

# Hass im Netz

So kannst du dagegen vorgehen



## SO GEHST DU VOR

### Als betroffene Person

- Mache Screenshots und dokumentiere die Umstände.
- Melde hasserfüllte Kommentare auf der jeweiligen Plattform.
- Wende dich an deinen Freundeskreis, den nächsten Polizeiposten und/oder finde die passende Beratungsstelle hier: **ar.ch/gewaltschutz**  
Einige Aussagen können strafrechtlich relevant sein.

### Als beobachtende Person

- Übe dich in «Counter Speech», die anständige Gegenrede (siehe rechts).

Beachte: es lohnt sich nicht immer zu antworten, zum Beispiel in bestimmten Fällen von persönlichen Beleidigungen.

## EMPATHIE - DAS BESTE MITTEL GEGEN HASS IM NETZ

### Beispiel einer Counter Speech-Strategie

- Das Wichtigste: Werde aktiv und antworte gegen Hass im Netz. Empathie ist die effektivste Reaktion dagegen. Quelle: Studie «Stop Hate Speech» / ETH Zürich
- Erzeuge Mitgefühl oder rege einen Perspektivenwechsel an. Etwa so:
  1. «Hast du dir schon mal überlegt, was es bedeutet, sein ganzes Zuhause zurücklassen zu müssen, weil man flüchten muss?»
  2. «Wie würde es dir wohl gehen, nur auf dein Aussehen reduziert zu werden?»

Weitere Strategien und Tipps gegen Hate Speech findest du unter **stophatespeech.ch**

in Zusammenarbeit mit

Kanton St.Gallen  
Gleichstellungs- und  
Integrationsförderung



STOP  
HATE  
SPEECH