

#STAYREAL

NO PRESSURE TO
BE PERFECT GUIDE

Instagram X  **JUUPORT**
Wir beraten Dich online!

INHALTSVERZEICHNIS

- 5 Holst du das Beste aus Instagram heraus?
- 7 Quiz: Welche Inhalte sollte ich teilen?
- 15 Quiz: Perspektivwechsel
- 23 Quiz: Freundlich antworten
- 32 Persönlicher Umgang: So kannst du Instagram optimal für dich nutzen
- 48 Balanceakt
- 54 Online-Freundschaft: Hilfe bei schwierigen Gesprächen



WIR MÖCHTEN, DASS DU AUF INSTAGRAM EINE GUTE ZEIT HAST!

Unser Guide, den wir dir heute vorstellen, unterstützt dich dabei. Gemeinsam entwickelt von Instagram und [JUUPORT.de](https://www.juuuport.de) – einer bundesweiten Online-Beratungsplattform unter anderem für Cybermobbing –, hilft dieser Guide dir dabei, dir Gedanken über deine Instagram Nutzung zu machen. Es erwarten dich Tipps und Tricks für deine Instagram Life Balance, Quizze, mit denen du hinterfragen kannst, was und wie viel du postest, und jede Menge Hilfestellungen, die dein Instagram Erlebnis noch besser machen.

Unser Guide zeigt dir nicht nur, wie du mit Druck und negativen Gefühlen umgehen kannst, sondern hilft dir vor allem auch, bewusster auf Instagram unterwegs zu sein. In drei verschiedenen Quizzen gehst du unterschiedliche Situationen durch, die dir so oder so ähnlich in deinem Instagram Alltag begegnen könnten. Im Anschluss an jedes Quiz bekommst du Tipps, mit denen du deine Reaktionen hinterfragen und neue Möglichkeiten entdecken kannst. Aber grundsätzlich gilt: **Falsche Antworten gibt es hier nicht!**



DER GUIDE SOLL DIR HELFEN, KEINE REGELN AUFSTELLEN

Wir geben dir nicht vor, wer du zu sein oder was du zu tun hast. Wir wollen dir dabei helfen, herauszufinden, wie du Instagram am besten für dich nutzen kannst. Dabei geht es nicht nur um dich, sondern auch um deine Community. Wie könnt ihr euch gegenseitig helfen? Wie verhältst du dich, wenn jemand traurig scheint oder gemobbt wird? Der Guide hilft dir auch dabei zu verstehen, wie du dich fühlst, wenn du auf Instagram bist oder was du empfindest, wenn du gewisse Posts oder Accounts siehst. Du kannst unsere Vorschläge nutzen, um deine eigenen Entscheidungen rund um Instagram zu treffen.

Wie Instagram, soll natürlich auch dieser Guide Spaß machen! Finde heraus, wie du dich auf Instagram vernetzen kannst, Teil einer coolen Community wirst und wie du dich zu Themen austauschen kannst, die dich interessieren. Schau dir die Tipps an und steig mit den Quizfragen noch tiefer in das Thema ein – auch gemeinsam mit Freund:innen oder deiner Familie, sodass ihr euch darüber austauschen könnt. Zeig uns auch gerne unter dem Hashtag **#stayreal**, was du aus dem Guide mitgenommen hast!



HOLST DU DAS BESTE AUS INSTAGRAM HERAUS?

Fotos nach deinem Geschmack bearbeiten, eigene Captions schreiben und die coolsten Momente mit deinen Freund:innen teilen – genau das macht Spaß auf Instagram. Aber kennst du schon alle Möglichkeiten, um Instagram genau so zu nutzen, wie es dir passt? Genau dafür ist dieser Guide da: Um dir ein Gefühl für deine persönliche Zeit auf Instagram zu geben. Er beantwortet dir Fragen wie: Was möchtest du teilen? Welche Rolle nimmt Instagram in deinem Leben ein? Hast du eine gute Instagram Life Balance? Wie kannst du anderen online in Notsituationen helfen? Der Guide ist auch dafür da, dich selbst besser kennenzulernen, zeigt dir aber ebenso, wie du für andere da sein kannst, wenn du das Gefühl hast, jemandem auf Instagram geht es nicht gut.

Wir haben Quizze entwickelt, mit denen du den Selbstcheck machen kannst: Was machst du bereits richtig und in welchen Bereichen solltest du vielleicht besser auf dich und andere aufpassen? Diese und viele andere Fragen beantwortet dir dieser Guide und du kannst damit deine Zeit auf Instagram noch schöner gestalten.

1. Welche Inhalte sollte ich teilen? Wenn du etwas teilst – egal, ob Memes, Selfies, Gruppenfotos oder ein Video von deinem Haustier – ist es wichtig, darüber nachzudenken, wo genau und mit wem du es teilen möchtest. Für welche Antworten entscheidest du dich?

2. Perspektivwechsel Manchmal können uns Posts, Nachrichten und Kommentare aufwühlen und traurig machen, besonders wenn es zur Gewohnheit wird, sich mit anderen zu vergleichen. Nimm mit diesem Quiz eine neue Perspektive ein und finde heraus, wie du besser auf dich und deine Gefühle achtest.

3. Freundlich antworten Vielleicht fällt dir mal auf, dass es jemandem nicht gut geht und die Person sich in einer Notlage befindet – oder vielleicht sogar beunruhigende Bilder oder Texte postet. Wie kannst du online in solchen Fällen am besten helfen? In diesem Quiz geben wir dir dazu Tipps und Hilfestellungen.

