

Wie schützt man sich auf Social Media?

Ein Ratgeber für Athlet*innen

1. Warum digitale Sicherheit im Sport wichtig ist

Als Athlet*in bist du nicht nur auf dem Spielfeld, in der Halle oder auf der Piste sichtbar – du bist auch online eine öffentliche Person. Fans, Medien und Sponsor*innen verfolgen deine Auftritte in den sozialen Medien. Das kann inspirierend und motivierend sein – birgt aber auch Risiken. Im digitalen Raum können zum Beispiel verletzend kommentierte Nachrichten zur Belastung werden. Dieser Ratgeber hilft dir, deine digitale Präsenz bewusst zu gestalten und zu wissen, was du tun kannst, wenn es online schwierig wird.

2. Prävention

Online-Sicherheit hat höchste Priorität. Mit deiner wachsenden Sichtbarkeit können auch die Risiken digitaler Angriffe steigen. In diesem Abschnitt findest du praktische Hinweise, wie du dich schützen kannst. Je früher du dir Gedanken machst, wie du mit möglichen Risiken umgehst, desto besser bist du aufgestellt!

2.1 So schützt du dich online

a) Privatsphäre ist kein Widerspruch zu Sichtbarkeit

- Wähle starke Passwörter, idealerweise 14 Zeichen oder mehr und Gross- und Kleinbuchstaben, Zahlen sowie Sonderzeichen. Aktiviere die Zwei-Faktor-Authentifizierung: Das ist der beste Schutz, damit man dich nicht hacken kann.
- Prüfe deine Einstellungen: Auf den sozialen Medien kannst du genau steuern, wer dir folgen darf, wer kommentieren oder dich markieren kann
- Es ist ratsam, eine sichere Internetverbindung zu verwenden: Vermeide es, öffentliche Wifis auf Flughäfen, in Städten, Restaurants usw. zu benutzen, da die Sicherheitsanforderungen nicht immer gewährt sind und jemand Zugang zu deinen Daten haben könnte.

b) Bewusst posten

- Teile keine sensiblen Daten wie deine Adresse oder Telefonnummer: Vermeide Details zu deinem Wohnort, Trainingszeiten oder Reiseplänen.
- Checke Fotos und Videos genau: Nummernschilder, Namensschilder, Hotelnamen oder geteilte Standorte verraten oft mehr, als man denkt.
- Wenn persönliche Daten von dir über Suchmaschinen auffindbar sind, kannst du deren Entfernung beantragen (z.B. bei Google unter <https://support.google.com/web>).

c) Kommentare überprüfen

Der Austausch mit der Öffentlichkeit kann motivierend und bereichernd sein. Soziale Medien bieten unzählige Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Vergiss dabei jedoch nicht:

- Du musst nicht auf jeden Kommentar reagieren. Du kannst Inhalte löschen, die dir nicht guttun, Konten blockieren, die du nicht in deinem Umfeld haben möchtest, und Kommentare unter bestimmten Beiträgen deaktivieren – es ist dein Raum und es sind deine Regeln.
- Es gibt auf den sozialen Medien die Möglichkeit, Wortfilter zu setzen. So können bestimmte Wörter und Begriffe in Kommentaren automatisch erkannt und blockiert werden.
Weitere Informationen: [Instagram](#) / [Facebook](#) / [TikTok](#) / [Snapchat](#) / [X](#)
- Wenn du ein Management, einen Verein oder eine Kommunikationsperson hast, gib die Kommentarbetreuung ab. Sie können in Absprache mit dir entscheiden, wie reagiert werden soll.

2.2 Dein Support-System: Du bist nicht allein

Viele Athlet*innen empfinden es als hilfreich, sich im digitalen Raum nicht allein zu fühlen. Falls es für dich passt, kannst du dir überlegen, wer in deinem bestehenden Umfeld dich online unterstützen könnte. Für manche ist es angenehm, eine kleine Gruppe von vertrauten Personen (z. B. auf WhatsApp, Signal oder Threema) zu haben, in der sie Beiträge, Medienauftritte oder schwierige Situationen teilen können. Andere nutzen bereits bestehende Team- oder Betreuungsgruppen, die in solchen Momenten entlastend wirken.

