

Text in Leichter Sprache



Social Media Guide



Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel für Menschen mit Lernschwierigkeiten, damit sie Texte besser verstehen können. Es gibt eigene Regeln in Bezug auf Rechtschreibung, Grammatik, Satzbau und Ausdruck. An den Regeln haben Menschen mit Lernschwierigkeiten mitgearbeitet. Denn sie wissen selbst am besten, was sie in Bezug auf Sprache brauchen.

Besondere Regeln für Texte in Leichter Sprache sind zum Beispiel:

- Zusammengesetzte Wörter werden mit dem Mediopunkt voneinander getrennt. Der Mediopunkt „•“ hilft dabei, lange Wörter leichter lesen zu können.
Zum Beispiel: Herz•rhythmus•störung
- Sätze können mit Bindewörtern beginnen
- schwierige Wörter sowie Fach- und Fremdwörter werden erklärt
- großes und klares Schriftbild
- Wortwiederholungen
- Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen & personenbezogenen Wörtern wird die männliche Form genutzt.

Texte in Leichter Sprache haben immer Bilder. Die Bilder helfen, den Text zusätzlich zu erklären. Außerdem können Menschen mit nur geringem Leseverständnis anhand der Bilder zumindest ahnen, worum es in dem Text geht.

Texte in Leichter Sprache sind immer geprüft, und zwar von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Erst wenn die Prüfer*innen sagen, dass sie alles in dem Text verstanden haben, handelt es sich um einen Text in Leichter Sprache.

Diese Texte werden mit einem bestimmten Symbol gekennzeichnet:



Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist ein Hilfs•Mittel für Menschen mit Lern•schwierigkeiten.



Für **Leichte Sprache** gibt es eigene Regeln.

Die Regeln sind Lese•hilfen.

Menschen mit Lern•schwierigkeiten haben gesagt:

Das brauchen wir.

Damit wir Texte gut verstehen können.

Regeln für **Leichte Sprache** sind zum Beispiel:

- Wir trennen lange Wörter mit dem Medio•punkt.
- Schwere Wörter werden erklärt.
- Die Schrift ist groß.
- Viele Worte wiederholen sich.
- Im Text steht nur die männliche Form, zum Beispiel Arzt.
Wir meinen damit Menschen mit jedem Geschlecht.



Texte in **Leichter Sprache** haben immer Bilder.

Die Bilder helfen beim Verstehen.



Texte in **Leichter Sprache** sind immer geprüft.

Das Prüfen machen Menschen mit Lern•schwierigkeiten.

Wenn die Prüfer alles in dem Text verstanden haben:

Dann ist es ein Text in **Leichter Sprache**.

Für Texte in **Leichter Sprache** gibt es

ein bestimmtes Zeichen.

Das Zeichen sieht so aus:



Inhalt

Soziale Netzwerke	1
Das sind soziale Netzwerke	1
Hier erklären wir wichtige Wörter aus sozialen Netzwerken	2
Diese sozialen Netzwerke benutzen Menschen in Deutschland	6
Soziale Netzwerke und Selbsthilfe	8
Selbsthilfe in Rheinland-Pfalz	10
Selbsthilfe im Internet	12
So finden Sie Infos über Gesundheit in sozialen Netzwerken	13
Soziale Netzwerke und seelische Gesundheit	16
So finden Sie Hilfe bei Problemen im Internet	20
Sicherheit und Datenschutz in sozialen Netzwerken	22
Noch mehr Tipps zur Sicherheit in sozialen Netzwerken	30

Soziale Netzwerke



Das sind soziale Netzwerke

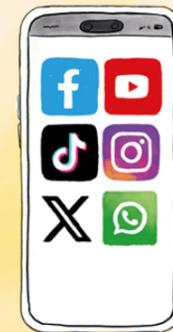
Soziale Netzwerke sind Seiten oder Programme im Internet.

Menschen auf der ganzen Welt benutzen soziale Netzwerke.

Sie reden dort miteinander.

Manche Menschen sagen auch das englische Wort: Social Media.

Das spricht man so aus: Sauschel Midia.



Soziale Netzwerke sind zum Beispiel:

- Facebook
- YouTube
- TikTok
- Instagram
- WhatsApp
- X



Viele Menschen mit Behinderungen sind in sozialen Netzwerken.

Sie suchen dort nach Infos über Gesundheit.

So finden sie auch andere Menschen mit Behinderungen.

Menschen mit Behinderung tauschen sich so aus.

Hier erklären wir wichtige Wörter aus sozialen Netzwerken.

App

Das ist englisch für: Programm
Das spricht man so aus: Äpp.
Apps sind Programme auf dem Handy.

Beitrag

In sozialen Netzwerken können Sie Dinge ins Internet stellen.
Das nennt man: Beitrag.
Ein Beitrag ist zum Beispiel:

- ein Text.
- ein Bild.
- ein Video.

Manchmal sagt man dazu auch: Post.
Das ist das englische Wort.
Das spricht man so aus: Poust.

Screenshot

Das ist das englische Wort für:
Bildschirm-aufnahme.
Das spricht man so aus: Skrien schott.
Das ist ein Bild von dem Bildschirm auf Ihrem Handy oder Computer.
Sie machen den Screenshot selbst mit Ihrem Handy oder Computer.

blockieren

In sozialen Netzwerken gibt es viele Nutzer.
Das sind andere Menschen.
Wenn ein anderer Nutzer Sie stört, dann können Sie ihn blockieren.
Dann sehen Sie seine Beiträge **nicht** mehr.

Datenschutz

Im Internet sind Ihre persönlichen Daten.
Zum Beispiel: Ihr Name oder Ihre Adresse.
Datenschutz heißt:

- So schützen Sie Ihre Daten.
- So schützen soziale Netzwerke Ihre Daten.

Hashtag

Das ist ein englisches Wort.
Das spricht man so aus: Häsch täg.
Ein Hashtag ist ein Wort oder ein kurzer Satz mit diesem Zeichen: #
Das ist eine Markierung.
Sie können darauf klicken.
Dann finden Sie andere Beiträge mit der Markierung.

