




ALLGEMEIN (digitalen Medien und weitere Themen)




 **147** |  **147.ch**

Anonyme Hilfe und Beratung – im Notfall telefonisch aber auch per Chat, Whatsapp oder E-Mail. Die Berater:innen sind rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos, für dich da. Auf der Webseite [147.ch](https://www.147.ch) findest du zudem Infos zu wichtige Infos zu verschiedenen Themen.

 **Weitere Beratungsstellen:** Hier findest du Adressen von Fachstellen, die dir Beratung in deiner Nähe und/oder zu einem bestimmten Thema anbieten können. Sie unterstützen dich bei der Suche nach Lösungen oder vermitteln Hilfe.



 **«FLOKI», der Chat-Bot**

Einfach Frage eingeben, Tipps und wichtige Informationen erhalten. «FLOKI» wurde mit Inhalten von [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) trainiert, um für jede Frage die bestmögliche Antwort zu geben. **Er ersetzt nicht professionelle Hilfe.** Beachte die wichtigen Hinweise auf der [Webseite](#). Falls du mit belastenden Problemen konfrontiert bist, kontaktiere  [147](https://www.147.ch).



 **INFO QUEST**

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich. Eine praktische Suchfunktion hilft dir das passende Angebot oder die gewünschte Info zu finden.



 **tiktok.com/@_zischtig.ch_ | TikTok-Kanal von zischtig.ch**

Viele kurze Infos, Tipps & Tricks zu verschiedensten Themen



 **Internet | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)**

Aufschlussreiche Informationen u. a. zu Themen wie Cybermobbing, Pishing (Datendiebstahl), Romance Scam (Liebesbetrug), Sextortion (Erpressung mit sexualisierten Fotos) usw.

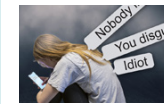
NACH THEMEN



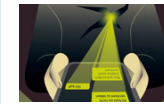
 **Smartphone, Onlinesucht**



 **Social Media**



 **Hate Speech**



 **Cybermobbing**



 **Sexuelle Belästigung im Netz (Cybergrooming)**



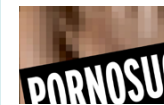
 **Sexting**



 **Gamen**



 **Online-Geldspiele**



 **Pornografie**



SMARTPHONE, ONLINESUCHT

befreelance  **Ständig online** (mit Selbsttest) | befreelance.net



 **Handysucht – kannst du das Smartphone noch abschalten?** | 147.ch

 **«Bin ich internetsüchtig?»** | 147.ch

 **Verhaltenssüchte: shoppen, gamen, zocken und Co.** | 147.ch

feel-ok.ch  **Anzeichen einer Onlinesucht** | feel-ok.ch

 **Sind Anna, Stefan und Carl onlinesüchtig?** | feel-ok.ch

 **Ist eine Onlinesucht wirklich schlimm?** | feel-ok.ch

 **Was erhöht das Risiko einer Onlinesucht?** | feel-ok.ch


 **Der Onlinekonsum-Test** | feel-ok.ch > Find's raus

 **Was kann ich gegen eine Onlinesucht tun?** | feel-ok.ch

 **Droge Smartphone: Wie abhängig sind wir?** | feel-ok.ch
(Video SRF, Einstein 36:57)



 **Onlinesucht** | jugendundmedien.ch

SafeZone.ch  **SafeZone.ch** | Suchtberatung online, sicher, anonym (auch bei Online-Suchtverhalten wie Game-, Geldspiel- und Pornosucht oder allgemein Handysucht), mit Selbsttests und weiteren Infos.

 **Smartphone, Onlinesucht**

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



SOCIAL MEDIA

befreelance  **Wer kennt dich am besten?!** (Datenspuren und Datenschutz) | befreelance.net

 **Fakt oder fake** | befreelance.net



 **So schützt du deine persönlichen Daten** | 147.ch

 **Mein Profil – was kann ich einstellen?** | 147.ch (YouTube-Video, 01:10)

feel-ok.ch  **Wie Online-Games und soziale Netzwerke dich fesseln** | feel-ok.ch

 **Fake News, Fehlinformationen und Deepfake** | feel-ok.ch

 **Definition und Warnsignale für Fake News und Deepfakes** | feel-ok.ch

 **Werde zum Fakten-Detektiv** | feel-ok.ch

 **Warum Fake News und Deepfakes gefährlich sind** | feel-ok.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 **Social Media**

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



HATE SPEECH



[Was ist Hate Speech?](#) | 147.ch



[Hate Speech / Hate Crime](#) | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)



[Tipps gegen Hate Speech](#) | feel-ok.at



[Mit Zivilcourage gegen Hassrede](#) | stophatespeech.ch



[Diskriminierung & Hass im Netz](#) | jugendundmedien.ch



[Strategien gegen Hate Speech](#) | klicksafe.de

[Smartphone, Onlinesucht](#)

[Social Media](#)

[Hate Speech](#)

[Cybermobbing](#)

