter/in agieren möchte. Sie/Er bekommt gezielt den Auftrag eine/n andere/n Jugendliche/n während des Abends zu ärgern, auszuschliessen, sich über sie/ihn lustig zu machen (am besten zwei Jugendliche wählen, welche sich gut verstehen und noch keine bekannten Mobbing Erfahrungen gemacht haben). Von den Sozialpädagog/innen wird er/sie nicht zurechtgewiesen, oder sogar verteidigt. Die Situation soll sofort aufgelöst werden, sollte es nicht funktionieren. Diese Erfahrung und Situation dient als Grundlage und als konkretes Beispiel, wie unangenehm und einfach Mobbing entstehen kann.*

Die Jugendlichen zeichnen ein kleines Bild oder eine Bilderreihe, welche für sie Cybermobbing veranschaulicht – persönliche Erfahrung, Vorstellungen, Konflikte etc. (5')

Die Bilder werden kurz präsentiert und erläutert. Es soll nicht grundlegend auf die dahinterliegenden Geschichten eingegangen werden, sondern ein gemeinsames Verständnis für Cybermobbing aufgebaut werden. (10')

In einer Diskussion werden verschiedene Formen von Cybermobbing eruiert und gesammelt. (10')

Die strafrechtlichen Konsequenzen werden den Jugendlichen erläutert. (5'-10')

Die Jugendlichen bekommen die Informationen, wo sie sich Hilfe suchen können und wo sie sich weiter über das Thema informieren können. (5')



Wann reden wir von Mobbing?

1. Ein Konflikt hat sich verfestigt.
2. Die angegriffene Person (selten mehrere) ist unterlegen. Die Angriffe sind systematisch und häufig (z.B. wöchentlich).
3. Angriffe geschehen über längere Zeit (3 – 4 Monate oder länger).
4. Die gemobbte Person hat kaum die Möglichkeit, aus eigener Kraft der Situation zu entkommen.
5. «Ziel» der Angriffe ist oft der Ausschluss aus dem Arbeitsteam oder der Klassengemeinschaft.

Was ist Cybermobbing?

In Chatrooms, sozialen Netzwerken (z. B. Facebook) oder auf Videoplattformen (z. B. YouTube) können beleidigende Texte und Bilder unter einem Pseudonym oder «Nicknamen» veröffentlicht werden. Die Anonymität und die Tatsache, dass Täterinnen und Täter das Leid der Opfer nicht unmittelbar miterleben, senken die Hemmschwelle. Die Palette an Angriffen über elektronische Medien ist gross:

- SMS-Beschimpfungen an das Opfer oder Kolleginnen und Kollegen versenden
- Rundmails und Chatnachrichten mit böartigen oder verleumderischen Inhalten an viele Adressaten verschicken
- Unter dem Namen des Opfers Beleidigungen gegenüber Dritten veröffentlichen
- Opfer mit anonymen Anrufen, E-Mails und Chatnachrichten belästigen, bedrohen oder erpressen
- Heimlich aufgenommene Bilder und mit Handys aufgenommene Kurzfilme von peinlichen Situationen veröffentlichen
- Fotomontagen
- Sogenannte Hass-Foren eröffnen und andere auffordern, das Opfer mit kränkenden Kommentaren oder sexuellen Anspielungen zu belästigen
- Das Opfer in einem Fake-Profil (falsches Profil) negativ darstellen

Cyber-Mobbing ist aus verschiedenen Gründen eine besonders schwerwiegende, kränkende und belastende Form von Angriff:

- Die Anonymität der Täter / -innen erhöht die Angst und kann ein tiefes Misstrauen gegenüber anderen Menschen auslösen.
- Demütigungen und Schikanen finden ein viel grösseres Publikum als direkte Angriffe. Grundsätzlich können sie sich weltweit verbreiten.
- Mobbing-Handlungen im Internet können nie mehr mit endgültiger Sicherheit entfernt werden. So besteht das Risiko, dass auch Jahre oder Jahrzehnte später Vorgesetzte oder spätere Partner/-innen auf beschämende Texte oder Bilder stossen.
- Bei Cyber-Bullying gibt es praktisch keinen geschützten Raum mehr. Angriffe sind rund um die Uhr möglich, auch zu Hause.

