

# SCHÜTZEN WIR UNSERE KINDER IM INTERNET.

Unterstützungspaket für Eltern, Lehrpersonen,  
Betreuerinnen und Betreuer.

**CYBERVENGERS**  
[www.cybervengers.club](http://www.cybervengers.club)



# Worum geht es dabei?

Episode 1  
Phishing, S.5



Episode 2  
Cybermobbing, S.7



Episode 3  
Fake News, S.9



Episode 4  
Identitätsdiebstahl, S.11



Episode 5, 6  
Bildschirmsucht,  
S.13, S.15



Ihre Aufgabe  
S.4 und 17

# Der Schutz von Kindern im Internet ist zu einem echten Problem geworden.

Die digitalen Gefahren führen zu immer gravierenderen Folgen für Jugendliche: Schulabbruch, Einsamkeit, Depressionen und Schlimmeres...

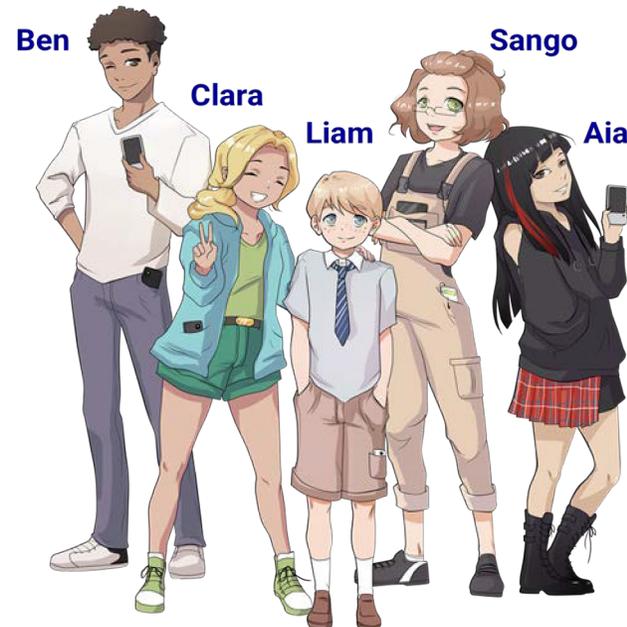
Cyberrisiken sind längst eine Realität und können grosse Auswirkungen auf junge Menschen haben. Deshalb muss man sie erkennen können, um ihnen aus dem Weg zu gehen.

Auf der Website [www.cybervengers.club](http://www.cybervengers.club) sind derzeit 6 Episoden der Manga-Serie CyberVengers zu sehen, die sich mit 5 Risiken befassen, denen 11- bis 14-jährige Jugendliche online begegnen können:

- **Phishing**
- **Cybermobbing**
- **Fake News**
- **Identitätsdiebstahl**
- **Bildschirmsucht**

**Zusätzliche Inhalte: Mini-Quizze und Materialien zum Anzeigen oder Teilen (Poster und Animationen/ GIFs).**

**Eine spielerische und zugleich lehrreiche Methode, um junge Menschen für die Risiken zu sensibilisieren.**



## Was bedeutet «Cyber» eigentlich?

(abgeleitet vom griechischen Wort kubernân, regieren)

Das Präfix dient zur Bildung einer Reihe von Wörtern im Zusammenhang mit dem Internet.

Larousse-Wörterbuch

Beispiele für Cyberrisiken: Cyberangriffe, Cybersucht, Cybermobbing, Fake News, Phishing, Spielsucht, Gewalt, anstössige Inhalte, Terrorismus, Viren, Sexting (sexuelle Inhalte), Pädophilie, Shopping-Betrug, Bildschirmsucht, Photoshop und/oder manipulierte Bilder, Cyberspionage, Diebstahl von geistigem Eigentum etc.

## Wer sind die CyberVengers?

Eine Gruppe von Freunden mit starken Persönlichkeiten, die uns bei ihren ungewöhnlichen Abenteuern rund um Online-Bedrohungen mitnehmen, konzipiert für 11-14-Jährige.

Aia, Ben, Clara, Sango und Liam gründen den CyberVengers Club. Unterstützt werden sie von Sage und Roby, einem Roboter, den sie selbst entwickelt haben.

# Was ist Ihre Aufgabe?

## Als Lehrperson

Die Website ist so gestaltet, dass sie von 11- bis 14 Jährigen allein durchstöbert werden kann. Manchmal kann es jedoch hilfreich sein, die Jugendlichen dabei zu unterstützen und Einzel- oder Gruppendiskussionen über den Inhalt anzustossen. Ihre Aufgabe ist es, die Jugendlichen beim Lernen zu begleiten.

## Als Elternteil

- Ermutigen Sie Ihr Kind, die CyberVengers Webtoons auf dem Smartphone (oder Computer) zu lesen.
- Beginnen Sie ein Gespräch mit dem Kind, ausgehend vom Quiz oder von Erfahrungen, die es selbst gemacht oder von denen es gehört hat.

## Als Betreuer einer Sensibilisierungsveranstaltung für eine Gruppe junger Menschen

- Planen Sie eine Stunde Zeit in einem Raum mit Internet- oder WLAN-Anschluss ein, in dem sich die Jugendlichen sicher fühlen und frei äussern können.
- Lassen Sie die Jugendlichen einen oder mehrere CyberVengers Webtoons auf ihrem Smartphone lesen.
- Drucken Sie Kopien für diejenigen aus, die kein Smartphone haben.



Planen Sie 3 bis 5 Minuten pro Episode ein.

- Vergewissern Sie sich, dass die Jugendlichen das Thema verstanden haben, indem Sie sie das Quiz beantworten lassen (3 Fragen pro Episode).
- Ermuntern Sie sie, ihre persönlichen Erfahrungen mitzuteilen und in einem geführten Gruppengespräch Fragen zu stellen.
- Seien Sie während der gesamten Einheit ein guter Zuhörer, urteilen Sie nicht und seien Sie freundschaftlich.

