



Soziale Medien

Chancen
Risiken
Soziale Medien und Recht
Cybermobbing
Onlinesucht

Die meisten Schweizer Jugendlichen haben ein Profil in mindestens einem sozialen Netzwerk. Für Nachwuchsathletinnen und -athleten ist es selbstverständlich, Instagram, Facebook, Snapchat, WhatsApp und andere Plattformen für die Veröffentlichung ihrer sportlichen Aktivitäten zu nutzen. Gezielt eingesetzt kann der Auftritt in den Sozialen Medien wertvolle Chancen für die Karriere bringen. Ein Fehltritt kann hingegen einen Rückschlag im Sport bedeuten.



Chancen

Erfolgreiche Athletinnen und Athleten zeigen vor, wie die sozialen Medien gezielt eingesetzt werden können, um die eigene Karriere zu beflügeln. Auch für Nachwuchsathletinnen und -athleten bringt der Auftritt in den Sozialen Medien viele Chancen.

- Verbinden: Sie können mit Bildern, Videos und Nachrichten aus Trainings und von Wettkämpfen Fans, Freunde und Familie über ihre Aktivitäten auf dem Laufenden halten.
- Motivation: Über Kommentare und Nachrichten können sie befreundete Athletinnen und Athleten anfeuern und mit Bildern und Berichten zu eigenen Erfolgen andere zu guten Leistungen ermutigen. Umgekehrt schöpfen Athletinnen und Athleten selbst Motivation aus anspornenden Kommentaren von Fans und Freunden.
- Image: Mit dem Auftritt in den sozialen Medien können Sporttalente mitbestimmen, wie die Öffentlichkeit sie wahrnimmt. Positive Kommentare und ein kollegiales Verhalten gegenüber anderen Athletinnen und Athleten können beispielsweise ein positives Image mitprägen.
- Repräsentieren: Als «Botschafterinnen» und «Botschafter» können Athletinnen und Athleten über einen aktiven Auftritt in den sozialen Medien die Beliebtheit und Bekanntheit ihrer Sportart, ihres Teams oder ihres Kaders fördern.
- Sponsoren: Athletinnen und Athleten mit einem starken Auftritt und vielen Followern in den sozialen Medien sind aufgrund ihrer hohen Sichtbarkeit attraktiver für Sponsoren.
- Geld sparen: Da die beliebtesten sozialen Netzwerke kostenlos genutzt werden können, sind sie für Athletinnen und Athleten ein kostengünstiges Kommunikationsmittel.

Risiken

Der Auftritt von Nachwuchsathletinnen und -athleten in den sozialen Medien erweckt Aufmerksamkeit. Fehlritte werden wahrgenommen und können sich nicht nur unmittelbar, sondern auch zu einem späteren Zeitpunkt negativ auf die Karriere auswirken.

- Privates wird öffentlich: Über die sozialen Medien erreichen Inhalte rasch einen weiten Empfängerkreis und können auch in die Öffentlichkeit gelangen, obwohl sie für einen privaten Kreis gedacht waren. Unüberlegte Kommentare oder Bilder können dem eigenen Image im Team oder im Kader, bei den Fans oder in der Öffentlichkeit schaden und unter Umständen vom Trainer, von der Trainerin oder von den Sponsoren sanktioniert werden.
- Zeit: Beim Bearbeiten der Profile und beim Pflegen von Kontakten in den sozialen Netzwerken kann schnell die Zeit vergessen gehen. Das kann die Erholungs- oder Trainingszeit einschränken (vgl. «Onlinesucht»).
- Bilder: Bestimmte Bilder können unpassend oder geschmacklos auf die Betrachter wirken, wie Abbildungen mit Zigaretten, Alkohol oder Drogen sowie freizügig oder erotisch wirkende Darstellungen. Der Besitz und die Verbreitung gewisser Inhalte ist explizit verboten (vgl. «Soziale Medien und Recht»).
- Das Internet vergisst nie: Online geteilte Inhalte können jederzeit, auch zu ungünstigen Zeitpunkten oder in unpassenden Kontexten, wieder auftauchen. So können zum Beispiel Partybilder aus der Jugend nach dem Durchbruch zur Profisportlerin bzw. zum Profisportler von den Medien aufgenommen werden.