Cyber-Mobbing ist in der Regel mit strafbaren Handlungen verbunden und soll angezeigt werden. Oft kann der/die Urheber/-in eruiert und zur Rechenschaft gezogen werden.



Rechtsgrundlagen

Durch die bereits bestehenden Gesetze gelten z.B. folgende Handlungen als Straftaten:

- Beschimpfung (StGB Art. 177)
- Üble Nachrede (StGB Art. 173)
- Drohung (StGB Art. 180)

Damit meint man z.B. jemanden via Messenger fertig zu machen oder auch üble Gerüchte zu verbreiten. Diese zwei Taten können mit 90 bis 180 Tagessätzen bestraft werden.

Etwas härter, nämlich mit einer Freiheitsstrafe von 3-5 Jahren, werden folgende zwei Handlungen bestraft:

- Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem (StGB Art. 143)
- Datenbeschädigung (StGB Art. 144)

Artikel 143 meint damit z.B. das „Hacken“ eines Facebook-Accounts und die Verwendung des Profils ohne die Erlaubnis des Freundes bzw. der Freundin (Freiheitsstrafe von 3-5 Jahren).

Wo kann ich mich informieren und Hilfe suchen?

- Bei Eltern, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen, Therapeuten, Vertrauenspersonen
- Bei der Polizei
- www.jugendundmedien.ch
- www.feel-ok.ch



Themenabend Neue Medien



Datenschutz

- Ziele:**
- Die Jugendlichen wissen, was für Daten sie abgeben, wenn sie Apps aufs Handy laden.
 - Sie wissen, was erlaubt ist und welche Rechte sie bezüglich Datenschutz haben.
 - Sie wissen, was im Backstei erlaubt ist und was nicht.
 - Die Jugendlichen wissen, was für Rechte sie abgeben, wenn sie Apps aufs Handy laden.
 - Sie wissen welche Apps wie viel Akku verbrauchen.
 - Apps welche sie nicht mehr brauchen löschen sie vom Handy



Wer will, installiert sich ein Antivirus Programm und eine Antidiebstahl App.



Die Jugendlichen wissen Grundsätzliches über Virus, Phishing Mails und andere Betrügereien.

Aufbau: **Block1:** Start mit Dialog. (Siehe unten). Ist das übertrieben? Schaut mal in eurer Lieblings App nach.

Alle in der Runde stellen ihre Lieblings App kurz vor und erzählen welche Rechte sie dabei abgeben. Sie erzählen was es kann und wieso sie es so toll finden.

Frage: ist es O.K. diese Daten abzugeben?

Frage: was für Nachteile oder Vorteile können mir entstehen, wenn ich Daten preisgebe? (*Die Jugendlichen wissen wo sie nachschauen können welche Rechte sie abgeben und können die abgegebenen Rechte einordnen.*)

Block2 fall genügend Zeit: Beispiel WhattsApp (siehe Text unten)

Block3: Wir stellen vor, wie BST die Daten der Jugendlichen schützt.

Wie schützen die Jugendlichen ihre persönlichen Daten?

Wie schützen die Jugendlichen sich gegenseitig im BST? Regeln für den BST.



(Fotos, Fotobücher, Videos, Videos posten, telefonieren, Informationen weitergeben, usw.)

Möglicher Einschub:

-Einen Jugendlichen oder Sozi googeln. Sind die Ergebnisse überraschend?

-Wir schauen uns zusammen die Akkueinstellungen an. Was frisst am meisten Energie. Ist es das Display? Ist es eine App welche im Hintergrund läuft?

-Wer hat ein Antivirus Programm? Wer will kann gleich eines downloaden. Wie schütze ich mich am besten selber? Was gibt es für Gefahren?

-Wer hat einen Diebstahlschutz? Was kann der alles. Wer möchte sich gleich einen downloaden?

Natelfinder?



Block1, Dialog:

Verkäufer: Möchtest du ein Spiel?

Käufer: Ah Cool. Was kostet das?

Verkäufer: Nichts, absolut gratis.

Käufer: Das gibt's doch nicht. Danke.

Verkäufer: Du must nur die Bedingungen Akzeptieren. Einfach hier ein Häckchen machen.

Käufer: Wieso?

Verkäufer: Ach das muss so sein, damit das Spiel funktioniert. Nichts besonderes.