## Was sind Webtoons?

Webtoons sind digitale Comics oder Manga/Anime aus Südkorea. Sie werden online durch Scrollen gelesen (vertikales Lesen von oben nach unten) und haben ein rechteckiges Format, das an die Smartphone-Bildschirme angepasst ist.



## Was Sie vermeiden sollten

### Infragestellungen

über die Erfahrungen, Ereignisse oder empfundenen Gefühle.

### Verurteilung junger Menschen

die mitteilen, dass sie schon ein Opfer im Internet oder von Mobbing gewesen sind.



# Phishing

## DRACHEN & SCHAFE

### Episode 1

#### Überblick über die Episode

Alle sind froh, als die Schule zu Ende ist, bis auf Clara, die sofort in ihr «Geflickt und Repariert»-Versteck läuft. Dort trifft sie auf Ben und Sango und erklärt ihnen, dass sie aus Versehen auf einen Link geklickt hat, den sie besser nicht hätte anklicken sollen! Was soll sie tun? Wie kann sie diesen Fehler beheben? Die CyberVengers werden versuchen, diese Cyberattacke zu beheben.

#### Ziel der Episode

Phishing besser verstehen und verhindern.

#### Was ist Phishing?

Phishing ist eine Art Cyberangriff, bei dem eine konkrete oder verschiedene Zielpersonen per E-Mail, Telefon oder SMS kontaktiert werden, wobei vorgetäuscht wird jemand (eine Person oder ein Unternehmen) zu sein, den die Zielperson kennen könnte.

Der Angriff zielt entweder darauf ab, sensible Daten (wie persönliche Informationen, Bankdaten oder Passwörter) zu stehlen, oder die Daten z. B. auf einem Computer zu verschlüsseln, um Lösegeld für ihre Entschlüsselung zu erpressen.

Die gestohlenen persönlichen Daten können dann dazu verwendet werden, sich als die betreffende Person auszugeben (siehe Episode 4), Geld zu stehlen, ihre Kontakte anzugreifen etc.



## EPISODE 1

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Du erhältst eine E-Mail oder SMS von einem Fremden, der dich auffordert, auf einen Link zu klicken. Was machst du dann?

**A | Ich antworte oder klicke auf den Link in der E-Mail oder SMS-Nachricht**

**Nicht gut!** Ignoriere die E-Mail oder SMS und informiere deine Eltern oder einen anderen Erwachsenen. Zeige ihnen, was du erhalten hast, und erzähle, ob du etwas gemacht hast. Es ist keine Schande, die Wahrheit zu sagen: Das passiert jedem, auch Erwachsenen.

**B | Ich wehre mich und räche mich auf meine Weise**

**Nicht gut!** Zurückschlagen oder sich rächen wird nicht helfen. Die Leute, die diese Fallen stellen, sind ziemlich intelligent. Ignoriere die E-Mail oder SMS und erzähle deinen Eltern oder einem Erwachsenen davon. Zeige ihnen, was du erhalten hast, und erzähle, ob du etwas gemacht hast. Es ist keine Schande, die Wahrheit zu sagen: Das passiert jedem, auch Erwachsenen.

**C | Ich ignoriere die E-Mail und sage es sofort meinen Eltern oder einem anderen Erwachsenen**

**Gut gemacht! Das ist die richtige Antwort!**

Im Umgang mit Hackern (bösen Menschen) solltest du nie einen Alleingang wagen oder die Dinge selbst in die Hand nehmen. Es ist keine Schande, wenn man zum Beispiel auf einen bösartigen Link geklickt hat. Das passiert jedem, auch Erwachsenen.

### FRAGE 2

Du kannst es kaum erwarten, eine E-Mail von Clara von den CyberVengers zu erhalten... Kannst du herausfinden, wie ihre echte E-Mail-Adresse lautet?

**A | [clara.cybervengers@mailurgent.com](mailto:clara.cybervengers@mailurgent.com)**

**Nicht gut!** Hacker (böse Menschen) haben oft eine E-Mail Adresse, die einen kleinen Fehler oder ein seltsames Wort enthält. Bevor du antwortest, überprüfe die E-Mail-Adresse, dass sie keine Fehler oder seltsamen Wörter enthält, die in einer E-Mail-Adresse nichts verloren haben. In diesem Beispiel ist es das Wort «urgent».

**B | [clara@cybervengers.com](mailto:clara@cybervengers.com)**

**Nicht gut!** Bevor du auf eine E-Mail antwortest, überprüfe, ob sie Rechtschreibfehler enthält, z. B. zwei gleiche Buchstaben, wie das «v» in diesem Beispiel.

**C | [Clara.cybervengers@gmail.com](mailto:Clara.cybervengers@gmail.com)**

**Nicht gut!** Bevor du auf eine E-Mail antwortest, überprüfe den Domännennamen am Ende der E-Mail Adresse (@hotmail.com, @orange.fr, @gmail.com etc.). Solche Adressen sind sehr leicht zu erstellen und können dazu benutzt werden, dich auszutricksen. Versuche dich zu vergewissern, dass die Adresse vertrauenswürdig ist, von der die E-Mail kommt.

**D | [clara@cybervengers.club](mailto:clara@cybervengers.club)**

**Gut gemacht! Das ist die richtige Antwort!**

Diese E-Mail-Adresse enthält keine seltsamen Wörter oder Rechtschreibfehler, und ihr Domänenname ist derselbe wie jener der CyberVengers-Website.

### FRAGE 3

In dieser Folge wurde Clara durch eine E-Mail getäuscht. Ein Hacker hatte ihr Extrapunkte für ihr Spiel angeboten. Welche Emotionen versuchen Hacker deiner Meinung nach auszulösen?