WELCHE INHALTE

SOLLTE ICH TEILEN?

In diesem Quiz findest du heraus, wie vorsichtig du im Umgang mit Instagram bist und du kannst testen, was sich für dich beim Posten richtig anfühlt. Wähle in jedem Fall die Antwortmöglichkeit aus, die am besten zu deinem Verhalten passt. Dein Ergebnis hilft dir, über deine Instagram Nutzung nachzudenken und zu überlegen, ob du etwas ändern möchtest.

Denk daran: Es gibt keine falschen Antworten! :)

QUIZ

***DU HAST ENDLICH EINE UMFANGREICHE HAUSAUFGABE FERTIG,
DIE DICH TOTAL GENERVT HAT. WAS MACHST DU?***

A

Du postest ein Meme zum Thema „Freiheit“ mit einer langen Caption, in der du schreibst, wie schwer das alles für dich war und wie happy du jetzt bist.

B

Du postest ein Selfie, auf dem du ein Schild mit der Aufschrift „Ich bin FREI“ hochhältst.

C

Du nutzt deine neue Freizeit, um endlich wieder mit Freund:innen zu chillen.

DU BIST MIT FREUND:INNEN IM KINO UND FOTOGRAFIERST EINE FREUNDIN MIT EINEM LEEREN BECHER POPCORN ÜBER DEM KOPF. IHRE ELTERN VERBIETEN IHR, DASS SIE SICH AUF INSTAGRAM ZEIGT. DU MÖCHTEST DAS BILD ABER GERNE SO POSTEN. WAS MACHST DU?

A

Du bittest sie um Erlaubnis und postest es öffentlich – checkst aber vorher nochmal, dass niemand sie direkt erkennen kann.

B

Du holst dir ihre Erlaubnis ein und postest es nur für „Enge Freunde“, sodass nur die Personen es sehen können, die auch dabei waren.

C

Du postest es nicht.

DU HAST TROUBLE MIT EINER PERSON IN DER SCHULE, DIE ES OFFENBAR AUF DICH ABGESEHEN HAT. DU FÜHLST DICH MISSVERSTANDEN UND BIST TRAUIG. WAS MACHST DU?

A

Du postest ein trauriges Selfie und schreibst in der Caption ausführlich über deine Gefühle. Du möchtest, dass andere mitbekommen, dass es dir schlecht geht.

B

Du postest eine Story von dir und einem Freund oder einer Freundin. Du möchtest positiv bleiben und zeigen, dass du gute Freund:innen hast, die zu dir stehen.

C

Du verzichtest auf das Posten und besprichst das Ganze mit einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied, dem oder der du vertraust.

ES GIBT GERADE EIN BESTIMMTES THEMA, DAS DICH MEGA BESCHÄFTIGT. WAS MACHST DU?

A

Du erstellst eine ausführliche Instagram Story und besprichst das Ganze später noch einmal in einem Instagram Live.

B

Du postest ein Bild von dir im Feed, das etwas mit dem Thema zu tun hat, und schreibst eine passende Caption.

C

Du folgst Accounts von anderen Personen, denen das Thema auch wichtig ist. Eine genaue Recherche zu dem Thema ist dir wichtig, bevor du selbst etwas auf Instagram teilst.

ÜBERWIEGEND A

Aus deinen Antworten lässt sich ableiten, dass du gerne viel aus deinem Leben postest. Aber du machst dir auch Gedanken darüber, was du postest und respektierst, dass nicht alle so offen sind wie du. Versuche vor dem Posten alle möglichen Optionen durchzugehen. Denn sobald du etwas öffentlich gemacht hast, kann es jede:r sehen und darauf reagieren. Eine Möglichkeit könnte sein, deinen Account auf „privat“ zu stellen oder einige Inhalte nur auf „Enge Freunde“ zu beschränken. Wenn du [hier klickst](#), erfährst du mehr dazu.

Welche Inhalte
sollte ich teilen?

ÜBERWIEGEND B



Anhand deiner Antworten lässt sich erkennen, dass du sensibel bist und genau darüber nachdenkst, was du wo teilst. Es ist cool, dass du dir selbst treu bleiben und dich mit Menschen umgeben möchtest, die dir guttun. Dafür kannst du dir selbst ein High-Five geben! Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, [klicke hier](#).

Welche Inhalte
sollte ich teilen?

ÜBERWIEGEND C

Deine Antworten zeigen, dass dir Privatsphäre sehr wichtig ist – sowohl deine eigene als auch die der anderen. Du fühlst dich wohl mit dem, was du online teilst. Das ist mega und sollte auch so bleiben! Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, [klicke hier](#).

Welche Inhalte
sollte ich teilen?

PERSPEKTIVWECHSEL

Dieses Quiz bringt dich in verschiedene Situationen, die dir im Alltag auf Instagram begegnen könnten. Es gibt immer unterschiedliche Wege, damit umzugehen. Wähle in jedem Fall die Antwortmöglichkeit aus, die am besten zu deinem Verhalten passt. Nimm die Ergebnisse als Ausgangspunkt, deine Instagram Nutzung zu überdenken.

Denk daran: Es gibt keine falschen Antworten! :)

QUIZ

DU POSTEST MORGENS VOR DER SCHULE EIN SELFIE. MITTAGS SCHAUST DU AUF DEIN SMARTPHONE UND STELLST FEST, DASS ES NIEMAND GELIKED ODER KOMMENTIERT HAT. WAS MACHST DU?