Käufer: Na gut. Soll ich das durchlesen?

Verkäufer: Nee. Brauchst du nicht.

Käufer: Also gut. Häckchen gemacht. Tschüss.

Verkäufer: Moment noch. Nur kurz. Ich bräuchte die Liste all deiner Freunde.

Käufer: ?

Verkäufer: Zudem Brauche ich dein Natel, damit ich kurz ins Internet kann.

Käufer: Aber das kochtet mich was.

Verkäufer: Nur kurz.

Käufer: Na gut.

Verkäufer: Was sind den das für Einstellungen? Wie kann man nur.

Käufer: Wieso? Mir gefällt es so.

Verkäufer: Nein nein. Ich ändere sie für dich.

Käufer: ?

Verkäufer: Und deine Agenda.

Käufer: ? Na gut.

Verkäufer: Und einen Stift. Muss was reinschreiben.

Käufer: Ok

Verkäufer: Und einen Gummi. Muss was rausstreichen.

Käufer: Wenns sein muss

Verkäufer: Und übrigens: Du musst dir keine Sorgen machen.

Käufer: Nein? Jetzt mach ich mir aber Sorgen. Wieso meinst du?

Verkäufer: Na, ich meine wenn dein Natel plötzlich weniger Akku hat.

Käufer: Wieso sollte es weniger Akku haben?

Verkäufer: Ich möchte natürlich immer wissen wo du bist. Dazu muss dein Natel im Hintergrund arbeiten.

Käufer: Wieso?

Verkäufer: Damit dein Spiel funktioniert. Du kappierst ja gar nichts.



Block 2: Beispiel WhatsApp

Wer schaut sich die AGB's an? Was heisst das überhaupt? Wer setzt einfach ein Häkchen? Praktisch alle.

Wir nicht. Schauen wir mal nach was bei WhatsApp so steht:

Diese persönlichen Daten sammelt der Messenger:

Telefonnummer

E-Mail-Adresse (sofern angegeben)

Profilnamen

Telefonnummern von Kontakten in eurem Telefonbuch

Profilbild

Aber auch:

Nutzungs- und Log-Informationen (beispielsweise wie häufig und wie lange ihr WhatsApp nutzt)

Informationen, welche Funktionen ihr nutzt (Anrufe, Status, Gruppen, etc.)

Geräte und Verbindungsdaten (Modell eures Smartphones, Sprache, Zeitzone, Mobilfunknetz)

Standort-Informationen

Alles klar? Nein. WhatsApp gibt diese Daten weiter. Zum Beispiel an Facebook.

Jetzt klar? Nein. WhatsApp gibt die Daten sogar dann weiter, wenn man gar keinen Facebook Account besitzt.

Und übrigens zum Thema Bilder:

„Damit wir unsere Dienste betreiben und bereitstellen können, gewährst du WhatsApp eine weltweite, nicht-exklusive, gebührenfreie, unterlizenzierbare und übertragbare Lizenz zur Nutzung, Reproduktion, Verbreitung, Erstellung abgeleiteter Werke, Darstellung und Aufführung der Informationen (einschließlich der Inhalte), die du auf bzw. über unsere/n Dienste/n hochlädst, übermittelst, speicherst, sendest oder empfangst.“

Also gibst du mehr oder weniger die Rechte an deinen Bildern, Texten und Sprachnachrichten ab. Ups!



Themenabend Neue Medien

Fake News



- Ziele:**
- Die Jugendlichen wissen was Fake News sind.
 - Die Jugendlichen erstellen selber Fake News und merken wie einfach dies ist.
 - Die Jugendlichen machen sich Gedanken darüber, wo es überall Fake News gibt und welchen Quellen sie trauen.

Aufbau: In einem ersten Teil legen wir verschiedene Zeitungen auf. Tages Anzeiger, Blick, 20 Minuten usw. Es geht darum, dass die Jugendlichen auch mal eine Zeitung in den Händen halten und eine Zeitung aufschlagen können.

Gibt es etwas Spannendes? Was sind Depeschenagenturen? Was macht eine Journalistin? Wie lese ich überhaupt eine Zeitung? Wie kann ich Nachrichten bewerten?

Zweiter Teil:

Wie einfach ist es Fake News zu erstellen? Wie generiere ich «Klicks» und Likes? Was für Wörter oder Inhalte helfen? (Übertreibungen, «sex sells», Promis usw).