**A | Hunger**

**Nicht gut!** Wenn du Hunger hast, geh zum Kühlschrank... und komm dann zurück und erinnere dich, dass Hacker oft mit Empathie (Freundlichkeit, Sympathie), Angst, einem Gefühl der Dringlichkeit, Neugier oder sogar Gier (etwas gewinnen zu wollen) spielen.

**B | Angst**

**Gut gemacht! Das ist eine richtige Antwort!**

Angst, aber auch Neugier, ein Gefühl der Dringlichkeit, Gier (etwas gewinnen zu wollen) und Empathie (Freundlichkeit, Mitgefühl) sind die häufigsten Emotionen, die Hacker auslösen möchten.

**C | Neugier**

**Gut gemacht! Das ist eine richtige Antwort!**

Angst, aber auch Neugier, ein Gefühl der Dringlichkeit, Gier (etwas gewinnen zu wollen) und Empathie (Freundlichkeit, Mitgefühl) sind die häufigsten Emotionen, die Hacker auslösen möchten.



## Fragen zur Diskussion

**Kennst du jemanden, der Opfer von Phishing geworden ist? Wie kannst du einen Hacker erkennen?**

**Was solltest du tun, wenn du reingelegt wurdest und Angst hast, es jemandem zu erzählen? Was kann passieren, wenn du Opfer von Phishing wirst?**

**Was würde dich dazu bringen, auf einen Link zu klicken? Willst du etwas gewinnen? Eine dringende E-Mail?**



# Cybermobbing

## EINIGKEIT MACHT STARK

### Episode 2

#### Überblick über die Episode

Liam, 13 Jahre alt, hat in den letzten Tagen mit einer sonderbaren Situation zu kämpfen. Er hat seine Klassenkameraden dabei erappt, wie sie nach der Schule über ihn gelacht und getuschelt haben. Clara und Ben, die das mitbekommen haben, sind zum Versteck gegangen, um mit Sango darüber zu sprechen. Sie haben keine Ahnung, was sie gleich herausfinden werden. Ein weiterer neuer Fall für das CyberVengers-Team!

#### Ziel der Episode

Die Opfer oder Zeugen von Cybermobbing sollen lernen, wie sie Online-Belästigung verhindern und damit umgehen können.



#### Was ist Cybermobbing?

Cybermobbing bezeichnet alle Formen der Belästigung über digitale Mittel (soziale Medien, E-Mail, Posts, SMS-Nachrichten etc.). Es wird auch Online-Belästigung genannt und beinhaltet in der Regel den Gebrauch einer abwertenden, einschüchternden oder bedrohenden Sprache.

Online-Belästigung kann viele Formen annehmen. Zum Beispiel Einschüchterungen, Beleidigungen, Hänseleien oder Drohungen, die Verbreitung von Gerüchten, das Anlegen einer Diskussion, Gruppe oder Forums auf einer Social-Media-Website, die darauf abzielt, einen Mitschüler zu verletzen, und/oder das Veröffentlichen eines Fotos oder Videos, das ein Opfer in einem schlechten Licht erscheinen lässt.



## EPISODE 2

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Was ist Cybermobbing?

**A | Eine aggressive und vorsätzliche Handlung, die wiederholt online (Internet, soziale Medien etc.) ausgeführt wird und darauf abzielt, jemanden zu verletzen, zu verängstigen oder zu verspotten**

**Ja.** Cybermobbing umfasst Belästigungen, Beleidigungen, Drohungen oder die Veröffentlichung von peinlichen Fotos ohne das Wissen des Opfers.

**B | Das ist eine neue Form von sozialen Medien für den Austausch von Chat-Videos**

**Nicht gut.** Von Cybermobbing spricht man, wenn eine Reihe von Online-Attacken (Internet, soziale Medien etc.) darauf abzielen, jemanden zu verletzen, zu verängstigen oder zu ärgern.

**C | Zu viel Zeit im Internet verbringen**

**Nein.** Dabei geht es um eine wiederholte Onlineaggression (Internet, soziale Medien etc.), die zu Scham, Depression, Schulabbruch und sogar Selbstmord führen kann.

### FRAGE 2

Was solltest du tun, wenn deine Freunde einen Mitschüler in den sozialen Medien einschüchtern oder beleidigen?

**A | Ich ignoriere es, denn es geht mich nichts an**

**Nicht gut.** Nichts zu tun heisst, dass du zulässt, dass deine Freunde jemanden belästigen. Wenn du Zeuge einer so schlimmen Tat wirst, darfst du nicht untätig bleiben. Versuche, mit deinen Freunden zu reden und erzähle es schnell einem Erwachsenen deines Vertrauens.

**B | Versuche, sie zur Vernunft zu bringen und informiere einen Erwachsenen deines Vertrauens**

**Ja.** Dies ist das erste, was du tun solltest, wenn du Zeuge von Cybermobbing wirst.

**C | Kommentiere oder like den Inhalt in den sozialen Medien**

**Nicht gut.** Das ist passives Cybermobbing. Eine bösartige Ansage oder Handlung zu liken oder zu kommentieren, verstärkt ihre Wirkung. Tu anderen nicht an, was du nicht willst, dass man dir antut.

### FRAGE 3

Was solltest du tun, wenn du in den sozialen Medien verspottet wirst?

**A | Erzähle einem verantwortungsvollen Erwachsenen davon (Elternteil, Lehrer, Familienmitglied, Polizeibeamter etc.)**

**Ja.** Das ist das Erste, was du tun solltest. Schäme dich nicht. Du wirst im Internet gemobbt? Ein Erwachsener deines Vertrauens kann dir helfen.

**B | Blockiere die Kontakte, die dich belästigen**

**Ja.** Diese Typen schikanieren dich online. Akzeptiere in den sozialen Medien nur Freundschaftsanfragen von Menschen, die du kennst und denen du vertraust. Sei ausserdem sehr vorsichtig mit dem, was du sagst, und mit den Bildern, die du online stellst.

