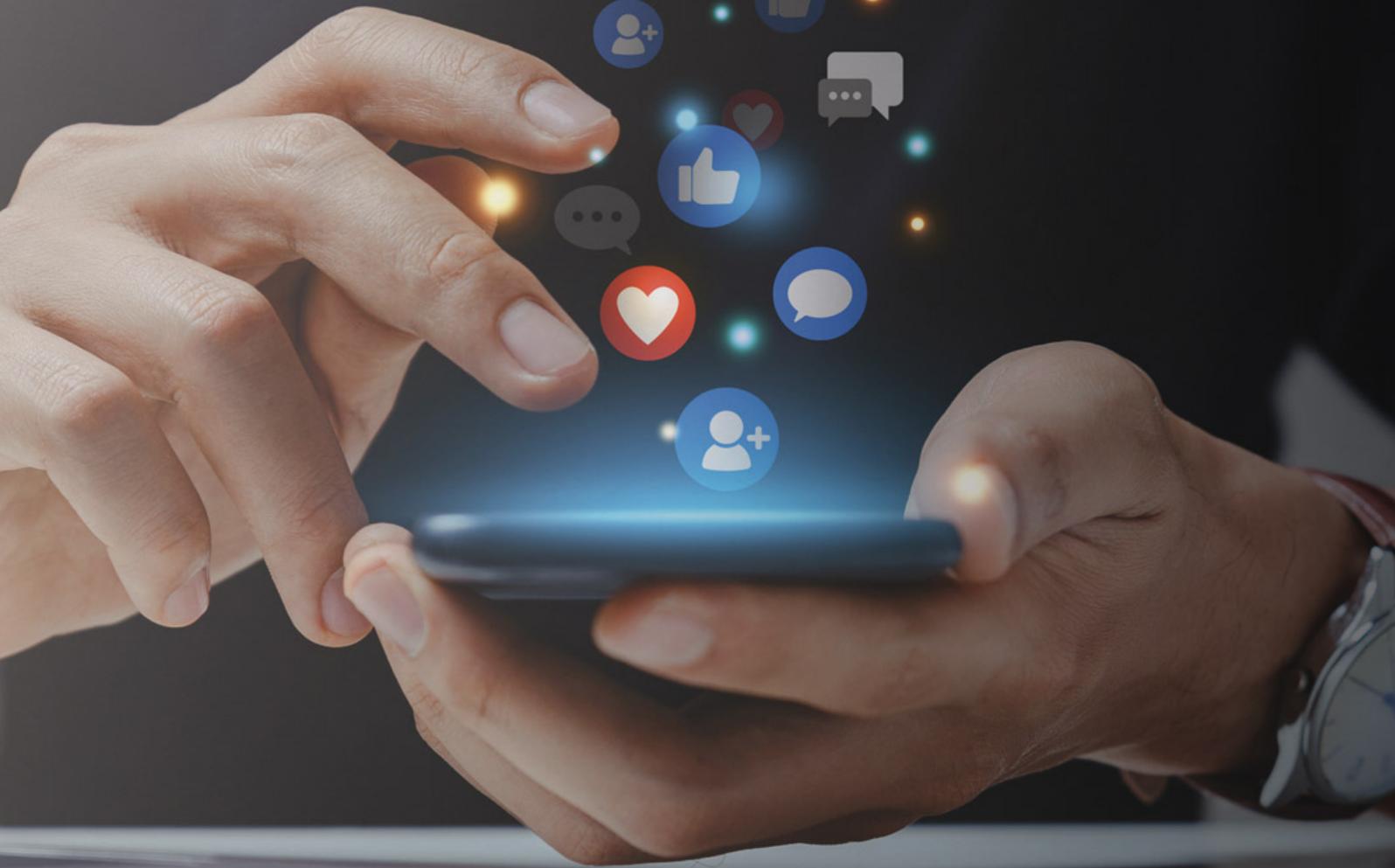


LAG

 **Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz**



SOCIAL MEDIA GUIDE



SOCIAL MEDIA GUIDE

INHALT

Einleitung	03
Social Media - Definition und Bedeutung	03
Glossar	04
Die beliebtesten Social-Media-Plattformen in Deutschland	06
Social Media und Selbsthilfe	08
Die Rolle von Social Media in der Selbsthilfe	09
Selbsthilfeangebote vor Ort und digital	12
Wie finde ich zuverlässige Gesundheitsinformationen auf Social Media?	14
Prävention und Psychische Gesundheit	18
Psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media	18
Formen digitaler Gewalt und der Umgang damit	21
Unterstützungsangebote und Anlaufstellen bei Problemen im Netz	24
Sicherheit und Datenschutz auf Social Media	26
Einrichtung von Datenschutzeinstellungen	26
Tipps zum Schutz der Privatsphäre und zur sicheren Nutzung von Social Media	33
Anhang	34
Literaturverzeichnis	34
Abbildungsverzeichnis	34
Impressum	35

Nina B.
Instagram: [die_blinde_gefahr](#)

„Social Media ist für mich eine tolle und vor allem niedrigschwellige Möglichkeit, direkt aus meinem Leben zu berichten, sowohl schöne als auch kuriose Erlebnisse zu teilen und dadurch ganz generell aufzuklären und zu sensibilisieren. Darüber haben sich schon sehr viele tolle Kontakte ergeben, ich durfte andere Betroffene beraten und unterstützen und bekam hin und wieder verschiedene Anfragen zu interessanten Projekten. Mir ist es sehr wichtig, auf Social Media mit meiner Behinderung präsent zu sein und mich dabei nicht auf bestimmte Themen festlegen zu müssen. Wenn ich etwas erlebe und denke, dass es interessant sein könnte, dann berichte ich einfach darüber.“



Einleitung

SOCIAL MEDIA - DEFINITION UND BEDEUTUNG

Soziale Netzwerke sind virtuelle Gemeinschaften, in denen Menschen aus aller Welt zusammenkommen, um sich über Hobbys, gemeinsame Interessen und vieles mehr auszutauschen. Diese Plattformen ermöglichen es den Nutzer*innen, mediale Inhalte wie Fotos, Videos und Texte zu teilen und zu kommentieren, wodurch ein lebendiger und dynamischer Austausch entsteht.

Ein Großteil unseres sozialen Lebens findet heutzutage in diesen Netzwerken statt. Plattformen wie Instagram, Facebook, X und TikTok bieten die Möglichkeit, in Echtzeit miteinander zu interagieren und Informationen auszutauschen. Diese Online-Aktivitäten sind nicht nur ein Spiegel unserer persönlichen Interessen und Beziehungen, sondern auch ein bedeutender Teil unserer Identitätsbildung. Durch die Selbstpräsentation in sozialen Netzwerken beeinflussen wir nicht nur die Wahrnehmung unserer Follower*innen, sondern auch unser eigenes Selbstbild.

Auch immer mehr Menschen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen und ihre Angehörigen suchen nach Informationen im Internet, wenn es um Fragen rund um die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden geht. Sie suchen nach Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, um sich auszutauschen und gegenseitig Unterstützung zu finden. Soziale Netzwerke bieten hier eine wertvolle Plattform für den Austausch von Erfahrungen, die gegenseitige Unterstützung und das Schöpfen von Hoffnung und Mut.

Soziale Netzwerke sind daher nicht nur ein Ort der Unterhaltung und der sozialen Interaktion, sondern auch ein wichtiger Kanal für Informationsaustausch und Selbsthilfe. Die Möglichkeiten, die sich durch die Nutzung dieser Plattformen ergeben, sind vielfältig und bieten für viele Menschen einen wichtigen Mehrwert im täglichen Leben.

GLOSSAR

Algorithmus:	Der Mechanismus, der bestimmt, welche Inhalte den Nutzer*innen in ihrem Feed und in der Story-Ansicht angezeigt werden, basierend auf ihren Vorlieben, Interaktionen und ihrem Engagement.
Community:	Eine Community ist eine Gruppe von Menschen, die sich auf sozialen Medien um ein gemeinsames Interesse oder Thema versammelt. Diese Gruppen bieten Unterstützung, Informationsaustausch und Interaktion.
Content:	Digitale Medienarten/Medientypen (Bilder, Grafiken, GIFs, Video, Text), die mit digitalen Geräten erstellt und bearbeitet und dann über die verschiedenen Social-Media-Plattformen verbreitet werden. Content bezeichnet alle Arten von Inhalten (Texte, Bilder, Videos, Links und anderen Medien), die in den sozialen Netzwerken erstellt und geteilt werden. Content ist das Herzstück von Social Media und dient dazu, Informationen zu verbreiten, Engagement zu fördern und Communities zu bilden.
Datenschutz	Datenschutz ist der Schutz persönlicher Informationen vor unbefugtem Zugriff und Missbrauch. Er umfasst Maßnahmen und Richtlinien, um die Privatsphäre der Nutzer*innen zu gewährleisten.
Follower*in:	Follower*innen sind Nutzer*innen, die mit eigenem Profil einem/einer anderen Nutzer*in oder einer Seite auf sozialen Medien folgen, um deren Beiträge auf der Plattform zu sehen.
Hashtag (#):	Ein Hashtag ist ein Schlagwort oder eine Phrase, die mit dem Symbol „#“ markiert ist. Wenn man auf einen Hashtag klickt, kann man sehen, in welchen anderen Inhalten er verwendet wurde. Generell werden Hashtags verwendet, um Beiträge zu kategorisieren und leichter auffindbar zu machen.
Influencer*in:	Influencer*innen sind Personen, die in sozialen Medien eine große Anhängerschaft haben und die Fähigkeit besitzen, das Verhalten oder die Meinungen anderer Nutzer*innen zu beeinflussen.
Likes:	Likes sind eine Form der Zustimmung oder Anerkennung, die Nutzer*innen durch Klicken auf ein entsprechendes Symbol unter einem Beitrag ausdrücken.
Phishing:	Phishing ist eine betrügerische Methode, um sensible Informationen wie z.B. Passwörter und Kreditkartendaten durch Vortäuschung als vertrauenswürdige Quelle zu erlangen.
Post:	Ein Post ist ein Beitrag, den ein/eine Nutzer*in auf einer Social-Media-Plattform teilt. Posts können Texte, Bilder, Videos oder Links enthalten.
Privatsphäre-Einstellungen:	Privatsphäre-Einstellungen sind Optionen auf Social-Media-Plattformen, die es Nutzer*innen ermöglichen, zu kontrollieren, wer ihre Inhalte sehen kann oder wer sie markieren darf und welche Informationen öffentlich zugänglich sind.