Was sind Deepfake Videos? Wie einfach sind sie zu erstellen? Was ist die Gefahr davon? Wie können sie erkannt werden (siehe Anhang).

Dritter Teil:

Wir erstellen selber Fake Nachrichten. Dazu können wir die Zeitungen nutzen, oder wir verwenden die ausgedruckten Nachrichten im Anhang. Oder wir erfinden Geschichten über die anderen Jugendlichen, die zwar plausibel tönen, aber Fake sind.

Versierte Jugendliche können eine DeepFake App benutzen oder einen Stimmenverzerrer.

Deepfakes erkennen: Diese 7 Anzeichen gibt es

[Deepfake](#) ist ein Begriff aus dem Bereich der künstlichen Intelligenz, genauer gesagt, aus dem Machine Learning und der Subkategorie Deep Learning. Letzteres erklärt auch den Namen "Deepfake" – ein Kofferwort aus "Deep Learning" und "Fake". Die unechten Inhalte werden mithilfe von künstlicher Intelligenz generiert. Durch die Automatisierung ist oft kein manueller Eingriff mehr notwendig. Folgende 7 Indizien könnten dafür sprechen, dass es sich um ein Deepfake handelt:

1. **Logik prüfen:** In erster Linie sollten Sie immer genau hinschauen, ob Sie nicht irgendwelche Fehler in der Logik im Bild erkennen. Dadurch, dass es maschinell erstellt und der [Algorithmus](#) möglicherweise mit einem falschen, fehlerhaften oder nicht kompletten Datensatz trainiert wurde, kann es vorkommen, dass das fertige Bild unlogische Elemente aufweist, obwohl es im Ganzen doch kohärent wirkt.
2. **Kontext prüfen:** Prüfen Sie an dieser Stelle auch den logischen Inhalt eines Medienproduktes. Tritt eine berühmte Persönlichkeit in einem Video auf, die etwas komplett Anderes oder Unlogisches behauptet, als sie es sonst tut oder verlieren sich gewisse Aussagen im Kontext und in inkohärenten Zusammenhängen, kann dies auch ein Anzeichen für ein Deepfake sein. Gerade bei Werbeanzeigen für riskante Produkte mit vermeintlich berühmten Personen sollten Sie wachsam sein!
3. **Unschärfe Stellen:** Gibt es irgendwo im Bild oder Video Stellen, die unnatürlich wirken, weil sie zu scharf oder zu unscharf sind? Wenn ja, sollten Sie genauer hinsehen. Schauen Sie sich auch den Hintergrund genau an. Stimmen die Helligkeit, die Sättigung oder die Schärfe mit dem Vordergrund überein? Wenn nicht, kann dies ein Anzeichen für ein Deepfake sein.
4. **Falsche Perfektion:** Wenn ein Gesicht zu glatt und zu perfekt wirkt, sodass es nicht mehr natürlich aussieht, kann dies ebenfalls für ein Deepfake sprechen. Genauso können Sie auf unnatürliche Bewegungen achten.
5. **Quellenarbeit:** Prüfen Sie die Vertrauenswürdigkeit der Webseite, die den Medieninhalt zur Verfügung stellt. Handelt es sich um eine offizielle Seite? Ziehen Sie gegebenenfalls weitere Quellen heran. Indem Sie genau recherchieren, können Sie ein Deepfake unter Umständen entlarven.
6. **Training:** Im Netz finden Sie verschiedene vertrauenswürdige Quellen, die legal produzierte und harmlose Deepfakes zeigen. Studieren Sie diese, um zu lernen, wie Deepfakes aussehen und sich zum Beispiel beim Sprechen oder Lächeln verhalten. Das kann Ihnen dabei helfen, andere Deepfakes zu identifizieren.
7. **Technik nutzen:** Verschiedene [Tools](#) ermöglichen es, Medieninhalte auf ihre Echtheit zu prüfen. Nutzen Sie beispielsweise den kostenlosen [DeepFake-o-meter](#).