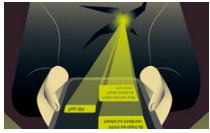
[Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[Sexting](#)

[Gamen](#)

[Online-Geldspiele](#)

[Pornografie](#)



CYBERMOBBING

befreelance  **Wie sieht Cybermobbing aus?** (inkl. 6 Tipps) | befreelance.net



 **Cybermobbing – mehr als Mobbing** | 147.ch

 **Mobbing: Das kannst du tun** | 147.ch

 **Was tun, wenn du (Cyber)mobbing erlebst oder siehst?** | 147.ch

feel-ok.ch

 **Cybermobbing, Cybergrooming, Cyberstalking einfach erklärt** | feel-ok.ch

 **Sicher im Netz: So schützt du dich vor Cybermobbing und Co.** | feel-ok.ch

 **Videoclips über Cybermobbing** | feel-ok.ch

 **Nicht selber zum Täter * zur Täterin werden** | feel-ok.ch

 **Opfer von Cybermobbing: Richtig reagieren** | feel-ok.ch, mit Videos von SRF Clip und klar! (3:50) und Pro Juventute (1:05)

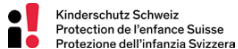


 **Cybermobbing** | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention), mit Broschüre «Alles, was Recht ist» (PDF)

 **Häufige Fragen zu «Cybermobbing»** | skppsc.ch



 **Cybermobbing** | jugendundmedien.ch



 **Cybermobbing** | kinderschutz.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 **Cybermobbing**

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



SEXUELLE BELÄSTIGUNG IM NETZ (CYBERGROOMING)

befreelance  **Cybergrooming** | befreelance.net

clickandSTOP.ch  **Melde- und Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im Netz**
clickandstop.ch (Kinderschutz Schweiz und Guido Fluri Stiftung)

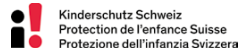


 **Cybergrooming – Belästigung im Netz erkennen** | 147.ch

feel-ok.ch  **Cybergrooming-Täter erkennen und richtig reagieren** | feel-ok.ch



 **Sexuelle Übergriffe im Netz** | jugendundmedien.ch



 **Cybergrooming** | kinderschutz.ch



 **WEHR DICH! Gegen sexualisierte Gewalt im Netz** | klicksafe.de (Video 2:14)

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 **Sexuelle Belästigung im Netz**

 Sexting

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



SEXTING

befreelance  **Was ist eigentlich Sexting?** | befreelance.net



 **Sexy Selfies verschicken? Das musst du über Sexting wissen** | 147.ch

 **Sextortion – Erpressung mit Nacktbildern** | 147.ch

feel-ok.ch  **Sexting: Ich bin ein Star** | feel-ok.ch

SKPPSC  **Sexting – Risiken erkennen und vermeiden** | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)

 Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera  **Sexting** | kinderschutz.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 **Sexting**

 Gamern

 Online-Geldspiele

 Pornografie



GAMEN

befreelance  **Kleben geblieben?** (inkl. feel-ok-Quiz) | befreelance.net



 **Stressfrei gamen** | 147.ch

feel-ok.ch  **Wie Online-Games und soziale Netzwerke dich fesseln** | feel-ok.ch

 **Gaming Selbsttest** | feel-ok.ch



 **Games – Spielen macht Spass!** | jugendundmedien.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 **Gamen**

 Online-Geldspiele

 Pornografie



ONLINE-GELDSPIELE

befreelance  **Noch ein Spiel ...** | befreelance.net

feel-ok.ch  **Glücksspiel und Jugendliche** | feel-ok.ch

Spielen ohne Sucht  **Informier dich, wenn das Spiel mit dir spielt** | sos-spielsucht.ch

SafeZone.ch  **Informationen zu Spielsucht und deren Auswirkungen** | safezone.ch

gambling-check.ch  **Check deine Motivation!** | gambling-check.ch

 Smartphone, Onlinesucht

 Social Media

 Hate Speech

 Cybermobbing

 Sexuelle Belästigung im Netz

 Sexting

 Gamen

 **Online-Geldspiele**

 Pornografie



PORNOGRAFIE



[Pornografie: Das musst du darüber wissen](#) | 147.ch

feel-ok.ch

[Feel-ok > Pornos, Realität, Gesetze, Pornosucht](#) | feel-ok.ch

[Sex im Internet: Verunsichert, belästigt, süchtig](#) | feel-ok.ch

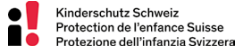
[Auswirkungen des Konsums von Pornografie](#) | feel-ok.ch



[Pornografie: Alles, was Recht ist](#) | skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)



[Internet & Sexualität](#) | jugendundmedien.ch



[Pornografie](#) | kinderschutz.ch

[Smartphone, Onlinesucht](#)

[Social Media](#)

[Hate Speech](#)

[Cybermobbing](#)

[Sexuelle Belästigung im Netz](#)

[Sexting](#)

[Gamen](#)

[Online-Geldspiele](#)

[Pornografie](#)