Netlife Balance

Netlife Balance

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention

FACTS

Chancen und Risken im Netz

CHANCEN UND RISIKEN IM NETZ

Viele nützliche und wichtige Dienstleistungen werden heute über das Internet in Anspruch genommen. Dazu zählen beispielsweise Bankgeschäfte oder Online-Einkäufe. Aber auch Kontaktpflege zu Freunden und Familie ist rund um die Uhr über soziale Netzwerke möglich. Neben den vielen Chancen, die das Netz bietet, gibt es aber auch Risiken.

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

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

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

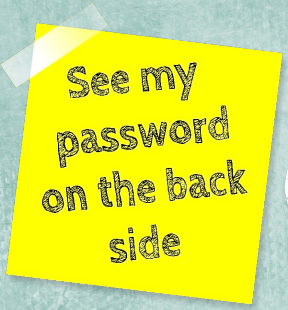
INHALT

4

GERÄTE – SICHERHEIT

Schütze deine Geräte mit einem Pincode oder mit biometrischen Daten - deine Wohnung schliesst du ja auch ab...

Neue Updates immer sofort installieren, so werden Sicherheitslücken geschlossen.



Nutze gute Passwörter und/oder einen Passwortmanager, so brauchst du nur ein Masterpasswort, dass du dir merken musst.
Ein gutes Passwort umfasst:

- 12 – 15 Zeichen
- Grosse und kleine Buchstaben
- Zahlen
- Sonderzeichen

Beispiel: Ichesse4*Bananen@ZürichZoo

Mache jede Woche ein Backup, so kannst deine Daten bei Geräteverlust einfach wieder beschaffen.

Installiere aktuelle Antivirus-Programme - in deiner Wohnung siehst du sofort, wenn jemand eingebrochen ist - auf elektronischen Geräten ist das nicht immer offensichtlich.

NETZ – SICHERHEIT

Seiten mit vielen Pop-Ups sind meistens unseriös

- Ein falscher Klick am falschen Ort leitet dich weiter auf Webseiten, die du nie anklicken wolltest

Nutze nur offizielle Stores, um Apps + Programme herunterzuladen

- Bei Programmen von ungeprüften Anbietern hast du keine Garantie darauf, was du genau herunterlädst

Apps, die unrealistische Zugriffe verlangen, sind nicht seriös

- Achte darauf, dass du den Apps nur die unbedingt nötigen Daten bekannt gibst

Nutze für empfindliche Daten kein fremdes WLAN

- Kriminelle können deine WLAN-Verbindung und somit deinen digitalen Fingerabdruck nutzen, um illegale Inhalte herunterzuladen

Scanne nicht jeden QR-Code

- Ein Virus kann auch durch Scannen eines QR-Codes auf dein Gerät gelangen

PRIVATSPHÄRE

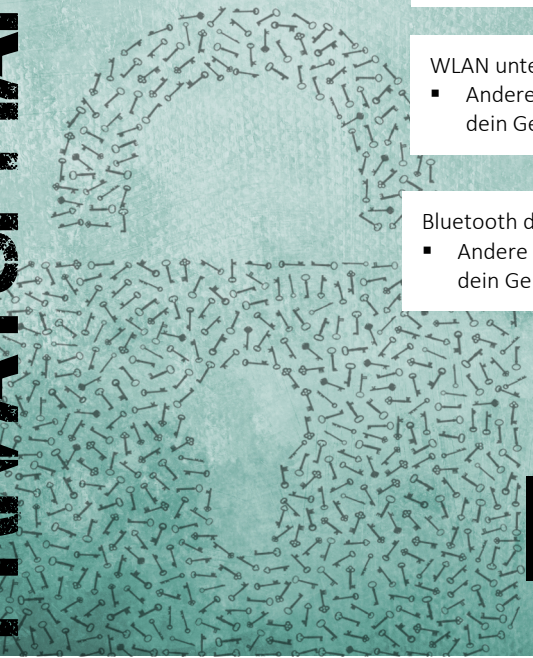
Ortungsdienste deaktivieren
- Die meisten Apps können dich damit orten

Geräteanalyse deaktivieren
- Du hast keine Kontrolle darüber, welche Informationen wohin weitergeleitet werden

Zugriffsrechte von Apps minimieren
- Apps können deine Kamera und dein Mikrophon aktivieren

WLAN unterwegs deaktivieren
- Andere können via WLAN auf dein Gerät zugreifen

Bluetooth deaktivieren
- Andere können via WLAN auf dein Gerät zugreifen



Nach jedem Update deine Privatsphäre-Einstellungen wieder überprüfen

FAKE NEWS

1

Quellen – Check

- Wer hat die Nachricht geschrieben?
- Welche Absicht steckt dahinter?
- Wo wurde die Nachricht veröffentlicht?

