

resilienz gegen hass im digitalen Raum

Strategien & Mentoring

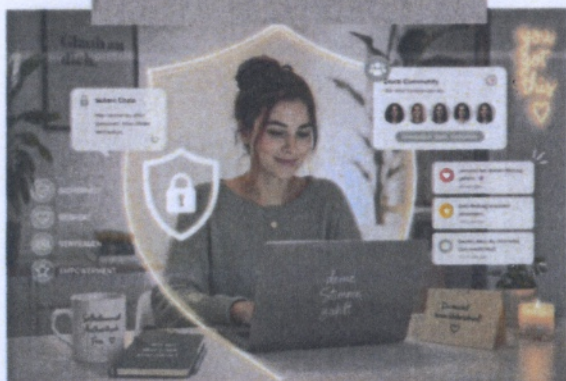
Unsere Vision

Menschen in zivilgesellschaftlichen Organisationen stärken, um Online-Hass zu erkennen, konstruktiv damit umzugehen und demokratische Diskussionsräume zu schützen.

Unser Ziel

Resilienz in der Zivilgesellschaft gegenüber Hass im virtuellen Raum zu erhöhen und vulnerablen Gruppen Gegenstrategien zu vermitteln.

Schutz & Stärke



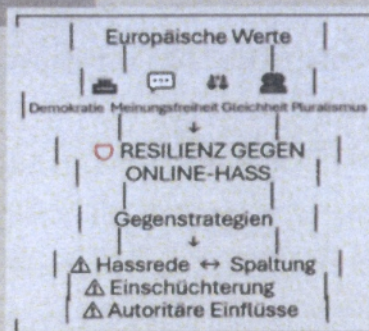
Aktivitäten

- Fokusgruppen bringen Einsichten und sensibilisieren NGOs
- Mentoring-Programm für Frauen stärkt und vernetzt NGOs
- Online-Handbuch zu Strategien im Allgemeinen und Mentoring im Speziellen bringt NGOs Expertise

Erkenntnisse

„Silencing“ als größtes Problem. Betroffene reagieren auf Online-Hass mit immer größerer Zurückhaltung in ihrer digitalen Kommunikation.

Schweigespirale entsteht, sie schränkt die öffentliche Beteiligung und die demokratische Debatte massiv ein.



Wie es weitergeht

- Podcasts „Online-Hass“ entstehen
- Mentorschaften laufen
- Erkenntnisse der Fokusgruppen in fließen das Online-Handbuch ein

Vernetzung?

1. Erzählt uns eure Erfahrungen
2. Kommt zum Online-Abschlusstreffen
3. Holt euch unser Handbuch: „Strategien und Mentoring gegen Online-Hass“

Kontakt: The World of NGOs, Christiana Pordes, Hannes Meissner office@ngo.at

Bedeutung unseres Projektes für die Demokratieförderung

Lessons learnt

Unser Projekt will die Resilienz der Zivilgesellschaft gegenüber den Herausforderungen der aktuellen Polykrise stärken. Im Fokus stehen die Förderung europäischer Grundwerte wie Demokratie, Pluralismus, Meinungsfreiheit und Gleichheit sowie die Entwicklung von Strategien gegen autoritäre, rechtspopulistische und revanchistische Einflussnahmen. Ziel ist es, gesellschaftliche Spaltungsversuche und hybride Bedrohungen von innen und außen abzuwehren und die demokratische Widerstandsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Im Zuge der bisherigen Projektschritte hat sich gezeigt, dass insbesondere „Silencing“ eine zentrale Herausforderung darstellt. Diese Strategie zielt darauf ab, Betroffene aus öffentlichen Debatten zu verdrängen und ihre Beteiligung einzuschränken. Online-Hass tritt dabei in vielfältigen Formen auf, sowohl als einzelne Ausprägung als auch als Kombination unterschiedlicher Hassformen, die sich gegenseitig verstärken können. Die Spannbreite reicht von Beleidigungen, Einschüchterung, übler Nachrede, Verleumdung, bis hin zu sexueller Belästigung, Bedrohung, bis hin zu Vergewaltigungs- und Morddrohungen, Cyberstalking, Sextortion, Deepfakes, und der Veröffentlichung privater Daten (Doxxing). Die Folgen für unsere liberalen Gesellschaft und Demokratie sind in allen Fällen dramatisch. Verunsicherung und Einschüchterung beginnen zu wirken. Bei anhaltendem Online-Hass mündet die anfängliche Zurückhaltung oft in eine Schweigespirale.

Viele von Online-Hass Betroffenen zögerten, in unseren Fokusgruppen offen über das Geschehene zu sprechen und spielten das Erlebte in der Tragweite herunter. Dies hebt die Bedeutung unseres Projektes hervor. Erstens sollen wirksame Strategien gegen Hassrede identifiziert, zusammengefasst und weiterentwickelt werden. Zweitens sollen von Hassrede betroffene Frauen, die für NGOs im digitalen Raum wirken durch Durchführung eines Mentoring-Programms gestärkt werden. Vernetzung, Austausch zu den Erfahrungen, Solidarität und gegenseitige Bestärkung sind Mechanismen, die der oben aufgezeigten Problemkonstellation im Allgemeinen und Silencing im Speziellen entgegenwirken sollen. Drittens wird die erhobene Expertise zu den Strategien im Allgemeinen und Mentoring im Speziellen unter österreichischen NGOs verbreitet.

The World of NGOs Dr. Hannes Meissner, Mag^a Christiana Pordes office@ngo.at www.ngo.at



Kofinanziert von der
Europäischen Union

ProEuropean
— Values AT —

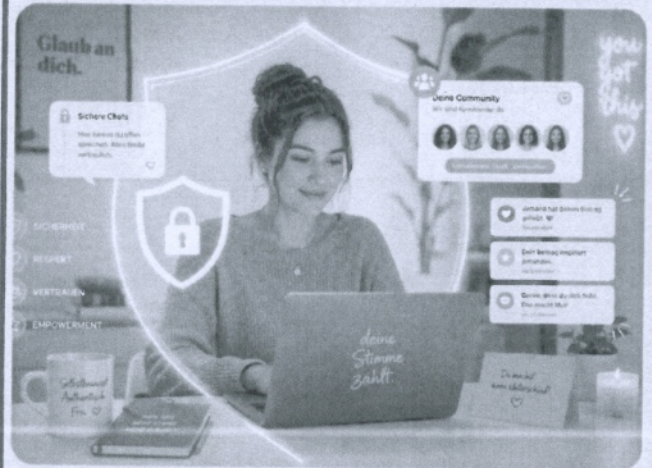
The world of
NGOs

SICHERES VERHALTEN IM NETZ

DIGITALE RESILIENZ N°1

Erkenne problematische Inhalte

- Beleidigende Kommentare
- Einschüchterung
- Üble Nachrede, Verleumdung
- Unerwünschte Nachrichten, Bedrohung
- Vergewaltigungs- und Morddrohungen
- Digitale Belästigung (Cyberstalking)
- Erpressung mit Nacktfotos (Sextortion)
- Veröffentlichung privater Informationen
- Manipulierte Inhalte (Fake-Profile, Deepfakes)



Liebe Mentee!

Besprich mit deiner Mentorin, welche Strategien es gegen Online-Hass gibt und welche du gut findest. Wie kannst Du im Internet kommentieren oder moderieren, ohne dich angreifbar zu machen? Wie kannst du Hassrede wirkungsvoll begegnen? Wie, wem und wo kannst Du Hassrede melden? Egal in welcher Form und in welchem Ausmaß: Online-Hass ist immer zu verurteilen!

Strategien für sicheres Verhalten im Netz

- Ruhig und sachlich bleiben
- Klare Grenzen setzen
- Diskussionen nicht eskalieren lassen
- Blockierfunktionen nutzen
- Unterstützung im Umfeld suchen

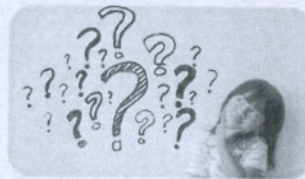
Hilfe und Unterstützung

- Inhalte auf Plattformen melden
- Vorfälle dokumentieren
- Beratungsstellen kontaktieren
- Psychosoziale und rechtliche Hilfe nutzen



Was denkst du?

Was wirkt belastend auf Dich, was lässt dich kalt?
Wo ziehst du deine persönliche Grenze im virtuellen Raum?
Und welche psychosoziale Bewältigungsübung könntest du einmal ausprobieren?



Wusstest du, dass ...

... Höflichkeit und Sachlichkeit Täter oft ausbremst?
... faktenbasierte Gegenrede meist wenig Wirkung zeigt?
... humorvolle Begegnung oft Gegenreaktionen auslöst?



WAS BEDEUTET RESILIENZ?

Digitale Resilienz N°1a

Was bedeutet Resilienz überhaupt?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen, Krisen und Veränderungen umzugehen, sich anzupassen und aus schwierigen Situationen gestärkt daraus hervorzugehen.

Lateinisch „resilire“ = zurückspringen.

Ursprünglich wurde der Begriff in den Materialwissenschaften verwendet, um die Fähigkeit eines Materials zu beschreiben, nach einer Belastung wieder in seine Ursprungsform zurückzukehren.



Liebe Mentee!

Besprich mit deiner Mentorin:

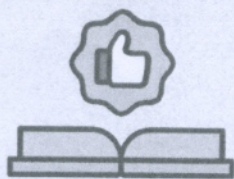
„Welche Situationen im digitalen Raum kosten mich besonders viel Energie. Und welche Strategien helfen mir dabei, selbstbewusst, respektvoll und handlungsfähig zu bleiben?“

Deine Mentorin kann bestimmt aus ihren Erfahrungen erzählen, wie sie damit umgeht.

Und digitale Resilienz?

Digitale Resilienz bedeutet, diese Fähigkeit auch im digitalen Raum einzusetzen:

- mit Hasskommentaren, Kritik oder Konflikten souverän umzugehen,
- Desinformation/Manipulation zu erkennen,
- die eigene mentale Gesundheit zu schützen,
- auch unter Druck respektvoll und wirksam zu kommunizieren.

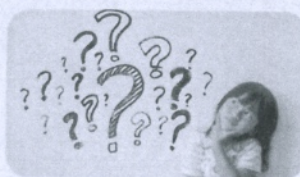


Lese-Empfehlung

Tipp für deine Tool-Box:

Die Broschüre „Resilienz zum Mitnehmen“ von ngoAustria.at.

Sie zeigt Beispiele auf, wie digitale Resilienz persönlich, kommunikativ und kollektiv im digitalen Raum hilft, langfristig widerstandsfähig zu bleiben.



Frage dich ...

Wie gehe ich grundsätzlich im Leben mit Kritik oder negativen Kommentaren um?

Wie kann ich meine Sichtbarkeit im digitalen Raum stärken, ohne mich zu überfordern?



Gerade Frauen ...

... sind oft besonderen Belastungen wie Anfeindungen, Sexismus oder Abwertung ausgesetzt. Es hat sich gezeigt, dass vor allem Gespräche hilfreich sind und entlasten., die zeigen: **Du bist nicht allein!**