



# INSTAGRAM LEITFADEN



→ Für Eltern und Betreuer\*innen  
von Jugendlichen und Kindern



In Kooperation mit



klicksafe.de

Saferinternet.at  
Das Internet sicher nutzen!

STOP  
HATE  
SPEECH



## INHALTSVERZEICHNIS

### 01 / Einführung

Eine Botschaft von Expert*innen	3
Eine Botschaft von Jana Ina Zarrella	4
Tipps für Eltern und Betreuer*innen von Teenagern	5

### 02 / Was ist Instagram? 8

### 03 / Privatsphäre verwalten 10

Konto-Privatsphäre	11
Stories mit „Engen Freunden“ teilen	13
Einstellungen für Nachrichten	15
Schutz vor unerwünschtem Kontakt	17
Einschränkung der Zielgruppenansprache von Werbetreibenden	18

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>04 / Interaktionen verwalten</b>	<b>19</b>	<b>06 / Zeit verwalten</b>	<b>41</b>
Interaktionen melden	20	Eigene Aktivität anzeigen	42
Support-Anfragen	22	Tägliche Erinnerung einstellen	43
Likes verwalten	23	Push-Benachrichtigungen stummschalten	44
Unerwünschte Interaktionen blockieren	25	Eine positive Zeit auf Instagram	45
Konten stummschalten	27	<b>07 / Sicherheit verwalten</b>	<b>46</b>
Konten einschränken	28	Zweistufige Authentifizierung	47
<b>05 / Kommentare verwalten</b>	<b>29</b>	E-Mails von Instagram	48
Kommentar-Einstellungen	30	Login-Aktivität	49
Unangemessene Kommentare und Nachrichten filtern	31	Wiederherstellungscodes	50
Kommentar-Warnungen	33	<b>08 / Für andere da sein</b>	<b>51</b>
Verwaltung vieler Kommentare	34	Über Instagram Hilfe suchen	52
Kommentare blockieren	36	<b>09 / Instagram Glossar</b>	<b>53</b>
Positive Kommentare fixieren	37	<b>10 / Ressourcen</b>	<b>55</b>
Markierungen und Erwähnungen verwalten	39		



01 /

# EINFÜHRUNG

## EINE BOTSCHAFT VON EXPERT\*INNEN



Wenn Kinder soziale Netzwerke nutzen, bemühen sie sich meist sehr, von ihren Eltern unbeobachtet zu bleiben. Was sie online tun – so finden sie – ist Privatsache und geht Eltern nichts an.

Und dennoch ist es Aufgabe der Eltern, ihre Kinder bei der Nutzung von sozialen Netzwerken zu begleiten und zu unterstützen. Dazu braucht es vor allem eine gute Gesprächsbasis und einen Überblick über die Aktivitäten der Kinder. Wie dieses Spannungsfeld zwischen Privatsphäre und Erziehungsaufsicht gelingen kann, zeigt dieser Guide für Eltern.

Es gilt: Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, auch wenn dieses nicht möchte, dass Sie ihm auf sozialen Netzwerken folgen. Eine gute Gesprächsbasis ist das Wesentliche bei der Medienerziehung von Kindern. Lassen Sie sich von Ihren Kindern erklären, warum sie soziale Netzwerke nutzen, und unterstützen Sie sie dabei, die geeigneten Kontoeinstellungen vorzunehmen – auch dabei hilft Ihnen dieser Guide.

Auch wenn Ihre Kinder bereits älter sind und sich überwiegend selbstständig online bewegen, brauchen sie ihre Eltern als Ansprechpersonen – vor allem dann, wenn es zu herausfordernden Situationen (wie Cyber-Mobbing, Hassrede oder der kritischen Bewertung von Inhalten) kommt. Es ist daher wichtig, dass auch Sie am Ball bleiben und über neue Entwicklungen in den Netzwerken Ihrer Kinder Bescheid wissen.