2

Fakten – Check

- Ist die Meldung aktuell?
- Was wird von anderen Quellen berichtet?
- Kann das überhaupt sein, was geschildert wird?

3

Zielgruppen – Check

- An wen ist diese Nachricht gerichtet?
- Wie viel Werbung ist neben der Nachricht zu sehen?
- Was wird bei der Zielgruppe mit der Nachricht beabsichtigt?

4

Bild – Check

- Wer hat das Bild gemacht?
- Wo wurde das Bild gemacht?
- Findet man das gleiche Bild in anderen Zusammenhängen?

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

- Eine KI (Künstliche Intelligenz) oder AI (artificial intelligence) nutzt eine Datenbank, anhand welcher sie ihre gestellte Aufgabe innert Sekunden erfüllt
- Du weisst nicht, von wem und woher die Daten kommen
- Eine KI unterscheidet nicht wahre von unwahren Informationen

- KI erstellte Texte sind aus verschiedenen Datenbanken zusammengestellt und daher Plagiate (verboten)
- KI erstellte Bilder oder Fotos sind oft nicht von echten Bildern zu unterscheiden

- Nicht die KI muss gut sein, sondern diejenige Person, die sie verwendet
- KI wird wahrscheinlich nicht mehr verschwinden – daher ist es ratsam zu lernen, wie man am besten damit umgeht und wie man sie am besten für seine eigenen Zwecke einsetzen kann

PERSONALISIERTE INHALTE

Personalisierte Werbung ist eine Marketingstrategie. Dabei werden Daten über den Nutzer gesammelt und anhand dieser Daten benutzerdefinierte Werbeanzeigen eingeblendet.

Personen werden gezielt für Produkte angeworben. So werden Interessen und Kaufverhalten der NutzerInnen gezielt beeinflusst und gesteuert. Umso öfter eine Werbung, auch nur am Rande einer Webseite, gesehen wird, desto höher ist die Chance, dass unbewusst das Verlangen nach diesem Produkt und der Wiedererkennungswert einer Marke steigt.

Google mal einen Begriff und lass deine Freunde den gleichen Begriff ebenfalls googeln: Ihr erhaltet in der Regel unterschiedliche Resultate. Das liegt daran, dass euch nicht nur personalisierte Werbung angezeigt wird, sondern auch personalisierte Inhalte.

Filter Bubble

Wenn du dich für ein Thema interessierst und darüber recherchierst, werden dir immer mehr von diesen Inhalten angezeigt. Gleichzeitig werden dir Inhalte, die nicht deinem Standpunkt entsprechen nicht mehr angezeigt. Das kann dazu führen, dass deine Meinung immer extremer wird, ohne dass du das eigentlich wolltest. Suche deshalb immer nach verschiedenen Ansichten und Standpunkten zu einem Thema.

10

INFLUENCER

- «Influence» heisst beeinflussen
- InfluencerInnen sind Personen, die in den sozialen Medien selbst produzierte Inhalte hochladen, die Werbeinhalte und gesponserte Produkteplatzierungen enthalten

- Es gibt keine Grenze zwischen Realität und Werbung
- Es ist nicht transparent, wer der Sponsor ist
- InfluencerInnen werden von Firmen bezahlt
- Die FollowerInnen werden unbewusst beeinflusst

Versuche einmal herauszufinden, mit welchen Firmen und Marken deine Idole zusammenarbeiten:

- Woher haben sie so viel Geld?
- Wer bezahlt sie?
- Warum genau diese Produkte oder Kleider?

11

DEIN PROFIL

Dein Profil ist dein Erscheinungsbild in der Schule, im Job, bei Bewerbungen und in der Familie

Deine Posts spiegeln deine Haltung und deine Persönlichkeit

Das Netz vergisst nie...