Evi G.
Instagram: [instagram.com/aktiv.mit.rolli/](https://www.instagram.com/aktiv.mit.rolli/)

„Social Media bedeutet für mich Vernetzung und Kontakte knüpfen und halten mit Menschen in ganz Deutschland und darüber hinaus. Ich nutze Social Media vor allem um für die Themen Barrierefreiheit, Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderung Transparenz zu schaffen. Ich möchte meine Follower durch meinen Alltag und alle Barrieren des alltäglichen Lebens führen und ihnen zeigen, wo in unserer Welt noch immer die Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderung fehlen. Ich möchte mit meinem Account (aktiv.mit.rolli) also vor allem Sichtbarkeit für Probleme schaffen und unsere Gesellschaft sensibilisieren, welchen Hürden Menschen mit Behinderung sich jeden Tag stellen müssen. Ich möchte einfach zeigen, dass ein Leben mit Rollstuhl jeden Tag lebenswert und aufregend ist. Inklusion geht alle an und betrifft nicht nur Leute mit Behinderung.“

Reichweite:	Eine größere Reichweite bezieht sich auf die Anzahl der Personen, die einen Beitrag oder Inhalt in den sozialen Medien sehen/gesehen haben. Eine größere Reichweite bedeutet, dass mehr Menschen den Beitrag sehen, was die Sichtbarkeit und den potenziellen Einfluss eines Posts erhöht. Reichweite kann durch organische Interaktionen oder bezahlte Werbung gesteigert werden.
Spam:	Spam bezeichnet unerwünschte oder irrelevante Nachrichten, die in großer Anzahl gesendet werden, meist zu Werbezwecken.
Stories:	Stories sind eine Funktion in sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook, bei der Nutzer*innen Fotos und Videos teilen können, die nach 24 Stunden automatisch verschwinden.
Taggen:	Andere Nutzer*innen in einem Beitrag oder einer Story mit Hilfe von „@“-Symbol markieren, oft verwendet, um Aufmerksamkeit zu erregen oder zu zitieren.
Zweistufige Authentifizierung:	Zwei-Faktor-Authentifizierung ist eine Sicherheitsmaßnahme, die neben dem Passwort einen zweiten Identitätsnachweis verlangt, wie einen Code, der an das Mobiltelefon oder eine Authentifizierungs-App gesendet wird.

DIE BELIEBTESTEN SOCIAL-MEDIA-PLATTFORMEN IN DEUTSCHLAND

Facebook:

Facebook ermöglicht es Nutzern*innen, persönliche Profile und Seiten für Organisationen („Fanpages“) zu erstellen. Es bietet Gruppen für den Austausch zu bestimmten Themen und Veranstaltungen zur Organisation von Events. Der integrierte Messenger erleichtert die direkte Kommunikation. Facebook eignet sich zum Aufbau von Communities und zur Verbreitung von Informationen.

X (früher Twitter):

X ermöglicht das Teilen von Kurznachrichten mit bis zu 280 Zeichen. Nutzer*innen können Posts liken und teilen, um sie weiter zu verbreiten, und Hashtags verwenden, um Themen zu kategorisieren. X wird zur Echtzeitkommunikation und schnellen Verbreitung von Information sowie zur Teilnahme an öffentlichen Diskussionen genutzt.

YouTube:

YouTube bietet die Möglichkeit, eigene Kanäle zu erstellen und Videos zu teilen. Nutzer*innen können Kanäle abonnieren, um über neue Videos informiert zu werden, und Playlists erstellen, um Inhalte thematisch zu ordnen. YouTube Shorts ermöglicht das Teilen von kurzen vertikalen Videos (ähnlich TikTok). Klassische YouTube-Videos im Querformat eignen sich für längere, informative Formate wie Interviews, Reportagen und Erfahrungsberichte, die sowohl aufklären als auch unterstützen.

Instagram:

Instagram ist eine Plattform für visuelle Inhalte wie Bilder und Videos. Nutzer*innen können Posts in ihrem Profil teilen, Stories erstellen, die nach 24 Stunden verschwinden und längere Videos hochladen. Sehr beliebt sind Reels, kurze und kreative Videos. Instagram wird empfohlen, um inspirierende Geschichten und persönliche Einblicke zu teilen und so Bewusstsein und Engagement zu fördern.

TikTok:

TikTok ist bekannt für seine kurzen, kreativen Videos. Nutzer*innen können Videos mit verschiedenen Effekten und Musik erstellen und an viralen Challenges teilnehmen. Die Plattform ist besonders bei jungen Nutzer*innen beliebt und eignet sich gut, um auf unterhaltsame Weise Bewusstsein zu schaffen und jüngere Zielgruppen zu erreichen.

WhatsApp:

WhatsApp ist ein Messaging-Dienst, der Einzel- und Gruppenchats sowie Sprach- und Videoanrufe ermöglicht. Die Nutzer*innen können auch Status-Updates posten, die nach 24 Stunden wieder verschwinden. WhatsApp eignet sich für direkte, persönliche Kommunikation und kleine Gruppen, ideal für regelmäßige Updates und individuelle Beratung.

Anna S.

Instagram: [instagram.com/anna_spindelndreier/](https://www.instagram.com/anna_spindelndreier/)

„Für mich, als Fotografin mit Behinderung, bedeutet Social Media vor allem:

Selbstaussdruck und Sichtbarkeit: Um meine künstlerische Arbeit zu zeigen und meine Perspektive darzustellen.

Networking: Um mich mit anderen Fotograf*innen sowie Menschen mit Behinderung auszutauschen, zu vernetzen und von ihnen zu lernen.

Zugang zu einer breiteren Öffentlichkeit: Um ein weltweites Publikum zu erreichen und neue Sichtbarkeiten zu schaffen.

Aktivismus und Bewusstsein: Um meine Stimme zu erheben und für Inklusion zu kämpfen und Vorbild für andere Menschen mit Behinderung zu sein.“

Kinya A.

Instagram: [sfd_star_drivers](#)
[junge_dgm](#)

„Social Media ist für mich, insbesondere auf Instagram unterwegs zu sein. Privat nutze ich Insta, um unregelmäßig meine Erlebnisse, Interessen und Meinungen meinen Freunden und Bekannten zu zeigen und sie teilweise an meinem Leben teilhaben zu lassen. Am meisten nutze ich Instagram privat, um zu wissen, was meine Freunde und Bekannten so machen, und um mir die Zeit zu vertreiben, mit interessantem oder lustigem Content. Am tollsten finde ich Instagram für Vereine und insbesondere Selbsthilfegruppen, um auf sich aufmerksam zu machen und die eigenen Angebote und Themen zu zeigen, und sich miteinander zu vernetzen. Weiterhin mag ich das Gestalten mit Instagram und Canva ganz gerne.“

Social Media und Selbsthilfe

DIE ROLLE VON SOCIAL MEDIA IN DER SELBSTHILFE

Die Vielfalt an Bedeutung und Vorteilen der Nutzung von Social Media für Selbsthilfegruppen und -organisationen bietet Aktiven und Engagierten in der Selbsthilfe ein effektives Werkzeug, um Ziele zu erreichen, die Gemeinschaft zu stärken und aktuelle Herausforderungen zu bewältigen. Zu diesen Aspekten gehören:

Reichweite und Sichtbarkeit

Social Media bietet Selbsthilfegruppen und -organisationen die Möglichkeit, ihre Reichweite und Sichtbarkeit deutlich zu erhöhen. Durch die Nutzung von Plattformen wie Facebook, Instagram und TikTok können sie eine breite Zielgruppe erreichen, die sie über traditionelle Kommunikationswege nicht erreichen würden.