Einen guten gemeinsamen Weg wünschen

**Barbara Buchegger** Pädagogische Leiterin der EU-Initiative Saferinternet.at (AU)

**Birgit Kimmel** Kooperative Leiterin der EU-Initiative Klicksafe (DE)

**Sophie Achermann** Co-Initiantin Stop Hate Speech (CH)



## EINE BOTSCHAFT VON JANA INA ZARRELLA

” Was bedeutet Medienkompetenz für mich? Für mich ist es die Fähigkeit, Medien den eigenen Zwecken und Bedürfnissen entsprechend zu nutzen und vor allem verantwortungsbewusst mit ihnen umzugehen. Wir alle mussten früher oder später lernen, richtig damit umzugehen. Und genau das versuche ich nun meinen Kindern beizubringen. Heutzutage können wir nicht früh genug damit anfangen, denn unsere Kinder wachsen ganz anders auf als wir damals.

Ich rede mit meinen Kindern offen darüber, welche Gefahren es gibt – egal, ob in der echten oder der virtuellen Welt. Dadurch verstehen sie besser, warum sie nicht überall alleine surfen dürfen oder warum ich alle Apps altersgerecht einstelle. Verbote sind meiner Meinung nach nicht der richtige Weg. Wir müssen verstehen, dass unsere Kinder in einer anderen Generation aufwachsen und in vielen Hinsichten auch auf neue Medienformen angewiesen sind, nicht zuletzt beim Thema Homeschooling.

Egal, ob es um die Informationsbeschaffung, die Nachrichten, das Videostreaming oder Online-Shopping geht – das Internet und soziale Medien sind mittlerweile ein großer Teil unseres Lebens geworden. Unsere Kinder kennen es gar nicht mehr anders. Trotzdem oder genau deshalb müssen sie verstehen und einschätzen können, wie das alles funktioniert. Für mich als Mutter ist es sehr wichtig, dass ich mir ausreichend Zeit nehme, um meinen Kindern zu erklären, wie sie soziale Medien verantwortungsbewusst und altersgerecht nutzen können.

Lieber offen und ehrlich miteinander reden, erklären, sich Zeit nehmen, Vertrauen schaffen und auch Grenzen setzen, anstatt direkt Nein zu sagen. Deshalb unterstütze ich den Parents Guide von Instagram, der Eltern eine gute Basis für die Gespräche mit ihren Kindern bietet und erklärt, welche Möglichkeiten es gibt, ihre Zeit auf der Plattform sicher zu gestalten. “





## TIPPS FÜR ELTERN UND BETREUER\*INNEN VON TEENAGERN

### 1 HÖRE AKTIV ZU UND NIMM DIR ZEIT

Sprich mit deinem Teenager darüber, was sie\*er online macht, und zeige aktives Interesse an den Dingen, die ihr\*ihm Spaß machen. Was erzählt dein Teenager über ihren\*seinen Umgang mit sozialen Medien und wie viel Zeit möchte sie\*er täglich am Computer oder Handy verbringen? Es ist wahrscheinlicher, dass sie\*er auch mit ihren\*seinen Sorgen und Problemen auf Instagram auf dich zukommt, wenn ihr euch regelmäßig darüber austauscht.

### 2 STELLE OFFENE FRAGEN

Sprecht darüber, was sie\*er im Internet macht – auch um ihr\*ihm die Konsequenzen des eigenen Online-Verhaltens bewusst zu machen.

Hier einige Vorschläge für Fragen, die du stellen könntest:

- Wofür nutzt du das Internet: zum Lernen, um Leute kennenzulernen, zum Spielen, zur Unterhaltung?
- Was gefällt dir an der Online-Welt und was nicht?
- Welche Gedanken machst du dir, wenn du etwas in sozialen Medien postest?
- Kennst du alle deine Follower\*innen?
- War dir jemals etwas unangenehm oder hast du dich mit etwas nicht wohlgeföhlt, das du online gesehen hast? Wie hast du darauf reagiert?



### 3

#### GEHE NICHT VOM SCHLIMMSTEN AUS

Manchmal malen Eltern sich aus Angst oder Unwissenheit die schlimmsten Szenarien aus. Informiere dich über soziale Medien und sprich mit deinem Teenager darüber. Versuche, entspannt zu bleiben!

### 4

#### WÄHLE DEN PASSENDEN MOMENT

Achte darauf, was die Zeit, die dein Teenager auf sozialen Medien verbringt, bei ihr\*ihm bewirkt. Verändert sich ihr\*sein Verhalten? Falls ja, dann sprich in Ruhe darüber, z. B. im Auto, während eines Spaziergangs oder beim Einkaufen. Teenager empfinden Gespräche in dieser Form als weniger konfrontativ, als wenn du ihnen gegenübersitzt.