- Als du in der Primarschule warst, fandest du andere Dinge gut als jetzt und in wenigen Jahren wirst du wieder andere Dinge gut finden... darum poste nie etwas, was dir irgendwann einmal peinlich sein könnte
- Überleg dir mal, ob du es gut findest, wenn du deinen Chef freizügig in Badesachen siehst – irgendwann könntest du mal Chef von jemandem sein

- Poste nur Dinge, die du auch deinen Eltern mit gutem Gewissen zeigen würdest
- Poste nie einseitige oder extreme Meinungen und Ansichten
- Poste nie etwas, was dir später einmal im Weg stehen könnte

12

BESTELL — BETRUG

- Falsche Inserate auf offiziellen Plattformen
- Produkte, die gegen An- oder Vorauszahlung verkauft, aber nie verschickt werden
- Produkte, die gegen Bezahlung verschickt werden, aber nicht mit der Beschreibung übereinstimmen

- Falls du auf diese Weise Geld verlierst, erhältst du es in der Regel nicht mehr zurück
- Falls du deine Zahlungsinformationen bekannt gegeben hast, kann die Täterschaft willkürlich Geld von deinem Konto abbuchen

- Nie Zahlungen an unbekannte Empfänger leisten – verwende einen Zahlungsservice
- Zu gut, um wahr zu sein, ist meistens ein Fake
- Lese die Bewertungen über den Verkäufer

Durch den Download oder Gebrauch

- einer Gratis-Version
- eines Probe-Abos

wird oftmals automatisch ein Abo abgeschlossen oder kostenpflichtig verlängert

- Nichts im Leben ist gratis – auch mit einer Gratis-Version will jemand Geld verdienen, sonst lohnt es sich ja nicht
- Solche Angebote sind darauf ausgelegt, dass du regelmässig zahlender Kunde wirst

Kostenlos*

* Zzgl. 59.90 CHF / Monat

- Klick keine unseriösen Gratisaktionen oder Gutscheine an
- Überprüfe regelmässig deine Abos
- Stell dir eine Erinnerung, sobald du ein Probeabo abgeschlossen hast, um es rechtzeitig zu künden

ABO — FALLEN

14

PHISHING – MAILS

Kriminelle fischen nach deinen persönlichen Daten, indem sie

- Webseiten
- E-Mails
- Warnmeldungen

von offiziellen Firmen nachahmen und dir zusenden

- Sobald du in einer solchen E-Mail etwas anklickst, kann die Täterschaft auf dein Gerät und somit auf deine Daten zugreifen
- Deine persönlichen Daten werden verwendet, um dein Geld abzubuchen oder unter deinem Namen Zahlungen zu leisten
- Daten und Geld, die du so verlierst, erhältst du in der Regel nicht mehr zurück

- Frag telefonisch bei der Firma nach
- Überprüfe die E-Mail-Adresse
- Klicke nichts an und öffne keine Anhänge

Auf www.ncsc.admin.ch kannst du die aktuellen Cyberwarnungen und Betrugsmaschen nachschauen

SEXTORTION

- «Fremde» treten mit dir in Kontakt
- Sie sind sehr verständnisvoll, liebevoll und teilen alle deine Interessen
- Sobald du ihnen vertraust, fragen sie dich nach nackt- oder halbnackt-Bildern oder bitten dich, deine Kamera einzuschalten
- Anschliessend erpressen sie von dir Geld – ansonsten werden sie die Bilder weiterleiten und verbreiten

- Vielen ist eine solche Erpressung peinlich, deshalb suchen sie nicht nach Hilfe
- Ca. ein Drittel aller Social-Media-Profile sind fake – die meisten gehören Kriminellen

- Geh niemals auf eine Erpressung ein – die Zahlungen nehmen kein Ende...
- Nackt- oder Halbnacktbilder gehören nicht auf ein elektronisches Gerät und sind kein Liebesbeweis
- Glaubst du, dass du mit deinem Partner in 10 Jahren noch zusammen bist? – Falls ihr euch im Streit trennt, können solche Bilder ihren Weg an die Öffentlichkeit finden

16

STRAFRECHT

GELTUNGSBEREICH

- Das Schweizerische Strafrecht gilt auf dem gesamten Schweizer Boden.
- Im Online-Bereich gilt das Schweizerische Strafrecht, wenn sich die Täterschaft zum Tatzeitpunkt auf Schweizer Boden befindet.
- Das Strafrecht gilt für Personen ab 10 Jahren.

DELIKTSARTEN

Antragsdelikte

Dabei handelt es sich um nicht so schwere Straftaten, für welche die geschädigte Person einen Strafantrag unterschreiben muss, um eine Strafverfolgung in Gang zu setzen.