**C | Melde den Kontakt und die Posts oder Aktionen an das soziale Netzwerk**

**Ja.** Dies kann dazu führen, dass der Nutzer und seine Posts aus dem sozialen Mediennetzwerk entfernt werden.

**D | Sofort zurückschlagen, indem du ein peinliches Foto des Täters veröffentlichst**

**Nicht gut!** Wenn du dich an deinem Missbraucher rächst, wirst du selbst zu einem Cybermobber. Das verschlimmert die Situation nur und kann dazu führen, dass du auch bestraft wirst.



## Fragen zur Diskussion

**Kennst du jemanden, der Opfer von Cybermobbing geworden ist?**

**Wie erkennst du einen Cybermobber?**

**Warum sollte sich jemand schämen, über Cybermobbing zu sprechen?**

**Was solltest du tun, wenn du Opfer von Cybermobbing wirst?**

**Was kannst du tun, um einem Freund zu helfen, der im Internet gemobbt wird?**

**An wen solltest du Cybermobbing melden?**



# Fake News

## BRANDHEISSE NEWS

### Episode 3

#### Überblick über die Episode

Um 7 Uhr morgens beginnen die Telefone der jungen CyberVengers zu vibrieren. Alle haben die gleiche Nachricht erhalten: eine schreckliche Nachricht! Sie treffen sich und stellen fest, dass das, was man liest, nicht immer der Wahrheit entspricht.



#### Ziel der Episode

Lernen, wie man Fake News erkennt, einordnet und vermeidet.



#### Was sind Fake News?

Fake News sind falsche Informationen, die manipulieren und irreführen sollen, um Menschen zu täuschen und ihre Meinung zu einem bestimmten Thema (Wirtschaft, Ideologie, Religion, Politik etc.) zu beeinflussen. Dabei kann es sich um schriftliche Inhalte, Bilder oder Videos handeln. Die Titel sind immer besonders plakativ, und der Inhalt ist erfunden oder verfälscht, um die Zahl der Besucher der Website zu steigern.

Beispielsweise werden manchmal Artikel und Videos veröffentlicht, die beweisen, dass die Erde flach ist, oder Naturkatastrophen angekündigt, die nie stattfinden.



## EPISODE 3

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Welche erfundene Geschichte wurde 1939 im Radio gesendet und die Hörer glaubten sie?

#### A | Der Rücktritt des Präsidenten

**Nicht ganz!** Die Antwort findet sich in der Episode :)

#### B | Die Erde wird von Marsmenschen angegriffen

**Ja!** Orson Welles, ein berühmter Filmemacher, hat in einer Radiosendung aus dem *Krieg der Welten* vorgelesen, einer Geschichte über eine Invasion der Erde durch Marsmenschen. Offenbar glaubten viele Leute, dass es wirklich passiert sei.

#### C | Ein Zombie-Angriff

**Nicht gut!** Die Antwort findet sich in der Episode :)

### FRAGE 2

Wie kannst du überprüfen, ob eine Geschichte, die du gehört hast, wahr ist?

#### A | Sie wird von zuverlässigen Nachrichtenseiten verbreitet

**Ja.** Bevor du etwas glaubst, überprüfe immer die Quelle!

#### B | Sie wurde in den sozialen Medien veröffentlicht

**Nicht gut!** Besonders in den sozialen Medien kursieren viele Fake News. Sei skeptisch gegenüber allem, was du dort liest.

#### C | Sie enthält ein Bild

**Nicht gut!** Vorsicht vor bearbeiteten, gefälschten oder verzerrten Bildern, die dazu verwendet werden können, Fake News echt aussehen zu lassen.

#### D | Sie enthält widersprüchliche Angaben

**Ja!** Wenn eine Information nicht zur Geschichte passt, oder wenn ein Bild nicht mit der dazugehörigen Bildunterschrift übereinstimmt, dann solltest du misstrauisch werden!

### FRAGE 3

Woran erkennst du, dass es sich um Fake News handelt?

#### A | Titel, die so schockierend oder spannend klingen, dass du mehr wissen möchtest

**Ja.** Sei vorsichtig bei Sensationsmeldungen und überprüfe sie mit anderen zuverlässigen Quellen.

#### B | Starke Bilder, die wie eine Mischung aus Bildern wirken (Montage)

**Ja.** Bearbeitete Fotos dienen oft dazu, Fake News glaubwürdig erscheinen zu lassen. Die Fotos können auch echt sein, aber aus einem anderen Kontext stammen, z. B. ein Foto aus einem Vampirfilm, das einen Angriff in deiner Stadt ankündigt.

#### C | Inoffizielle Quellen kündigen Sensationsmeldungen an

**Ja.** Unbekannte Websites, die behaupten, die Wahrheit zu kennen, verbreiten häufig Fake News. Wenn mehrere bekannte Quellen die Nachricht hingegen nicht verbreiten, ist sie wahrscheinlich nicht wahr!



## Fragen zur Diskussion

**Kennst du jemanden, der schon einmal Fake News geglaubt und verbreitet hat?**

**Woran erkennst du, dass es sich um Fake News handelt?**

**Woher bekommst du deine Nachrichten? Wie kannst du zwischen echten und gefälschten Nachrichten unterscheiden?**

**Wenn du eine Nachricht liest, was könnte dich daran zweifeln lassen, ob sie wahr ist?**

**Was ist die Gefahr, wenn sich falsche Nachrichten verbreiten?**



# Identitätsdiebstahl

## HACKEN IST NICHT GLEICH SPIELEN!

Episode 4

### Überblick über die Episode

Ben ist einer der beliebtesten Schüler der Schule. Alle lieben und bewundern ihn, er ist der Kapitän des Basketballteams, einer, der nie einen Korb verfehlt und bei jeder Gelegenheit ein freundliches Lächeln schenkt. Doch seit ein paar Tagen will niemand mehr mit ihm reden. Alle gehen ihm aus dem Weg. Was ist da los? Was ist mit ihm passiert?