Wichtig ist: Du musst nicht alles allein tragen – such dir die Form, die für dich und dein Umfeld am besten funktioniert.

Ein **Digital Safety Team** kann aus folgenden Personen bestehen:

- Vertrauensperson: z. B. eine Teamkollegin, Freund*innen oder jemand aus der Familie.
- Betreuer*in, Manager*in, Ansprechperson im Verband.

Nachfolgend einige Rollenbeispiele:

Rolle	Funktion
Vertrauensperson	Emotionaler Halt
Kommunikationsperson	Monitoring, Kommentarfilter
Psycholog*in	Stabilisierung und Coping
Jurist*in / Verband	Formale Eskalation

Diese Personen können im Falle von Online-Belästigung eine wichtige psychologische Unterstützung für dich sein. Je früher du solch ein Team zusammenstellst, desto besser bist du gewappnet. Sie können dir proaktiv und öffentlich positives Feedback zu Beiträgen geben, mit konstruktiver Gegenrede in die Diskussion unter deinen Posts eingreifen und dich unterstützen, sollte es schwierig werden.

3. Online-Belästigung

Online-Belästigung ist nicht harmlos – sie verletzt und kann dich psychisch stark belasten. Wiederholte Angriffe, Hasskommentare oder Drohungen können Angst, Stress und Ohnmachtsgefühle auslösen. Es ist wichtig, das ernst zu nehmen und dir Unterstützung zu holen – du musst dies nicht allein durchstehen.

Beispiele für Online-Belästigung:

- Hate Speech: Beleidigungen, Diskriminierung oder Abwertung aufgrund von Identitätsmerkmalen, wie zum Beispiel Geschlecht, Religion, Nationalität.
- Cybermobbing: Wiederholte, gezielte Angriffe gegen eine Person.
- Doxing: Veröffentlichung privater Daten ohne Zustimmung.
- Stalking: Wiederholtes Kontaktieren oder Beobachten im Netz.
- Sexualisierte Belästigung: Anzügliche Nachrichten, Bilder, Kommentare.
- Fake-Profilen oder Identitätsmissbrauch: Jemand gibt sich als du aus.

Wichtig: Du bist nicht allein und es ist nicht deine Schuld. Die Verantwortung liegt immer bei der Tatperson.

Es ist normal, dass du nach Online-Angriffen starke Reaktionen wie Schlafprobleme, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten oder Ohnmachtsgefühle haben kannst. Das sind **normale Stressreaktionen** – dein Körper schützt dich. Hol dir aber Unterstützung, wenn sie länger anhalten und nicht im Laufe der vergehenden Tage abnehmen.

3.1 Handlungsempfehlungen, wenn es dich trifft

Wenn du merkst, dass dich ein Angriff emotional stark trifft: mach kurz Pause, atme bewusst, geh an die frische Luft oder sprich sofort mit einer Person deines Vertrauens. Du musst nicht sofort reagieren.

a) Sofortmassnahmen

Du musst nicht selbst reagieren. Schone deine Nerven! Es ist wichtig, dass du dich bestmöglich vor Online-Belästigung schützt. Hier kommt das Digital Safety Team in Aktion, um dich bei folgenden Massnahmen zu unterstützen:

- **Beweise sichern:** Mache Screenshots, wenn möglich mit Datum und sichtbarer URL/Social Network. Im Falle von Beleidigungen oder Hassrede können diese Screenshots hilfreich sein, um eine Anzeige einzureichen, wenn der Inhalt von der Plattform oder dem/der Nutzer/in entfernt wird. Weitere Informationen zum Erstellen einer Anzeige findest du im Kapitel 4.1.
- **Melden von Äusserungen:** Es ist möglich, alle beleidigenden und herabsetzenden Äusserungen der Plattform zu melden, die sie hostet.
- **Blockiere den Verfasser oder die Verfasserin,** um keine weiteren Kommentare oder Nachrichten von dieser Person zu erhalten.

b) Unterstützung aktivieren

Wenn du Online-Belästigung erlebst, ist es wichtig, nicht allein zu bleiben. Teile die Situation mit deinen vertrauten Personen wie eben ein Digital Safety Team und bitte diese Personen um Hilfe – zum Beispiel, indem sie Kommentare prüfen oder auf Nachrichten in deinem Namen reagieren.