Kommentar

Das ist eine Aussage unter einem Beitrag.
Wenn jemand einen Beitrag teilt, dann kann man darunter etwas dazu schreiben.

Like Das ist das englische Wort für: mögen.
Das spricht man so aus: Leik.
Das ist ein Symbol unter einem Beitrag.
Das Symbol ist oft ein Herz oder ein Daumen-Hoch.
Sie können darauf klicken.
Dann zeigen Sie damit: Das finde ich gut.

Link Link ist das englische Wort für: Verbindung.
Das sind blaue Wörter.
Wenn Sie auf einen Link klicken,
dann kommen Sie auf eine neue Internet-seite.

melden Manche Beiträge verstoßen gegen Regeln.
Dann können Sie die Beiträge melden.
Dann bekommt der Besitzer der Internet-seite
die Nachricht:
Dieser Beitrag verstößt gegen Regeln.
Der Beitrag wird dann vielleicht gelöscht.

Playlist Das ist eine Liste mit Videos,
die man sich ansehen kann.

privat Ihr Profil in sozialen Netzwerken kann jeder sehen.
Sie können Ihr Profil privat machen.
Dann sehen **nicht** alle Menschen Ihre Beiträge.
Nur Menschen, die Sie akzeptieren,
sehen dann Ihre Beiträge.

Profil Das ist Ihre eigene Seite in sozialen Netzwerken.
Auf Ihrem Profil steht Ihr Benutzername.
Auf Ihrem Profil sind Ihre Beiträge.

Story Das ist das englische Wort für: Geschichte.
Das spricht man so aus: Storri.
Das ist ein Beitrag, den man nur
einen Tag lang sieht.
Nach einem Tag wird der Beitrag gelöscht.
Eine Story ist ein Bild oder ein kurzes Video.

teilen Wenn Sie einen Beitrag ins Internet stellen,
dann nennt man das: teilen.

Trend Das sind Videos in sozialen Netzwerken,
die viele Menschen nachmachen.

Video-anruf Das ist ein Gespräch am Handy oder Computer.
Dabei sieht man sich gegenseitig.

**Zwei-stufige
Authentifizierung** Das ist eine Einstellung zur Sicherheit.
Das bedeutet:
Sie müssen immer auf einem weiteren Gerät
bestätigen:
Ja, ich habe mich angemeldet.
So schützen Sie ihr Profil auf anderen Geräten.

Diese sozialen Netzwerke benutzen Menschen in Deutschland



Wir erklären hier:
Diese sozialen Netzwerke sind in Deutschland besonders beliebt.
Aber es gibt noch mehr.



Facebook

Das spricht man so aus: Fäis buck.
Dafür benutzt man Facebook:

- Mit anderen Menschen über ein bestimmtes Thema reden.
Dafür gibt es Gruppen.
- Mit anderen Menschen im Internet direkt reden.
- Infos bekommen.



Instagram

Dafür benutzt man Instagram:

- Bilder und Videos ins Internet stellen.
- Bilder und Videos zu bestimmten Themen teilen.
- Bilder und Videos von anderen anschauen.



X

X hieß früher Twitter.
Dafür benutzt man X:

- Kurze Texte schreiben.
- Über ein Thema diskutieren.
Die Nutzer können einem Beitrag auch ein Hashtag geben.
Wenn jemand nach dem Hashtag sucht, dann kann er den Beitrag finden.



TikTok

Dafür benutzt man TikTok:

- Kurze, kreative Videos ins Internet stellen.
- Bei Trends mitmachen.
Die Nutzer von TikTok sind oft junge Menschen.



YouTube

Das Spricht man so aus: Juh tjuh b.
Dafür benutzt man YouTube:

- Videos ansehen.
- Eigene Videos ins Internet stellen.
- Eine Playlist machen.



WhatsApp

Das spricht man so aus: Wotts äpp.
Dafür benutzt man WhatsApp:

- Nachrichten an andere Menschen schreiben
- Nachrichten in Gruppen schreiben
- Telefonieren
- Video-anrufe.

Soziale Netzwerke und Selbsthilfe



Viele Menschen teilen Beiträge in sozialen Netzwerken.

Zum Beispiel:

- Eigene Erfahrungen über ein Thema.
- Über eine Krankheit.
- Über Probleme und Lösungen dafür.

Wenn man eine Krankheit hat, dann findet man vielleicht Beiträge von Menschen mit der gleichen Krankheit.



Es gibt in sozialen Netzwerken Gruppen. Die Gruppen reden miteinander über ein bestimmtes Thema.

So können viele Menschen zusammen über das Thema reden.

Man kann in sozialen Netzwerken auch Spenden sammeln.



Organisationen benutzen auch soziale Netzwerke.

Zum Beispiel: Selbsthilfe-organisationen.

Die Organisationen teilen Beiträge über Krankheiten oder Behinderungen.

Die Organisationen machen Werbung.

Zum Beispiel für Veranstaltungen.

So bekommen mehr Menschen die Infos.



Das ist wichtig:

- Organisationen teilen ihre eigenen Infos.
 - Die Infos über ein Thema sind richtig.
- Organisationen helfen so vielen Menschen.



Soziale Netzwerke helfen bei der Selbsthilfe:

- Weil viele Menschen auf einmal die Beiträge sehen.
- Weil man viele Infos findet.
- Weil man andere Menschen mit den gleichen Problemen findet.

Selbsthilfe in Rheinland-Pfalz



In Rheinland-Pfalz gibt es Selbsthilfe-gruppen. Die Selbsthilfe-gruppen sind für Menschen mit Behinderungen und ihre Familie. In den Gruppen reden die Menschen miteinander über ihre Probleme. Das hilft den Menschen.