Community-Aufbau

Eine der größten Stärken der sozialen Medien ist die Möglichkeit, Gemeinschaften aufzubauen und zu pflegen. Selbsthilfegruppen können Online-Communities aufbauen, die Menschen mit ähnlichen Herausforderungen und Erfahrungen zusammenbringen. Diese Plattformen bieten Raum für den Austausch von Erfahrungen, neue Formen des Engagements und die Einbindung von Ehrenamtlichen.

Persönliche Erfahrungen

Soziale Medien durchbrechen die Isolation und ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten, die nicht nur Trost spenden, sondern auch praktische Ratschläge und Informationen geben können. Durch die aktive Teilnahme an sozialen Netzwerken haben Betroffene die Möglichkeit, direktes Feedback zu geben und Einfluss auf Inhalte zu nehmen, die sie selbst betreffen. Veranstaltungen und Online-Meetings werden leichter zugänglich gemacht und die schnelle Verbreitung von Nachrichten sorgt dafür, dass die Betroffenen stets informiert und eingebunden sind.

Informationsaustausch

Soziale Medien sind ein mächtiges Werkzeug für den Austausch von Informationen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen können aktuelle Nachrichten, Forschungsergebnisse, Veranstaltungshinweise und persönliche Geschichten teilen. Dies fördert den Wissenstransfer und hilft den Betroffenen, sich gut informiert zu fühlen und bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

Bewusstseinsbildung

Soziale Medien spielen eine wichtige Rolle bei der Bewusstseinsbildung. Selbsthilfeorganisationen können ihre Anliegen und Botschaften einem breiten Publikum vermitteln, für bestimmte Themen sensibilisieren und auf wichtige Themen aufmerksam machen. Durch gezielte Kampagnen können sie die Öffentlichkeit sensibilisieren und Unterstützung mobilisieren.

Fundraising und Spendensammlung

Social Media bietet zahlreiche Möglichkeiten für Fundraising und Spendensammlung. Plattformen wie Facebook und Instagram ermöglichen es Organisationen, Spendenaufrufe zu starten und Unterstützer*innen direkt zu erreichen. Dies kann besonders effektiv sein, um finanzielle Mittel für Projekte und Initiativen zu sammeln.

Veranstaltungen und Meetings bewerben

Selbsthilfeorganisationen können soziale Medien nutzen, um Veranstaltungen und Treffen zu bewerben. Durch die Veröffentlichung von Veranstaltungsankündigungen und die Erstellung von Event-Posts können sie Teilnehmer*innen gewinnen und die Teilnahme fördern.

Schnelle Kommunikation

Einer der größten Vorteile von Social Media ist die Möglichkeit, Nachrichten und Updates in Echtzeit zu verbreiten. Organisationen können schnell auf aktuelle Ereignisse reagieren, Informationen verbreiten und ihre Mitglieder auf dem Laufenden halten.

Zielgerichtete Werbung

Social Media bietet die Möglichkeit, zielgerichtete Werbung zu schalten. Durch eine genaue Zielgruppenansprache können Selbsthilfeorganisationen sicherstellen, dass ihre Botschaften die richtigen Personen erreichen und so die Effektivität ihrer Kampagnen erhöhen.

Feedback sammeln

Social Media ermöglicht es, direktes Feedback von Mitgliedern und der breiteren Community zu erhalten. Dies kann wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse und Meinungen der Betroffenen geben und dabei helfen, die Angebote und Aktivitäten der Organisation kontinuierlich zu verbessern.

Unterstützung der internen und externen Kommunikation:

Social Media unterstützt sowohl die interne als auch die externe Kommunikation von Selbsthilfeorganisationen. Intern können Teams und Mitglieder schnell und effizient miteinander kommunizieren, extern wird die Verbindung zur Öffentlichkeit und zu anderen Organisationen gestärkt. Kommunikation in den sozialen Medien spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg und die Reichweite von Organisationen. An dieser Stelle ist es wichtig, zwischen zwei unterschiedlichen Ansätzen zu unterscheiden:

Kommunikation aus Leidenschaft

Erfolgreiche Social-Media-Kommunikation basiert auf Leidenschaft, Innovation und Authentizität. Organisationen sollten eine individuelle Markenidentität entwickeln und kreative Ideen einbringen, um ihre Follower*innen zu begeistern und eine starke Bindung aufzubauen. Authentizität ist der Schlüssel, da Social-Media-Nutzer*innen Inhalte bevorzugen, die ehrlich und echt sind.

Kommunikation aus Angst

Kommunikation aus Angst führt oft dazu, dass Inhalte lediglich kopiert werden. Diese Imitation hindert die Organisation daran, organische Reichweite zu erzielen und echtes Interesse bei den Follower*innen zu wecken. Social Media Nutzer*innen schätzen Authentizität und echte, nicht perfekte Inhalte. Es geht darum, eine vertrauenswürdige und glaubwürdige Präsenz aufzubauen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es Mut erfordert, in den sozialen Medien präsent zu sein, Verletzlichkeit zu zeigen und authentisch zu bleiben. Wer aber mit Leidenschaft und Liebe dabei ist, kann von den Vorteilen dieser Kommunikation profitieren. Social Media bietet Selbsthilfeorganisationen vielfältige Möglichkeiten, ihre Reichweite zu vergrößern, Gemeinschaften zu bilden, Informationen auszutauschen und Bewusstsein zu schaffen. Durch authentische und leidenschaftliche Kommunikation können sie ihre Ziele erreichen und eine starke, unterstützende Community aufbauen. Selbsthilfegruppen können ihre Wirkung verstärken und ihre Mission erfolgreich vorantreiben, indem sie die Vorteile von Social Media nutzen und die Herausforderungen meistern.



SELBSTHILFEANGEBOTE VOR ORT UND DIGITAL

Selbsthilfeangebote in Rheinland-Pfalz stehen Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sowie ihren Angehörigen als wertvolle Unterstützung zur Verfügung. Diese Angebote bieten eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, in der Erfahrungen geteilt, praktische Ratschläge gegeben und Informationen ausgetauscht werden können. Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen wird nicht nur ein Gefühl von Verständnis und Zusammenhalt gefördert, sondern auch das Empowerment gestärkt, Selbstbestimmung gefördert und psychosoziale Unterstützung geboten. Die Vorteile liegen in der Verbesserung der emotionalen Gesundheit, der Erweiterung des sozialen Netzwerks, der Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen sowie in der Möglichkeit sinnstiftende Aktivitäten zu finden, um die Lebensqualität zu steigern und neue Perspektiven zu entwickeln. Zudem gibt es einen zunehmenden Trend zu digitalen Selbsthilfeangeboten, die Menschen über geografische Grenzen hinweg vernetzen, informieren und unterstützen.

Unter diesen Links finden Sie eine Vielzahl von Selbsthilfeorganisationen und -gruppen in Rheinland-Pfalz:

www.lag-sb-rlp.de/mitglieder/listenansicht
www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/selbsthilfegruppen-a-z
www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/selbsthilfegruppen-a-z
www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss
www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-pfalz/selbsthilfegruppen-a-z
www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/die-mitgliedsorganisationen-der-bag-selbsthilfe
www.nakos.de/adressen/

Auch in den sozialen Medien sind zahlreiche Selbsthilfeorganisationen aktiv und teilen fundierte Gesundheitsinformationen über Krankheitsbilder oder Behinderung sowie Berichte über ihre Aktivitäten, Geschichten und Ereignisse. Es bilden sich Foren, in denen sich Menschen austauschen und dabei anonym bleiben können.

Um Selbsthilfeorganisationen in den sozialen Medien zu finden, können Sie folgende Schritte unternehmen:

- » Nutzen Sie die Suchfunktion auf den verschiedenen Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, X oder LinkedIn, um gezielt nach Namen von Selbsthilfeorganisationen oder relevanten Stichwörtern zu suchen.
- » Schauen Sie sich die Profile von bekannten Selbsthilfeorganisationen an und prüfen Sie, ob diese weitere Organisationen in ihren Netzwerken verlinken oder erwähnen.
- » Nutzen Sie spezifische Hashtags wie #Selbsthilfe, #Gesundheit, #ChronischeKrankheiten oder #Behinderung auf Plattformen wie Instagram und X, um Organisationen und Beiträge im Zusammenhang mit Selbsthilfe zu finden.
- » Besuchen Sie die Websites von Selbsthilfeorganisationen, auf denen häufig Links zu ihren Social-Media-Profilen bereitgestellt werden.



Karl S.

Website: www.DCCV.de

„Social Media bedeutet für mich eine vielfältige Plattform, die Menschen auf der ganzen Welt miteinander verbindet und den Austausch von Informationen, Ideen und persönlichen Erfahrungen ermöglicht. Im privaten Kontext nutze ich Social Media, um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, interessante Inhalte zu entdecken und mich über aktuelle Themen zu informieren. Es bietet mir die Möglichkeit, Beziehungen zu pflegen, auch wenn räumliche Distanzen bestehen, und mich über die Interessen und Aktivitäten meiner sozialen Netzwerke auf dem Laufenden zu halten.

Im Rahmen meines Engagements für die DCCV (Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung) hat Social Media eine besondere Bedeutung. Es dient als wertvolles Werkzeug, um Bewusstsein für chronisch entzündliche Darmerkrankungen zu schaffen, Patienten und Angehörige zu unterstützen und Informationen bereitzustellen.