### Ziel der Episode

Wissen, wie man Datenhacking vermeidet, das zu Identitätsdiebstahl führen kann.



### Was ist Datenhacking?

Es handelt sich um den Diebstahl sensibler Daten wie Zugangsdaten und Passwörter, um auf wichtige Informationen zuzugreifen, die online oder auf einem Smartphone, Tablet oder Computer gespeichert sind. Auf diese Weise kann der «Hacker» dann auf Fotos, Videos, private Unterhaltungen usw. zugreifen. Dies ist eine Straftat, die strafrechtlich verfolgt wird.



### Was ist Identitätsdiebstahl?

Durch den Zugriff auf diese sensiblen Daten kann der Hacker die Identität der Person stehlen, sich für sie ausgeben und ihr Ansehen schädigen, indem er böswillige Inhalte veröffentlicht.

## EPISODE 4

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Für dich ist das Hacken von Daten:

#### A | Hilf Jack Sparrow, sein Schiff zu finden

**Nicht gut!** Vergiss den Ansatz von Fluch der Karibik, 😊 wenn es um die Sicherung deines Zugangs zu deinem Smartphone, Tablet oder Computer geht. Wenn jemand deine Zugangsdaten (= Benutzername, Passwort...) herausfindet, kann er deine Daten hacken und deine Informationen stehlen. Ein Ratschlag: Halte deine Zugangsdaten geheim!

#### B | Geschenke mit einem Freund austauschen

**Nicht gut!** Das Hacken von Daten bedeutet, dass man die Zugangsdaten (=Benutzername, Passwort ...) einer anderen Person verwendet, um auf Fotos oder Videos zuzugreifen oder in ihrem Namen Nachrichten zu senden. Das ist es, was Ben passiert ist.

#### C | Stehlen und Spielen mit einem Login oder Passwort für ein Internetkonto

**Ja!** Das ist eine ernste Sache! Es handelt sich um eine Straftat, die vom Gesetz geahndet wird. Um zu verhindern, dass deine Daten und Konten gehackt werden, wähle Zugangsdaten (= Benutzername, Passwort...), die schwer zu erraten sind. Gib sie nicht an andere weiter. Und vergiss nicht: Erstelle für jedes deiner Konten ein anderes Login!

### FRAGE 2

Welches Passwort wäre am schwierigsten zu hacken?

#### A | ABCDEFG

**Nicht gut!** Das sind nur die Anfangsbuchstaben des Alphabets. Viel zu leicht zu knacken. Ausserdem sind darin keine Kleinbuchstaben oder Sonderzeichen enthalten.

**Hier ist das Rezept für ein sicheres Passwort:** Nimm den ersten Buchstaben jedes Wortes eines Satzes, den du auswendig kennst, + ein Sonderzeichen (@, #, &, ! ...) + deine Lieblingsnummer + die ersten beiden Buchstaben der Website, für die du dich registrierst. Verwende dabei abwechselnd Gross- und Kleinbuchstaben, und das war's!

#### B | CeTbDtFp&1

**Ja!** Dieses Passwort ist (fast) unmöglich zu erraten. Gut gemacht! Du hast herausgefunden, was ein sicheres Passwort ist. Ein Ratschlag: Selbst wenn deine Passwörter super sicher sind, solltest du sie nicht weitergeben, auch nicht an einen Freund. Würdest du einem Freund deine Zahnbürste leihen? Bei deinen Passwörtern ist es nicht anders!

#### C | ben120409

**Nicht gut!** Dieses Passwort besteht aus dem Vornamen und dem Geburtsdatum. Viel zu leicht zu erraten. Und es enthält weder Grossbuchstaben noch ein Sonderzeichen.

**Hier ist das Rezept für ein sicheres Passwort:** Nimm den ersten Buchstaben jedes Wortes eines Satzes, den du auswendig kennst, + ein Sonderzeichen (@, #, &, ! ...) + deine Lieblingsnummer + die ersten beiden Buchstaben der Website, für die du dich registrierst. Verwende dabei abwechselnd Gross- und Kleinbuchstaben, und das war's!

### FRAGE 3

Ist Ben ein Opfer von Identitätsdiebstahl?

#### A | Ja

**Ja!** Jemand hat das Notizbuch gestohlen, in das er alle seine Zugangsdaten geschrieben hatte, und benutzt sie nun, um seine Identität zu stehlen (= sich als Ben auszugeben). Dieser bössartige Mensch hat dann gemeine Nachrichten an seine Klassenkameraden geschickt, hätte aber auch noch Schlimmeres damit anstellen können, z. B. anstössige Bilder veröffentlichen oder seine im Telefon gespeicherte Bankkarte benutzen, um sich wie in Folge 1 «Drachen & Schafe» Boni zu kaufen. Dies ist eine strafbare Tat.

#### B | Nein

**Nicht gut!** Usurpieren bedeutet laut Definition im Wörterbuch, sich Macht, Status oder Eigentum anzueignen, ohne das Recht dazu zu haben, und zwar durch Gewalt oder Diebstahl. Das ist eine Straftat. In Bens Fall waren es seine Zugangsdaten, die gestohlen wurden. Glücklicherweise informierte er sofort seine Eltern und den Schuldirektor. Der Dieb wurde aufgefunden, und der ganze Schlamassel konnte schnell aufgeklärt werden.



## Fragen zur Diskussion

**Wurde jemand, den du kennst, schon einmal Opfer eines Hackerangriffs? Was ist dabei passiert? Was hast du darüber gedacht?**

**Glaubst du, dass dein Login (Benutzername + Passwort) sicher ist?**

**Versuche, ein Passwort zu erstellen, das schwer zu knacken ist.**

Beispiel:

- Nimm den ersten Buchstaben jedes Wortes aus einem Satzes, den du auswendig kennst, z. B. «Es ist so dumm, gehackt zu werden», füge ein Sonderzeichen und deine Lieblingszahl hinzu.
- Wechsle dabei Gross- und Kleinbuchstaben ab.
- Füge die Anfangsbuchstaben der Website hinzu, auf der du dich registrierst (z. B. Tiktok).