Offizialdelikte

Dabei handelt es sich um schwerere Delikte, die von Amtes wegen automatisch verfolgt werden, sobald die Behörden Kenntnis von einer solchen Straftat erlangen.

Ab ca. 12 Jahren kannst du selbständig, ohne deine Eltern, einen Strafantrag unterschreiben

ONLINE DELIKTE

Ehrverletzung StGB 173, 174, 177

- Eine Person beschimpfen
- Eine Person falsch beschuldigen
- Etwas falsches über eine Person behaupten
- Einen solchen Beitrag liken oder teilen

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe

Drohung StGB 180

- Eine Person durch eine Drohung in Angst versetzen
- Die Drohung muss nicht ernst gemeint sein, sobald das Opfer Angst hat, ist die Aussage strafbar

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe

Identitätsmissbrauch StGB 179decies

- Sich als jemand anders ausgeben
- und so einer Person einen Schaden zufügen

Freiheitsstrafe bis 1 Jahr / Geldstrafe

Erpressung StGB 156

- Eine Person mit Gewalt oder einer Drohung zwingen, Geld zu bezahlen
- Wenn das Opfer nicht bezahlt, ist der Versuch trotzdem strafbar

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre / Geldstrafe

COMPUTER DELIKTE

Unbefugte Datenbeschaffung StGB 143

- Auch genannt: Datendiebstahl
- Sich Zugang zu Daten verschaffen, die gegen einen solchen Zugriff geschützt sind (z.B. mit einem Passwort)

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre / Geldstrafe

Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem StGB 143bis

- Auch genannt: Hacker-Tatbestand
- Ohne Erlaubnis in eine Datenverarbeitungsanlage (z.B. Computer, Handy, Tablet) eindringen

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe

Datenbeschädigung StGB 144bis

- Auch genannt: Virentatbestand
- Daten einer anderen Person löschen, verändern oder beschädigen
- Datenschädigende Programme herstellen

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe

Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage StGB 147

- Auch genannt: Computerbetrug
- Unbefugt auf eine Datenverarbeitungsanlage einwirken
- Unrichtige, unvollständige oder unbefugt Daten verwenden
- Durch diese Verhaltensweisen einen Vermögensschaden bei einer Person verursachen

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre / Geldstrafe

Von Mobbing spricht man, wenn jemand über einen längeren Zeitraum wiederholt fies behandelt wird.

Die meisten Mobbinghandlungen sind strafbar und werden oftmals mehrfach begangen. Daher können der Tätergruppierung hohe Strafen drohen.

Cyber-Mobbing

- Peinliche / gefälschte Bilder verbreiten
- Fiese Äusserungen in Gruppenchats
- Gemeine Kommentare auf Social Media
- Boshafte Nachrichten schicken
- Etc.

MITGEHANGEN = MITGEFANGEN

Non-/ Verbales Mobbing

- Beleidigen
- Drohen
- Gerüchte erzählen
- Ausgrenzen / Ignorieren
- Spässe auf Kosten des Opfers
- Abwerten
- Etc.

Physisches Mobbing

- Schlagen
- Treten
- Schubsen
- Material kaputt machen
- Kleider verstecken
- Etc.

MOBBING

PORNOGRAFIE

Weiche Pornografie StGB 197 Abs. 1 – 3
Einer minderjährigen Person «normale» Pornografie zeigen, schicken, zugänglich machen, etc.

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre

Harte Pornografie StGB 197 Abs. 4 – 5
Harte Pornografie (sexuelle Handlungen mit Minderjährigen, Tieren, Gewalt) zeigen, schicken, zugänglich machen, herstellen, liken, etc.

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre

Straflose Pornografie StGB 197 Abs. 8 und 8bis
Pornografie einer minderjährigen Person ist straflos wenn:

- Die minderjährige Person eingewilligt hat;
- oder die minderjährige Person sie selbst hergestellt hat;
- und kein Entgelt dafür bezahlt wird;
- und der Altersunterschied zwischen den Beteiligten nicht mehr als 3 Jahre beträgt.

Weiterleiten von sexuellen Inhalten StGB 197a
Sexuelle Inhalte (Nachrichten, Bilder, Videos) ohne Zustimmung der darin beteiligten Person weiterleiten oder veröffentlichen.