Durch Social Media kann die DCCV:

- 1. Aufklärung betreiben:** Informationen über Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verbreiten und Mythen aufklären.
 - 2. Unterstützung bieten:** Eine Plattform schaffen, auf der Betroffene sich austauschen, Erfahrungen teilen und gegenseitig unterstützen können.
 - 3. Veranstaltungen und Aktionen bekanntmachen:** Informationen über Events, Treffen und Kampagnen verbreiten und zur Teilnahme aufrufen.
 - 4. Netzwerke und Kooperationen fördern:** Kontakte zu anderen Organisationen, Experten und Interessierten aufbauen und pflegen.
 - 5. Feedback und Interaktion:** Direktes Feedback von der Community erhalten und in den Dialog treten.
- Insgesamt ermöglicht Social Media der DCCV, ihre Mission effektiv zu erfüllen, mehr Menschen zu erreichen und eine stärkere Gemeinschaft zu bilden.“

DAK-Gesundheit

„Social Media ist ein wichtiger Kommunikationskanal, da sich viele Menschen nicht mehr über die klassischen Wege informieren. In ihren Postings verlinkt die DAK-Gesundheit grundsätzlich auf die eigene Webseite, auf der umfangreichere Informationen über Leistungen und Services sowie der Zugang zum Online-Aufnahmeantrag leicht zu finden sind. Der Content dreht sich um Gesundheitsthemen zum Gesundbleiben und Gesundwerden, wie Ernährung, Bewegung, Prävention von Krankheiten und psychische Gesundheit. Da die DAK-Gesundheit auch daran glaubt, dass ein nachhaltiges soziales Umfeld für die Gesundheit wichtig ist, bedient sie zudem Themen des „Gesunden Miteinanders“.

Social Media Kanäle der DAK-Gesundheit:

Facebook: facebook.com/dakgesundheit
 Instagram: instagram.com/dakgesundheit
 instagram.com/niceones.de
 instagram.com/doktorsex.insta
 YouTube: youtube.com/dakgesundheit
 Pinterest: pinterest.com/dakgesundheit
 Snapchat: snapchat.com/dakgesundheit
 TikTok: tiktok.com/@drsex

Arbeitgeberkommunikation:

xing.com/companies/dak-gesundheit
kununu.com//dak-gesundheit
linkedin.com/dakgesundheit

Presse:

twitter.com/dakgesundheit

Rainer Lange, Leiter der DAK-Landesvertretung
 Rheinland-Pfalz
 LinkedIn: Rainer Lange – Leiter der Landesvertretung
 Rheinland-Pfalz der DAK-Gesundheit – DAK-Gesundheit |
 LinkedIn
 Twitter/ X: @RainerLange_DAK

WIE FINDE ICH ZUVERLÄSSIGE GESUNDHEITSINFORMATIONEN AUF SOCIAL MEDIA?

Soziale Medien bieten eine umfangreiche Vielfalt an Informationen, darunter auch solche im Zusammenhang mit Gesundheit. Leider gibt es zahlreiche selbsternannte Experten*innen, die nicht auf wissenschaftlich fundierte Therapieansätze zurückgreifen und unrealistische Heilungsversprechen machen. Dies kann dazu führen, dass Betroffene verzögert oder gar nicht die notwendige angemessene Therapie erhalten, was zu verschlimmerten gesundheitlichen Folgen führen kann. Zuverlässige Gesundheitsinformationen auf Social Media zu finden, ist somit entscheidend, um Fehlinformationen zu vermeiden und fundierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen. Ein kritischer Umgang mit den auf Plattformen geteilten Informationen ist an dieser Stelle unerlässlich. Durch die Suche nach vertrauenswürdigen Quellen, die Prüfung der Aktualität der Informationen und die Transparenz der Quellen können Nutzer*innen ihre Gesundheitskompetenz stärken und sicherstellen, dass sie auf zuverlässige und relevante Informationen zugreifen.

Um zuverlässige Gesundheitsinformationen zu finden, können folgende Schritte hilfreich sein:

Vertrauenswürdige Quellen suchen:

- » Offizielle Profile von Gesundheitseinrichtungen und anerkannten Gesundheitsorganisationen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder dem Robert Koch-Institut (RKI) liefern vertrauenswürdige Informationen.
- » Verifizierte Profile von medizinischen Fachkräften, wie Ärzt*innen, Forscher*innen und spezialisierten Kliniken sind ebenfalls gute Quellen.
- » Verifizierte Profile von Organisationen der Gesundheitsbezogenen Selbsthilfe werden von Expert*innen in eigener Sache geleitet. Die Inhalte dieser Profile sind ebenso als vertrauenswürdige einzustufen und können wertvolle Informationen und Erfahrungswerte bieten.

Aktualität der Informationen prüfen:

- » Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die geteilten Informationen aktuell und datiert sind. Veraltete Informationen können irreführend sein.

Transparenz der Quellen:

- » Beiträge, die klare Quellenangaben und wissenschaftliche Belege enthalten, sind oft vertrauenswürdiger. Fehlen solche Angaben, sollten die Informationen mit Vorsicht behandelt werden.

Kriterien zur Bewertung von Gesundheitsinformationen

Um die Qualität und Vertrauenswürdigkeit von Gesundheitsinformationen auf Social Media zu bewerten, können folgende Kriterien hilfreich sein:

Autorität und Expertise:

- » Wer ist der Autor/die Autorin oder die Quelle der Information? Handelt es sich um Expert*innen auf diesem Gebiet? Verfügen sie über die erforderlichen Qualifikationen oder beruflichen Hintergründe im Bereich der Medizin oder Gesundheitswissenschaften?

Quellenangabe und Referenzen:

- » Werden wissenschaftliche Studien, Fachartikel oder offizielle Berichte als Referenzen genannt? Eine fundierte Quelle zeigt, dass die Informationen gut recherchiert und überprüft werden.

Neutralität und Objektivität:

- » Ist der Beitrag neutral und objektiv formuliert oder weist er eine starke Meinung oder kommerzielle Absichten auf? Objektive Informationen sind in der Regel zuverlässiger.

Aktualität:

- » Ist die Information aktuell und relevant? Medizinisches Wissen entwickelt sich ständig weiter, daher sind aktuelle Informationen besonders wichtig.

Verifikation durch andere Quellen:

- » Lassen sich die Informationen durch andere vertrauenswürdige Quellen bestätigen? Das Überprüfen von Fakten durch verschiedene Quellen kann helfen, die Richtigkeit zu gewährleisten.

Tipps zur Identifizierung von Falschinformationen

In der Flut an Informationen, die täglich auf Social Media geteilt werden, ist es entscheidend, Falschinformationen zu erkennen und zu vermeiden. Hier sind einige Tipps, um dies zu erreichen:

Quellen überprüfen:

- » Untersuchen Sie das Profil oder die Seite, die die Information geteilt hat. Ist sie verifiziert? Hat sie eine gute Reputation?

Auf Sensations-Sprache achten:

- » Beiträge, die übertriebene oder sensationelle Schlagzeilen verwenden, sind oft weniger vertrauenswürdig. Seriöse Informationen sind klar und sachlich formuliert.

Faktencheck-Dienste nutzen:

- » Es gibt spezielle Websites und Dienste wie „Mimikama“ unter www.mimikama.org oder „Correctiv“ unter www.correctiv.org, die sich auf das Überprüfen von Fakten spezialisiert haben. Nutzen Sie diese, um verdächtige Informationen zu überprüfen.

Kommentare und Reaktionen überprüfen:

- » Es lohnt sich, die Kommentare und Reaktionen unter dem Beitrag zu lesen. Häufig enthalten diese Hinweise oder Korrekturen von anderen Nutzer*innen, die auf mögliche Falschinformationen hinweisen.

Vorsicht bei anonymen oder unbekanntenen Quellen:

- » Informationen von anonymen oder unbekanntenen Quellen sollten immer skeptisch betrachtet und überprüft werden.

Bild- und Videoinhalte prüfen:

- » Bilder und Videos können leicht manipuliert werden oder aus dem Kontext gerissen sein, um Fehlinformationen zu verbreiten. Zur Erkennung von Deepfakes, also künstlich erzeugten Bildern oder Videos, ist es wichtig, auf Anzeichen wie unnatürliche Bewegungen oder Gesichtsverzerrungen zu achten. Tools und Software, die speziell zur Erkennung von Deepfakes entwickelt wurden, wie beispielsweise „Intel“ unter www.intel.de, können ebenfalls helfen, die Authentizität von Medieninhalten zu überprüfen. Achten Sie auf Inkonsistenzen in der Audioqualität oder auf ungewöhnliche Schnitte im Video, die auf eine mögliche Manipulation hinweisen könnten.

Wenn Sie diese Kriterien und Ratschläge befolgen, können Sie sicherstellen, dass die Gesundheitsinformationen, die Sie in den sozialen Medien finden, zuverlässig und vertrauenswürdig sind. Dies ist besonders wichtig, um informierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden treffen zu können.