Dieses sehr sichere Passwort ist: «elsDgHzw9&ti».



# Bildschirmsucht (1/2)

## IM BILDSCHIRM GEFANGEN IN DER SCREENFALLE!

Episode 5

### Überblick über die Episode

Während der Ferien ist Sango in der Stadt geblieben. Als die übrigen CyberVenger sie dann wieder besuchen, ist sie nicht mehr wiederzuerkennen – sie sind sehr besorgt. Was ist mit ihr geschehen? Wie können sie ihr helfen? Und wird Sage auch diesmal für sie da sein?

### Ziel der Episode

Erkennen, was eine Bildschirmsucht ist und dass jeder in eine Falle geraten und süchtig werden kann.

### Was ist eine Bildschirmsucht?

Eine Sucht ist eine Abhängigkeit von einer Sache wie Tabak, Alkohol, Drogen / Medikamenten oder Lebensmitteln. Eine Bildschirmsucht ist eine Abhängigkeit\* von jeder Art von Bildschirm, z. B. von einem Fernseher, einem Tablet, einem Computer, einem Mobiltelefon oder einer Videospielkonsole. Wenn eine süchtige Person den Zugang zur Quelle ihrer Sucht verliert, kommt es zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen, die schwerwiegend sein und eine Notfallversorgung erfordern können. Bei einer Bildschirmsucht kann die Person traurig, aggressiv, isoliert, müde und allgemein desinteressiert an allem sein. Sie brauchen oft die Hilfe eines Arztes, um dieses Verhalten zu ändern.

\* Eine Sucht ist eine Pathologie, die durch den übermäßigen, wiederholten Konsum oder Gebrauch von etwas gekennzeichnet ist, der sogar so zwanghaft werden kann, dass das tägliche Leben der Person beeinträchtigt wird.



## EPISODE 5

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Was haben Sango und Sage in dieser Episode gemeinsam und was beunruhigt ihre Freunde?

**A | Sie sind süchtig nach ihren Computer- oder Telefonbildschirmen geworden**

**Gut gemacht! Das ist die richtige Antwort!** Sie können ohne ihre Bildschirme nicht mehr leben. Es ist, als ob ihr Leben von ihnen abhängt! Sie wollen sich also nur noch isolieren, um online zu sein. Nichts anderes interessiert sie. Ohne ihre Bildschirme werden sie leicht ärgerlich. Und das kann sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen vorkommen.

**B | Sie tragen beide eine Brille**

**Nicht gut!** Auch wenn das stimmt (du hast sehr gut beobachtet!), ist das nicht das Wichtigste an dieser Episode. Es geht vielmehr darum, dass sie beide süchtig nach ihren Bildschirmen (Fernseher, Tablet, Computer, Mobiltelefon, Spielkonsole...) geworden sind. Sie können nicht mehr leben, ohne online zu sein. Und das kann sich dramatisch auswirken, weil sie nichts anderes mehr interessiert. Sie kapseln sich vom wirklichen Leben ab, von ihren Freunden und ihrer Familie, von der Schule, von der Natur.

**C | Sie hatten nicht die Möglichkeit, wie der Rest der Bande, wandern zu gehen**

**Nicht gut!** Selbst wenn das stimmt, das ist es nicht, was wir über unsere Helden wissen müssen. Sie sind beide süchtig nach ihren Bildschirmen oder Telefonen geworden. Sie können nicht mehr leben, ohne online zu sein. Das kann sehr dramatisch sein, denn nichts anderes interessiert sie: weder Freunde noch Familie, nicht die Schule, nicht die Natur... nichts! Eine Sucht kompensiert manchmal ein Bedürfnis. Es ist wichtig, so eine Situation zu erkennen, um sie überwinden zu können. Ein Arzt kann dabei wirklich helfen.

### FRAGE 2

Wie kannst du erkennen, ob jemand, den du kennst, bildschirm süchtig ist?

**A | Sie denken nur noch ans Essen**

**Nicht gut!** Es ist richtig, dass es nicht normal ist, die ganze Zeit ans Essen zu denken. Das nennt man Essenssucht oder -abhängigkeit. Wenn eine Person an einer Bildschirmsucht leidet (Fernseher, Tablet, Computer, Smartphone, Videospielekonsole...), dann deshalb, weil sie nicht mehr darauf verzichten kann und ihre ganze Zeit damit verbringt. Oft werden sie wütend auf alles, was sie von dem Spiel, der Sendung oder den Rollen auf ihrem Bildschirm ablenkt. Sprich mit der oder dem Jugendlichen, wenn du kannst, um zu verstehen, was los ist, und schlage ihr oder ihm vor, mit einem Erwachsenen zu reden.

**B | Sie schlafen im Unterricht**

**Gut gemacht! Das ist die richtige Antwort!** Menschen, die süchtig nach Bildschirmen sind (Fernseher, Tablet, Computer, Telefon, Videospielekonsole...), ändern oft ihr Verhalten: Sie schlafen, wenn sie es nicht sollten, können sich über alles und jeden aufregen, sprechen mit niemandem und verweigern jegliche Aktivität mit Freunden oder der Familie. Die Bildschirmsucht macht sie müde und reizbar. Wenn du bemerkst, dass einer deiner Freundinnen oder Freunde nicht genug Schlaf bekommt, aus welchem Grund auch immer, schlage vor, dass ihr darüber redet.