- Teile die Situation mit deinem Support-System.
- Delegiere: Lass andere Kommentare prüfen oder antworten.
- Sprich offen mit deinem Digital Safety-Team.

c) Psychologische Hilfe

Online-Belästigung ist belastend und kann Auswirkungen auf deine mentale und körperliche Gesundheit haben. Hol dir Hilfe und rede mit einer Fachperson (Krisen-/Notfallpsycholog*in, Sportpsycholog*in, einer Beratungsstelle (siehe Kapitel 4.2) und/oder Freund*innen und Familie. Wie unter Kapitel 3 erwähnt kann es normal sein, nach Online-Angriffen starke physische oder psychische Reaktionen wie Schlafprobleme, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten oder Ohnmachtsgefühle zu haben. Das sind normale Stressreaktionen, die mit der Zeit abnehmen. Hol dir aber Unterstützung, wenn sie länger anhalten.

d) Nachsorge

Achte in den Wochen nach einem Online-Angriff auf Anzeichen wie Erschöpfung, Rückzug oder anhaltendes Grübeln. Wenn sich die Belastung nicht legt, wende dich an Fachpersonen, Krisen-, Notfall- oder Sportpsychologen, Opferhilfe oder an die Dargebotene Hand.

3.2 Wie du dich einsetzen kannst, wenn du nicht direkt betroffen bist

Auch wenn es dich nicht direkt betrifft und du die verletzenden Kommentare online mitliest, kannst du etwas gegen Online-Belästigung tun, und zwar viel! Wenn du Zeuge oder Zeugin von verletzenden Online-Kommentaren bist, setze dich für deine Kolleg*innen oder andere Athlet*innen ein. Hier sind ein paar Tipps:

a) Unterstütze die betroffene Person

- Melde beleidigende Kommentare oder Accounts bei der entsprechenden Plattform. Wenn viele melden, wird eher reagiert.
- Schicke eine private Nachricht: «Ich hab gesehen, was da passiert. Das ist nicht recht.» Wenn du die Person kennst: Nachfragen, ob sie Hilfe braucht.

b) Gegenrede mit Empathie

- Kontere verletzend, beleidigende Kommentare mit Empathie, ohne Aggression. Wir haben es wissenschaftlich getestet und es funktioniert. Die Verfasser*innen posten danach weniger beleidigende Kommentare. [Hier geht es zur Studie.](#)
- Beispiele: «Deine Aussage ist verletzend. Mir ist wichtig, dass hier alle respektvoll behandelt werden.» «Stell dir vor, wie du dich fühlen würdest, wenn du ständig nur auf dein Aussehen reduziert werden würdest.»

4. Umgang und Unterstützung nach Online-Belästigung

Wenn du Online-Belästigung erlebt hast, ist es wichtig, dass du weisst, wie du dich juristisch wehren kannst und wo du Unterstützung zur Verarbeitung des Vorfalls finden kannst.

4.1 Kommunikation in Stresssituationen delegieren

Wenn Medien oder Dritte Kontakt aufnehmen, antworte nicht sofort. Bitte dein Team oder deine Kommunikationsperson, das zu übernehmen. Öffentliche Rechtfertigungen in Stressphasen sind riskant.