Generell gilt in den sozialen Medien: Überlegen Sie zweimal, bevor Sie einen Beitrag teilen. Gerade bei Posts mit reißerischen Formulierungen können sich unbestätigte Informationen schnell verbreiten.



Prävention und Psychische Gesundheit

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER NUTZUNG VON SOCIAL MEDIA

Die Social Media Welt ist längst nicht mehr virtuell, sondern in vielen Bereichen aufs Engste verstrickt mit der Realität. Was emotional tangierend im Netz geschieht, hat reale Implikationen darauf, wie Menschen ihre Identität konstruieren, beispielsweise hinsichtlich Emotionen und ihrer Verarbeitung, Teilhabe und Ausgrenzung, Beziehungsgestaltung, Selbstbild und Selbstwirksamkeit. [3]

Eine der umfangreichsten Studien, die negative Einflüsse sozialer Online-Medien auf die psychische Gesundheit thematisiert, stammt von der Universität Pittsburgh. 2014 sammelten die amerikanischen Forscher*innen Daten von 1778 Erwachsenen im Alter zwischen 19 und 32 Jahren. Erhoben wurden diese mithilfe eines Fragebogens zur Nutzung sozialer Online-Medien und eines anerkannten Werkzeugs zur Ermittlung von Depressionen. Folgende Plattformen wurden berücksichtigt: Facebook, YouTube, Twitter, Google Plus, Instagram, Snapchat, Reddit, Tumblr, Pinterest, Vine und LinkedIn (vgl. University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences: 2016). Jeder Proband bzw. jede Probandin der Stichprobe verbrachte im Mittel circa 61 Minuten am Tag auf den Seiten der sozialen Online-Medien. Innerhalb einer Woche wurden verschiedene Plattformen durchschnittlich 30-mal besucht. Bei einem Viertel aller Teilnehmenden konnten Indikatoren für eine Depression gemessen werden. Der direkte Zusammenhang zwischen Social-Media und einer Tendenz zur Depression wurde in Abhängigkeit der Nutzungsdauer nachgewiesen. So liegt das Risiko bei Personen, die ihr Benutzerprofil häufig prüfen, 2,7-mal so hoch, wie bei denen, die dies nur gelegentlich tun.

Auch wenn der damit gemessene Effekt kontrolliert wurde, ist nach Angaben der leitenden Autorin nicht auszuschließen, dass es nicht die sozialen Online-Medien sind, welche die Depressionen fördern, sondern die Depressionen, die eine erhöhte Nutzung generieren (vgl. ebd.). [2]

Als gesichert gilt inzwischen, dass aktive Social Media-Nutzung bei User*innen ohne psychische Vorbelastungen zum Wohlbefinden beiträgt, da sie das soziale Kapital erhöht und das Gefühl der Einbindung unterstützt, während passive Nutzung eher negative Effekte des subjektiven Wohlbefindens nach sich zieht (so die Vergleichsstudie Verduyn et al. 2017). [3]

Für den negativen Effekt sozialer Medien auf die Psyche vermuten Expert*innen unter anderem diese Ursachen:

Der soziale Vergleich

Es ist kaum möglich, sich auf Facebook, Instagram und Co. nicht mit anderen Menschen zu vergleichen. Dabei gerät oft in den Hintergrund, dass die sozialen Medien ein Filter und nicht die Realität sind. Wer ständig mit makellosen Körpern und aufregenden Hobbies konfrontiert wird, kann stärker zu Selbstzweifeln und zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung neigen.

Der Zeitaufwand

Die Rechnung ist einfach: Je mehr Zeit vor dem Screen verbracht wird, desto weniger bleibt für echte soziale Kontakte, für kreative Projekte, das Umsetzen von Zielen, für Tagträume, Muße, Schlaf, Bewegung und vieles mehr. Werden essenzielle Bedürfnisse vernachlässigt, hat das auch negative Auswirkungen auf die Psyche.

Die Reizüberflutung

Das Gehirn besitzt nur eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Deswegen kann die enorme Informationsflut aus dem Internet zu einer Reizüberflutung führen. Eine aktuelle Studie der Universität Wien zeigt etwa: Vor allem die Fülle audiovisueller Reize, die Internet-Videokanäle bieten, kann das Gehirn überfordern. Die subjektiv wahrgenommene Informationsüberflutung ist wiederum mit depressiven Symptomen und einem reduzierten Wohlbefinden assoziiert.

Die Sucht nach Likes

Der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn Posts gelikt, mit positiven Kommentaren versehen oder Beiträge retweetet werden. Diese angenehme Erfahrung möchte man wiederholen, insbesondere dann, wenn es im realen Leben nur wenige alternative Quellen positiver Erfahrungen gibt. So kann auch eine Sucht entstehen. Betroffene verbringen im Bemühen um Anerkennung dann immer mehr Zeit im Netz. [1]

Schlaf und psychische Gesundheit sind sehr eng miteinander verbunden. Abendliche und nächtliche Mediennutzung erschweren und unterbrechen nachweislich die gesundheitlich wichtige Ruhezeit.

Fear of missing out (FoMO)

Die Angst, etwas zu verpassen, weil man nicht online ist, und die ständige Konfrontation mit endlosen Lebensmöglichkeiten tragen zu psychischem Stress bei. [3]

Auch Diskriminierung, Stigmatisierung, Cybermobbing und ähnliche Vorkommnisse in sozialen Medien beeinträchtigen die psychische Gesundheit negativ. Diese Aspekte möchten wir im weiteren Verlauf genauer betrachten.

Jan R.

„Ich nutze Facebook seit 11 Jahren (seit 2013) und Instagram seit 6 Jahren (seit 2018). Anfangs brauchte ich beim Bedienen von Facebook Unterstützung, später funktionierte es eigenständig. Bei Instagram benötigte ich keine Hilfe, da es ähnlich wie Facebook ist. Heute veröffentliche ich gleichzeitig auf Facebook und Instagram. Ich informiere mich über Veranstaltungen, nachhaltiges Leben, Gesundheit, Museen, Mode, Brillen und Tiere. Ich lade gerne Fotos hoch, z. B. von Autos, Urlaub und Aktivitäten.“

Meine Social-Media-Nutzung variiert täglich und wetterbedingt. Ich bin gegen Belästigungen jeglicher Art im Netz und wünsche strengere Kontrollen. Neben Facebook und Instagram nutze ich WhatsApp und Signal. Ich interagiere auf Social Media durch Likes, Kommentare und Teilen.“

FORMEN DIGITALER GEWALT UND DER UMGANG DAMIT

Der Begriff „digitale Gewalt“ umfasst verschiedene Arten von geschlechtsspezifischer Gewalt, die mithilfe von technischen Geräten und digitalen Medien wie Handys, Apps, Internetanwendungen und E-Mails ausgeübt werden, beispielsweise auf Online-Portalen oder sozialen Plattformen. Oft tritt digitale Gewalt nicht isoliert auf, sondern häufig ist dies eine Fortsetzung oder Ergänzung von bereits bestehenden Gewaltverhältnissen und -dynamiken. Es ist wichtig zu betonen, dass die betroffene Person keine Schuld an dem trägt, was ihr passiert ist. Es gibt Möglichkeiten, dagegen vorzugehen und Unterstützung zu erhalten.

Formen digitaler Gewalt

Cybermobbing

Cybermobbing bezieht sich auf das Schikanieren, Ausgrenzen, Beleidigen oder Verspotten einer Person über einen längeren Zeitraum durch elektronische Kommunikationsmittel wie E-Mails, Messenger-Nachrichten oder Posts in sozialen Netzwerken. Mobbing kann jedoch auch als Mischform auftreten, welche sowohl digital und offline stattfinden kann, z.B. durch das Verbreiten von Gerüchten oder Lügen. Manchmal werden Fakeprofile angelegt, um Unwahrheiten über eine Person zu verbreiten und „Hassgruppen“ auf sozialen Netzwerken gegründet, um eine Person zu demütigen.

Cyberstalking

Stalking bezieht sich auf das absichtliche, wiederholte und hartnäckige Verfolgen und Belästigen einer Person über einen längeren Zeitraum hinweg. Dies geschieht gegen den Willen der betroffenen Person und kann sich in Form von Belästigung, Verfolgung, Bedrohung, Nötigung oder Erpressung äußern. Cyberstalking ist eine spezielle Form des Stalkings, bei der die Täter*innen digitale Medien wie E-Mails, Messenger-Nachrichten, Chat-Beiträge oder soziale Netzwerke nutzen, um ihre Opfer zu belästigen und zu verfolgen.

Hatespeech

Hatespeech bezieht sich auf öffentliche Beschimpfungen, Abwertungen oder Bedrohungen von Menschen im Internet oder auf Aufrufe zur Gewalt. Dazu gehören auch Vergewaltigungsdrohungen und Aufforderungen zum Suizid. Wenn solche aggressiven Nachrichten gleichzeitig von einer großen Anzahl von Menschen als Reaktion auf einen bestimmten Post oder Artikel im Netz gesendet werden, spricht man oft von einem Hatestorm.