Soziale Medien und Recht

Im Internet gelten grundsätzlich dieselben Gesetze wie in der analogen Welt. In Bezug auf Bilder und den sozialen Umgang ist in den sozialen Medien Folgendes verboten:

- Hochladen (Upload, Filesharing) von urheberrechtlich geschützten Inhalten, wie Musikstücke oder Fernsehsendungen (Art. 10, 33, 36, 37 Urheberrechtsgesetz und verwandte Schutzrechte)
- Zugänglichmachen von Pornografie für Personen unter 16 Jahren (Art. 197 Schweizerisches Strafgesetzbuch StGB)
- Zeigen, Erwerb oder Besitz von verbotener Pornografie wie Pädophilie, Sodomie und Gewalt (Art. 197 StGB)
- Zeigen, Erwerb oder Besitz von grausamen Gewaltdarstellungen gegen Menschen und Tieren, wie Tötungs- und Folterdarstellungen (Art. 135 StGB)
- Typisches Verhalten bei Cybermobbing wie Beschimpfung, Verleumdung, Drohung oder Erpressung (Art. 156, 173, 174, 177, 180, 181 StGB)

Cybermobbing

Von Cybermobbing spricht man, wenn mehrere Täterinnen oder Täter eine Person im Internet wiederholt angreifen, beleidigen, blossstellen oder bedrohen, zum Beispiel indem sie in den sozialen Medien Gerüchte über jemanden verbreiten, peinliche oder verfälschte Bilder der Person hochladen oder sie im Chat belästigen. Für betroffene Jugendliche gilt «Stop – Block – Tell» (nicht antworten – den Kontakt blockieren – sich an eine erwachsene Vertrauensperson wenden). Eltern wird geraten, Beweise zu sichern (Printscreens von Posts, Chatverläufen und Benutzernamen) und gemeinsam mit der Lehrperson und/oder dem Schulsozialdienst bzw. mit der Trainerin oder dem Trainer eine Lösung zu finden. Externe Hilfe finden Eltern bei kantonalen Jugendberatungs- oder Opferberatungsstellen (Adressen unter «mehr...»).

Onlinesucht

Bei einer Onlinesucht wird die virtuelle Welt zum Lebensmittelpunkt. Betroffene Personen vernachlässigen Arbeit, Schule, Freundinnen und Freunde, Hobbys, Schlaf und Training, um mehr Zeit im Internet zu verbringen. Sie verspüren ein starkes Bedürfnis, online zu sein, und reagieren gereizt und nervös, wenn sie das nicht können. Hinter übermässigem Internetkonsum verbergen sich oft psychische Probleme. Eine Onlinesucht kann zu sozialer Isolation führen, die Leistungen bei der Arbeit, in der Schule und im Sport beeinträchtigen und die körperliche Gesundheit schädigen. Um einer Abhängigkeit vorzubeugen, hilft es, die Zeit im Internet zu begrenzen. Bei einer Therapie geht es darum, den eigenen Umgang mit dem Internet zu verändern, Alternativen für die Freizeitgestaltung zu entwickeln und die Gründe der Sucht zu verstehen. Jugend- und Suchtberatungsstellen bieten Unterstützung (Adressen unter «mehr...»).

Tipps

Als Eltern können Sie Ihr Kind im Umgang mit den sozialen Medien unterstützen, indem Sie die Plattformen und deren Chancen und Risiken kennen und einen offenen, wohlwollenden Austausch mit Ihrem Kind pflegen.

- Um Ihr Kind beim Umgang mit den sozialen Medien aktiv begleiten zu können, lohnt es sich, die Plattformen selbst zu kennen und über die Chancen und Risiken für junge Athletinnen und Athleten informiert zu sein.
- Thematisieren Sie den Gebrauch von sozialen Medien im Gespräch mit Ihrem Kind, ohne jedoch ihr Profil und ihr Verhalten zu überwachen. Ein offener, interessierter Umgang schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre und signalisiert, dass Ihr Kind auch Probleme ansprechen darf.
- Setzen Sie die sozialen Medien selber bewusst und vorbildlich ein. Holen Sie zum Beispiel vor dem Veröffentlichen von Bildern Ihres Kindes oder anderer Jugendlicher ihr Einverständnis ein.
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen zum Gebrauch von (sozialen) Medien wie zum Beispiel: Kein Internet nach 22 Uhr und vor Wettkämpfen.
- Achten Sie auf Signale und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Ziehen Sie gegebenenfalls die Trainerin oder den Trainer bei und nehmen Sie Beratungsangebote wahr.

mehr...

- Broschüre «Social Media Guide» von Swiss Olympic für junge Athletinnen und Athleten mit Zusatzteil für Trainerinnen und Trainer und Leitende > www.swissolympic.ch/socialmedia
- Informationen, Tipps und Kursangebote für Jugendliche und Eltern zum Umgang mit Medien von Pro Juventute > www.medienprofis.projuventute.ch
- Treffpunkt für Eltern zum Thema Medienkompetenz, Swisscom > www.swisscom.ch/medienstark
- Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention für Jugendliche und Eltern mit Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet und mehr > www.skppsc.ch
- Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz unter Jugendlichen, Jugend und Medien > www.jugendundmedien.ch
- Umfassende Infos und Angebote zum Umgang mit dem Internet im Auftrag der EU-Kommission > www.klicksafe.de
- Verzeichnis der Beratungsstellen für Jugendliche und Eltern > www.beratungsstellen.147.ch
- Sicherheit und Medienkompetenz > www.zischtig.ch