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre

GRUNDLAGEN

- Dinge, an denen man ein Urheberrecht haben kann (z.B. Bilder, Texte, Videos, Filme, Musik, etc.), heissen «Werke».
- «Urheber» ist automatisch diejenige Person, die ein Werk erstellt hat.
- Der Urheber kann sein Urheberrecht auf andere Personen übertragen (meistens gegen Bezahlung).
- Das Urheberrecht schützt alle Werke vor Download, Upload, Vervielfältigung, Veränderung und Verwendung.
- Wer ein Werk ohne Zustimmung des Urhebers verwendet oder die Quelle nicht angibt, dem droht eine Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren und eine hohe Geldbusse.

TEXTE KOPIEREN

- Wenn du aus dem Internet einen Text abschreibst oder kopierst, musst du die Quelle hierzu angeben, ansonsten ist es eine Urheberrechtsverletzung.
- Wenn du einen Text mit Hilfe von Chat GPT oder anderen «large language Modellen» schreibst, musst du das ebenfalls angeben.
- Ein «large language Modell» sucht verschiedene Texte aus dem Internet zu deinem Thema zusammen und erstellt so einen neuen Text, welcher aber zu 100% von anderen kopiert ist.
- Das gilt übrigens auch für Hausaufgaben, die du abschreibst.

BILDER KOPIEREN + VERÄNDERN

- Das gleiche was für Texte gilt, gilt auch für Bilder und Videos.
- Bilder und Videos verändern, ist ebenfalls vom Urheberrecht verboten.
- Bei Bildern und Videos, über die ein Filter gelegt wird, muss die beteiligte Person mit der Aufnahme an sich und auch mit dem Filter einverstanden sein.

BILDERRECHT

GRUNDLAGEN

- Unsere Persönlichkeit (Name, Adresse, Bild, etc.) ist geschützt.
- Jede Verletzung, die ohne Einwilligung der betroffenen Person erfolgt, ist widerrechtlich.
- Bilder von anderen Personen dürfen nur mit deren Zustimmung gemacht und verwendet werden.
- Ausnahme bilden Personen des öffentlichen Interesses.

FOTOGRAFIEREN + FILMEN

Wird ein Bild / Video oder andere persönliche Angaben ohne Zustimmung der betroffenen Person erstellt oder verwendet, droht dieser Person einerseits ein Strafverfahren wegen

- StGB 179quater Verletzung des Geheim- oder Privatbereichs (Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe)
- StGB 179septies Missbrauch einer Fernmeldeanlage (Freiheitsstrafe bis 1 Jahr / Geldstrafe)

und eine zivilrechtliche Klage wegen Verletzung der Persönlichkeit

- Schadenersatz (je nach Schadenhöhe)
- Genugtuung (bis zu CHF 10'000)

SOCIAL MEDIA

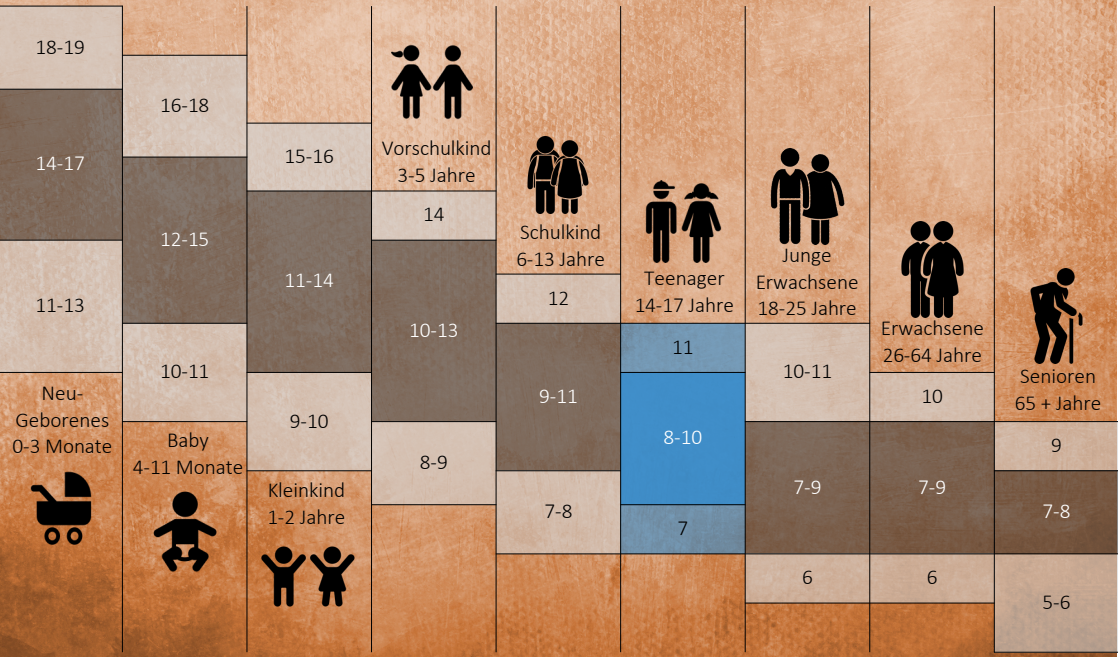
- Sobald du einen Account auf einer Social Media Plattform (Instagram, Facebook, Whatsapp, etc.) erstellst, erteilst du der Plattform automatisch die Berechtigung, alle Bilder, Videos und Texte, die du damit verschickst, frei verwenden zu dürfen.
- Das heisst, die Plattform könnte deine Fotos auch verwenden, um eine Werbekampagne zu machen und müsste dir kein Geld dafür bezahlen.