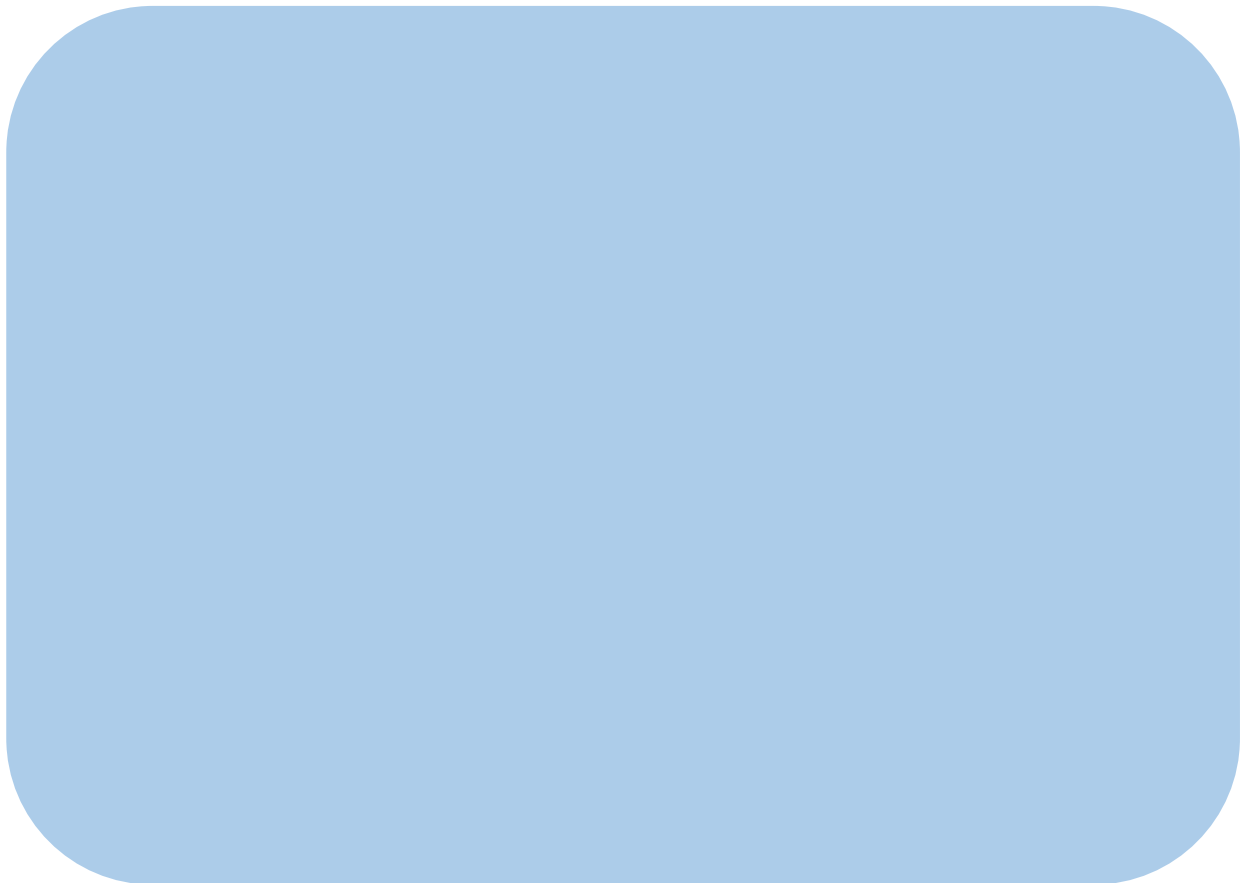
Fake News



Titel:



Text:



Titel:

Empty blue rectangular box for the title.



Text:

Large empty blue rounded rectangular box for the text.

Titel:

[Empty blue rectangular box for title]



Text:

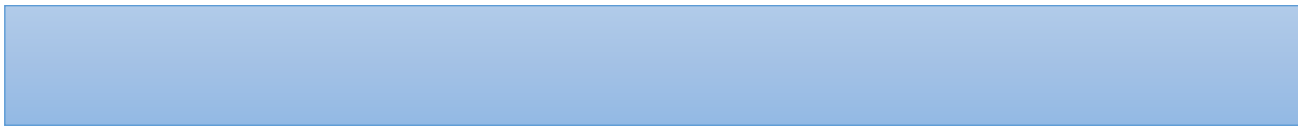
[Large empty blue rounded rectangular box for text]



