

## MACH MAL PAUSE!

**Uppss ... schon wieder hängst du seit Stunden in Insta, aber die Zeit wolltest du eigentlich anders verbringen???** Damit dir das nicht dauernd passiert, kannst du in den Einstellungen unter „Zeitmanagement“ folgendes tun:

- Verschaffe dir einen Überblick über deine durchschnittliche Nutzungszeit.
- Setze dir ein Zeitlimit und stelle den Schlafmodus ein.

**Lust auf digitales Detoxen?**

→ [www.klicksafe.de/digital-wellbeing](http://www.klicksafe.de/digital-wellbeing)



## PRIVAT IN KONTAKT MIT DIREKTNACHRICHTEN

- Privatnachrichten kannst du an alle Instagram-Nutzer\*innen verschicken, wenn ihr Konto öffentlich ist. Praktisch: Hast du ein privates Konto kannst du in den Einstellungen festlegen, wer dir schreiben darf oder dass Fremde dir gar nicht schreiben dürfen.
- Erhältst du eine Message von jemandem, dem du nicht folgst, wird sie dir zunächst als Anfrage angezeigt. Erst nach Annahme der Nachricht kannst du sehen, was die Person dir geschickt hat. Um vor Spam verschont zu bleiben, kannst du verdächtige Anfragen automatisch verbergen lassen.

### TIPPS

- Hast du auf Insta eine Erfahrung gemacht, die dich belastet? Rede mit jemandem darüber, dem du vertraust! Kostenlose und anonyme Hilfe erhältst du auch bei der **Nummer gegen Kummer: 116 111**
- Du kannst unangemessene Fotos oder Videos direkt an Instagram melden – egal, ob du diese in einer Gruppe bekommen hast, oder sie in einem Feed auftauchen.

## WEITERE TIPPS UND HILFE!

Tipps und Infos zur sicheren Internet- und Handynutzung:

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- [www.instagram.com/handysektor](http://www.instagram.com/handysektor)
- [www.handysektor.de/artikel/dein-vertrag-mit-instagram](http://www.handysektor.de/artikel/dein-vertrag-mit-instagram)

**Kostenlose und anonyme Hilfe** erhältst du montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr beim **Kinder und Jugendtelefon** der Nummer gegen Kummer. Wähle einfach **116 111**.

→ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**JUUUPOINT**

→ [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)  
hilft bei Problemen im Netz

6. Auflage, April 2026

Impressum/Herausgeber/Kontakt:  
klicksafe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz  
Turmstraße 10, 67059 Ludwigshafen  
Handysektor c/o Landesanstalt für Kommunikation (LFK) Baden-Württemberg,  
Reinsburgstraße 27, 70178 Stuttgart

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Für klicksafe: Deborah Woldemichael

Für Handysektor: Thomas Rathgeb, Benjamin Thull (LFK)



Kofinanziert von der Europäischen Union



Dieses Werk steht unter der Creative Commons-Lizenz CC BY-NC 3.0 AT: Namensnennung

([www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at), [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)) – Nicht kommerziell  
Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



# INSTAGRAM

TIPPS FÜR JUGENDLICHE



Kofinanziert von der Europäischen Union

## ALLES ÖFFENTLICH IN INSTA?

Wenn du ein öffentliches Instagram-Profil hast, kann jede\*r deine Posts und Stories sehen – sogar Leute, die gar nicht bei Instagram angemeldet sind. Auch in Suchmaschinen ist dein Profil dann auffindbar.

Außerdem kann dann jede\*r in deinen Posts, Reels oder Stories Kommentare hinterlassen. Gerade wenn es um Fremde geht, sind diese nicht immer besonders nett. Mit den richtigen Einstellungen kannst du dich davor schützen. **Du kannst ...**

- bei einzelnen Posts die Kommentarfunktion deaktivieren.
- in den Einstellungen festlegen, dass nur deine Follower\*innen oder Personen, denen du folgst, Kommentare schreiben können.
- den Kommentarfilter nutzen, damit beleidigende Kommentare automatisch verborgen werden.
- eigene Begriffe oder Ausdrücke festlegen, die der Kommentarfilter erkennt und verbirgt.

### TIPP

Am besten ist natürlich das private Profil. Damit können Fremde keinen deiner Inhalte mehr sehen und auch keine Kommentare hinterlassen. Willst du dein Profil öffentlich lassen, dann kannst du einzelne Personen aber trotzdem blockieren. Hilfreiche Informationen dazu findest du auf

- [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de) oder auf
- [www.handysektor.de/instagram](http://www.handysektor.de/instagram)



## DARF ICH JEDES BILD INSTAGRAMMEN?

Wie auch sonst im Internet gelten auch in Instagram Gesetze, die du beachten musst.

### Urheberrechte

Einfache Faustformel: Wenn es dir nicht gehört, solltest du es nicht posten. Stammt ein Bild oder Video nicht von dir – wenn es also z.B. ein\*e Freund\*in aufgenommen hat – dann frag vor dem Posten nach, ob du die Erlaubnis des/der Urheber\*in hast. Es ist in aller Regel verboten, fremde Inhalte einfach im Internet weiter zu teilen – das kann sogar richtig teuer für dich werden!



### Recht am eigenen Bild

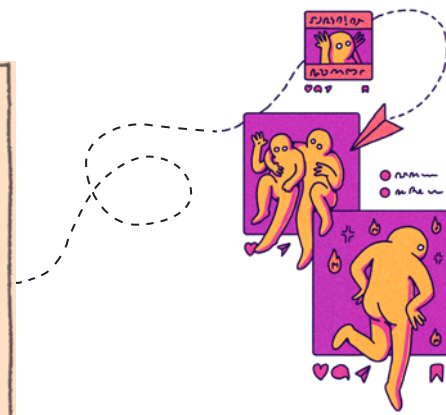
Auf einem Foto oder Video sind andere Leute zu erkennen? Dann frag vor dem Veröffentlichen nach, ob sie damit einverstanden sind – vor allem dann, wenn es sich um peinliche Aufnahmen handelt. Laut dem „Recht am eigenen Bild“ dürfen Abgebildete auf veröffentlichten Bildern nämlich nicht „bloßgestellt“ oder „herabgesetzt“ werden.

### TIPPS

- Vorsicht bei Fotomarkierungen – nicht allen ist das recht! Wurdest du selbst auf einem Bild markiert, kannst du den Tag wieder entfernen.
- Wenn du ein bestimmtes Foto brauchst, dann such z.B. in Suchmaschinen unter Nutzungsrechten nach Bildern mit einer Creative-Commons-Lizenz. Diese darfst du unter bestimmten Bedingungen kostenlos verwenden.

## #STORIES

Stories können aus Bildern oder Videos bestehen und sind immer für genau 24 Stunden in deinem Profil sichtbar. Willst du sie dauerhaft im Profil behalten, kannst du sie zu deinen Stories-Highlights hinzufügen.



### TIPPS

- Beachte: Bei Stories gilt das Gleiche wie bei Posts, Reels und Co. Wenn du ein öffentliches Profil hast, kann jede\*r alle Beiträge anschauen.
- Auch auf deine Story können andere reagieren und Kommentare bzw. Nachrichten dazu hinterlassen. Das kannst du in den Einstellungen aber deaktivieren.
- Willst du einzelne Stories nur einem kleinen Publikum zeigen, dann kannst du dafür eine Liste deiner „Engen Freunde“ anlegen.
- Du kannst nicht nur Profile, sondern auch Stories melden. Öffne dafür die entsprechende Story und klicke auf die drei Punkte auf dem Bildschirm.