**C | Sie laden ihre Freunde jeden Tag zu sich nach Hause ein**

**Nicht gut!** Meist ist genau das Gegenteil der Fall. Wenn wie bei Sango, eine Freundin oder ein Freund dich nicht sehen oder mit dir kommunizieren will, dann gehe auf sie oder ihn zu. Reden hilft. Versuche zu verstehen, was los ist. Ein Gespräch ist oft eine Lösung. Und natürlich solltest du nicht zögern, mit einem Erwachsenen deines Vertrauens darüber zu sprechen!

### FRAGE 3

Wie kannst du einer Person helfen, die an einer Bildschirmsucht leidet?

**A | Lass sie in Ruhe**

**Nicht gut!** Das ist die schlechteste Lösung. Personen, die süchtig nach Bildschirmen sind, versuchen sich zu isolieren, um nicht gestört zu werden. Sie können sogar aggressiv auf jeden reagieren, der sie ablenken will. Versuche, ein Gespräch mit ihnen zu führen. Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust und der dir gute Ratschläge geben kann. Und denke daran, dass dies jedem passieren kann, egal ob Teenager oder Erwachsener. Könnte es sogar sein, dass auch deine Eltern süchtig nach ihren Bildschirmen sind?

**B | Im Gegenteil, sprich mit ihnen**

**Gut gemacht! Das ist die richtige Antwort!** Das Beste, was du in einer Freundschaft deiner Freundin oder deinem Freund anbieten kannst, ist versuchen zu verstehen, was mit ihr oder ihm geschieht, und ihr oder ihm rätst, mit einem Erwachsenen des Vertrauens darüber zu sprechen oder, falls nötig, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen, um Hilfe zu bekommen. Ein Gespräch ist immer eine gute Lösung.

**C | Du solltest ihnen helfen und den Kontakt halten, indem du ihre Leidenschaft für ihren Bildschirm teilst**

**Nicht gut!** Das ist keine gute Lösung, weil du Gefahr läufst, selbst bildschirm süchtig zu werden. Diese Abhängigkeit kommt erst nach und nach. Das ist die Falle. Lass die Person nicht im Stich, sondern bleibe bei ihr und schlage ihr Aktivitäten vor, die ihr gemeinsam unternehmen könnt, z. B. Ausflüge mit anderen Freunden. Du wirst sehen, dass sie diese Besessenheit bald vergessen werden, genau wie bei Sango!



## Fragen zur Diskussion

**Kennst du jemanden, der süchtig nach seinem Handy oder Computerbildschirm ist? Was ist dabei passiert? Was hast du darüber gedacht?**

**Sind Ihre Eltern oder andere bekannte Erwachsene mit gutem Beispiel vorangegangen? Fallen dir Beispiele dazu ein?**

**Wann sollte man deiner Meinung nach das Smartphone ausschalten, um gut zu schlafen und sein Gehirn ausruhen zu lassen:**

**- 10 min. vor dem Schlafengehen oder, - mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen?**

(Du solltest dein Smartphone mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten).

**Weisst du, wie lange du an einem Tag zu Hause ohne Telefon, Tablet, Videospiele usw. auskommst?**



# Bildschirmsucht (2/2)

## GEFÄHRLICHER EINFLUSS

Episode 6

### Überblick

Aia hat sich verändert. In den letzten Wochen scheint sie mehr an ihrer Popularität in den sozialen Netzwerken als an ihren CyberVengers-Freunden interessiert zu sein. Sie ist bereit, alles dafür zu tun, um ihre Inhalte zu buzzen und so viele Likes wie möglich von ihren virtuellen Freunden zu bekommen, selbst wenn sie sich dabei verletzen kann.

### Ziel der Episode

In dieser Episode geht es darum, die Anzeichen für eine Abhängigkeit von sozialen Netzwerken zu erkennen und zu lernen, wie man sich und andere vor dem zerstörerischen Einfluss schützen kann, den virtuelle Freunde haben können.



### Definitionen

**Influencing:** Beeinflussen oder Verändern der Entwicklung, des Verhaltens oder des Denkens einer Person oder Sache. Einfluss kann gut oder schlecht sein.\*

**Likes:** (in sozialen Medien meist durch einen Daumen nach oben dargestellt), um zu zeigen, dass man etwas auf einer Website eines sozialen Netzwerks gut findet.\*

**Buzz:** interessiertes oder begeistertes Gerede über ein neues Produkt, ein Ereignis oder eine Person.\*

**Das sagt uns die Suchtforschung:** Likes und Buzz können den Belohnungskreislauf im Gehirn stören.

Es ist wichtig zu wissen, wie man die Anzeichen einer Bildschirmsucht erkennt: vermehrt Zeit in sozialen Netzwerken, Isolation von realen Freunden, Panik, Angst vor dem Verlust des Telefons, Angstzustände...

*In Episode 5 erfährst du mehr über Bildschirmsucht.*

\* Cambridge-Wörterbuch

## EPISODE 6

# DAS QUIZ UND DIE ANTWORTEN

### FRAGE 1

Welche Veränderungen im Verhalten von Aïa machen ihre Freunde auf die Probleme aufmerksam, die sie hat?

#### A | Sie lügt ihre Freunde an

**Richtig.** Aïa sagt, sie habe sich in der Dusche verletzt, obwohl sie in Wirklichkeit bei einer gefährlichen Mutprobe ausgerutscht ist, um in den sozialen Netzwerken beliebter zu sein. Hinweis: Die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken kann Menschen dazu bringen, Lügen zu erzählen.

#### B | Sie geht ihnen aus dem Weg und sagt, sie habe keine Zeit mehr, sie zu treffen

**Auch das stimmt!** Wenn jemand plötzlich sein Verhalten gegenüber seinen Mitmenschen ändert, müssen wir das hinterfragen. Die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken führt oft zur Isolation von den üblichen Freunden.

