

Weitere Informationen und Hilfsangebote

Schweizerische Kriminalprävention

Kriminalprävention zu verschiedenen Themen wie Cybermobbing, Sextortion, Stalking etc.
www.skppsc.ch

Opferhilfe Schweiz

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Unterstützung bei Vorfällen aller Art.
www.opferhilfe-schweiz.ch

Swiss Sport Integrity

Stiftung zur nachhaltigen und wirksamen Bekämpfung von ethischen Fehlverhalten und Missständen im Sport.
www.sportintegrity.ch

Jugend und Medien

Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen, Tipps zu Cybermobbing für Kinder, Jugendliche und Eltern
www.jugendundmedien.ch

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners



Premium Partners



Bild: Adobe Stock



Umgang mit Cybermobbing und Stalking auf Social Media

Tipps und Hilfsangebote für Athletinnen und Athleten

Umgang mit Cybermobbing und Stalking auf Social Media

Soziale Medien sind hervorragend dafür geeignet, um mit Freundinnen und Freunden, Fans oder Medien zu interagieren. Leider überschreiten einzelne Community-Mitglieder auch immer wieder mal die Grenzen. Sei dies durch übertrieben harte Kritik, wüste Beleidigungen, diskriminierende und sexistische Nachrichten oder gar Stalking von fremden oder persönlich bekannten Personen. Gerade als Sportlerin oder Sportler bist du davon möglicherweise stärker betroffen als andere in deinem Umfeld.

Du kannst jedoch verschiedene Massnahmen treffen, um dich bestmöglich vor solch negativen Erfahrungen schützen. Bei Bedarf kannst du dir zudem professionelle Unterstützung suchen. Nachfolgende Tipps und Angebote helfen dir dabei.

Unsere Tipps

Kommentare und Nachrichten in den Einstellungen filtern und einschränken

Soziale Netzwerke wie Instagram oder Tiktok bieten unter «Einstellungen» zur Privatsphäre oder dem «Datenschutz» diverse Optionen, um unerwünschte Nachrichten oder Kommentare mit gewissen Stichwörtern zu filtern oder ganz einzuschränken. Beschäftige dich mit diesen Optionen und lass dich bei Bedarf von jemandem beraten, der sich mit sozialen Netzwerken auskennt.

Unterstützung durch dein Umfeld

Freunde, Familie oder dein (sportliches) Umfeld können dich bei der Bewirtschaftung deiner Social Media Profile in unterschiedlicher Hinsicht unterstützen. Berate Inhalte und Anfragen mit ihnen und lass dir bei der Beantwortung von Nachrichten helfen. Sie können so beispielsweise unerwünschte Nachrichten oder Beleidigungen filtern, ohne dass du sie sehen musst. Ausserdem sollten sie zurückhaltend mit der Weitergabe von Informationen zu deiner Person sein (Mobile-Nummer, Fotos etc.)

Kühlen Kopf bewahren

Klar, das ist manchmal leichter gesagt als getan. Aber lass dich nicht von Beleidigungen oder Frustrationsäusserungen anderer Personen unterkriegen, diese Bestätigung verdienen sie nicht. Stärke deine Lebenskompetenzen mit den Tipps von «cool&clean» (coolandclean.ch/strong) und du kannst auf die Unterstützung deines Umfelds, des Vereins oder Verbands sowie Swiss Olympic zählen.

Accounts melden und blockieren

Nutze die Möglichkeit Personen oder Accounts von welchen du dich belästigt fühlst, über die entsprechenden Funktionen und Einstellungen auf der Plattform zu melden und zu blockieren.

Bedrohung und rechtswidrige Inhalte melden

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Ist ein Beitrag rechtswidrig, strafrechtlich relevant, bedrohend, etc. kann Anzeige bei der Polizei eingereicht werden. Via richterlichen Beschluss können entsprechende Accounts und deren IP ausfindig gemacht werden. Wirst du bedroht oder beleidigt, solltest du dies bei Behörden oder spezialisierten Organisationen melden (siehe Rückseite).

Beweise sichern

Willst du wegen Beleidigungen oder Übergriffen die Polizei oder andere Organisationen zur Unterstützung beiziehen, sichere die betreffenden Nachrichten und Kommentare (z.B. mit Screenshots). So können sie später als Beweismittel genutzt werden.

Vorsicht bei «Standort teilen»

Fühlst du dich konkret bedroht oder bist von Stalking betroffen, solltest du vermeiden deinen Standort in den sozialen Netzwerken zu teilen.

Zurückhaltung bei persönlichen Kontaktangaben

Generell solltest du bei der Veröffentlichung von persönlichen Informationen und Kontaktangaben zurückhaltend sein. Private Telefonnummern oder Mailadressen gehören nicht in den Profilbeschrieb.