MÜDIGKEIT 23

17 Stunden ohne Schlaf entspricht 0.5‰ Alkohol
22 Stunden ohne Schlaf entspricht 1.0‰ Alkohol

Müdigkeit oder anders gesagt - zu wenig Schlaf - hat verschiedene Folgen. Unter anderem:

- Abnahme der Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung der Aufmerksamkeit
- Verminderung der Merkfähigkeit



MEDIENSUCHT

Likes regen die Dopaminproduktion im Hirn an und verursachen somit «Freude» und «Glück»

Social Media beeinflusst unsere Emotionen mit Bestätigung oder Ablehnung

Die Refresh-Funktion spielt unserem Hirn vor, dass unsere Aktivität kein Ende hat und wir weitermachen müssen

MEDIENSUCHT

WARNZEICHEN

- Abnehmende Leistung
- Vernachlässigung der realen Kontakte
- Schlaflose Nächte
- Verleugnung der Zeitmenge
- Aggressivität bei Unterbruch

FOLGEN

- Vereinsamung
- Mangelnde Bewegung
- Konzentrationsschwäche + Hyperaktivität
- Psychische Störungen
- Office-Eye-Syndrom

Reverse Search

Mittels des Suchbegriffs «Reverse Search» kannst du in die Vergangenheit des Internets und herausfinden, was früher auf einer Webseite war – weil das möglich ist, ist es entsprechend nicht möglich, etwas wirklich aus dem Internet zu löschen...

Pixabay

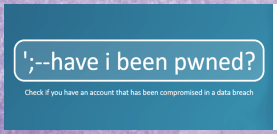
Auf dieser Seite kannst du gratis Bilder herunterladen und darfst diese auch verwenden.

DuckDuckGo

Mit diesem Browser kannst du surfen, ohne getrackt zu werden.

What's My Name

Auf dieser Seite kannst du überprüfen, wo ein Nick-Name überall verwendet wird



have i been pwned?

Auf dieser Seite kannst du überprüfen, ob deine E-Mailadresse verwendet wird

TinEye

Hier kannst du überprüfen, welche Bilder wo überall vorkommen – zum Beispiel kannst überprüfen, ob ein Profilfoto noch auf anderen Webseiten vorkommt und die Person dort anders heisst

- Mach keine Nackt- / Halbnackt- oder andere peinliche Bilder von dir mit einem internetfähigen Gerät
- Alles, was einmal im Internet ist, bleibt im Internet
- Triff dich nie alleine mit einer Internetbekanntschaft – hinter einem Nickname kann sich vieles verbergen
- Glaub nicht alles, was du liest, hörst und siehst – meistens gibt es verschiedene Geschichten zur gleichen Wahrheit
- Schütze dich auch im Internet – auf der Strasse schützt du dich auch vor Kriminellen
- Aufmerksamkeit ist die Währung des Netzes – verschenke sie nicht einfach so, du bekommt kein Geld dafür

ckt GESUNDHEITSFÖRDERUNG PRÄVENTION

ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
8807 Freienbach

T 044 784 52 66
E info@cktgmbh.ch
H www.cktgmbh.ch

Herausgeberin ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Auflage 5. Auflage 2025