



# Soziale Medien sicher nutzen

Facebook, Instagram, Youtube und andere Apps

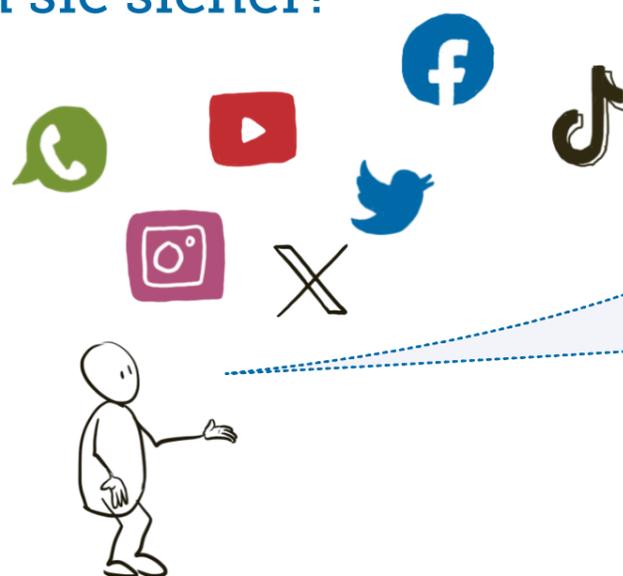
# Facebook, Instagram und Youtube sind Soziale Medien. Wie nutze ich sie sicher?

Facebook, Instagram, Youtube oder Tiktok sind Beispiele für einen besonderen Teil vom Internet.

Die meisten Leute benutzen sie als App auf ihrem Handy. Darum sieht das gar nicht aus wie eine Internetseite.

Der Begriff dafür ist: Soziale Medien oder Soziale Netzwerke.

In diesem Heft findest du Antworten auf wichtige Fragen dazu. Wenn im Heft **wir** steht, bedeutet das: **wir alle**. Das sind die Themen:



Warum sagen manche „Soziale Medien“ und andere sagen „Soziale Netzwerke“?

„Medien“ bedeutet:

Hier finde ich Nachrichten, Informationen, Bilder oder Filme.

„Soziale Medien“ bedeutet: Jede Person kann die Sachen nicht nur lesen und ansehen, sondern sie kann selbst etwas schreiben oder zeigen. Alle anderen können es sehen und darauf antworten. So entstehen Verbindungen zwischen Menschen.

Wer diese Verbindungen betonen möchte, sagt „Soziales Netzwerk“.

**Es gibt verschiedene Soziale Netzwerke.**

Alle haben gemeinsam: Wer dort Mitglied ist, kann etwas schreiben oder zeigen und sich mit den anderen austauschen. Gleichzeitig ist jedes Netzwerk anders. Ich kann aussuchen, was mich interessiert und wo es mir am besten gefällt.

**Soziale Netzwerke sind sehr beliebt.**

In Deutschland nutzen im Monat etwa 28 Millionen Menschen Facebook. Bei Instagram sind es 19 Millionen. Auch WhatsApp ist ein Soziales Netzwerk: Jeden Monat verwenden es 58 Millionen Menschen in Deutschland. Zum Vergleich: Etwa 70 Millionen Menschen in Deutschland sind älter als 15 Jahre.

**Es tut nicht immer gut, Zeit mit Sozialen Medien zu verbringen.**

In den Sozialen Medien sehen wir viele Fotos und Videos von anderen. Das macht oft viel Spaß und wir können auch neue Leute kennenlernen. Gleichzeitig passiert es manchmal, dass wir uns dabei schlecht fühlen. Es gibt Tricks gegen dieses Gefühl.

**Damit das Soziale Netzwerk für alle ein guter Ort ist, gibt es Regeln.**

So wie in jeder Gruppe und in jeder Familie. Aber nicht alle halten sich an diese Regeln. Damit verletzen sie einzelne Menschen oder können der ganzen Gemeinschaft schaden.

**Wenn ich in einem Sozialen Netzwerk aktiv bin, erfahren andere etwas über mich.**

Was nur meine Freunde wissen sollen, geht Fremde nichts an. Deshalb ist es wichtig, persönliche Informationen zu schützen. Informationen im Internet heißen „Daten“.

- 1 Was passiert in den verschiedenen Sozialen Netzwerken? [Seite 4](#)
- 2 Warum sind Soziale Medien so beliebt? [Seite 6](#)
- 3 Wie wichtig sind Soziale Medien in der Welt? [Seite 6](#)
- 4 Wie können mir Soziale Medien schaden? [Seite 7](#)
- 5 Wie schütze ich mich? [Seite 7](#)
- 6 Wie verhalte ich mich richtig? [Seite 8](#)
- 7 Was mache ich, wenn jemand die Regeln nicht beachtet? [Seite 8](#)
- 8 Was ist Daten-Schutz? [Seite 9](#)

# 1 Was passiert in den verschiedenen Sozialen Medien?

## Das passiert in den meisten Sozialen Medien:

Ich muss mich in der App als Mitglied **anmelden**. Dann kann ich eigene Fotos, Videos oder Texte anderen zeigen. Der englische Begriff dafür ist **posten**. Ein Beitrag heißt **Post**.

Ich kann einstellen, wer den Beitrag sehen darf. Einen privaten Beitrag sehen nur meine Bekannten. Einen öffentlichen Beitrag können **alle** sehen.

Bei einem Beitrag stehen oft verschiedene Zeichen. Andere können darauf tippen oder klicken. Das bedeuten die Zeichen:



### „Gefällt mir!“

Wenn anderen mein Post gefällt, können sie den Post **liken**. Das freut mich dann.



### „Schau mal!“

Leute können den Post ihren Freunden **senden**. Das heißt: den Beitrag **teilen**.



### „Ich sage dazu ...“

Leute können einen **Kommentar** zum Beitrag schreiben und darüber diskutieren.

Fast alle Apps haben einen **Chat**: Dort kann ich jemandem **private Nachrichten** schreiben.

Die **Startseite** der App sieht bei jedem Mitglied anders aus. Dort werden immer neue Posts von den Leuten angezeigt, die ich abonniert habe, weil ich sie gut finde. Man sagt auch: Ich **folge** diesen Leuten. Manche Leute oder Organisationen kenne ich persönlich. Von anderen kenne ich nur die Beiträge in der App.

Die App lernt, was mir gefällt. Deshalb zeigt sie mir auch Sachen, die mir wahrscheinlich gefallen, obwohl ich sie nicht abonniert habe. Weil immer etwas Neues erscheint, heißt die Startseite auch **Feed**. Das ist englisch und bedeutet „füttern“.

# Das sind Unterschiede zwischen Sozialen Medien:

## WhatsApp



### Wer macht mit?

Leute aus meinem Telefonbuch.

### Was kann ich machen?

Mit einzelnen Leuten und Gruppen private Nachrichten, Bilder und Videos austauschen. Viele Menschen telefonieren selten. Sie nutzen oft WhatsApp oder eine ähnliche App. Zum Beispiel: Signal, Telegram oder Threema.

## Facebook und Instagram



### Wer macht mit?

Leute, die ich kenne, und Unbekannte, Firmen, Medien, Behörden, Politik, Organisationen.

### Was kann ich machen?

Nur zusehen oder selbst Kommentare, Neuigkeiten, Bilder, Videos posten.

### Was macht die Apps besonders?

Facebook ist gut für Gruppen.  
Instagram ist gut für Fotos und Videos.

## Youtube und Tiktok



### Was finde ich da?

Kurze und lange Filme zu Unterhaltung, Information, Kunst, Lernen.

### Was kann ich machen?

Nur zusehen oder selbst Kommentare und eigene Videos posten.

### Was macht die Apps besonders?

Youtube: Leicht Videos zu Themen, Musik, Filme und Serien finden.  
Tiktok: Sehr kurze und oft ungewöhnliche Videos von Privatleuten sehen.



## X - hieß früher Twitter

### Wer macht mit?

Leute, die ich kenne, und Unbekannte, öffentlich Bekannte und Experten aus Politik, Wissenschaft, Medien, Regierungen, Firmen, Behörden und Organisationen.

### Was kann ich machen?

Nur zusehen oder selbst Erlebnisse, Meinungen, Fragen und Tipps für andere posten.

### Was macht die App besonders?

Es gibt einen direkten Kontakt zu Menschen, die sich mit einem Thema gut auskennen oder etwas selbst erlebt haben.

## 2 Warum sind Soziale Medien so beliebt?



## 3 Wie wichtig sind Soziale Medien?

### Soziale Medien haben auf der ganzen Welt viel verändert.

Menschen mit ähnlichen Interessen finden sich ganz leicht und können sich austauschen. Wer etwas veröffentlicht, kann ein **großes Publikum** finden. Diese Beiträge können einfach nur lustige Videos sein oder auch wichtige Botschaften vermitteln. Zum Beispiel: auf die Situation von Menschen mit Behinderungen aufmerksam machen.

Manche Beiträge gehen **viral**. Das heißt, sie werden in sehr kurzer Zeit von vielen Menschen gesehen. Das können Millionen in wenigen Tagen sein. Das ist besonders an Sozialen Medien.

Früher haben die Leute viel Zeit mit Zeitungen, Fernsehen und Radio verbracht. Heute verbringen Menschen viel mehr Zeit mit Sozialen Medien. Deshalb sind **Zeitungen, Radio-Sender und Fernseh-Sendungen** zum Beispiel auf Instagram, Youtube oder Tiktok aktiv.

Besonders wichtig sind Soziale Medien für die **Werbung**. In Sozialen Medien ist vieles schön und leicht. Wir sind gerne dort. Wir sind gut gelaunt und aufmerksam – auch für Werbung. Darum wird uns viel Werbung gezeigt. Oft nervt das. Manchmal erkennt man Werbung gar nicht. Aber damit verdienen Soziale Medien Geld. Nur deshalb müssen wir kein Geld für die App bezahlen.

Das klingt gut. Aber: Die Firmen, denen wichtige Soziale Medien gehören, können jederzeit alles verändern. Diese Unternehmen haben viel Macht. **Wir können nicht mitbestimmen.**

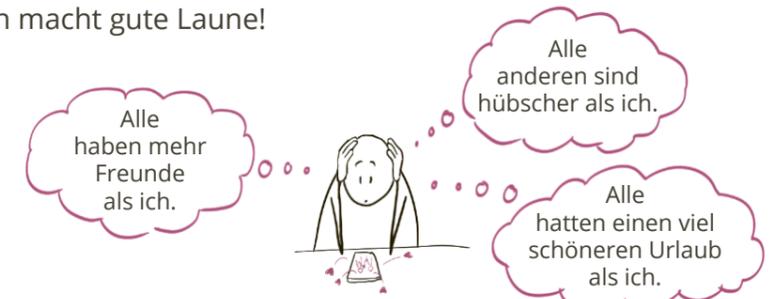
## 4 Wie können mir Soziale Medien schaden?

### Soziale Medien haben Einfluss auf unsere Gefühle.

Es kann Freude machen, Fotos und Videos von anderen in Sozialen Medien zu sehen. Und selbst Likes ♥ zu bekommen macht gute Laune!

Wenn du einen **schlechten Tag** hast, denkst du aber vielleicht:

Das fühlt sich nicht gut an. So geht es vielen Menschen.



### Aber: Menschen zeigen oft nur das Schöne.

Leute zeigen meistens nur besonders schöne Dinge und tolle Momente, aber keine schlechten Tage.

Fotos und Videos sind oft bearbeitet, damit sie schöner aussehen. Bei Instagram und Tiktok gibt es extra dafür Filter.

## 5 Wie schütze ich mich?



### Triff dich mit Freundinnen und Freunden in der echten Welt.

In Sozialen Medien kannst du mit Freunden in Kontakt sein. Das ist aber kein Ersatz für Freunde in der echten Welt. Triff dich deshalb regelmäßig mit deinen Freunden.

### Triff Bekannte aus dem Internet nie alleine.

Wenn du dich in einem Sozialen Netzwerk mit einer Person angefreundet hast, wollt ihr euch vielleicht auch in der echten Welt treffen und kennenlernen. Gehe nie alleine zu so einem Treffen. Nimm immer jemanden mit, dem du vertraust.



### Gönne dir feste Zeiten ohne Smartphone.

Wenn dir das Soziale Netzwerk nicht gut tut: Verbringe weniger Zeit damit. Schalte das Smartphone ein paar Stunden aus. Vor allem, wenn es dir schwer fällt!

## 6 Wie verhalte ich mich richtig?

### Wie im richtigen Leben!

In Sozialen Medien können wir uns mit Freunden austauschen. Wir können auch neue Freunde kennenlernen.

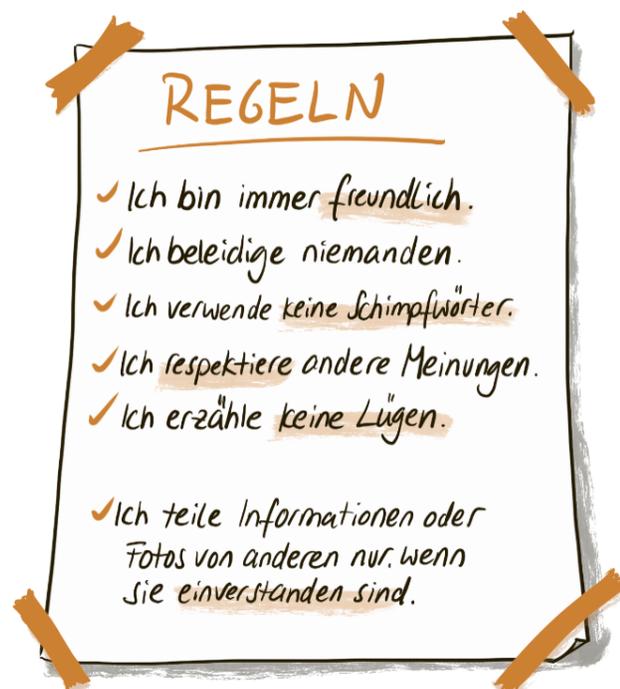
Damit es allen Spaß macht, ist es wichtig, dass sich alle an **ein paar Regeln** halten.

### Aber:

**Nicht alle halten sich an diese Regeln.**

Auch im Internet gibt es Hass, Gewalt und sexuellen Missbrauch.

**Worte und Bilder können Menschen verletzen.** Manchmal passiert das sogar leichter als im richtigen Leben.



## 7 Was mache ich, wenn jemand die Regeln nicht beachtet?

**Eine Person postet etwas Schlimmes.**

Du kannst **den Beitrag melden**. Leute, die für das Netzwerk arbeiten, schauen sich den Beitrag dann an. Sie entscheiden, ob sie es der Polizei melden.

Suche beim Beitrag nach dem Wort „Melden“ oder nach so einem Symbol.

**Eine Person schreibt dir etwas Schlimmes und du fühlst dich verletzt.**

Du kannst **die Person melden**. Vielleicht machen das auch andere. Dann kann es sein, dass die Person nicht mehr mitmachen darf in dem Netzwerk.

Du kannst die Person **blockieren**. Dann bekommst du keine Nachrichten mehr von ihr. Sie erfährt das nicht!

**Sprich mit deinen Freunden und deiner Familie über deine Erfahrungen im Internet. Wenn dir etwas komisch vorkommt oder auch wenn dir etwas Besonderes passiert.**

## 8 Was ist Daten-Schutz?

**Wenn du in Sozialen Netzwerken aktiv bist, erfahren andere etwas über dich.**

Das geht bei der Anmeldung los: Du musst deinen Namen angeben und eine E-Mail-Adresse. Oder zum Beispiel: wann dein Geburtstag ist.

Auch eine persönliche Nachricht oder ein öffentlicher Beitrag erzählt etwas über dich.

Das alles sind Informationen über dich als Person. Sie gehören zu dir.

Statt persönliche Informationen sagt man auch: personenbezogene Daten.

### Personenbezogene Daten sind zum Beispiel:

➔ Name, Geburtstag

➔ Adresse, Telefon-Nummer

➔ Kreditkarten-Nummer

➔ Wo du gerade bist

➔ Was du eingekauft hast

➔ Mit wem du befreundet bist

➔ Welche Meinung du hast

➔ Ob du Medikamente brauchst

➔ Welche Musik du hörst



Es gibt ein Gesetz, das sagt:

Alle sollen vorsichtig mit deinen Daten sein.

Dort steht:

Niemand darf deine Daten speichern, benutzen oder anderen geben, wenn du das nicht selbst erlaubt hast.

Das ist ein Grundrecht. Es heißt: **Recht auf informationelle Selbst-Bestimmung.**

Verschiedene Gesetze beschützen die Daten und vor allem deine Selbst-Bestimmung.

Man sagt dazu kurz: **Daten-Schutz.**

### Warum ist Daten-Schutz so wichtig?

Du sollst **selbst entscheiden**, was du anderen über dich **erzählst** und wem du **vertraust**.

Es passiert, dass Menschen schlechter behandelt werden, nur weil sie zum Beispiel in einer bestimmten Gegend wohnen oder eine Krankheit haben. Das nennt man **Diskriminierung**.

Es gibt auch **Betrug** und **Diebstahl** im Internet.

Zum Beispiel: Jemand findet deine E-Mail-Adresse und dein Passwort für einen Online-Shop. Dann kann er damit mit deinem Geld einkaufen.

### Wie schütze ich meine Daten?

Gib nur notwendige Informationen an. Oft sind diese Fragen **fett** oder haben einen Stern \*.

**In Sozialen Medien:** Entscheide, ob dein Profil öffentlich oder privat sein soll.

**Öffentlich** heißt: Alle, die dabei sind, können deine Beiträge sehen (auch die Chefin, der Lehrer oder jemand, den du nicht leiden kannst).

**Privat** heißt: Du weißt genau, wer das sehen kann. Das kannst du in manchen Apps auch für jeden Beitrag einzeln festlegen.



# Wer hat dieses Heft gemacht?

Die Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt und die Lebenshilfe Frankfurt am Main e. V. veranstalten gemeinsam ein Bildungsprogramm für Erwachsene mit Beeinträchtigungen zu verschiedenen Themen.

Aus dieser Kooperation ist dieses Heft entstanden.

Nadja Hagen hat die Themen für dieses Heft zusammengestellt.

Danke an die Caritas Gemeinschaftsstiftung im Bistum Limburg.  
Sie hat dieses Projekt unterstützt.

Dieses Heft ist aus dem Jahr 2023.

## **Herausgeber**

Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt  
Dr. Markus Breuer  
Domplatz 3  
60311 Frankfurt am Main

## **Redaktion**

Dr. Britta Wagner, Marco Göller

## **Illustration, Texte und Layout**

Dr. Britta Wagner

Wenn Sie Interesse an diesem Heft haben, wenden Sie sich gerne an:

Marco Göller  
Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.  
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2  
60487 Frankfurt am Main  
[www.lebenshilfe-ffm.de](http://www.lebenshilfe-ffm.de)

Dr. Markus Breuer  
Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt  
Domplatz 3  
60311 Frankfurt am Main  
[www.keb-frankfurt.de](http://www.keb-frankfurt.de)



*Ge fördert durch die*  
Caritas  
Gemeinschaftsstiftung  
im Bistum Limburg