A

Du siehst einfach später noch einmal nach. Bisher waren ja eh alle im Unterricht.

B

Du guckst dir das gepostete Foto nochmal genau an und löschst es dann lieber. Anscheinend siehst du darauf irgendwie komisch aus.

C

Du sagst deinen Freund:innen, dass sie so schnell wie möglich ein Like oder einen Kommentar da lassen sollen.

*DEINE TANTE KOMMENTIERT ALL DEINE POSTS UND DAS IST DIR
MEGA PEINLICH. WAS MACHST DU?*

A

Du ignorierst sie. Sie meint es ja nur gut.

B

Die Technik macht es möglich: Du deaktivierst Kommentare für deine Posts und legst für deine Stories fest, dass dir nur „Personen, denen du folgst“ antworten können.

C

Du bittest deinen Vater, ihr zu sagen, dass sie damit aufhören soll.

DU MELDEST DICH AN UND SIEHST EIN BILD, AUF DEM ALLE DEINE FREUND:INNEN ZUSAMMEN CHILLEN. NUR DU FEHLST. WAS MACHST DU?

A

Du besprichst das mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin, um herauszufinden, ob du dir da nur was einbildest oder dir tatsächlich was entgangen ist.

B

Du sagst nichts, guckst aber immer öfter auf die Accounts deiner Freund:innen, um zu checken, ob du schon wieder was verpasst hast.

C

Du sendest allen eine Nachricht und machst ihnen klar, dass dich das voll ärgert.

STELL DIR VOR, DU MAGST MEGA GERNE KUNST UND VIELE LOBEN DEIN KÜNSTLERISCHES TALENT. ALSO STARTEST DU EINEN INSTAGRAM ACCOUNT, UM ALLEN DEINE KUNST ZU PRÄSENTIEREN. AM ANFANG BEKOMMST DU VIELE NEUE FOLLOWER:INNEN UND POSITIVES FEEDBACK IN DEN KOMMENTAREN. ABER SCHON BALD KOMMEN KEINE NEUEN FOLLOWER:INNEN ODER KOMMENTARE DAZU. DU BEKOMMST NUR EIN PAAR NEUE LIKES, SONST NICHTS. WAS MACHST DU?

A

Du bist zwar enttäuscht, aber du weißt, dass deine Kunst deinen Freund:innen gefällt. Du suchst nach anderen Künstler:innen auf Instagram, die du cool findest. Vielleicht folgen sie dir im Gegenzug und du kannst dich von ihrer Kunst inspirieren lassen.

B

Der Account scheint nicht zu laufen – du löschst ihn.

C

Du postest auf deinem Hauptaccount, dass du überlegst, den anderen Account aufzugeben.

ÜBERWIEGEND A

Du hast offenbar eine super gesunde Einstellung zu Instagram in deinem Leben! Dein Selbstbewusstsein und deinen Wunsch, dich weiterzuentwickeln, finden wir mega. Du siehst immer das Positive und lässt dich von anderen nicht negativ beeinflussen. Das ist eine total wichtige Eigenschaft.

ÜBERWIEGEND B

Du bist offenbar eine eher nachdenkliche und sensible Person. Erinner dich immer daran, die Online- und Offline-Welt klar zu unterscheiden, dann sind die meisten vermeintlichen Katastrophen gar nicht so schlimm, wie sie scheinen. Oft hilft es, ein offenes Gespräch über deine Gefühle mit Freund:innen oder deiner Familie zu führen. Sei auch offen für ihre Meinungen und Ideen. Mach mal einen Schritt zurück und lass dich nicht verunsichern. Das kann oft richtig was verändern.

ÜBERWIEGEND C

Du checkst deine Gefühlswelt ganz genau und du kommst mit dir selbst gut klar. Es wirkt auch so, als hättest du viele gute Freund:innen. Manchmal ärgerst du dich vielleicht trotzdem über Kommentare oder fehlende Reaktionen auf Instagram. Überleg dann genau, woran das liegt und wie du damit umgehst. Versuche die Online- und Offline-Zeit in deinem Leben ausgeglichen zu verteilen. Weitere Informationen zum Thema „Balance“ findest du [hier](#).

FREUNDLICH

ANTWORTEN

Mit diesem Quiz findest du heraus, was sich für dich beim Posten richtig und gut anfühlt. Es zeigt dir auch, was du für andere auf Instagram tun kannst, denen es gerade nicht so gut geht. Wähle in jedem Fall die Antwortmöglichkeit aus, die am besten zu deinem Verhalten passt. Nimm die Ergebnisse als Ausgangspunkt, um die Art deiner Instagram Nutzung zu überdenken und zu überlegen, ob du etwas ändern möchtest.

Denk daran: Es gibt keine falschen Antworten! :)

QUIZ

EIN KÜNSTLERISCH BEGABTER FREUND, DEM DU AUF INSTAGRAM FOLGST, POSTET VIELE COMICS, IN DENEN ES UM DEPRESSIONEN UND HOFFNUNGSLOSIGKEIT GEHT. DANN POSTET ER PLÖTZLICH GAR NICHTS MEHR. WAS MACHST DU?

A

Du glaubst, dass er sich eine Auszeit genommen hat.