Bildbasierte sexualisierte Gewalt

Diese Art von Gewalt bezieht sich auf die Verbreitung von intimen Bildern oder Videos einer Person ohne deren Einverständnis. Dies kann beispielsweise durch das Teilen von privaten Aufnahmen oder Sexting-Nachrichten geschehen. Wenn eine Person damit droht, diese Bilder zu veröffentlichen oder an andere weiterzuleiten, dann ist das nicht nur ein massiver Vertrauensbruch, sondern auch eine Straftat.

Identitätsdiebstahl

Wenn jemand einen Account unter Ihrem Namen und mit Ihrem Bild erstellt und dort unangemessene Inhalte hochlädt oder teilt oder andere beleidigt, wird dies als Identitätsdiebstahl bezeichnet. Dies kann z.B. auf sozialen Netzwerken wie Facebook, X oder Instagram geschehen, wenn ein falsches Profil erstellt wird und der Eindruck entsteht, dass Sie selbst diese Dinge gepostet haben.

Doxing

Doxing bezeichnet das öffentliche Verbreiten sensibler Informationen wie E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Wohnadresse, Arbeitsstelle oder Geburtsdatum. Häufig wird damit auch ein Aufruf verbunden, der betroffenen Person Schaden zuzufügen, indem sie bedroht oder belästigt wird.

Strategien im Umgang mit digitaler Gewalt

Bei Cybermobbing

- » Grundsätzlich ist es ratsam, nicht auf Cybermobbing-Attacken zu antworten, da der oder die Täter*innen ansonsten motiviert werden könnten, weiter zu mobben.
- » Wichtig ist es, nicht allein zu bleiben, sondern sich an eine Vertrauensperson zu wenden und mit ihrer Hilfe eine Unterstützungsgruppe aufzubauen. Die Gruppe kann sich online einmischen und beleidigende Bilder oder Videos kommentieren oder melden.
- » Melden Sie die Cybermobbing-Attacken, in den Diensten, in denen sie auftauchen. Wichtig ist hierbei eine Begründung, warum der Inhalt entfernt werden soll, z.B. Beleidigung, unerlaubte Abbildung der eigenen Person oder Verletzung der Persönlichkeitsrechte.

Bei Cyberstalking

Wenn Sie gestalked werden, oder der Verdacht auf Spy-Ware besteht, dies sind beispielsweise Apps die ihren Standort abrufen können oder die Kamera aktivieren, können Sie zunächst Folgendes tun:

- » Überprüfen und deaktivieren Sie die Standort-Einstellung auf ihren Geräten.
- » Überprüfen Sie, ob sich Apps auf ihrem Smartphone befinden, die Sie nicht kennen und löschen Sie diese gegebenenfalls.

- » Ändern Sie Ihre Passwörter, um den Zugang zu Ihren E-Mails und anderen Accounts zu verhindern. Neue Passwörter können auch bei sensiblen Accounts wie dem Bank-Account, dem Konto des Mobilfunkanbieters, Konten bei Amazon und Google u.ä. wichtig sein.
- » Nutzen Sie sichere Passwörter und gegebenenfalls einen Passwort-Manager. Ein Passwort-Manager ist eine Anwendung, welche die Verwaltung von Passwörtern und Zugangsdaten erleichtert. Diese fungiert als sicherer Speicherort für alle Ihre Passwörter und ermöglicht es Ihnen, starke, eindeutige Passwörter für verschiedene Online-Konten zu erstellen und zu speichern.
- » Falls notwendig, erstellen Sie neue Accounts, mit denen Sie E-Mails schreiben und soziale Netzwerke nutzen.
- » Richten Sie dort, wo es möglich ist, eine sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung ein. Dies dient als Sicherheitsmechanismus, der zusätzlich Schutz für Ihre Online-Konten bietet, indem er neben dem Passwort einen zweiten Faktor zur Überprüfung Ihrer Identität erfordert. Dadurch wird die Sicherheit erhöht, da potenzielle Angreifer*innen nicht nur das Passwort kennen, sondern auch den zweiten Faktor besitzen müssen, um Zugriff auf Ihr Konto zu erhalten.
- » Achten Sie darauf, dass Ihre Webcam und die Kamera am Smartphone abgeklebt sind.

Bei Hatespeech

- » Suchen Sie sich Unterstützung. In einer solchen Situation wirkt es entlastend, nicht allein zu bleiben und sich einen Unterstützer*innenkreis aufzubauen.
- » Blockieren Sie Personen, die Hatespeech verbreiten.
- » Unterstützen Sie Andere und seien Sie solidarisch mit Betroffenen.

Bei Doxing

Wenn die Daten bereits veröffentlicht sind und daraufhin Beleidigungen und Drohungen folgen, oder jemand dazu aufruft, Gewalt gegen Sie anzuwenden, sind rechtliche Schritte gegen den Verursacher möglich. Auch gegen die Verfasser*innen der Beleidigungen und Drohungen kann u.a. Anzeige wegen Beleidigung, Verleumdung oder übler Nachrede erstattet werden.

- » Bevor rechtliche Schritte eingeleitet werden, ist es immer ratsam, eine Rechtsberatung zu kontaktieren.
- » Fordern Sie die Betreiber*innen der Plattformen auf, die Inhalte zu löschen. Denken Sie daran, vorher einen Screenshot anzufertigen und weitere Beweise zu sichern, damit bei einer späteren Anzeige Beweise vorliegen. [5]

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE UND ANLAUFSTELLEN BEI PROBLEMEN IM NETZ

Betroffene digitaler Gewalt haben das Gefühl, dass der Täter und die Bedrohung überall sind (im Mail-Postfach, auf Facebook, vor dem Büro etc.). Emotionale Belastung, Stress und Angst sind die Folgen. Die psychischen Folgen können sich in u.a. Depressionen und Panikattacken äußern. Digitale Gewalt kann dazu führen, dass sich Betroffene unsicher in ihrem Zuhause fühlen, wegziehen, dass ihnen gekündigt wird und berufliche Nachteile entstehen. Oft ziehen sie sich auch aus dem Internet zurück, um weitere Belästigungen oder Datenmissbrauch zu vermeiden. [5] Es ist daher von entscheidender Bedeutung, bei digitaler Gewalt Unterstützung zu suchen.

Hier sind einige Stellen und Angebote, an die Sie sich wenden können:

Telefonische und Onlineberatung bei Hass im Netz und digitaler Gewalt

Telefon: 030-25 20 88 38
Mo. 10 bis 13 Uhr | Di. 15 bis 18 Uhr |
Do. 16 bis 19 Uhr
beratung@hateaid.org
<https://hateaid.org/betroffenenberatung/>

Telefonische Beratung oder Onlineberatung bei sexualisierter Gewalt

Telefon: 0800-22 55 530
Mo., Mi., Fr.: 9.00 bis 14.00 Uhr |
Di., Do.: 15.00 bis 20.00 Uhr
<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, Onlineberatung, Informationen und Weiterleitung an Beratungsstellen

Telefon: 116-016
<https://www.hilfetelefon.de/>

Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer

Telefon: 116-111
<https://www.nummergegenkummer.de/>

Taub.Gewalt.Stop – Aktionsbündnis gegen Gewalt an gehörlosen Menschen

Telefon: 030-26 52 632
info@taub-gewalt-stop.net
<https://taub-gewalt-stop.net/>

Weißer Ring – Opfer-Telefon

Telefon: 116-006
Mo.-So. von 07:00 bis 22:00 Uhr
<https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon>



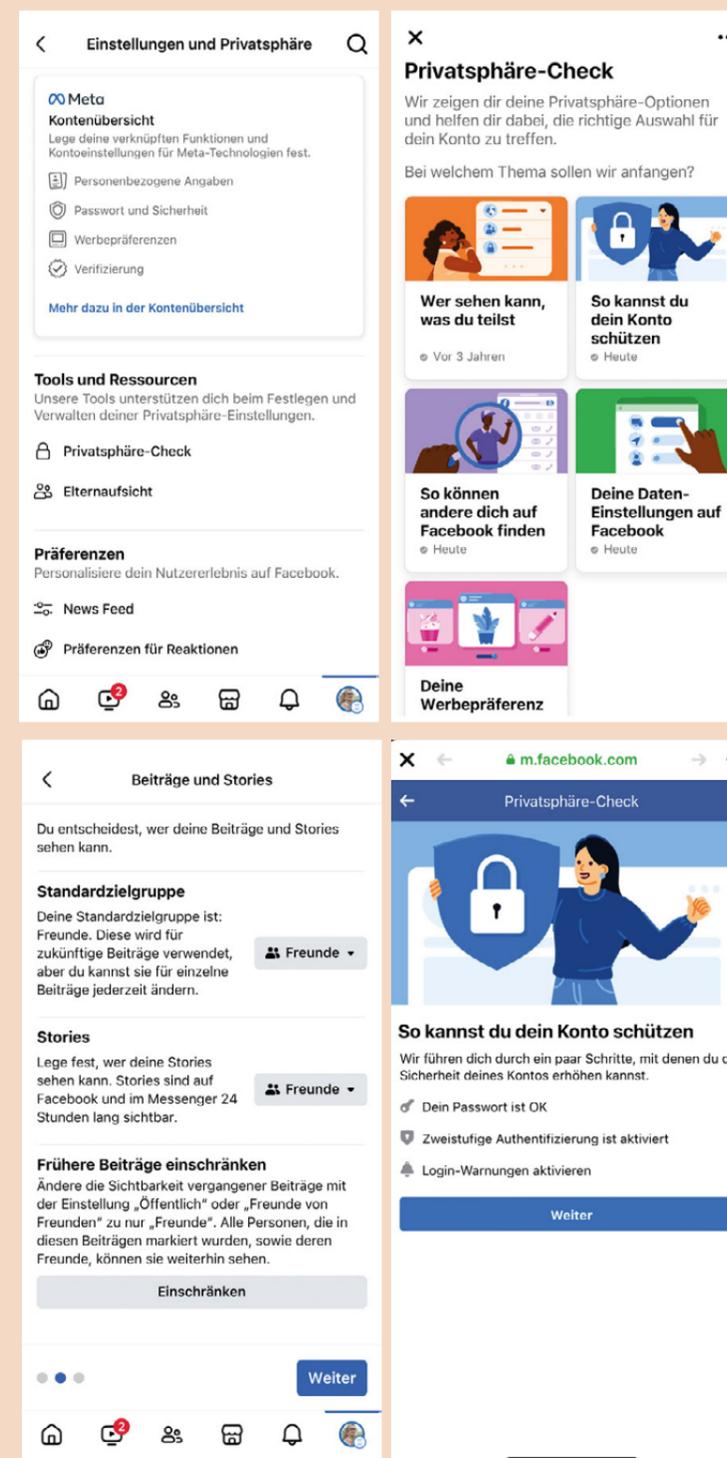


Sicherheit und Datenschutz auf Social Media

EINRICHTUNG VON DATENSCHUTZ-EINSTELLUNGEN

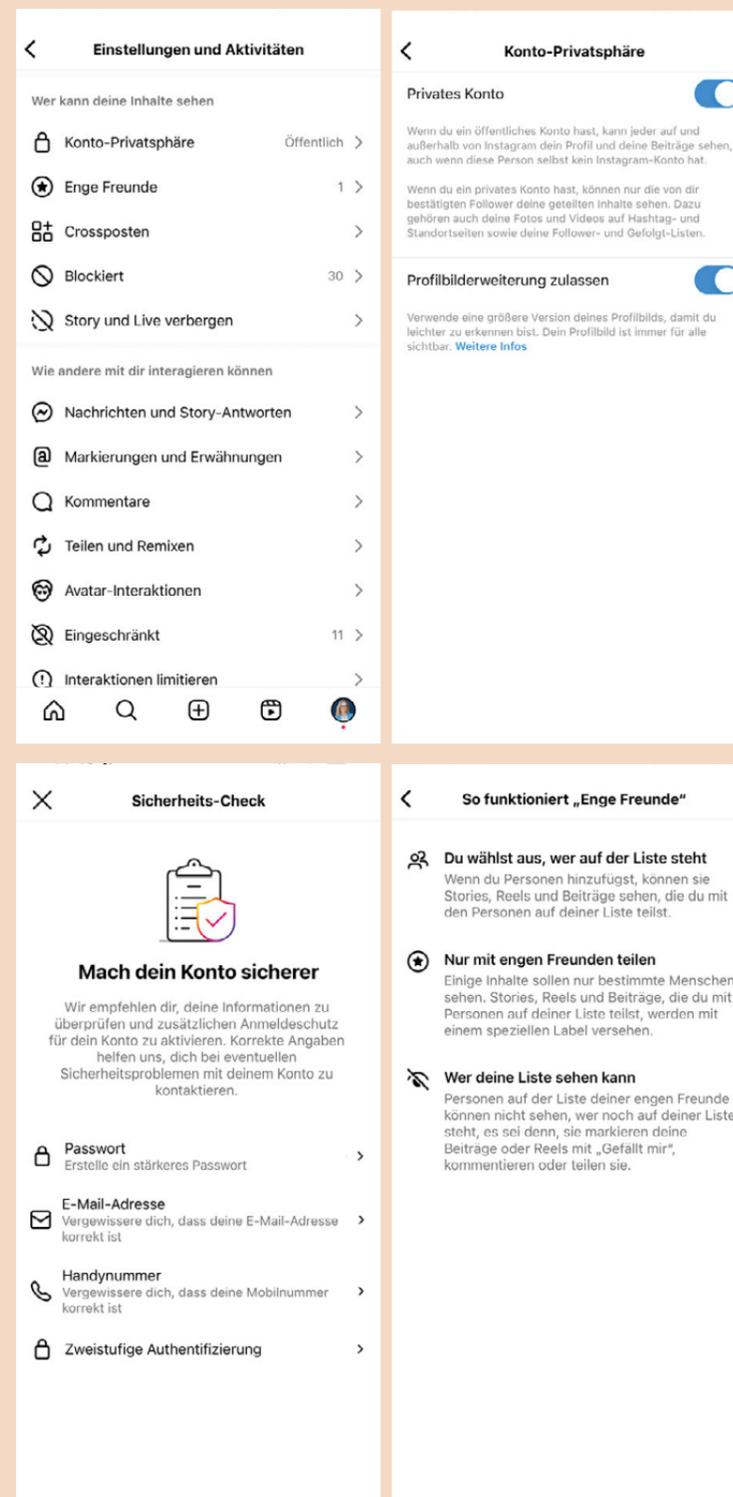
In der Welt der sozialen Netzwerke, in der täglich unzählige private Informationen geteilt werden, ist die Gefahr des Missbrauchs dieser Daten real. Von Phishing bis Stalking – ungeschützte Daten können leicht in die falschen Hände geraten. Daher ist es wichtig, die Sicherheitseinstellungen der jeweiligen Plattform sorgfältig zu nutzen, um die Profile vor unerwünschten Zugriffen zu schützen. Fast alle Plattformen setzen die Profile standardmäßig auf „öffentlich“, daher ist es wichtig, die Datenschutzeinstellungen direkt nach dem Anlegen des Profils anzupassen und regelmäßig zu überprüfen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, eine separate E-Mail-Adresse ausschließlich für die Anmeldung bei sozialen Medien zu verwenden, um zusätzlichen Schutz zu gewährleisten, falls das Profil kompromittiert wird.

Die Datenschutzeinstellungen auf den beliebtesten Social-Media-Plattformen in Deutschland können Sie wie folgt einrichten:



Facebook:

1. Gehen Sie zu den Einstellungen und wählen Sie Privatsphäre-Check.
2. Gehen Sie alle Kästchen durch und wählen Sie benutzerdefinierte Einstellungen aus, z. B. wer Ihre Beiträge sehen oder wer Sie markieren kann.



Instagram:

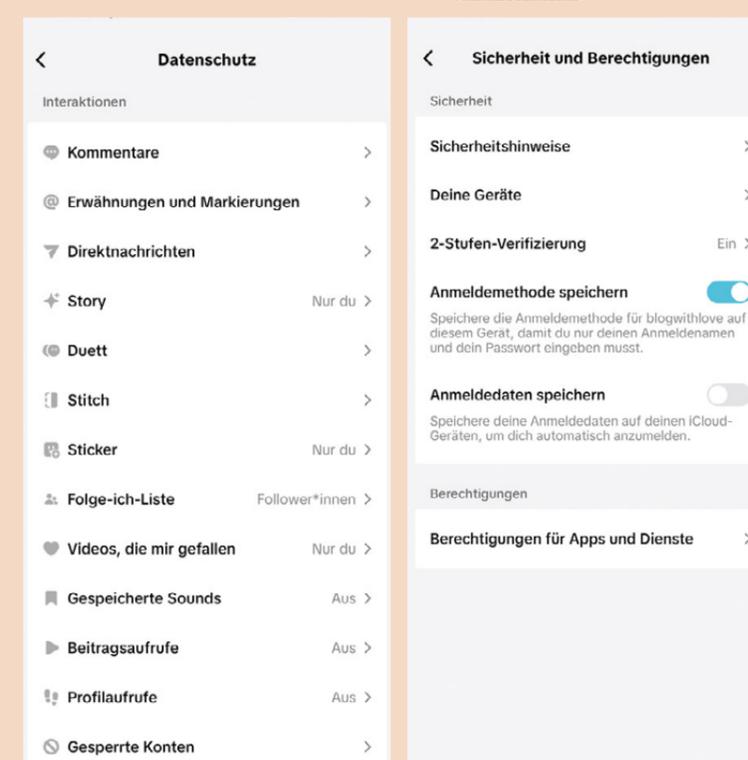
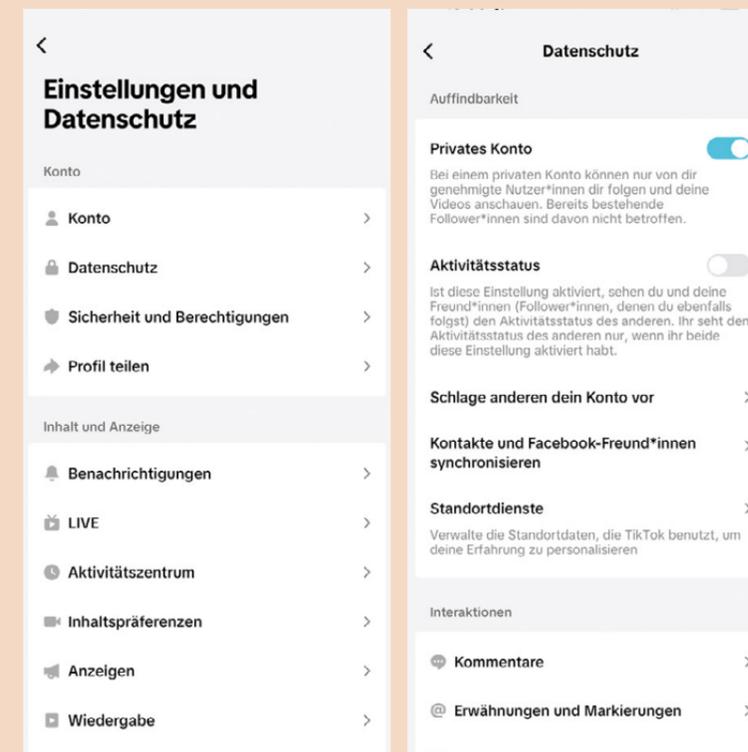
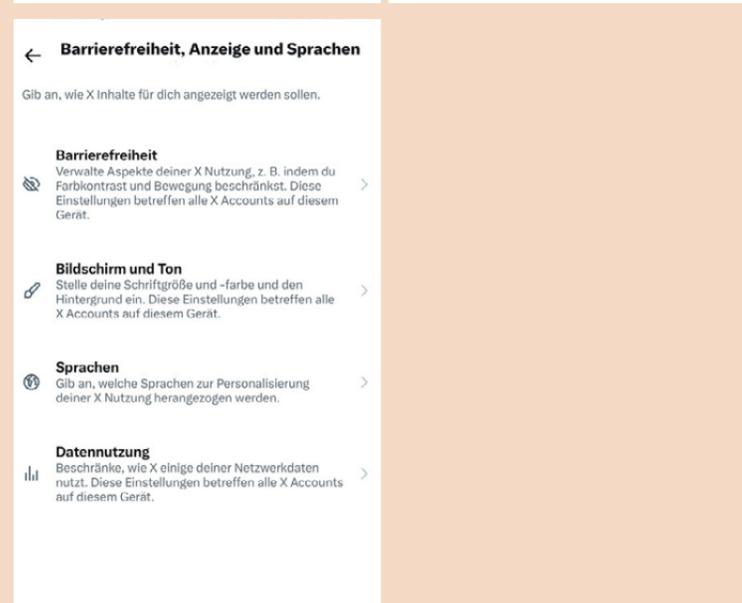
1. Gehen Sie zu Ihrem Profil, klicken Sie auf das Menü (drei Linien in der Ecke oben rechts) und wählen Sie Einstellungen > Konto-Privatsphäre.
2. Stellen Sie Ihr Konto auf privat, um sicherzustellen, dass nur genehmigte Followe*innen Ihre Beiträge sehen können.
3. Bei der Auswahl „Enge Freunde“ können Sie einen Personenkreis markieren, der exklusiv Ihre Beiträge sehen kann.
4. Machen Sie einen Sicherheitscheck, um sicherzustellen, dass Sie folgende Bereiche überprüft und zusätzlichen Anmeldeschutz aktiviert haben: starkes Passwort, Bestätigung Ihrer E-Mail und Telefonnummer sowie die Aktivierung der zweistufigen Authentifizierung. Es ist wichtig, neben den Datenschutzeinstellungen auch allgemeine Sicherheitsmaßnahmen zu beachten, um Ihre Privatsphäre zu schützen und Social Media sicher zu nutzen. Diese umfassen:

X:

1. Gehen Sie zu Einstellungen und Datenschutz > Datenschutz und Sicherheit.

2. Gehen Sie die Liste „Deine X Aktivitäten“ durch und wählen Sie benutzerdefinierte Einstellungen aus, z. B. wer Ihnen eine Direktnachricht schicken darf.

3. Im Bereich Sicherheit und Account-Zugriff verwalten Sie die Sicherheit Ihres Accounts und aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung.



TikTok:

1. Gehen Sie zu Ihrem Profil, klicken Sie auf das Menü (drei Punkte) und wählen Sie Einstellungen und Datenschutz > Privatsphäre.

2. Stellen Sie Ihr Konto auf privat, um sicherzustellen, dass nur genehmigte Follower*innen Ihre Videos sehen können.

3. Im Bereich Datenschutz bestimmen Sie, wie die Interaktionen mit Ihren Follower*innen verlaufen sollten.

4. Bei Sicherheit und Berechtigungen aktivieren Sie die 2-Stufen-Verifizierung.

TIPPS ZUM SCHUTZ DER PRIVATSPHÄRE UND ZUR SICHEREN NUTZUNG VON SOCIAL MEDIA

Es ist wichtig, neben den Datenschutzeinstellungen auch allgemeine Sicherheitsmaßnahmen zu beachten, um Ihre Privatsphäre zu schützen und Social Media sicher zu nutzen. Diese umfassen:

Starke Passwörter verwenden:

- » Verwenden Sie für jedes Social-Media-Konto ein einzigartiges, starkes Passwort, das aus mind. acht Zeichen besteht. Eine Kombination aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen ist ideal.

Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren:

- » Schützen Sie Ihre Konten zusätzlich, indem Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren. Dies fügt eine zusätzliche Sicherheitsebene hinzu.

Persönliche Informationen begrenzen:

- » Seien Sie vorsichtig mit den persönlichen Informationen, die Sie online teilen. Vermeiden Sie es, Adressen, Telefonnummern und andere sensible Daten zu posten.

Überprüfen Sie App-Berechtigungen:

- » Kontrollieren Sie regelmäßig, welche Apps und Dienste Zugriff auf Ihre Social-Media-Konten haben und entfernen Sie unnötige oder verdächtige Berechtigungen.

Phishing-Angriffe vermeiden:

- » Seien Sie wachsam gegenüber verdächtigen Nachrichten und Links. Geben Sie Ihre Zugangsdaten niemals auf unsicheren oder unbekannt Webseiten ein.

Viele Social Media Plattformen bieten Einstellungen, um die Personalisierung von Werbeanzeigen zu kontrollieren. Nutzen Sie diese, um Ihre Präferenzen anzupassen und die Menge der geteilten Daten zu minimieren.

Indem Sie diese Datenschutzeinstellungen konfigurieren und die Tipps zur sicheren Nutzung von Social Media befolgen, können Sie Ihre Privatsphäre besser schützen und sicherstellen, dass Ihre Online-Erfahrungen positiv und sicher sind. [6], [7]

Anhang

LITERATURVERZEICHNIS

1. Gesundheitskasse, A.-. D. (2021, 5. März).
Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche. AOK - die Gesundheitskasse. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/>
2. Glöckner, R. (2017).
Der Zusammenhang von Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit bei Silver Surfern - Konzept, Fragebogenkonstruktion und Pretest (Von Prof. Dr. Peter Kriwy & Philip Adebahr) [Master of Arts].
3. Kirschner, M. (2018).
Das Projekt einer „Topischen Dialogik“. Glaubenskommunikation und theologische Streitkultur im Kontext von Polarisierung. *Communicatio Socialis*, 51(3), 346–359. <https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-3-346>
4. klicksafe.de:
Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz. (2023, 4. Dezember). [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de/). <https://www.klicksafe.de/>
5. Leitfaden digitale Gewalt. (2023, 11. September).
Friedrich-Schiller-Universität Jena. <https://www.uni-jena.de/universitaet/zentrale-einrichtungen/interessenvertretungen/gleichstellungsbuero/informationen-zur-gleichstellung/leitfaden-digitale-gewalt>
6. Smartphone-Sicherheit - Aktiv gegen digitale Gewalt. (o. D.).
<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/technik-sicherheit/smartphone-sicherheit.html>
7. Jals. (2023, 14. April).
Profilsicherheitseinstellungen: Was gibt es zu beachten? HateAid. <https://hateaid.org/profilsicherheitseinstellungen/>

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Seite 07: Andi Weiland | [Gesellschaftsbilder.de](https://www.gesellschaftsbilder.de)
 Seite 08: Lukas Kapfer | www.th-10.de
 Seite 02, 13, 14, 20 und 25: iStock
 Thx4Stock | master1305 | dima_sidelnikov | Korrawin | BalanceFormcreative | Dima Berlin
 Jose Calsina | [svetikd](https://www.svetikd.com)
 Seite 27: www.facebook.com
 Seite 29: www.instagram.com
 Seite 30: www.x.com
 Seite 31: www.tiktok.com

IMPRESSUM



Herausgeber
**Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
 von Menschen mit Behinderungen und chronischen
 Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.**
 Anschrift: Umbach 4, 55116 Mainz
 Telefon: 06131-79 60 4-01
 E-Mail: info@lag-sb-rlp.de
 Webseite: <https://www.lag-sb-rlp.de/>



Gestaltung
JSCHKA Kommunikationsdesign
 Website: www.jschka.de



Mit freundlicher Unterstützung von DAK-Gesundheit Rheinland-Pfalz



www.lag-sb-rlp.de