**Es gibt auch Angebote für Selbsthilfe im Internet.
Diese Angebote finden Sie hier über Links.**



Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-verbänden in Rheinland-Pfalz:
<http://www.lag-sb-rlp.de/mitglieder/listenansicht>

Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-gruppen in der Region Mainz:
<http://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz/selbsthilfegruppen-a-z>

Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-gruppen in der Region Trier:
<http://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/selbsthilfegruppen-a-z>



Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-gruppen in der Region Westerwald:
<http://www.selbsthilfe-rlp.de/wekiss>

Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-gruppen in der Region Pfalz:
<http://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-pfalz/selbsthilfegruppen-a-z>

Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Organisationen für Selbsthilfe in Deutschland:
<https://www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/die-mitgliedsorganisationen-der-bag-selbsthilfe>

Wenn Sie diesen Link benutzen,
dann kommen Sie zu Selbsthilfe-gruppen in ganz Deutschland:
<https://www.nakos.de/adressen/>

Selbsthilfe im Internet



Dort finden Sie Selbsthilfe-gruppen im Internet:

- Auf der Internet-seite von einer Selbsthilfe-organisation
- Auf dem Profil von anderen Selbsthilfe-organisationen



So suchen Sie Selbsthilfe-gruppen in sozialen Netzwerken:

In sozialen Netzwerken gibt es oft eine Lupe als Symbol.



Wenn Sie auf die Lupe klicken, dann können Sie Wörter schreiben. Schreiben Sie dort den Namen der Selbsthilfe-gruppe, die Sie suchen.



Oder:

Suchen Sie nach Hashtags.

Zum Beispiel:

#Selbsthilfe oder **#Behinderung**

Dann finden Sie Beiträge zu diesen Themen.

So finden Sie Infos über Gesundheit in sozialen Netzwerken



Es gibt viele Infos über Gesundheit in sozialen Netzwerken.

Manche Infos sind aber falsch.

Wir erklären jetzt:

So finden Sie richtige Infos über Gesundheit.

Gute Infos finden

Im Internet und in sozialen Netzwerken gibt es sehr viele Infos.

Manche Infos sind falsch.

Von diesen Menschen oder Organisationen bekommen Sie aber richtige Infos:

- Offizielle Organisationen und Einrichtungen zu Gesundheit.

Zum Beispiel:

Welt-gesundheits-organisation oder **Robert-Koch-Institut**

- Geprüfte Ärzte oder Forscher
Sie erkennen geprüfte Ärzte oder Forscher am blauen Haken hinter dem Namen.
- Organisationen, die Selbsthilfe anbieten



Glauben Sie **nicht** allen Menschen oder Organisationen im Internet.



Aktuelle Infos finden

Schauen Sie nach dem Datum von den Infos.

Infos ohne Datum stimmen vielleicht **nicht** mehr.

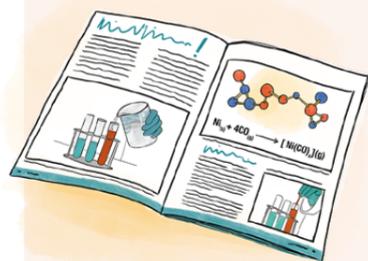


Richtige Infos finden

Bei manchen Infos steht:
Dieser Forscher hat den Text geschrieben.
Oder:
Von dieser Organisation ist der Text.
Das ist gut.

Achtung:

Wenn **kein** Name in dem Text steht,
dann ist die Infos vielleicht falsch.



So erkennen Sie richtige Infos

Wenn Sie neue Infos finden,
dann achten Sie auf diese Fragen:

- Kann man der Person glauben?
- Ist die Info aktuell?
- Sagen andere Menschen das Gleiche?
- Benutzt die Person sachliche Wörter?
- Sehen die Bilder echt aus?

Wenn die Antwort immer „Ja“ ist,
dann ist die Info vielleicht richtig.



Das können Sie auch machen:

- Lesen Sie die Kommentare unter dem Beitrag.
Andere Menschen sagen vielleicht:
Diese Info ist richtig oder falsch.
 - Benutzen Sie diese Internet-seiten:
www.mimikama.org oder
www.correctiv.org
- Auf den Internet-seiten steht:
Das sind richtige oder falsche Infos.



Vielleicht suchen Sie Infos über Gesundheit in
Leichter Sprache.

Wenn Sie diese Links benutzen,
dann kommen Sie auf Internet-seiten
in Leichter Sprache:

- www.gesundheit-leicht-verstehen.de/
- www.patienten-information.de/leichte-sprache
- www.gesund-im-netz.net/leichte-sprache-hauptseite/leichte-sprache-linkliste/

Soziale Netzwerke und seelische Gesundheit



Viele Menschen sind oft in sozialen Netzwerken. Wenn Sie soziale Netzwerke viel benutzen, dann beeinflusst das die seelische Gesundheit. Bei manchen Menschen wird die seelische Gesundheit besser. Bei anderen Menschen wird die seelische Gesundheit schlechter.

**Jetzt erklären wir:
So beeinflussen soziale Netzwerke die seelische Gesundheit.**



Vielleicht vergleichen Sie sich mit anderen Menschen in sozialen Netzwerken. Vielleicht denken Sie dann schlecht über sich selbst. Aber:
In sozialen Netzwerken ist **nicht** alles echt.



Vielleicht sind Sie zu lang in sozialen Netzwerken. Vielleicht haben Sie dann zu wenig Zeit.
Zum Beispiel:

- für Freunde
- für Schlaf
- für Sport



Vielleicht lesen Sie zu viele Infos. Vielleicht wollen Sie viele Likes haben. Vielleicht haben Sie Angst, dass Sie etwas verpassen. Vielleicht sind Sie deshalb gestresst.



Achtung:
Manchmal gibt es in sozialen Netzwerken digitale Gewalt. Das heißt:
In sozialen Netzwerken gibt es auch:

- Ausgrenzung
- Beleidigungen

**Jetzt erklären wir:
Es gibt diese Arten von digitaler Gewalt.**



Mobbing
Mobbing heißt:
Jemand ärgert oder beleidigt eine andere Person absichtlich. Das passiert auch in sozialen Netzwerken. Zum Beispiel:
Jemand schreibt eine Nachricht oder einen Beitrag mit Beleidigungen. Im Internet nennt man Mobbing: Cybermobbing. Das spricht man so aus: Seiber mobbing. Das Wort Cyber ist Englisch. Es heißt: im Internet.

Das können Sie gegen Mobbing machen:

- Auf Mobbing **nicht** reagieren.
- Nachrichten und Beiträge melden.

Stalking

Das spricht man so aus: sdoking.

Das ist das englische Wort für: Verfolgen.

Stalking heißt:

Jemand verfolgt und belästigt eine andere Person.
Vielleicht bedroht jemand sogar eine andere Person.



Das können Sie gegen Stalking machen:

- Die Standort-Funktion auf dem Handy auf „aus“ stellen.
- Apps löschen, die Sie **nicht** benutzen.
- Passwörter ändern.
- Neue Profile erstellen.
- Die Kamera am Handy oder dem Computer zukleben.

Hassrede

Das heißt:

Jemand sagt schlimme Beleidigungen zu Menschen.
Vielleicht droht die Person auch mit Gewalt.

Hassrede ist Diskriminierung.

In den sozialen Netzwerken benutzt man für Hassrede oft das englische Wort: Hatespeech.

Das spricht man so aus: Häit spietsch.

Das können Sie gegen Hassrede machen:

- Hilfe von anderen Menschen holen.
- Angreifer blockieren.
- Andere Menschen beschützen.



Doxing

Doxing heißt:

Jemand schreibt persönliche Daten von einer anderen Person ins Internet.

Zum Beispiel:

- die E-Mail-Adresse
- die Telefon-nummer

Damit wollen manche Menschen anderen Menschen schaden.

Das können Sie gegen Doxing machen:

- Eine Strafanzeige bei der Polizei machen.
- Einen Screenshot machen.
So haben Sie Beweise.
- Fragen Sie den Besitzer von der Internet-seite, ob er die Beiträge löscht.



So finden Sie Hilfe bei Problemen im Internet



Wenn Sie in sozialen Netzwerken Probleme haben, dann bekommen Sie vielleicht Angst oder Stress. Vielleicht fühlen Sie sich auch zu Hause unsicher. Deshalb ist es wichtig: Sie suchen sich Hilfe. Jetzt zeigen wir Stellen, die Hilfe anbieten:

Beratungs-stelle bei digitaler Gewalt

Das ist die Telefon-nummer:

030 - 25 20 88 38

Zu diesen Zeiten können Sie anrufen:

- Montag von 10 bis 13 Uhr
- Dienstag von 15 bis 18 Uhr
- Donnerstag von 16 bis 19 Uhr

Das ist die E-Mail-Adresse:

beratung@hateaid.org

Das ist die Internet-seite:

<https://hateaid.org/betroffenenberatung/>



Beratungs-stelle bei sexualisierter Gewalt

Das ist die Telefon-nummer:

08 00 - 22 55 53 0

Zu diesen Zeiten können Sie anrufen:

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 14 Uhr.
Dienstag und Donnerstag von 15 bis 20 Uhr.

Das ist die Internet-seite:

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>



Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen

Das ist die Telefon-nummer:

116 - 016

Das ist die Internet-seite:

<https://www.hilfetelefon.de/>



Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche – Nummer gegen Kummer

Das ist die Telefon-nummer:

116 - 111

Das ist die Internet-seite:

<https://www.nummergegenkummer.de/>



Hilfestelle bei Gewalt an gehörlose Menschen

Das ist die Telefon-nummer:

030 - 26 5263 2

Das ist die E-Mail-Adresse:

info@taub-gewalt-stop.net

Das ist die Internet-seite:

<https://taub-gewalt-stop.net/>



Weißer Ring – Opfer-Telefon

Das ist die Telefon-nummer:

116 - 006

Zu diesen Zeiten können Sie anrufen:

Montag bis Sonntag von 7 bis 22 Uhr.

Das ist die Internet-seite:

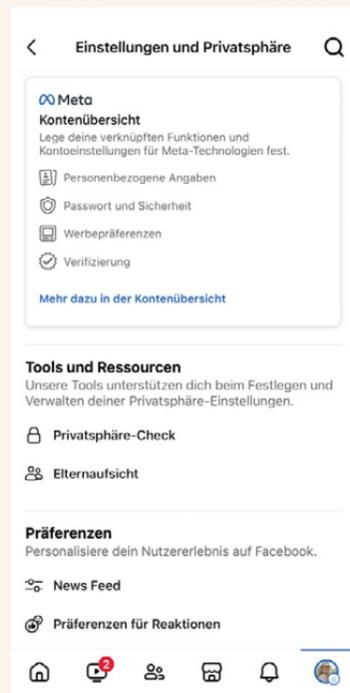
<https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon>

Sicherheit und Datenschutz in sozialen Netzwerken



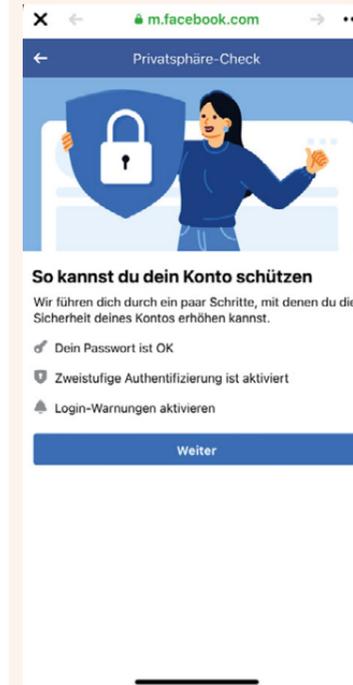
Viele Menschen stellen private Infos ins Internet. Das ist gefährlich. Denn: Ihr Profil ist am Anfang öffentlich. Das heißt: Jeder kann diese Infos sehen. Manche Menschen benutzen diese Infos für digitale Gewalt.

Jetzt erklären wir: So schützen Sie ihre privaten Infos in sozialen Netzwerken.



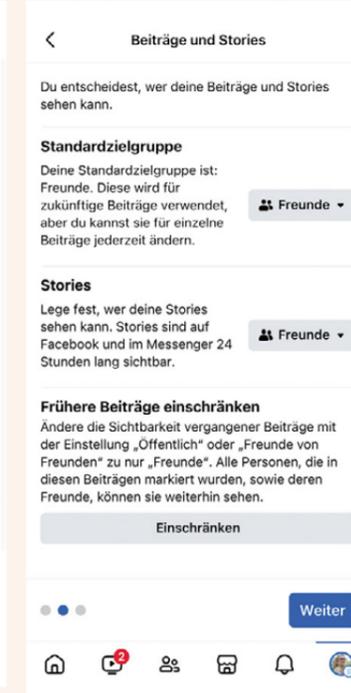
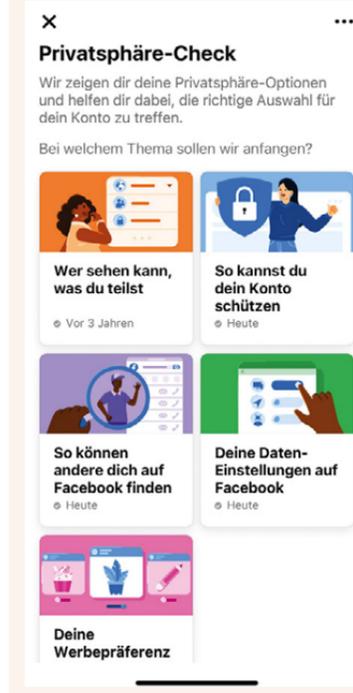
Facebook

- Öffnen Sie das Menü. Das sind die 3 Linien oben rechts.
- Wählen Sie das Feld: Einstellungen und Privat-sphäre.



- Wählen Sie das Feld: Privat-sphäre-Check.
- Wählen Sie eins der bunten Felder.
- Wählen Sie das graue Feld rechts.
- Hier können Sie wählen: Wer sieht meine Infos.
- Machen Sie das bei allen bunten Feldern.

Diese Fotos zeigen: So sieht das Menü auf einem Handy aus. Auf dem Computer sieht das vielleicht anders aus.

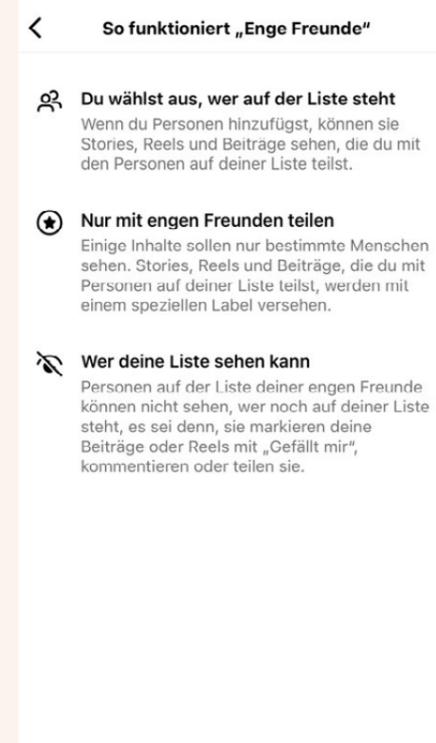
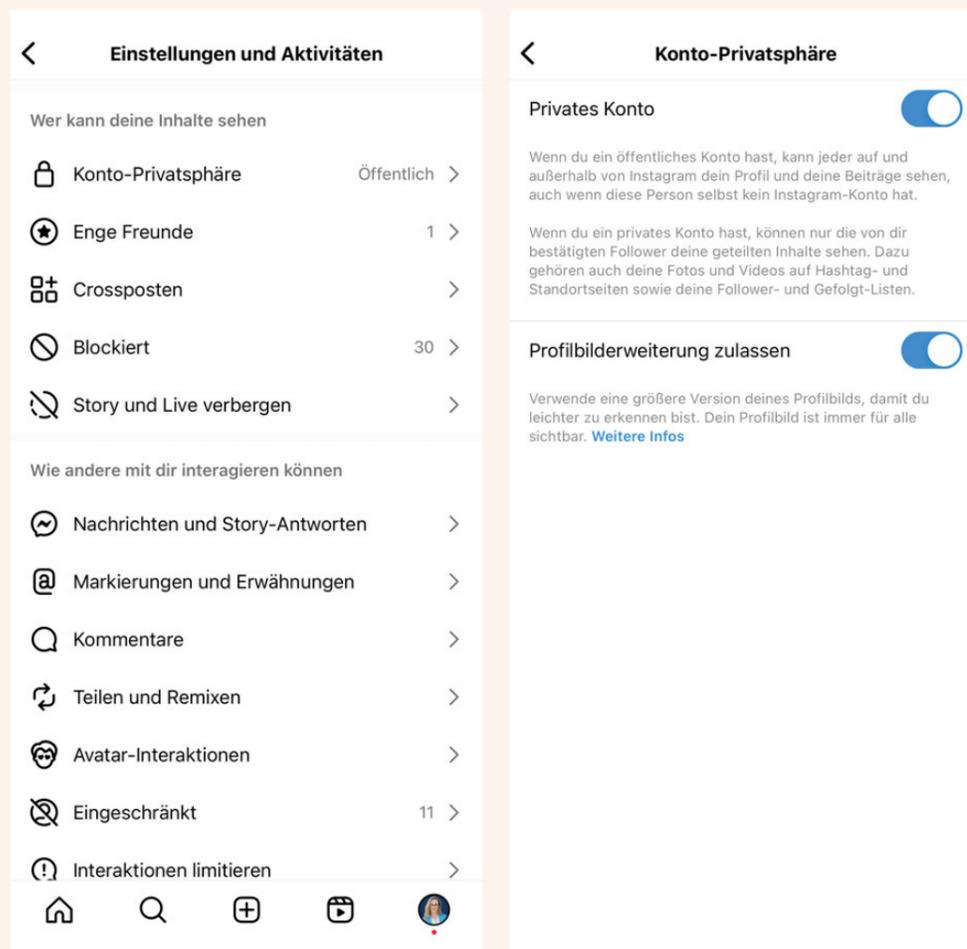




Instagram

- Öffnen Sie Ihr Profil.
- Öffnen Sie dort das Menü.
Das sind die 3 Linien oben rechts.
- Wählen Sie das Feld: Einstellungen.
- Wählen Sie das Feld: Konto-Privatsphäre.
- Wählen Sie das Feld rechts.
So ist Ihr Profil privat.

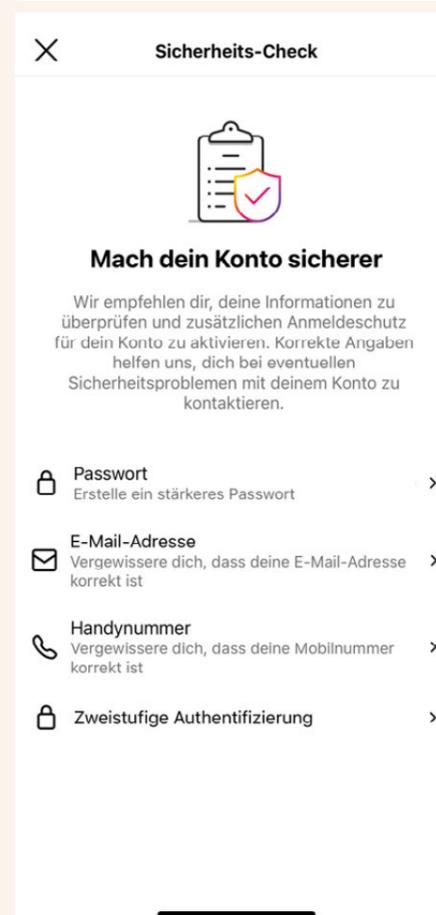
Diese Fotos zeigen:
So sieht das Menü auf einem Handy aus.
Auf dem Computer sieht das vielleicht anders aus.



Sie können bestimmen, wer Ihre Stories sieht.

- Öffnen Sie wieder die Einstellungen.
- Wählen Sie das Feld: Enge Freunde.
- Hier können Sie einstellen:
Wer sieht meine Stories.
Wenn Sie eine Story teilen, dann wählen Sie unten rechts das Feld: Enge Freunde.
Dann sehen nur die Personen die Story, die Sie ausgewählt haben.

Machen Sie auch einen Sicherheits-Check.
Damit schützen Sie Ihr Profil.



So machen Sie den Sicherheits-Check:

- Öffnen Sie Ihr Profil.
- Öffnen Sie dort das Menü.
Das sind die 3 Linien oben rechts.
- Wählen Sie das Feld: Einstellungen.
- Wählen Sie das Feld: Kontenübersicht.
- Wählen Sie das Feld:
Passwort und Sicherheit.
- Wählen Sie das Feld ganz unten:
Sicherheits-Check

Das können Sie jetzt machen:

- Passwort ändern.
- E-Mail-Adresse prüfen.
- Handy-nummer prüfen.
- Zwei-stufige Authentifizierung.



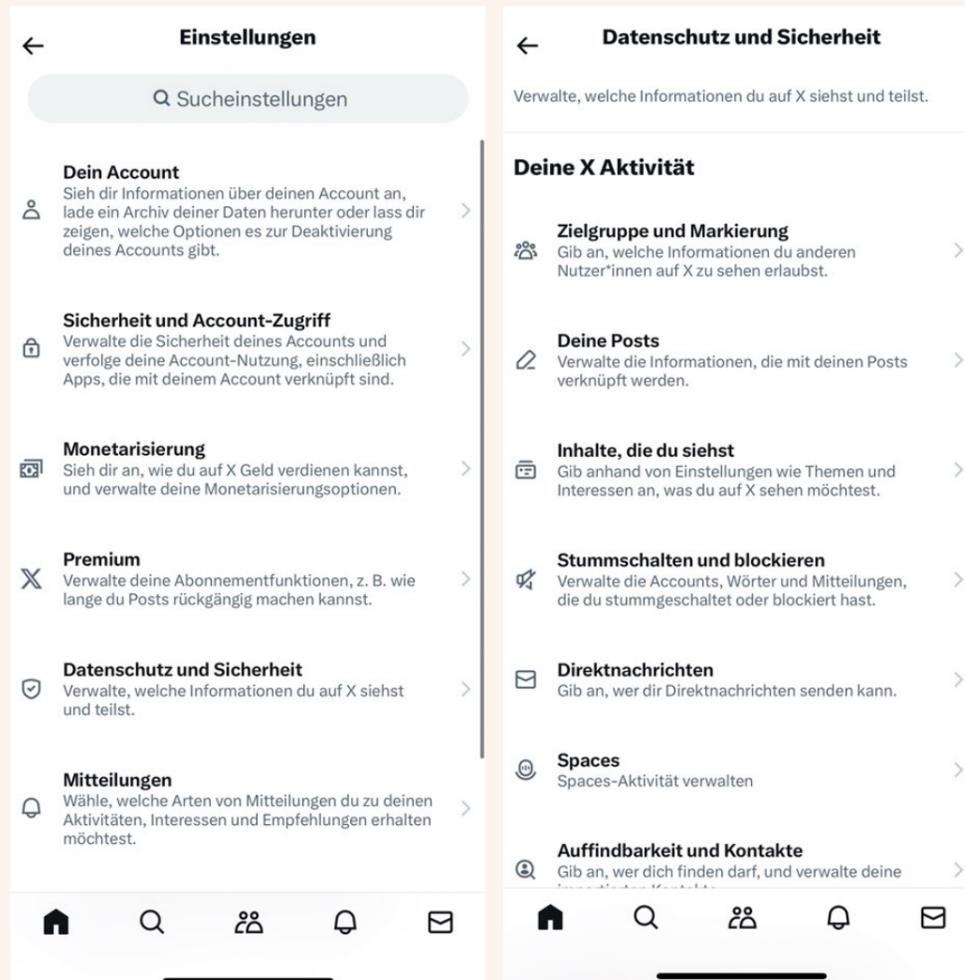
X

- Wählen Sie links oben Ihr Profil.
- Öffnen Sie die Einstellungen.
- Wählen Sie: Einstellungen und Datenschutz.
- Wählen Sie: Datenschutz und Sicherheit.
Hier können Sie verschiedene Einstellungen ändern.
Zum Beispiel: Wer darf Ihnen eine Nachricht senden.

Diese Fotos zeigen:

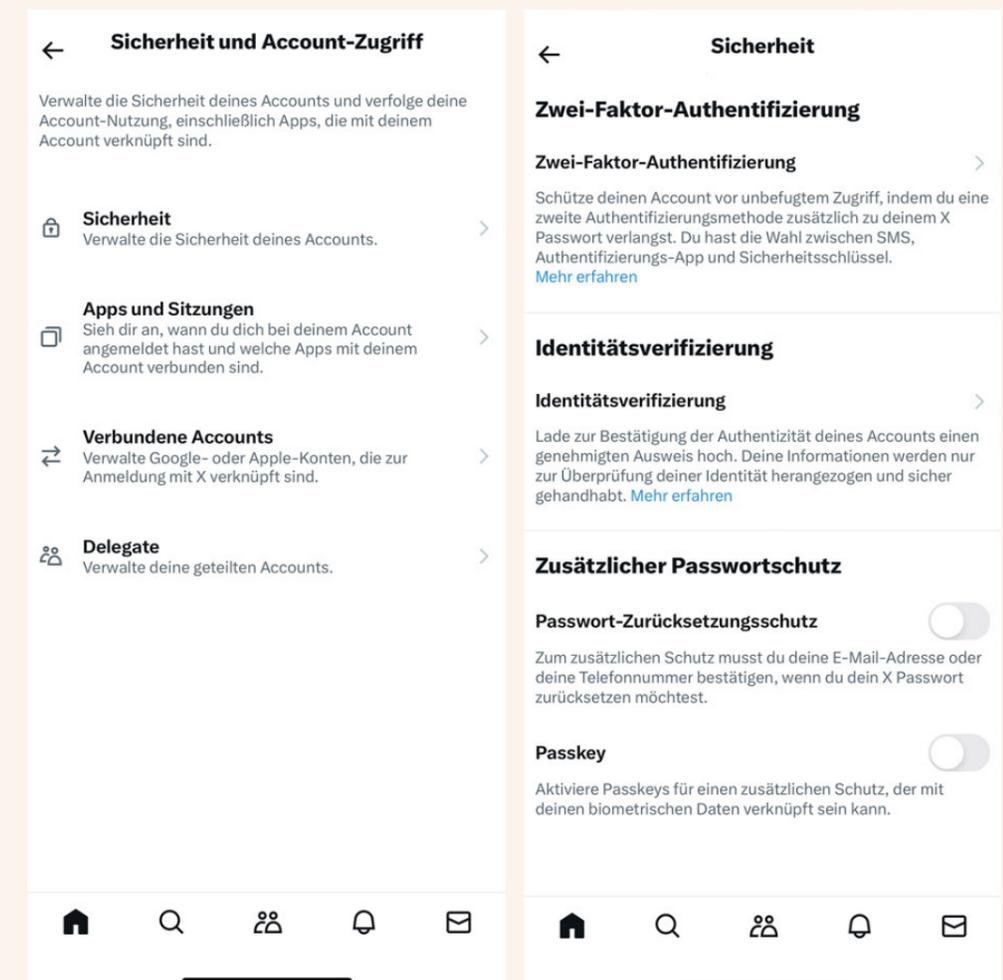
So sieht das Menü auf einem Handy aus.

Auf dem Computer sieht das vielleicht anders aus.



So schützen Sie Ihr Profil:

- Wählen Sie links oben „Ihr Profil“.
- Öffnen Sie die Einstellungen.
- Wählen Sie: Sicherheit und Account-Zugriff.
Hier können Sie verschiedene Einstellungen ändern.
Zum Beispiel: Zwei-stufige Authentifizierung.





TikTok

- Öffnen Sie Ihr Profil.
- Öffnen Sie dort das Menü.
Das sind die 3 Punkte oben rechts.
- Wählen Sie das Feld: Einstellungen und Datenschutz.
- Wählen Sie das Feld: Privatsphäre.
- Wählen Sie das Feld oben rechts.

So ist Ihr Profil privat.

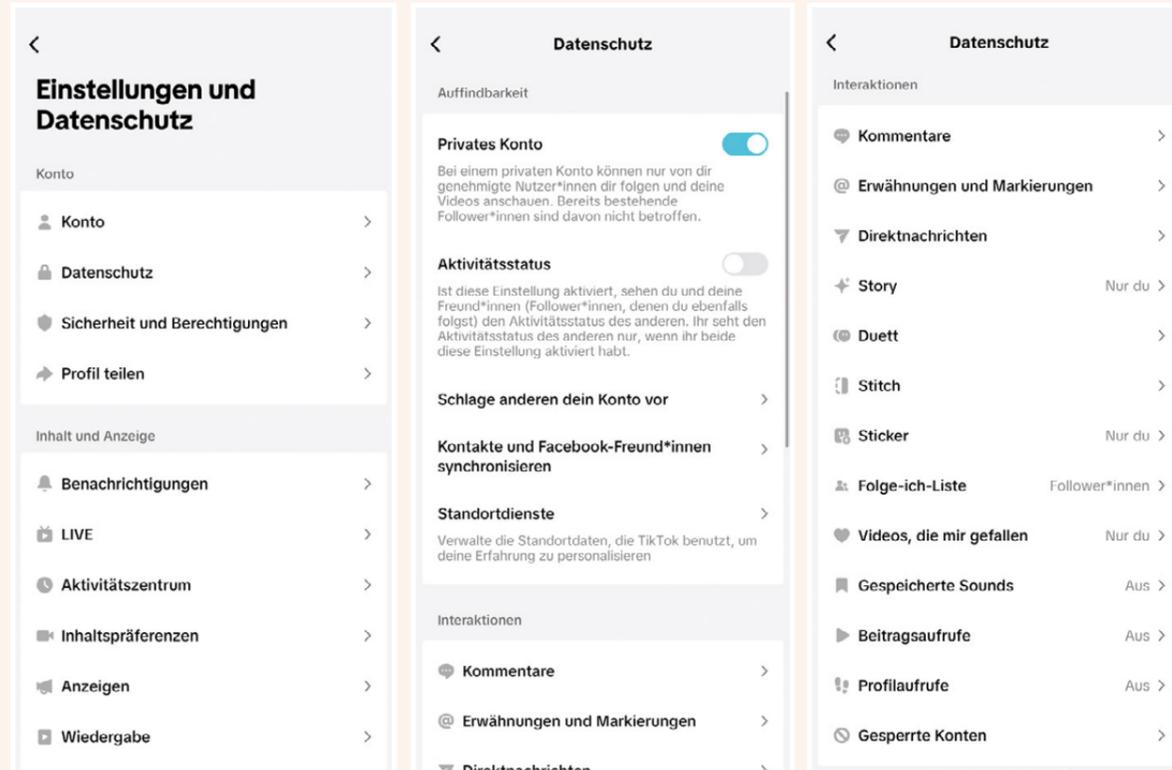
Sie können auch einstellen:

Das sehen andere Menschen auf meinem Profil.

Diese Fotos zeigen:

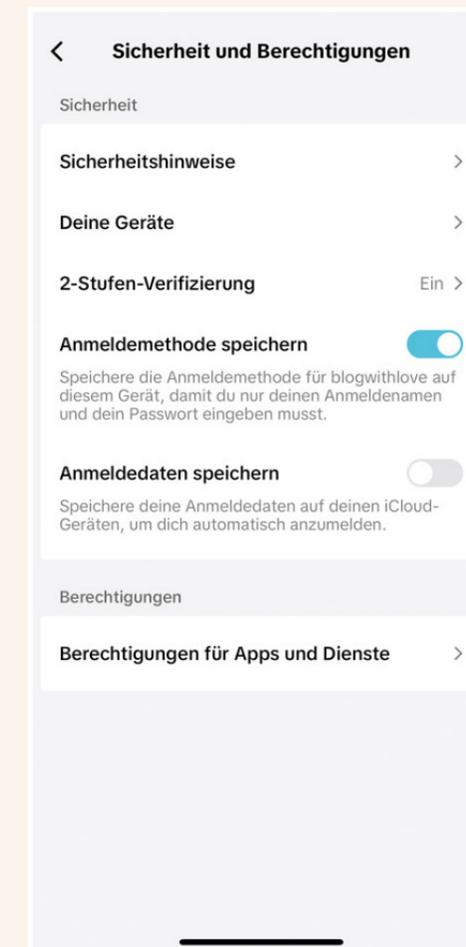
So sieht das Menü auf einem Handy aus.

Auf dem Computer sieht das vielleicht anders aus.



So schützen Sie Ihr Profil:

- Öffnen Sie Ihr Profil.
- Öffnen Sie dort das Menü.
Das sind die 3 Punkte.
- Wählen Sie das Feld: Einstellungen und Datenschutz.
- Wählen Sie das Feld: Sicherheit und Berechtigungen.
Hier können Sie verschiedene Einstellungen ändern.
Zum Beispiel: Zwei-stufige Authentifizierung.



Noch mehr Tipps zur Sicherheit in sozialen Netzwerken



Es ist wichtig:
Sie sind im Internet sicher.
Mit diesen Tipps sind Sie noch sicherer in sozialen Netzwerken:
Benutzen Sie für jede Internet-seite ein anderes Passwort.
Benutzen Sie ein starkes Passwort mit:

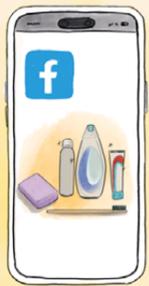
- großen Buchstaben
- kleinen Buchstaben
- Zahlen
- Sonderzeichen

Benutzen Sie die zwei-stufige Authentifizierung.



Teilen Sie **nicht** Ihre persönlichen Daten.
Zum Beispiel:
Ihre Adresse oder Telefon-nummer.

Antworten Sie **nicht** auf Nachrichten von fremden Personen.
Klicken Sie **nicht** auf Links von fremden Personen.



In sozialen Netzwerken bekommen Sie oft Werbung.
Die Werbung passt zu Ihren Daten.
Sie können einstellen:
So teilen Sie weniger Daten für Werbung.
Das können Sie in den Einstellungen ändern.

Quellen:

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/>
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/>

Dieses Heft ist von:



LAG Selbsthilfe
von Menschen mit Behinderungen und
chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V.
Adresse: Umbach 4, 55116 Mainz
E-Mail: info@lag-sb-rlp.de
Internet: www.lag-sb-rlp.de

Die Übersetzung des
Inhalts ist von:

© **Zentrum für Inklusion Weinheim**
Adresse: Elisabethstr. 9, 69469 Weinheim
E-Mail: info@zentrum-inklusion.de
Internet: www.zentrum-inklusion.de

Der Text wurde geprüft von Prüferinnen und
Prüfern vom Zentrum für Inklusion Weinheim.

Das Heft
ist gestaltet von:

JSCHKA Kommunikationsdesign
Internet: www.jschka.de

Die Bilder sind von:

- © **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.**,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
- © **JSCHKA Kommunikationsdesign | www.jschka.de**
aus der Bildergalerie „Leichte Sprache - Bilder“ der LAG Selbsthilfe RLP:
www.lag-sb-rlp.de/aktuelles/bildergalerie_leichte_sprache.html
- © **iStock.com/Thx4Stock**
www.facebook.com
www.instagram.com
www.x.com
www.tiktok.com



Das Logo ist von:

© **Europäisches Logo für einfaches Lesen:**
Inclusion Europe. Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

DAK
Gesundheit

Die DAK hat uns mit Geld unterstützt.
Damit wir dieses Heft drucken lassen konnten.
Herzlichen Dank!

In schwerer Sprache sagt man:
Mit freundlicher Unterstützung der DAK