#### C | Zu Hause meidet sie die Familienessen und ganz allgemein ihre Familie

**Auch das stimmt!** Die Flucht vor der Familie und der Glaube, dass sie durch virtuelle Freunde ersetzt werden kann, ist eine der Hauptgefahren bei der Abhängigkeit von sozialen Netzwerken, ebenso wie die Sucht nach Likes, die ein positives Gefühl auslöst, gefolgt von einem grossen Gefühl der Leere danach.

### FRAGE 2

Welche Risiken geht Aïa ein, um mehr Likes zu bekommen?

#### A | Sie verletzt sich selbst

**Richtig.** Um ihre virtuellen Freunde zu beeindrucken und mehr Likes zu bekommen, glaubt sie, dass sie Videos mit immer extremeren Wagnissen posten muss und geht schliesslich gefährliche Mutproben ein.

#### B | Keine

**Falsch.** Um ihre virtuellen Freunde zu beeindrucken und von ihnen geliked zu werden, geht sie unnötige und gefährliche Risiken ein.

#### C | Ihre Freunde zu verlieren

**Auch das stimmt!** Wenn sie ihre echten Freunde vernachlässigt und sich auf virtuelle Freunde konzentriert, könnte sie sie verlieren und am Ende wirklich isoliert sein.

### FRAGE 3

Solltest du die Bildschirmzeit einschränken, damit es dir leichter fällt, dich von den sozialen Netzwerken zu lösen?

#### A | Ja

**Richtig.** Wenn sich eine Bildschirmsucht oder Abhängigkeit von sozialen Netzwerken entwickelt, muss in erster Linie die Bildschirmzeit begrenzt werden, was oft unterschätzt wird. Es gibt Apps, die uns helfen, unsere Bildschirmzeit zu kontrollieren. Dann müssen wir eine maximale Bildschirmzeit festlegen und sie einhalten. Manchmal ist es erforderlich, die Unterstützung von Freunden oder der Familie zu suchen.

#### B | Nein

**Falsch.** Die Begrenzung der Bildschirmzeit ist entscheidend, um sich von sozialen Netzwerken und deren Abhängigkeit zu befreien. Die Entscheidung, die Bildschirme zu einer bestimmten Zeit auszuschalten, das Smartphone nicht mit ins Zimmer zu nehmen und die Hilfe von Freunden oder Erwachsenen in Anspruch zu nehmen, hilft dabei, die Kontrolle über die eigene Zeit und das eigene Leben zurückzugewinnen und den Einfluss der Emotionen zu reduzieren, den soziale Netzwerke auf uns haben können.

#### C | Das kommt darauf an...

**Richtig.** Einige von uns sind von Natur aus in der Lage, ihre Bildschirmzeit zu kontrollieren, aber die meisten von uns sind es nicht. Daher ist die Begrenzung der Bildschirmzeit oft der erste Schritt. Und wenn du deine Bildschirmzeit nicht allein einschränken kannst, dann ist die Sucht schon ziemlich weit fortgeschritten, was bedeutet, dass du dir die Unterstützung eines Elternteils oder eines Erwachsenen suchen musst.



Vorschläge, um das Gespräch einzuleiten

Hast du, genau wie Aïa, schon einmal gelogen, um virtuelle Freunde zu beeindrucken?

Hast du soziale Netzwerke jemals für eine gute Sache genutzt?

Hast du schon einmal etwas Riskantes getan, um Buzz zu erzeugen oder mehr Likes im Internet zu bekommen?

## CYBERVENGERS. CLUB IST EINE PLATTFORM, DIE PÄDAGOGISCHE MANGAS ANBIETET, WELCHE AUF DIE ONLINE-RISIKEN VON 11-BIS 14-JÄHRIGEN AUSGERICHTET SIND.

Sie bietet folgende Inhalte: eine Reihe von Manga-Episoden, ein pädagogisches Kit für Erwachsene, Quizze und didaktische Extras (Poster, GIFs, Schwarz-Weiß-Version der Episoden zum Ausdrucken).

## EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN, LEHRPERSONEN, BETREUERINNEN UND BETREUER

- **Machen Sie Kinder mit den CyberVengers bekannt:**
  - Als Webtoon (online lesen auf den Episodenseiten).
  - Auf Papier (Download auf der Bonus-Seite für den Ausdruck).
- **Entwickeln Sie einen freundlichen, didaktischen und konstruktiven Ansatz mit ihnen:**
  - Beginnen Sie ein Gespräch mit den Jugendlichen über die in den Episoden angesprochenen Themen.
  - Laden Sie sie ein, ihre eigenen Erfahrungen oder die ihrer Freunde mitzuteilen.
  - Urteilen Sie nicht über ihre Worte und Geschichten.
  - Bieten Sie ihnen die Möglichkeit, ihr Wissen zu testen, indem sie die Quizfragen in jeder Folge beantworten.
- **Ermutigen Sie die Jugendlichen dazu, sich Ihnen als CyberVenger-Botschafter anzuschließen:**
  - Teilen Sie die CyberVengers (über Poster, GIFs...) und ermutigen Sie die Kinder, es Ihnen gleichzutun und ihre Freunde aufzuklären.
  - Verwenden Sie die Extras der Plattform (Charakterprofile zum Entdecken, Poster zum Ausdrucken, GIFs zum Herunterladen und Teilen in sozialen Netzwerken, ausdrückbare Versionen der Clips zum Ausmalen...).

Entdecken Sie jetzt die Website [www.CYBERVENGERS.club](http://www.CYBERVENGERS.club)  
Fragen? Anregungen? Schreiben Sie uns an [cybervengers@axa.com](mailto:cybervengers@axa.com)

Cyberrisiken, die in den Abenteuern des CyberVengers behandelt werden:

- Phishing: Seite 5
- Cybermobbing: Seite 7
- Fake News: Seite 9
- Identitätsdiebstahl: Seite 11
- Bildschirmsucht: Seite 13, Seite 15

Weitere Episoden folgen im Jahr 2024!