B

Du schreibst ihm in einer Nachricht, wie cool seine Arbeit ist und dass dir aufgefallen ist, dass er nichts mehr postet. Du fragst, ob alles okay ist.

C

Du erkundigst dich bei gemeinsamen Freund:innen, ob jemand etwas von ihm gehört hat.

DEIN BESTER FREUND FÄNGT AN, VIELEN LEUTEN ZU FOLGEN, DIE BELEIDIGENDE WITZE ERZÄHLEN UND DINGE SAGEN, DIE DIR UNANGENEHM SIND. DEIN FREUND TEILT DIESE INHALTE, DESWEGEN SIEHST DU SIE AUCH IMMER. WAS MACHST DU?

A

Du schaltest deinen Freund online stumm, ihr bleibt offline aber befreundet. Vielleicht ist es ja nur eine Phase.

B

Du sprichst es bei eurem nächsten Treffen an und fragst, was er daran toll findet. Du möchtest das wirklich wissen, weil es sich für dich falsch anfühlt.

C

Du stellst deinen Freund vor die Wahl: entweder du oder seine neuen Freund:innen.

DU ERFÄHRST, DASS EINE FREUNDIN PSYCHISCHE PROBLEME HAT UND ES IHR GERADE ECHT GAR NICHT GUT GEHT. WAS MACHST DU?

A

Du gehst nach Hause und fragst sie per Direct Message, wie es ihr geht. Du machst dir Sorgen, weißt aber nicht genau, was du jetzt machen sollst.

B

Du rufst deine Freundin an oder fährst direkt bei ihr vorbei, damit du die Situation besser einschätzen kannst.

C

Du bittest eine Beratungsstelle wie [JUUPORT.de](https://www.juuuport.de), [Nummer gegen Kummer](https://www.nummer-gegen-kummer.de) oder die [Telefonseelsorge](https://www.telefonseelsorge.de) um Hilfe.

EINE FREUNDIN VON DIR HAT WAS DUMMES AUF INSTAGRAM GESAGT. SIE HAT ES DIREKT ZURÜCKGENOMMEN UND SICH ENTSCULDIGT, ABER KRIEGT JETZT EINEN RICHTIGEN SHITSTORM DAFÜR AB. WAS MACHST DU?

A

Du sagst nichts – irgendwann ist es sicher vorbei.

B

Du triffst dich mit ihr und versuchst herauszufinden, ob sie darüber sprechen möchte. Wenn sie nach deiner Meinung fragt, schlägst du vor, erstmal eine Zeit ohne Instagram zu verbringen oder ihren Account auf „privat“ zu stellen.

C

Du nimmst deine Freundin in einem öffentlichen Post in Schutz und sagst den anderen, sie sollen mit dem Shitstorm jetzt aufhören.

ÜBERWIEGEND A

An deinen Antworten können wir erkennen, dass du einfühlsam bist und dich gerne um andere Menschen kümmerst. Du bemerkst, wenn jemand traurig oder sauer ist. Es kann manchmal aber auch schwierig sein, in solchen Situationen die richtigen Worte zu finden oder das Richtige zu tun. Versuche mal, auf fiese Kommentare bei anderen zu reagieren und klarzumachen, dass du das nicht ok findest. Du kannst dich auch bei der Person melden, die fiese Kommentare bekommen hat, damit sie sich nicht so alleine fühlt.

Freundlich

antworten

ÜBERWIEGEND B

Jede:r, der dich als Freund:in hat, kann echt glücklich sein! Du meldest dich immer direkt, wenn es jemandem schlecht zu gehen scheint und das ist meistens genau das Richtige.

Freundlich

antworten

ÜBERWIEGEND C

Deine Antworten zeigen, dass du anderen am liebsten immer helfen möchtest. Manchmal ist es schwierig, direkt zu wissen, wie das am besten geht, besonders wenn dich die Situation selbst runterzieht. Vergiss also nie, dich auch um dich selbst zu kümmern!

Freundlich

antworten



HIER ERFÄHRST DU MEHR DARÜBER, WIE DU MIT PERSONEN KONTAKT AUFNEHMEN KANNST, DENEN ES SCHLECHT GEHT. UND NOCH EIN WICHTIGER HINWEIS VON UNS: WENN DU JEMALS EINEN BEITRAG AUF INSTAGRAM SIEHST, DURCH DEN DU GLAUBST, DASS JEMAND SICH SELBST ETWAS ANTUN KÖNNTE, KANNST DU IHN ANONYM MELDEN. EIN TEAM WIRD DARAUFHIN ANTWORTEN UND DER BETREFFENDEN PERSON HELFEN. WENN DU ETWAS MELDEN MÖCHTEST, TIPPE ÜBER DEM BEITRAG AUF DIE DREI PUNKTE UND DANN AUF „MELDEN“. WÄHLE „ES IST UNANGEMESSEN“ > „SELBSTVERLETZUNG“.

PERSÖNLICHER UMGANG

Jetzt bekommst du ein paar Tipps
– unter anderem zu Instagram
Tools –, wie du deine Zeit auf
der Plattform verbessern kannst.
Das sind alles nur Vorschläge,
achte immer darauf, was sich
für dich am besten anfühlt!

So kannst
du Instagram
optimal für
dich nutzen

HÖRE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL

Was geht dir so durch den Kopf, nachdem du eine Zeit lang auf Instagram warst? Wenn du viel darüber nachdenkst, was du alles an dir ändern musst – deine Haare, deinen Körper, deine Outfits –, solltest du deine Instagram Nutzung vielleicht nochmal überdenken. Suche nach Personen und Accounts, die zu deinen Interessen passen, oder entdecke neue Inhalte, die dir ein gutes Gefühl geben. Wenn du merkst, dass dich das Thema sehr belastet, sprich mit einer Freundin, einem Freund oder einem Familienmitglied über deine Gefühle.

ÜBERPRÜFE REGELMÄSSIG DIE LISTE DEINER ABONNIERTEN ACCOUNTS

Schau immer mal nach, wem du folgst und sortier auch mal Accounts aus, die dich nicht mehr interessieren oder dir irgendwie schlechte Laune machen. Du kannst diesen Accounts jederzeit entfolgen. Wenn du die Anzahl der Accounts, denen du folgst, regelmäßig runterschraubst, kannst du neuen Platz für Personen schaffen, die dir guttun.

So geht's: Klicke in deinem Profil auf „Abonniert“. Scrolle durch die Liste und tippe neben den Namen aller Personen, denen du nicht mehr folgen möchtest, auf den Button „Abonniert“. Der Button wird daraufhin blau. Alternativ kannst du auch den Account einer Person öffnen und dort auf „Nicht mehr abonnieren“ tippen.

FINDE NEUE LEUTE, DENEN DU FOLGEN MÖCHTEST

Sei offen für neue, coole Accounts, denen du folgen möchtest. Explore oder der Reels Tab sind die perfekten Orte, um neue Accounts und Themen zu finden. Tippe auf die Lupe und suche per Hashtag nach einem Thema, das dich interessiert, beispielsweise **#backen**, **#bookstagram** oder **#skaten**. Oder tippe auf  und schau dir die kreativen Reels der weltweiten Community an – da kannst du auch immer wieder neue Accounts entdecken.

SCHALTE ACCOUNTS VON PERSONEN STUMM

Check regelmäßig die Liste der Accounts, denen du folgst und überlege dir dabei, welche Accounts dich nicht mehr interessieren oder welche dir schlechte Laune machen. Willst du bestimmten Accounts nicht direkt entfolgen, kannst du diese auch erstmal stumm schalten.

So geht's: Tippe oben rechts in einem der Beiträge auf die drei Punkte. Du kannst angeben, ob du Feed Posts, Stories oder beides stummschalten möchtest. Du kannst jemanden auch stummschalten, indem du eine Story gedrückt hältst.

SPERRE ACCOUNTS UND SPARE DIR SO UNERWÜNSCHTE KOMMENTARE

Wenn sich jemand in deinen Kommentaren aggressiv verhält oder negativ auffällt, kannst du diese Person sperren. Kommentare von gesperrten Personen sind nur für die Personen selbst sichtbar. Gesperrte Personen können außerdem nicht mehr sehen, wenn du online bist oder ihre Nachrichten gelesen hast. Sperren ist also eine coole Funktion, wenn du einen Account nicht gleich blocken oder entfolgen möchtest.

So geht's: Du hast mehrere Möglichkeiten, eine Person zu sperren: Wische neben einem Kommentar nach links, nutze den Tab „Privatsphäre“ in den Einstellungen oder sperre direkt das Profil eines bestimmten Accounts. Tippe auf „Sperren“, um den Account zu deiner Sperrliste hinzuzufügen.

BLOCKIERE, WENN NÖTIG

Wenn dich das Verhalten einer Person so krass nervt und es nicht reicht, ihren Account stummzuschalten, dann blockiere sie. Die betreffende Person kann deine Beiträge dann nicht mehr sehen und dich nicht mehr über die Suche finden. Die Person wird aber nicht darüber informiert, dass du sie blockiert hast.

So geht's: Tippe im Profil der Person auf die drei Punkte und anschließend auf „Blockieren“.

KNÜPFE KONTAKTE, STATT ZU VERGLEICHEN

Willst du dich durch neue Accounts inspirieren lassen? Das ist auf jeden Fall eine coole Idee, aber achte darauf, dass du dich nicht schlecht fühlst, weil du anfängst, dich zu viel mit diesen Accounts zu vergleichen. Behalte immer im Hinterkopf, dass du hier nur einen Ausschnitt ihres Lebens zu sehen bekommst, der oft nur die guten Seiten zeigt.

DU ENTSCHEIDEST, WER DIR FOLGT

Mit einem öffentlichen Account auf Instagram stehst du voll in der Öffentlichkeit. Jede:r kann sehen, was du postest. Sobald deine Posts einmal online waren und du sie wieder löschst, weißt du nicht sicher, wer sie schon gesehen hat. Stelle deinen Account auf privat, damit nur Personen, die dir folgen, deine Stories und Posts sehen können.

So geht's: Tippe unten rechts auf dein Profil, dann auf . Wähle anschließend „Einstellungen“ aus und gehe zu „Privatsphäre“. Neben „Privates Konto“ bewegst du nun den Schieberegler nach rechts. Der Regler wird blau, wenn dein Account privat ist. Die Accounts, die dir bereits folgen, tun dies auch weiterhin. Neue Follower:innen müssen eine Abo-Anfrage stellen. Wenn deinem privaten Account jemand folgt, von dem du das nicht möchtest, öffne die Liste deiner Abonnenten und tippe rechts neben seinem oder ihrem Handle, um die Person zu entfernen.

MELDE MOBING

Wenn sich eine Person online dir gegenüber beleidigend verhält, überleg dir, ob du überhaupt antwortest. Stattdessen kannst du die Person auch stummschalten, blockieren oder ihm oder ihr entfolgen. Du kannst Beiträge und Profile auch melden, die dich oder andere belästigen. Wenn du gemobbt wirst oder dich unwohl fühlst, sprich mit einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied darüber. Bei JUUUPORT.de findest du weitere Informationen und Hilfe bei Mobbing. Hier beraten junge Leute andere junge Leute: www.juuuport.de.

So geht's: Tippe oberhalb des Beitrags oder oben rechts im Profil auf die drei Punkte. Tippe auf „Melden“ und befolge die Anweisungen. Deine Meldung bleibt anonym.

VERMEIDE EXTREME STANDPUNKTE

Es ist cool, sich mit den Leuten aus deiner Community zu verbinden – so entstehen oft neue Freundschaften. Es ist aber wichtig, sich von Accounts oder Hashtags fernzuhalten, bei denen sich Menschen gegen andere verbünden und beleidigend werden. Wer will bei sowas schon aktiv mitmachen? Melde solche Accounts lieber.

MIT WEM WILLST DU DEINE STORIES TEILEN?

Ob privater oder öffentlicher Account – du kannst ganz genau einstellen, wer deine Stories sieht. Wenn du die Einstellung „Enge Freunde“ nutzt, können sie nur vorher ausgewählte Accounts sehen. Personen, die deine Story nicht sehen können, wissen auch nicht, dass sie etwas verpassen.

So geht's: Erstelle eine Liste für „Enge Freunde“, indem du in deinem Profil rechts oben auf  und anschließend auf „Enge Freunde“ tippst. Wähle vor dem Posten der Story unten im Bildschirm „Enge Freunde“ aus. Du kannst für einzelne Stories auch individuelle Listen erstellen.

Threads von Instagram, eine Kamera- und Messaging-App, ist ein weiterer privater Bereich für deine engen Freund:innen. Sobald du die App installiert hast, werden Nachrichten von den Personen auf deiner Liste für „Enge Freunde“ direkt in Threads angezeigt. So verpasst du nichts.

SEI DIREKT

Je persönlicher die Dinge sind, die du teilst, desto verletzlicher bist du. Manche Dinge möchtest du deswegen vielleicht nur mit ein paar wenigen Personen teilen. Instagram Direct ist der beste Weg, sehr vertrauliche Inhalte auf Instagram zu teilen.

So geht's: Tippe zum Senden einer Nachricht (Text, Bild oder Video) auf  oben rechts in deinem Feed und wähle die Personen aus, mit denen du sie teilen möchtest (bis zu 15 Personen). Du kannst einer Person auch eine Nachricht senden, indem du oben in ihrem Profil auf das gleiche Symbol tippst.

KONTROLLIERE KOMMENTARE

Der Kommentarbereich ist eigentlich super, um dich mit deinen Follower:innen auszutauschen. Hier können Personen auf deine Posts reagieren und so mit dir interagieren. Es ist dein Kommentarbereich, daher liegt es auch in deiner Hand, hier einen respektvollen Umgang zu fördern. Für manche ist es in Ordnung, wenn der Bereich allen zur Verfügung steht. Einige lesen wiederum nie ihre Kommentare. Es gibt die Möglichkeit, die Kommentarfunktion nur für bestimmte Personen freizuschalten. Das kann ein guter Kompromiss sein, wenn du ein öffentliches Profil hast, aber nicht der ganzen Welt die Möglichkeit geben möchtest, deine Posts zu kommentieren. Alternativ kannst du auch positive

Kommentare an den Anfang deines Kommentar-Threads pinnen, damit sie gleich als erstes angezeigt werden, wenn jemand deine Kommentare liest.

So geht's: Öffne die Einstellungen und wähle „Kommentareinstellungen“ aus. Du kannst Kommentare nur von deinen Follower:innen zulassen oder nur von Personen, denen du folgst, oder du kannst Kommentare komplett deaktivieren. Du hast auch die Möglichkeit, Kommentare mit bestimmten Wörtern, Ausdrücken oder Emojis herauszufiltern, die du unangemessen findest und nicht sehen möchtest. Zum Anpinnen eines Kommentars, wische einen Kommentar nach links (in iOS) oder halte ihn gedrückt (in Android) und wähle  aus.

BLEIBE BEI KONFLIKTEN ENTSPANNT

Es kann passieren, dass Kommentare unter deinem Post irgendwann gar nichts mehr mit deinem ursprünglichen Post zu tun haben. Wenn das passiert und es dich stört, dann schreib auch gerne was dazu, wie zum Beispiel „Hey, darum geht's doch gar nicht. Bleibt bei der Sache!“ Sollte das nicht helfen, kannst du Kommentare auch löschen oder deine Kommentareinstellungen ändern (siehe oben). Das kannst du, wenn du magst, auch direkt erklären. So könntest du zum Beispiel schreiben: „Ich mach die Kommentare jetzt dicht“ oder jemandem in einer persönlichen Nachricht die Info geben: „Ich hab deinen Kommentar gelöscht, weil...“. Der Hinweis kann helfen, dass sich andere nicht hintergangen fühlen.

So geht's: Wische zum Löschen eines Kommentars nach links (in iOS) oder halte ihn gedrückt (in Android) und tippe auf „Löschen“. Wenn du die Kommentare zu einem Post deaktivieren möchtest, tippe oben rechts auf die drei Punkte und wähle dann „Kommentare deaktivieren“ aus.

BALANCEAKT

Wie du deine Zeit online verbringst, ist extrem wichtig – wie lange du online bist genauso. Zu viel Bildschirmzeit kann bedeuten, dass du andere wichtige Dinge in deinem Leben vernachlässigst. Überprüfe mithilfe der folgenden Punkte, wie du Instagram verwenden möchtest, und lerne einige Tools kennen, mit deren Hilfe du Grenzen setzen kannst. Das Ziel dabei ist, deine gesamte Zeit optimal zu nutzen – sowohl online als auch offline.

ÜBERPRÜFE DIE ZEIT, DIE DU AUF INSTAGRAM VERBRINGST

1.

Du kannst ganz leicht nachvollziehen, wie viel Zeit du auf Instagram verbringst. Tippe auf  und dann auf „Deine Aktivität“. Hier siehst du eine Grafik mit der Zeit, die du durchschnittlich auf Instagram verbringst. Tippe auf einen Balken, um die Zeit für einen bestimmten Tag anzusehen. Die Ergebnisse überraschen dich? Vielleicht solltest du mal halblang machen.

ERINNERUNG EINRICHTEN

Wenn du deine Bildschirmzeit reduzieren möchtest, kannst du eine tägliche Erinnerung einrichten und bekommst dann eine Benachrichtigung, wenn du eine bestimmte Zeit lang online warst. Der Vorteil? Wenn du eine zeitliche Begrenzung festlegst, denkst du vielleicht nochmal mehr darüber nach, was du eigentlich die ganze Zeit auf Instagram machst. Rufe zum Einrichten einer Erinnerung dein Profil auf und tippe auf . Tippe dann auf „Deine Aktivität“ > „Tägliche Erinnerung einrichten“ und wähle die Zeit aus.

3.

GENIESSE DEN MOMENT

Manchmal wirst du durch dein Smartphone davon abgehalten, das, was um dich herum passiert, richtig zu genießen. Du musst nicht immer alles direkt posten. Leg dein Handy auch mal weg, damit du wirklich „anwesend“ bist. Später kannst du immer noch die neuesten Fotos teilen und dich mit deinen Follower:innen austauschen.

SCHALTE BENACHRICHTIGUNGEN STUMM, UM DICH BESSER KONZENTRIEREN ZU KÖNNEN

Wenn es dir schwerfällt, Benachrichtigungen zu ignorieren, deaktiviere sie, wenn du bewusst offline sein möchtest. Es kann auch helfen, dein Smartphone während des Essens, bei Treffen mit Freund:innen oder beim Lernen wegzuräumen, beispielsweise in eine Schublade oder in einen anderen Raum. Rufe zum Stummschalten von Benachrichtigungen dein Profil auf und tippe auf . Tippe dann auf „Deine Aktivität“. Tippe auf „Benachrichtigungseinstellungen“ und dann auf „Alle anhalten“. Wähle danach aus, wie lange die Stummschaltung dauern soll. Du kannst auch nur bestimmte Arten von Benachrichtigungen stummschalten.

AM BESTEN GENIESST DU EINE ZEIT OHNE SMARTPHONE VOR DEM SCHLAFENGEHEN...

5.

Wenn du Probleme beim Einschlafen hast, könnte es daran liegen, dass du zu spät noch an deinem Smartphone hängst. Dein Gehirn braucht aber Ruhezeiten – leg also am besten alle technischen Geräte ungefähr eine Stunde vor deiner Schlafenszeit beiseite...

...und lege eine Aufwachzeit fest.

Es ist nicht unbedingt schädlich, als erstes nach dem Aufstehen auf dein Handy zu schauen, aber vielleicht tut es dir besser, dich morgens erstmal um dich selbst zu kümmern. Am besten du gehst erst online, nachdem du mit Duschen, Frühstücken und Zähneputzen durch bist. Dann bist du viel wacher und musst dich vor der Schule nicht so abhetzen!

Online-Freundschaft:

Hilfe bei schwierigen Gesprächen

Es ist wichtig, immer so freundlich zu anderen zu sein, wie du es auch von ihnen erwarten würdest. Wenn du jemanden auf Instagram entdeckst, der depri oder lost zu sein scheint, kann es besonders schwer sein, die richtigen Worte zu finden oder das Richtige zu tun. Hier sind einige Ideen.

KÜMMERE DICH ERSTMAL UM DICH SELBST

1.

Wenn du selbst traurig oder wütend bist oder dich belästigt fühlst, sprich mit jemandem darüber. Wenn du dich darüber nicht mit einer oder einem Erwachsenen oder Gleichaltrigen austauschen möchtest, stehen dir anonyme Beratungen zur Verfügung. Bei [JUUUPORT.de](https://www.juuuport.de) kannst du vertraulich und kostenlos deine Fragen zu Cybermobbing oder anderen Problemen im Netz stellen. Auch Beratungsstellen wie die [Telefonseelsorge](#) oder die [Nummer gegen Kummer](#) kannst du um Rat fragen. Klicksafe bietet außerdem eine [Cyber-Mobbing Erste-Hilfe-App](#) mit Verhaltenstipps für Jugendliche an.

DAS SIND DIE SIGNALE, AUF DIE DU BEI ANDEREN ACHTEN SOLLTEST

2.

Menschen können ihre Gefühle auf verschiedenen Wegen zeigen, aber es gibt bestimmte Dinge, auf die du achten kannst, um herauszufinden, wie es jemandem geht. Achte auf Folgendes:

- Jemand verhält sich anders als sonst
- Jemand geht schneller Risiken ein
- Jemand wirkt hoffnungslos
- Jemand nimmt Drogen oder trinkt viel Alkohol
- Jemand verletzt sich selbst oder droht damit

- Jemand zieht sich in letzter Zeit viel zurück
- Jemand ist geistig abwesend
- Jemand ist dauernd nervös oder angespannt
- Jemand ist immer und zu allem negativ eingestellt

Jede:r hat mal einen schlechten Tag. Wenn du aber feststellst, dass jemand immer wieder eine oder mehrere der oben genannten Verhaltensweisen zeigt, kannst du etwas tun. Wir zeigen dir, was.

3.

KONTAKT AUFNEHMEN

Ein einfacher Telefonanruf oder eine Direktnachricht, in der du einer Person sagst, dass sie dir wichtig ist, kann viel bedeuten. Du musst nicht gleich eine Lösung für alle Probleme haben. Lass die Person einfach wissen, dass sie nicht alleine ist und dass sie dir etwas bedeutet.

DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN

4.

Am besten gehst du das Ganze locker an. Probiere es mit Sätzen wie „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit viele traurige Memes gepostet hast. Ist bei dir alles cool?“ oder „Ich wollte mich nochmal bei dir melden, weil du letztens so traurig warst. Wie geht's dir?“

5.

GEHE NICHT DAVON AUS, DASS SICH JEMAND ANDERES KÜMMERT

Vielleicht denkst du, dass jemand viele Freund:innen hat oder dass du ihn oder sie nicht gut genug kennst, um dich einzumischen. Aber vielleicht irrst du dich. Meistens ist es besser, einmal nachzufragen, ob alles in Ordnung ist, statt die eigenen Sorgen zu ignorieren.

HÖRE ZU, WENN SICH JEMAND ÖFFNET

6.

Vermeide es, über dich selbst und deine Erfahrungen zu sprechen – konzentriere dich auf die andere Person und ihre Gefühle. Mit Fragen wie „Hast du schon mit jemandem darüber gesprochen?“ kannst du herausfinden, ob die betreffende Person von anderer Stelle Unterstützung bekommt. Wende dich an die Scouts von [JUUUPORT.de](https://www.juuuport.de), die dir bei solchen Gesprächen Tipps geben und zur Seite stehen können.

ERMUTIGE DAZU, HILFE ZU SUCHEN

7.

Es kann vorkommen, dass wir uns so in etwas hineinsteigern, dass wir keinen Ausweg mehr sehen. Du kannst deinem Freund oder deiner Freundin vorschlagen, mit einem Elternteil oder anderen Erwachsenen darüber zu sprechen, oder Angebote wie die vertrauliche Online-Beratung von [JUUUPORT.de](https://www.juuuport.de) zu nutzen. Die Beratungsstelle erreicht er oder sie auch direkt auf Instagram unter [@juuuport](https://www.instagram.com/juuuport).

MELDE BEDENKLICHE INHALTE DIREKT

8.

Wenn du denkst, dass jemand sich selbst oder andere unmittelbar in Gefahr bringt, wähle zuerst den Notruf. Informiere anschließend Instagram, damit wir gegebenenfalls Informationen und Hilfe bereitstellen können. Es gibt Teams auf der ganzen Welt, die diese Meldungen sieben Tage die Woche rund um die Uhr überprüfen. Niemand erfährt, von wem die Meldung stammt, aber beim nächsten Öffnen der App wird ihm oder ihr Hilfe angeboten. Wenn du etwas melden möchtest, tippe oberhalb des Beitrags auf die drei Punkte und tippe dann auf „Melden“. Wähle „Es ist unangemessen“ > „Selbstverletzung“.

WANN SOLLTEST DU ANDERE INFORMIEREN?

9.

Wenn die Person keinerlei Anzeichen der Besserung zeigt, ihre Verhaltensweise immer extremer wird und du dich damit nicht wohl fühlst, was sie dir anvertraut hat, wende dich an eine:n Erwachsene:n oder vertrauenswürdige:n Freund:in, um die nächsten Schritte zu besprechen. Wenn du glaubst, dass jemand sich selbst oder andere unmittelbar in Gefahr bringt, wähle den Notruf.

Wenn du weitere Informationen oder Hilfe im Umgang mit Social Media brauchst, schau mal bei JUUUPORT e.V. vorbei.

JUUUPORT e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der junge Menschen bei Problemen im Web unterstützt und sich für einen respektvollen Umgang in der Onlinekommunikation einsetzt. Ehrenamtliche aktive Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Deutschland stehen dir als JUUUPORT-Scouts zur Seite.

Mehr Infos
über die Online-
Beratungsplattform
findest du unter
[JUUUPORT.de](https://www.juuuport.de)



Herausgeber
Facebook Germany GmbH
Haus am Domplatz
Schopenstehl 13
20095 Hamburg
[wellbeing.instagram.com](https://www.wellbeing.instagram.com)

Konzept und Gestaltung
segmenta communications GmbH
Neumühlen 1
22763 Hamburg
info@segmenta.de
www.segmenta.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung/
Abdruck, auch einzelner Grafiken, Bilder und
Texte, ist ohne schriftliche Einwilligung von
Facebook Germany GmbH nicht erlaubt.