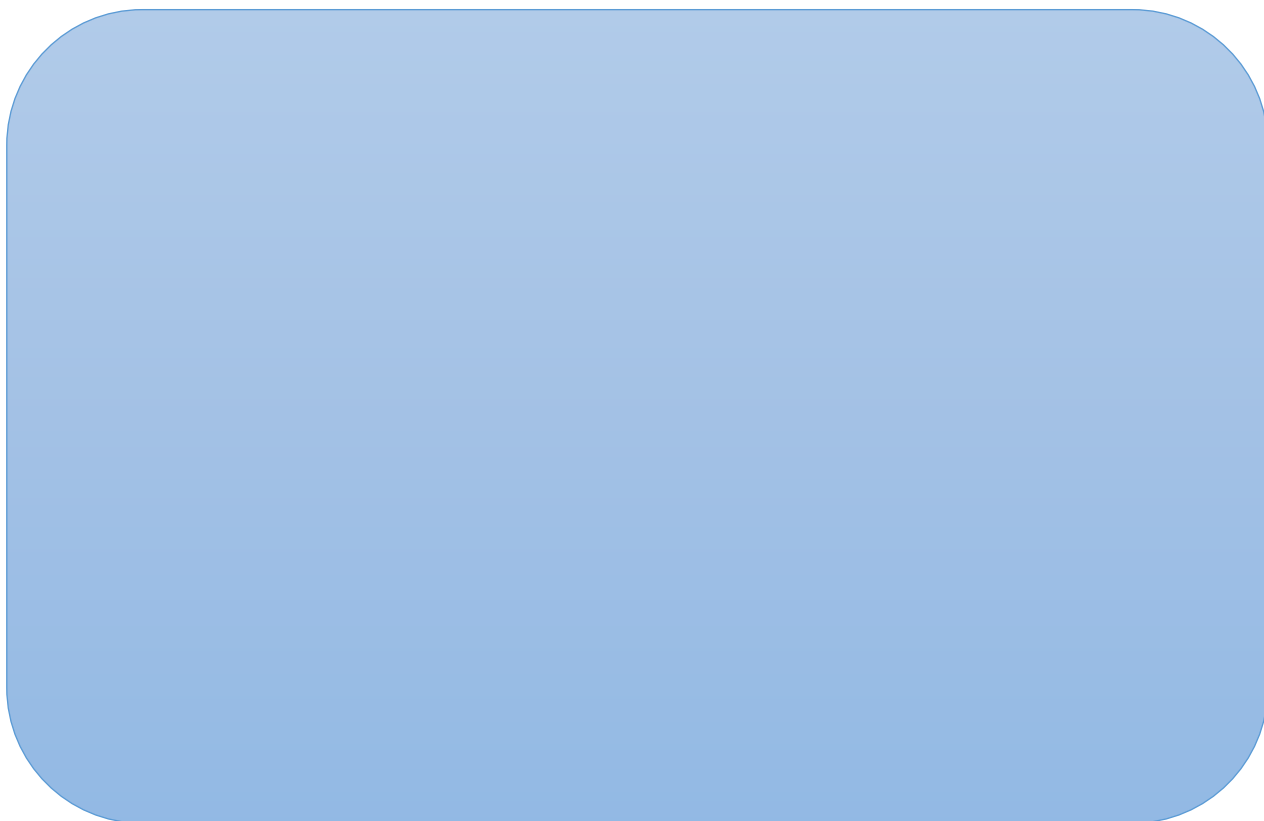
Text:

A large, empty, rounded rectangular area with a light blue background, intended for text input.

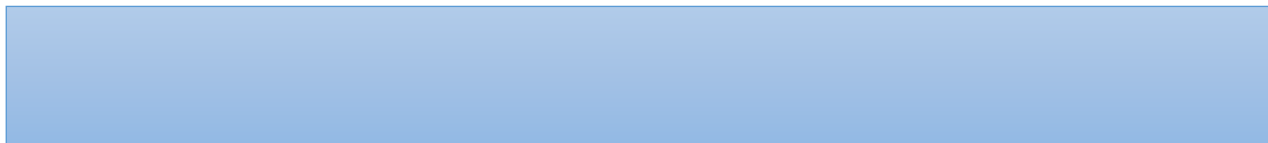
Titel:



Text:



Titel:



Text:

