YOUTH PANEL GUIDE

WAS UNS ONLINE BEWEGT

Tipps von Jugendlichen für Jugendliche

klicksafe

Kofinanziert von der Europäischen Union

klicksafe YOUTH PANEL

DAS SIND WIR

Wir sind das klicksafe Youth Panel – der bundesweite Jugendbeirat der Medienkompetenz-Initiative klicksafe. Wir zeigen, was uns und unsere Generation online wirklich bewegt und mit welchen Themen und Herausforderungen wir konfrontiert sind. Unser Ziel ist es, dass das Internet für uns ein besserer und sicherer Ort wird. Hierfür entwickeln wir unter anderem Materialien wie diesen Guide, um anderen Kindern und Jugendlichen Tipps zu geben und sie stark für den digitalen Alltag zu machen.

Möchtest du mehr über das klicksafe Youth Panel wissen oder sogar bei uns mitmachen? Melde dich gerne – wir freuen uns auf Dich!

Infos unter:
www.klicksafe.de/youthpanel

Kontakt:
youthpanel@klicksafe.de

klicksafe YOUTH PANEL

You are the voice!
Dein Netz. Deine Themen. Dein Beitrag.

INHALT

Problematische Inhalte	2
Sexuelle Gewalt im Netz	6
Cybermobbing	10
Digitales Wohlbefinden und exzessive Mediennutzung	14
(Falsche) Vorbilder in Social Media	18
Hass und Hetze	20
Desinformation	24
Künstliche Intelligenz	28
Better Internet for Kids: Unsere Forderungen	32
Hilfe auf einen Blick	36
Notizen	37

In diesem Ratgeber geht es um Themen, die junge Menschen in ihrem digitalen Alltag begleiten und manchmal auch herausfordern. Denn online sehen oder erleben wir auch Dinge, die verwirrend sind, sich nicht gut anfühlen oder einfach zu viel sind. Wir geben euch praktische Tipps, die uns im Umgang damit geholfen haben oder die wir selbst gerne früher gehabt hätten.

„Online sieht man oft Sachen, die man gar nicht sehen will. Vieles überfordert gerade auch Jüngere. Teenager, die Alkohol trinken, sich selbst verletzen, Essstörungen oder Depressionen haben und das dann „romantisieren".

PROBLEMATISCHE INHALTE

„Man sieht auch gewalthaltige und pornografische Inhalte oder bekommt belästigende Anfragen und Bilder. Sowas kann psychisch echt belastend sein. Das Schlimme: Es ist fast „normal" sowas zu sehen – man gewöhnt sich daran. Aber Kinder sollten sich daran nicht gewöhnen und schon gar nicht daran orientieren!"

(Youth Panellistin, 18 Jahre)

UNSERE TIPPS

Trainiere die Algorithmen!

Denn sie haben einen großen Einfluss auf das, was du online siehst. Je mehr du bestimmte Inhalte kommentierst, likest, teilst und damit Zeit verbringst, desto eher werden dir ähnliche Dinge angezeigt.

- Klicke Inhalte sofort weg, die dich belasten und nutze Optionen wie „Nicht interessiert" oder „Weniger davon anzeigen".
- Schalte störende Profile oder Seiten auf „stumm" oder blockiere sie und filtere bestimmte Wörter, Hashtags oder Emojis.
- Nutze die Filter der Plattformen, um bestimmte Inhalte nicht angezeigt zu bekommen.

Hab deine Emotionen im Griff!

Negative Inhalte können wie ein Sog wirken, denn wir schenken ihnen mehr Aufmerksamkeit, teilen sie eher und können uns auch besser an sie erinnern.

- Lass dich nicht von starken Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer, Ekel oder Scham leiten und hinterfrage Inhalte, bevor du sie teilst.
- Mach dir bewusst, dass Plattformen dich möglichst lange online halten wollen. Je stärker Inhalte etwas in dir auslösen, desto eher klickst du sie an. Emotionale Inhalte können daher den Effekt haben, dass du mehr Zeit auf der Plattform verbringst.
- Folge Profilen, die positive und bestärkende Inhalte verbreiten (z.B. im Umgang mit mentaler Gesundheit) – so merkt der Algorithmus, dass du diese Inhalte sehen willst.

Achte auf dein Wohlbefinden!

Social Media kennt kein Limit. Du kannst dich endlos durch Beiträge scrollen – auch solche, die problematisch sind und dich belasten können.

- Überprüfe, wie es dir geht, nachdem du online warst: Machen dich bestimmte Inhalte traurig, ängstlich und wütend oder bringen dich durcheinander? Achte auf Warnzeichen!
- Setz dir zeitliche Limits für Social Media und tue Dinge, die dir guttun – denn dein Kopf braucht einen Ausgleich, nicht nur Input!
- Dir wird das alles zu viel? Sprich mit jemandem, dem du vertraust oder suche Hilfestellen auf – Reden tut gut und ist ein Zeichen für Stärke!

Achte auf dein Umfeld und biete Hilfe an!

Wenn du merkst, dass andere durch problematische Inhalte belastet sind oder sich darin verlieren, frag nach und biete Hilfe an.

Du musst nichts beweisen!

Manche teilen sehr extreme Sachen, um Aufmerksamkeit zu bekommen oder andere herauszufordern (Wer schaut länger hin? Wer postet was Krasseres?). Doch solche „Mutproben" können Grenzen überschreiten – übrigens auch rechtliche Grenzen!

- Achte auf deine Gefühle, denn manche Inhalte können dich emotional belasten – auch wenn du das nicht sofort merkst.
- Setze Grenzen und sag „nein", wenn sich etwas nicht gut anfühlt – offline wie online.
- Lass dich nicht unter Druck setzen, nur weil andere mitmachen oder etwas „feiern". Du zählst mehr als Likes!

Melde problematische Inhalte!

Melden kannst du nicht nur bei den Plattformen selbst. Wenn du Inhalten begegnest, die du belastend oder sogar verstörend findest, von denen du denkst, dass sie illegal oder jugendgefährdend sind, dann wende dich an folgende Meldestellen:

→ **jugendschutz.net**
www.jugendschutz.net/verstoss-melden

→ **Internet-Beschwerdestelle**
www.internet-beschwerdestelle.de

„Man erhält online immer wieder Nachrichten von Fremden mit eindeutig sexuellen Absichten. Zum Beispiel ältere Typen, die Jüngere anschreiben und Bilder wollen. Erwachsene, die sich zum Teil als Gleichaltrige ausgeben, um so Vertrauen aufzubauen."

SEXUELLE GEWALT IM NETZ

„Außerdem Dickpics, die man ungefragt erhält. Emojis, Kommentare oder Chatnachrichten, die zweideutig sind oder ganz klar 'ne Grenze überschreiten. Man wird auch von Fake-Accounts kontaktiert, die sexuell bzw. fast schon pornografisch sind."

(Youth Panellistin, 13 Jahre)

UNSERE TIPPS

Nimm keine fremden Kontakte an!

Stelle dein Profil auf privat. Egal ob auf Snapchat, Insta, TikTok oder anderen Plattformen: Nimm keine Personen an, die du nicht persönlich kennst! Du weißt nie, wer am anderen Ende sitzt.

Pass auf bei Nudes!

Denk gut nach, bevor du Bilder oder Videos teilst. Schicke bestenfalls keine intimen Aufnahmen und lass dich zu nichts drängen! Sind solche Aufnahmen erstmal raus, hast du darüber keine Kontrolle mehr – denn sie können gespeichert, manipuliert und mit anderen geteilt werden.

Du möchtest trotzdem ein Nude verschicken?
Mit **Take It Down** kannst Du vorsorglich das Risiko verringern, dass deine Nacktbilder auf Instagram, TikTok oder Snapchat hochgeladen werden:

→ www.takeitdown.ncmec.org/de/

Melde Belästigung und sexuelle Übergriffe!

Wenn dir jemand unangemessene Nachrichten sendet, deine Grenzen überschreitet, dich dazu bringen möchte intime Aufnahmen zu schicken oder sexuelle Handlungen vor der Kamera vorzunehmen: Sichere Beweise, melde das Profil bei der Plattform und blockiere es. Du kannst auch bei offiziellen Beschwerdestellen Profile melden, die dich sexuell belästigt oder dir ungewollt intime Aufnahmen geschickt haben.

→ **Cybergrooming melden – bei ZEBRA**
www.fragzebra.de/cybergrooming

→ **Dickpics melden – bei Dickstinction**
www.dickstinction.com/

Hol dir Hilfe!

Ungewollte Nacktbilder, belästigende Nachrichten, jemand setzt dich unter Druck – das ist echte Gewalt! Diese solltest du nicht ignorieren, nicht aushalten, nicht normalisieren. Sexuelle Gewalt ist nie deine Schuld! Sprich mit jemandem, dem du vertraust und hol dir Hilfe. Du kannst dich auch professionellen Beratungsstellen anvertrauen, die sich gegen sexualisierte Gewalt einsetzen.

→ **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**
0800 22 55 530

→ **Online-Beratung Sexueller Missbrauch**
www.schreib-ollie.de

An Altersgrenzen halten!

Auch wenn der Reiz groß ist, sollte man sich nicht bei Plattformen anmelden, wenn man noch zu jung ist. Dass manche Plattformen erst ab 13, 16 oder sogar 18 Jahren sind, hat nämlich gute Gründe! Leider tummeln sich dort nicht nur coole Leute, sondern auch solche, die sexuelle Absichten bzw. gezielt sexuellen Missbrauch im Sinn haben.

Hier findest du mehr zum Thema:

klicksafe-Flyer zum Thema „Sextortion“
F*** ich werde mit Nacktbildern erpresst – so schützt du dich vor Sextortion

klicksafe-Flyer zum Thema „Cybergrooming“
WEHR DICH! Gegen sexualisierte Gewalt im Netz – Tipps für Jugendliche bei Cybergrooming

CONNECTED

„Online verbreiten sich Beleidigungen einfach unglaublich schnell, vor allem in Social Media durch Kommentare und Postings. Besonders schlimm: Mobbing ist über das Internet rund um die Uhr möglich – Es gibt keinen Rückzugsort oder so. Betroffene kämpfen mit Angst, Selbstzweifel oder sogar Depressionen."

CYBERMOBBING

„Fragt man Leute, die andere schon gemobbt haben, sagen die teilweise, es wäre ja nur Spaß gewesen. Aber: Mobbing ist kein Spaß! Für Betroffene kann das echt die totale Hölle sein!"

(Youth Panellist, 15 Jahre)

HILFE!

UNSERE TIPPS

Bleib ruhig und lass dich nicht provozieren!

Wenn du von Mobbing betroffen bist, ist es völlig klar, dass dich die Angriffe verletzten, traurig und wütend machen. Versuche dennoch ruhig zu bleiben. Viele Täter*innen möchten eine emotionale Reaktion erreichen, um dich weiter zu demütigen. Das heißt nicht, dass du das alles ignorieren sollst. Setze deine Grenzen und sage klar, dass das aufhören soll.

Hol dir Hilfe!

Wir wissen: Es ist nicht unbedingt leicht, sich Hilfe zu suchen. Oft haben Betroffene Angst, dass sie dann als „Petze" noch mehr Anfeindungen erleben müssen. Wenn du von Cybermobbing betroffen bist, solltest du da aber nicht allein durch. Wenn du nicht direkt zu deinen Eltern oder Lehrkräften gehen möchtest, sprich erstmal mit einer guten Freundin oder einem guten Freund.

Außerdem gibt es kostenlose und anonyme Hilfestellen, wie die **Nummer gegen Kummer** und **JUUUPORT.** Bei schweren Fällen von Mobbing (z.B. Bedrohung, Nacktbilder, Erpressung, extreme Erniedrigung) wende dich bitte an die Polizei.

→ **Nummer gegen Kummer**
www.nummergegenkummer.de

→ **JUUUPORT**
www.juuuport.de

Sichere Beweise!

Viele wissen nicht: In vielen Fällen von Cybermobbing kann eine Straftat vorliegen. Wenn du dich dafür entscheidest, die Polizei zur Hilfe zu holen (was dein gutes Recht ist!), dann sind Screenshots wichtig. Dokumentiere also die Angriffe gegen dich.

Melde Beleidigungen und blockiere Personen!

Auch wenn es dir Angst macht, ist es wichtig sich gegen Mobbing zu wehren. Beleidigungen und Hass-Postings kannst du direkt bei den Diensten melden, in denen sie auftauchen (z.B. bei WhatsApp, Instagram oder TikTok). Und du kannst auch die Personen melden und blockieren, die die Inhalte gepostet haben.

Setze dich für Betroffene ein!

Du bist nicht selbst betroffen, bekommst aber mit, dass jemand anderes Mobbing erleben muss? Ignoriere nicht die Not anderer und sei vor allem kein*e Mitläufer*in!

- Teile und like online keine Mobbing-Beiträge und melde sie bei den Plattformen.
- Biete den Betroffenen Hilfe an und frag nach, was die Person braucht. Du kannst so zum „Upstander" werden, der nicht wegschaut. Für Betroffene ist das ein wichtiges Signal, dass Ihnen Kraft geben kann und ihnen zeigt, dass sie nicht allein sind.
- Auch du kannst Mobbing-Situationen (z.B. in Gruppenchats) per Screenshot sichern und dich damit an Vertrauenspersonen (z.B. Eltern, Medienscouts, Sozialarbeiter*innen, Lehrkräfte) oder an die Polizei wenden.

Hier findest du mehr zum Thema:

Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App
Die App wurde von Mitgliedern des klicksafe Youth Panels entwickelt. Sie gibt Betroffenen Tipps und Hilfestellungen.

klicksafe-Quiz
zum Thema „Cybermobbing"

klicksafe-Infoblatt
Cybermobbing: Tipps für Upstander

„Das Smartphone ist schon wie 'ne Droge, weil man davon so abhängig ist und den Umgang nur schwer kontrollieren kann. Gerade bei Social Media fällt es schwer das Handy „einfach" aus der Hand zu legen. Es ist ja auch so aufgebaut: Endloses Scrollen, immer weiter – könnte ja interessant sein."

DIGITALES WOHLBEFINDEN UND EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG

OMG

*„Oder beim Streamen oder Zocken passiert es schon mal, dass man stundenlang glotzt oder spielt und dann auf die Uhr schaut und denkt: F***! in 4 Stunden klingelt der Wecker für die Schule. Und am nächsten Tag ist man dann voll platt."*

(Youth Panellist, 15 Jahre)

interessant

UNSERE TIPPS

Beobachte deinen Umgang mit Medien!

Digitale Medien sind Teil unseres Lebens und das ist auch gut so. Damit aber alles im Gleichgewicht bleibt, ist es hilfreich, immer wieder über den eigenen Medienkonsum nachzudenken. Frage dich zum Beispiel:

- Was mache ich alles online?
- Wie viel Zeit verbringe ich damit und warum eigentlich?
- Was fühlt sich dabei gut an und was vielleicht nicht so?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, das Handy wegzulegen? Und wie geht's mir danach?
- Mache ich genug Dinge ohne Bildschirm, die mir guttun?

Sprich mit anderen!

Viele haben das Gefühl, ständig online sein zu müssen, um ja nichts zu verpassen. Diese „Fear of missing out“ (FOMO) kann echten Stress auslösen. Sprich offen mit Freunden darüber und frage, wie es ihnen damit geht. Vielleicht könnt ihr euch gegenseitig helfen, entspannter damit umzugehen.

Nimm dir bewusst Offline-Zeiten!

Strukturiere deinen Tag und deine Freizeitaktivitäten so, dass du ganz bewusst genügend Offline-Zeiten hast. Du kannst dir dafür auch Regeln setzen. Zum Beispiel: Kein Smartphone während dem Essen oder Lernen, im Schlafzimmer, beim Sport oder wenn du dich mit Freund*innen triffst.

Nutze Smartphone-Einstellungen zum digitalen Wohlbefinden!

Dein Handy bietet viele Möglichkeiten, damit du deine Nutzungszeiten regeln und besser im Blick behalten kannst. Du kannst dir zum Beispiel:

- Bildschirmzeiten anzeigen lassen oder bei manchen Apps Zeitlimits einstellen.
- Stell die Autoplay-Funktion bei Diensten wie YouTube, Netflix und Co. aus, damit nicht automatisch das nächste Video abgespielt wird.
- Schalte Benachrichtigungen von Apps stumm, damit du nicht ständig abgelenkt bist.

Solche Funktionen bringen aber nur dann etwas, wenn du sie nicht ignorierst oder wieder ausschaltest ;-).

Hier findest du mehr zum Thema:

klicksafe-Quiz
Thema „Digitale Abhängigkeit“

#AUSzeit – klicksafe Detox Challenge
Bei den Übungen der Detox Challenge geht es nicht darum, dass du generell auf digitale Medien wie Smartphone und Co. verzichtest, sondern dich bewusster mit deiner Mediennutzung auseinandersetzt und dein digitales Wohlbefinden stärkst.

Du hast das Gefühl, dass du vom Bildschirm nicht mehr loskommst? Mit einem Selbsttest kannst du überprüfen, ob du online zu viel Zeit verbringst. **Die Initiative „Ins Netz gehen“** gibt dir auch Tipps für mehr Balance sowie Infos zu Social Media, Games & Co. Wenn du nicht mehr weiter weißt, hilft dir eine kostenfreie Online-Beratung dabei, die richtige Balance zwischen virtueller und analoger Welt zu finden.

→ **Initiative „Ins Netz gehen“:**
www.ins-netz-gehen.de

„Traum-Körper, teure Outfits, aufregende Hobbys und Reisen – in Social Media sieht man oft das angeblich „perfekte Leben" der anderen. So ein „Fake"-Content kann extrem viel Druck ausüben, weil man sich ständig damit vergleicht und glaubt, auch so sein zu müssen."

OMG

(FALSCHE) VORBILDER IN SOCIAL MEDIA

*„Das geht schon bei jungen Kindern los. Mit elf Jahren wollen die wie 18-Jährige aussehen und zeigen sich zum Teil auch so krass sexualisiert. Oder die denken, sie müssen haben, was andere als „Must-have" zeigen. Leider sind da viele Influencer*innen auch kein gutes Vorbild."*

(Youth Panellistin, 17 Jahre)

UNSERE TIPPS

Check, wem du folgst!

Manche Personen können einen negativen Einfluss darauf haben, wie du dich siehst und fühlst. Wenn du merkst, dass dich Inhalte unter Druck setzen oder dir unrealistische Ziele zeigen – klick lieber auf „Entfolgen". Suche online nach Content Creator*innen, die dich inspirieren, zum Lachen bringen, dir Mut machen und guttun!

Achte auf Werbung und Manipulation!

Viele Influencer*innen verdienen Geld mit dem, was sie posten. Oft steckt also Werbung dahinter. Sei kritisch, wenn Produkte als „Must-haves" angepriesen werden, dich glücklich oder schön machen sollen. Lass dich nicht manipulieren, dich über Produkte zu definieren!

Vergleiche dich nicht ständig!

Lass dich nicht von Bildern und dem Lifestyle anderer verrückt machen. Niemand ist perfekt – auch wenn es online oft so wirkt. Vieles ist gestellt, bearbeitet oder sogar gefälscht. Wenn du dich ständig mit anderen vergleichst, machst du dich selbst klein und fühlst dich nie „gut genug". Feier, was dich ausmacht – du bist mehr als nur „Likes"!

Hier findest du mehr zum Thema:

→ **Initiative „Ins Netz gehen"**
Be yourself – So bleibst du dir auf Social Media treu

→ **JUUUPORT-Ratgeber „Schönheitsideale"**
www.juuuport.de/infos/ratgeber/schoenheitsideale

„Social Media ist voll von Beleidigungen – völlig egal, um was es im Beitrag eigentlich geht. Die Leute haten einfach drauf los. Weil sie unzufrieden mit ihrem Leben sind, sich anonym und sicher fühlen oder denken, dass das ja „freie Meinungsäußerung" ist."

HASS UND HETZE

„Angegriffen werden vor allem Leute mit auffälligen Styles oder die Schönheitsideale nicht erfüllen, People of Color, LGBTQ+ und Frauen. Oft wird das Ganze mit „Humor" getarnt. Aber: Das ist nicht witzig."

(Youth Panellistin, 16 Jahre)

UNSERE TIPPS

Hass ist keine Meinung!

Das Wichtigste zuerst: Wenn Menschen beleidigt, angegriffen und abgewertet werden, ist das auf keinen Fall in Ordnung.

Leg das Handy weg!

Schütze dich selbst, wenn du von Hass betroffen bist und nimm dir eine Auszeit. Du musst dir die Kommentare und Reaktionen nicht reinziehen. Achte darauf, was du jetzt brauchst und welche Personen dir gerade guttun.

Bleib ruhig und lass dich nicht provozieren!

Auch wenn es schwerfällt: Reagiere nicht auf die Kommentare und wenn, dann nur sachlich. Starte keinen Gegenangriff. Das schenkt Hater*innen zu viel Aufmerksamkeit und ist genau das, was sie wollen: Deine emotionale Reaktion.

Schütze deinen Account!

Poste keine privaten Informationen und sichere deine Konten mit starken Passwörtern und Zwei-Faktor-Authentifizierung. Wenn gerade eine Welle aus Hass über dich einbricht: Stelle dein Profil auf „privat“ und schalte die Kommentarfunktion aus.

Hole dir Hilfe!

Du musst da nicht allein durch – sprich mit Personen, denen du vertraust und die für dich da sind. Du kannst dich auch an Hilfestellen wenden, die genau dafür da sind:

→ **Hilfestellen Hass im Netz**
www.hateaid.de
www.scrollnichtweg.de
www.safe-im-recht.de

→ **Meldestelle gegen Hass im Netz**
www.meldestelle-respect.de

Sichere Beweise!

Dokumentiere die Hass-Inhalte mit rechtssicheren Screenshots. Anleitungen findest du hier:

→ **HateAid Anleitung**
www.hateaid.org/rechtssichere-screenshots/

klicksafe-Checkliste
Hasskommentare dokumentieren

Melde Hass und Hater!

Melde die Hassinhalte und Profile der Hater*innen bei den Plattformen. Du kannst auch Freunde, Familie oder Meldestellen bitten, das für dich zu tun. Die gemeldeten Personen sehen nicht, wer etwas gemeldet hat!

Zeige strafbare Inhalte an!

Nein, man darf nicht alles sagen – denn du hast Rechte! Zeige Hater*innen an – zum Beispiel online über die Online-Wachen. Hater*innen können auch zurückverfolgt werden.

Setze dich für Betroffene ein!

Du bekommst mit, dass andere Hass aufgrund bestimmter Merkmale (z.B. Geschlecht, Hautfarbe, sexueller Orientierung, etc.) erleben müssen? Zeige digitale Zivilcourage und stehe für sie ein!

Hier findest du mehr zum Thema:

klicksafe-Flyer zum Thema „Hate Speech“
Aktiv werden gegen Hate Speech – Tipps für Jugendliche

klicksafe-Flyer zum Thema „Zivilcourage“
Digitale Zivilcourage – Tipps für Jugendliche

„Fake News sind extra so gemacht, dass sie meine Gefühle triggern, damit ich das dann anklicke und mit anderen teile. Damit soll meine Stimmung und Meinung beeinflusst werden – zum Beispiel zu irgendwelchen Themen oder Personen. Wenn ich eh schon Vorurteile oder Ängste habe, dann ständig solche Inhalte sehe und das alles einfach glaube, dann werde ich immer mehr in eine bestimmte Richtung geschubst."

DESINFORMATION

„So 'ne „Bubble" kann gefährlich sein – zum Beispiel, wenn man dadurch radikalisiert wird."

(Youth Panellist, 16 Jahre)

UNSERE TIPPS

Lass dich nicht von Gefühlen lenken!

Wenn Inhalte starke Emotionen in uns auslösen, wie Angst, Wut oder Empörung, schenken wir ihnen automatisch mehr Aufmerksamkeit. Ziel ist, dass du solche Beiträge anklickst und mit anderen teilst. Wichtig: Wenn etwas extrem klingt oder dich aufwühlt – Kopf einschalten und lieber nochmal prüfen!

Hinterfrage Inhalte!

Falsche Infos verbreiten sich schnell, vor allem wenn sie emotional aufgeladen sind. Wenn du solche Lügen teilst, hilfst du dabei, dass noch mehr Menschen sie sehen. Bevor du etwas einfach glaubst oder teilst, frag dich: Wer hat das geschrieben? Woher kommt die Info? Welche Absicht steckt dahinter? Prüfe, ob auch andere seriöse Quellen darüber berichten. Leite keine Beiträge weiter, bei denen du unsicher bist.

Suche vertrauenswürdige Quellen!

Über TikTok, Insta und YouTube bekommen wir mit, was in der Welt so passiert. Wichtig: Wenn du dich dort informierst, achte darauf, dass die Inhalte von seriösen Accounts stammen – zum Beispiel von professionellen Journalist*innen. Gute Quellen sind auch Webseiten seröser Medien, offizielle Webseiten oder Bildungsplattformen.

Achte auf Deepfakes!

Texte, Bilder, Videos und Audios können mit KI verändert oder komplett gefälscht werden. Solche „Deepfakes" können zum Beispiel Fake News noch glaubwürdiger wirken lassen. Wichtig: Teile sie nicht und melde das bei den Plattformen!

Rede mit Vertrauenspersonen!

Wenn du unsicher bist oder dir bestimmte Medieninhalte komisch vorkommen, sprich mit Freunden, Familie oder deinen Lehrkräften darüber.

Bleib kritisch – auch bei Freunden und Familie!

Nur weil jemand, den du magst, etwas postet, heißt das nicht, dass es stimmt. Auch dein Umfeld kann auf Fake News reinfallen.
Du darfst nachfragen, widersprechen oder einfach sagen: „Ich bin mir da nicht sicher. Sollen wir nochmal nachschauen?"

Mach den Faktencheck!

Wenn du unsicher bist, schau bei Faktencheckern nach, ob der Beitrag bereits als „Fake" entlarvt wurde:

- **Mimikama**
  mimikama.org
- **Faktenfuchs (für Kinder)**
  tagesschau.de/faktenfuchs
- **AFP**
  faktencheck.afp.com
- **Correctiv**
  correctiv.org/faktencheck

Hier findest du mehr zum Thema:

klicksafe-Quiz zum Thema „Fake News"
Safe News statt Fake News

klicksafe-Actionbound
#cleanyournetwork – Bootcamp gegen rechtsextremen Hass und für Demokratie auf Social Media

klicksafe-Actionbound
Im Bunker der Lügen

„Ich nutze KI für Schulsachen, um besser zu lernen oder wenn ich schnell 'ne Antwort brauche. Man kann auch Bilder generieren oder die KI nach Beziehungs-Tipps fragen. Schon cool, was alles möglich ist."

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

„Gleichzeitig denk ich mir: Die KI macht ja auch Fehler und man macht sich davon auch voll abhängig. Vielleicht verliere ich irgendwann auch bestimmte Skills, weil alles die KI für mich macht. Das Thema muss auf jeden Fall viel mehr in den Schulen behandelt werden. Ich fühle mich da nicht gut vorbereitet."

(Youth Panellist, 16 Jahre)

UNSERE TIPPS

Sei kritisch bei KI-generierten Inhalten!

Eine KI kennt keine „Wahrheit", prüft keine Fakten und ist nicht neutral. Sie berechnet, was wahrscheinlich am besten zusammenpasst und greift dabei auf das zurück, was sie gelernt hat. Sind die Trainingsdaten unvollständig, veraltet, voreingenommen oder falsch, übernimmt die KI genau das (Müll rein – Müll raus!).
Nutze KI-Tools daher als Werkzeug, nicht als Wahrheit, Abbild der Realität oder Denkersatz!

Nutze KI nicht als Antwortmaschine!

Eine KI-gesteuerte Suche gibt dir schnelle Antworten, aber: Die Ergebnisse sind nicht automatisch wahr oder die besten. Die KI zeigt dir das, was zu dir am besten passt. Heißt: Nicht jede Person bekommt dasselbe zu sehen. Übernehme nicht einfach, was die KI dir vorsetzt - denke und prüfe nochmal selbst nach!

Achte auf Deepfakes und Fake News!

Mit KI-Tools kann man tolle Sachen machen – aber sie lassen sich auch missbrauchen. Texte, Bilder, Videos und Audios können mit KI manipuliert oder sogar komplett gefälscht sein und dabei trotzdem echt wirken! Daher: Lass dich von solchen „Deepfakes" nicht täuschen und verwende sie auch nicht gegen andere.

Eine KI kann dir keine echte Beziehung ersetzen!

Viele nutzen Chatbots auch, um über Sorgen zu reden oder sich Tipps zu holen. Sie sind immer da, immer freundlich und das fühlt sich gut an und kann auch helfen. Mach dir folgendes klar:

- Chatbots sind darauf trainiert, dass sie menschlich wirken und dir ein gutes Gefühl geben. Sie können nichts „verstehen" oder „fühlen".
- Chatbots können auch keine echten Menschen oder echte Nähe ersetzen.
- Wenn du unglücklich bist, dich überfordert, sehr traurig oder allein fühlst, ist das Wichtigste: Sprich auch mit echten Menschen! Zum Beispiel mit Freund*innen, der Familie, Lehrkräften oder professionelle Beratungsstellen wie der Nummer gegen Kummer. Du bist nicht allein!

Gib nicht zu viel von dir preis!

Generative KI-Tools sind darauf trainiert, aus deinen Daten zu lernen. Wenn du mit einem Chatbot schreibst und dort Inhalte teilst, die sensibel sind oder deine Person betreffen, könnten Unternehmen diese Infos speichern und nutzen. Auch für Zwecke, die deiner Privatsphäre irgendwann schaden oder andere negative Folgen haben könnten. Teile daher keine Daten wie Name, Adresse, sensible Dokumente oder Informationen zu deiner Gesundheit. Auch bei privaten Gedanken und Gefühlen solltest du vorsichtig sein!

Hier findest du mehr zum Thema:

klicksafe-Quiz
Deepfake Detectives – Kannst du den Deepfake erkennen?

klicksafe-Quiz
Deepfakes und Co. – So erkennst du gefälschte Fotos und Videos online

klicksafe-Flyer
Bleib Safe! 5 Tipps für KI im Schulalltag

klicksafe-Infokarte
10 Gebote der KI-Ethik

Wir möchten online sein – aber sicher!

UNSERE FORDERUNGEN

FOR a better INTERNET

1) GEGEN DEN „SOG"!

Apps und Online-Spiele sind oft so aufgebaut, dass sie uns so lange wie möglich binden sollen (unter anderem durch sogenannte Dark Patterns). Das Handy „einfach" weglegen, ist daher gar nicht so leicht. Selbst wenn man versucht, die eigene Bildschirmzeit zu regulieren. Solche Sperren und Timer sind schnell aufgehoben, gelöscht oder angepasst. Für einen bewussteren Medienkonsum braucht es daher mehr Steuerung von außen. Plattformen müssen mehr in die Pflicht genommen werden, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Medienzeit besser im Griff zu haben. Zum Beispiel über Erinnerungshilfen für „Echtzeit-Pausen" oder sogar radikale Maximalzeiten für die Nutzung.

2) SOCIAL MEDIA-INHALTE MÜSSEN ZUM ALTER PASSEN!

Kinder und Jugendliche sollten nur auf Inhalte zugreifen können, die zu ihrem Alter passen. Plattformen wie TikTok, Instagram und Co. müssen dafür sorgen, dass jungen Menschen problematische und jugendgefährdende Inhalte erst gar nicht begegnen.

3) ALTERSVERIFIKATION!

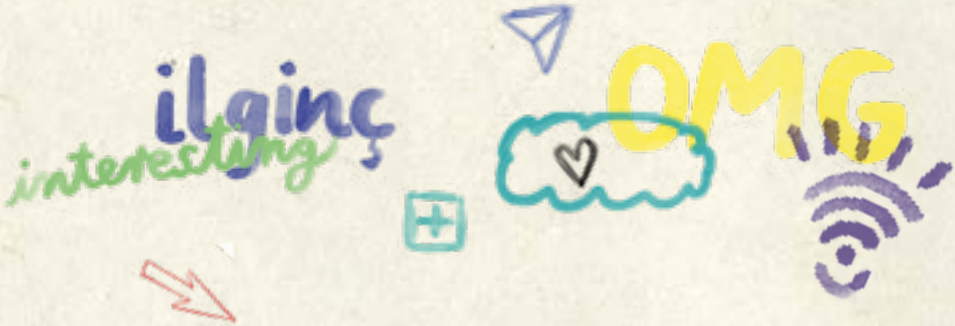
Auch wir finden Datenschutz wichtig. Solange es aber keine wirkliche Altersverifikation bei Apps oder bestimmten Plattformen gibt, werden Kinder und Jugendliche mit Inhalten in Berührung kommen, die nicht für sie geeignet sind oder auch mit Personen, die ihnen schaden können, beispielsweise durch sexualisierte Gewalt. Sich einen Fake-Account anzulegen, sollte nicht mehr so leicht möglich sein.

4) SMARTPHONE JA, ABER NICHT ZU FRÜH!

Kinder sollten nicht zu früh ein eigenes Smartphone bekommen. Zum einen, weil sie mit problematischen Inhalten in Kontakt kommen können. Zum anderen, weil sie Inhalte sehen (z.B. auch von Influencer*innen) für die sie noch viel zu jung sind. Sie könnten denken, dass sie so sein müssen, um „richtig" oder „cool" zu sein. Die Folge ist, dass die Kinder zu schnell erwachsen werden.

5) ECHTE KONSEQUENZEN FÜR NUTZER*INNEN!

Konten, die auffällig geworden sind, weil sie beispielsweise gewalthaltige, kinder- und jugendgefährdende Inhalte gepostet haben oder andere Nutzer*innen belästigen (Cybermobbing, sexuelle Belästigung oder auch Hasskommentare), sollten sofort gesperrt werden.



6) MEHR „REALNESS“ BITTE!

Wir brauchen in Social Media mehr echte Inhalte und weniger Fake. Vor allem bei Themen wie Körperbewusstsein und mentale Gesundheit. Influencer*innen sollten sich darüber klar sein, dass sie für viele junge Menschen Vorbilder sind und hier eine Verantwortung haben. Sie müssen Werte vermitteln, die zum Alter passen und wirklich zählen.

7) KEINE EXTREMISTISCHE PROPAGANDA IN SOCIAL MEDIA!

In Social Media werden demokratiefeindliche Botschaften sichtbarer und gefährliche Propaganda wird rund um die Uhr gepostet. Rechtsextreme und Islamisten versuchen junge Menschen von ihrer Ideologie zu überzeugen. Politik und Strafverfolgung muss hier mehr tun. Und auch wir müssen alle mehr digitale Zivilcourage zeigen.

8) MEHR MEDIENKOMPETENZ!

Es ist wichtig, junge Menschen über das Internet und mögliche Online-Risiken frühzeitig aufzuklären. Sie brauchen Werkzeuge, die ihnen dabei helfen, Problemen online möglichst aus dem Weg zu gehen, bzw. damit kompetent umzugehen. Es ist auch wichtig, zu wissen, wo man Beratung und Hilfe bekommt, wenn man Fragen hat oder doch mal etwas passiert ist. Medienkompetenz sollte daher fest in der Schule integriert sein und das frühzeitig! Auch Peer-to-Peer Arbeit (z.B. Medienscouts) ist ein wichtiger Baustein.

9) HOBBYS STATT SCROLLEN!

Es ist wichtig, Interessen und Aktivitäten nachzugehen, die außerhalb des Displays stattfinden. Kinder sollten frühzeitig dabei unterstützt werden, offline aktiv zu sein, sich zu bewegen, Interessen auszuprobieren und Hobbys zu finden. Ob allein, gemeinsam mit Freunden oder der Familie. Dabei sollten Eltern helfen. Aber es muss auch genügend Offline-Angebote für junge Menschen geben, die durch Politik bzw. Kommunen gefördert werden.

10) ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG UND HILFE SICHTBARER MACHEN!

Kinder und Jugendliche brauchen das Wissen, an welche Beratungs- und Hilfestellen sie sich wenden können, wenn sie Fragen oder Probleme im Internet haben. Und es sollte darüber mehr gesprochen werden, dass es in Ordnung ist, sich Hilfe zu suchen: Stress und problematische Inhalte im Netz sollten keine Tabu-Themen sein!

Hilfe auf einen Blick

Hier haben wir für dich nochmal die wichtigsten Hilfsangebote und Meldestellen zusammengefasst, an die du dich vertrauensvoll, anonym und kostenlos wenden kannst.

- **Nummer gegen Kummer:** Ob Probleme mit Freunden, Familie oder der Schule, Liebeskummer, Mobbing, psychische Belastungen oder auch, wenn du dir Sorgen um andere machst – hier findest du Hilfe! Rufe das Kinder- und Jugendtelefon unter 116 111 an oder lass dich online beraten unter www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung.

- **JUUUPORT:** Unter www.juuuport.de/hilfe/beratung kannst du dich von erfahrenen Jugendlichen zu Problemen im Netz (z.B. Cybermobbing, Sextortion, Fake News oder Mediensucht) beraten lassen.

- **jugendschutz.net:** Du glaubst Inhalte sind illegal oder jugendgefährdend? Dann melde es unter www.jugendschutz.net/verstoss-melden. Expert*innen prüfen jede Meldung und leiten bei illegalen Fällen weitere Schritte ein.

- **internet-beschwerdestelle.de:** Hier kannst du problematische, verstörende und strafbare Inhalte (z.B. Pornografie, Missbrauchsdarstellungen, Gewalt, Hassbotschaften, etc.) melden. Jede Meldung wird auch hier von Expert*innen geprüft. Bei illegalen Inhalten werden rechtliche Schritte eingeleitet.

- **Soforthilfe:** Rufe bei akuter Lebensgefahr sofort den Rettungsdienst unter 112 oder die Polizei unter 110 an.

Notiere, was dich online bewegt:

klicksafe YOUTH PANEL

Du möchtest dich für ein besseres und sicheres Internet für Kinder und Jugendliche einsetzen? Dann bist du im klicksafe Youth Panel genau richtig! Alle Infos über unseren Jugendbeirat und wie du mitmachen kannst, findest du unter: www.klicksafe.de/youthpanel

klicksafe YOUTH PANEL

Kontakt
klicksafe Youth Panel:
www.klicksafe.de/youthpanel,
youthpanel@klicksafe.de

klicksafe

Kofinanziert von der Europäischen Union

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme der Europäischen Union und wird verantwortet von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz.

Weitere Materialien von klicksafe gibt es unter **klicksafe.de/materialien**

Illustration: Rinah Lang

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Herausgeber klicksafe, Medienanstalt Rheinland-Pfalz, Turmstraße 10, D - 67059 Ludwigshafen, info@klicksafe.de, www.klicksafe.de

V.i.S.d.P.: Deborah Woldemichael
1. Auflage, November 2025

Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de siehe: http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/de/

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autor*innen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

You are the voice!

Euer Netz. Eure Themen. Euer Beitrag.