4.2 Juristisch vorgehen: Deine Rechte in der Schweiz

Juristische Prozesse sind zeit- und kostenintensiv und können belastend sein. Hol dir juristischen Rat, damit du dich gut vorbereiten kannst. Im Schweizer Strafrecht können folgende Tatbestände geltend gemacht werden:

Art. 261 bis StGB – Rassendiskriminierung: Wer öffentlich zu Hass oder Diskriminierung aufgrund von Herkunft, Religion oder sexueller Orientierung aufruft, macht sich strafbar – auch im Internet.

Art. 259 StGB – Aufruf zu Gewalt oder Verbrechen: Wer öffentlich zu Gewalttätigkeit gegen Menschen aufruft, kann bestraft werden.

Art. 173–177 StGB – Ehrverletzung: Verleumdung, üble Nachrede oder Beschimpfungen sind strafbar, wenn sie die Ehre einer Person verletzen. Bereits das Liken und/oder Teilen von strafbaren Inhalten kann strafbar sein.

Art. 179 septies StGB – Missbrauch von Kommunikationsmitteln: Böswillige oder mutwillige Belästigungen per Telefon, E-Mail oder Social Media können strafrechtlich verfolgt werden.

Art. 179 decies StGB – Identitätsmissbrauch: Sich (Online) als jemand anderes ausgeben, um dieser Person zu schaden oder sich selber einen Vorteil zu verschaffen.

Art. 180 StGB – Drohung: Wer jemandem ernsthaft Schaden androht, macht sich strafbar.

Art. 181 StGB – Nötigung: Es ist verboten, jemanden mit Gewalt oder Drohungen zu etwas zu zwingen.

Zivilrechtlicher Persönlichkeitsschutz: Neben dem Strafrecht kannst du dich auf Art. 28 ff. ZGB stützen (Unterlassung oder Beseitigung problematischer Nachrichten).

So gehst du vor

- Beweise sichern (Screenshots, URLs, Datum, Zeit, Profil-Link, E-Mails im Original behalten).
- Falls strafrechtlich relevant: Juristische Beratung einholen (z. B. via Opferhilfe oder juristische Dienste, beispielsweise lokale Staatsanwaltschaft).
- Anzeige bei der Polizei erstatten (Achtung: Manche Delikte (z.B. Drohung, Ehrverletzung, Identitätsmissbrauch) muss man innert drei Monaten anzeigen).

4.3 Ressourcen & Hilfe in der Schweiz

Wenn du dich bedroht fühlst, ruf die Polizei: 117.

Weitere Adressen:

- Kontakte Psychiater*innen:
<https://www.psychiatrie.ch/sgpp/patienten-und-angehoerige/psychiatersuche>
- Kontakte Sportpsycholog*innen:
<https://sasp.psychologie.ch/de/finder>
- Kontakte Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen:
<https://www.psychologie.ch/de/psyfinder>

- Opferhilfe Schweiz: www.opferhilfe-schweiz.ch
- Dargebotene Hand: 143
- Pro Juventute: 147
- Stop Hate Speech: www.stophatespeech.ch
- Jeder Kanton verfügt in der Regel über einen ärztlichen Bereitschaftsdienst oder einen psychischen Notfalldienst
- Fachstelle mobbing und Belästigung:
+41 44 450 10 16 oder info@fachstelle-mobbing.ch
- Swiss Sport Integrity oder +41 31 550 21 00:
anonyme oder nicht anonyme Meldung per Telefon oder über die Plattform direkt
- IOC-Meldeplattform: Meldung von Wettkampfmanipulationen - Missbrauch und Belästigung - Verstoss gegen den Ethikkodex des IOC - Verstoss gegen die Pressefreiheit

5. Wichtige Messages

- Deine digitale Sicherheit ist Teil deiner sportlichen Gesundheit.
- Du bestimmst, was du teilst.
- Du bist nie allein: Es gibt Unterstützung.
- Auch, wenn du nicht direkt betroffen bist, kannst du dich für die Person einsetzen: Empathische Gegenrede funktioniert!

Dieser Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit der Public Discourse Foundation und dem Projekt Stop Hate Speech erstellt.

**STOP
HATE
SPEECH**

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

SWISS