### 5

#### LEGE REGELN FEST

Vereinbart beispielsweise gemeinsam einen „digitalen Sonnenuntergang“, also die Uhrzeit, ab der dein Kind jeden Abend offline geht. Einigt euch auf weitere Regeln und besprecht sie regelmäßig.

Tipps zum Thema Mediennutzungszeiten und Regeln unter:

<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>







## 6 HILF DEINEM TEENAGER, SICH ONLINE WOHLZUFÜHLEN

Ermutige sie\*ihn, sich mit solchen Nutzer\*innen auszutauschen, die ihr\*ihm guttun, und Nutzer\*innen, die ihr\*ihm schlecht tun, nicht mehr zu folgen oder gar zu blockieren. Unterstütze sie\*ihn auch dabei, ein gutes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Zeiten zu finden. Dabei kannst du auch von deinen eigenen Online-Erfahrungen berichten, beispielsweise darüber, was dir Spaß gemacht hat, oder was, das dich beunruhigt hat oder dir unangenehm war – und sie\*ihn dann fragen, wie sie\*er an deiner Stelle reagiert hätte.

## 7 SEI VORBILD

Kinder und Jugendliche brauchen Vorbilder. Das gilt auch für den Umgang mit dem Smartphone und sozialen Medien. Beobachte also auch dein eigenes Mediennutzungsverhalten und kommt miteinander ins Gespräch.

**klicksafe.de**

**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!

**STOP  
HATE  
SPEECH**

### NÜTZLICHE LINKS:

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.stophatespeech.ch](http://www.stophatespeech.ch)

02 /

# WAS IST INSTAGRAM?



Instagram ist eine App, auf der Menschen Fotos, Videos und Nachrichten teilen können und sich so über ihre Leidenschaften und Interessen austauschen. Die Plattform ist vor allem bei Teenagern beliebt: Sie nutzen sie, um besondere Momente festzuhalten und sich auszutauschen – mit Fotos, Videos, Filtern, Kommentaren, Bildunterschriften, Emojis und Hashtags.

Instagram kann auf Apple-iOS- und Android-Geräten oder über einen Webbrowser genutzt werden. Das von uns vorgegebene Mindestalter zum Anlegen eines Instagram Kontos ist 13 Jahre. Wir fordern neue Nutzer\*innen bei der Anmeldung auf, ihr Alter anzugeben. Die meisten geben ihr tatsächliches Alter an, uns ist aber auch bewusst, dass junge Menschen bei der Angabe ihres Geburtsdatums nicht immer ehrlich sind. Wir tun bereits viel, um falsche Angaben herauszufiltern, aber die Überprüfung des Alters einer Person im Internet ist ein komplexes Thema – nicht nur für uns, sondern auch für die gesamte Branche. Um diese Herausforderung zu meistern, entwickeln wir ständig neue Technologien, basierend auf künstlicher Intelligenz, damit wir Jugendliche besser schützen.

Generell verfolgen wir immer das Ziel, Menschen einander und den Themen, die sie bewegen, näherzubringen. Dazu haben wir Regeln in Form unserer Gemeinschaftsrichtlinien aufgestellt. Wir erwarten, dass sich alle an diese Richtlinien halten, und ergreifen Maßnahmen gegen Inhalte und Konten, die dagegen verstoßen. Es ist uns sehr wichtig, dass Instagram ein sicherer und freundlicher Ort bleibt.





**EINE  
COMMUNITY,  
DIE ETWAS  
VERBINDET**



**BESONDERE  
MOMENTE  
FESTHALTEN  
UND TEILEN**



**MENSCHEN  
EINANDER  
NÄHER-  
BRINGEN**



**KULTUR  
ANTREIBEN**



**SICH SICHER  
UND  
UNTERSTÜTZT  
FÜHLEN**



03 /

# PRIVATSPHÄRE VERWALTEN



Datenschutz und Privatsphäre sind uns wichtig. Wir wollen jungen Menschen auf Instagram den bestmöglichen Schutz bieten und ihnen gleichzeitig Raum geben, sich auf der Plattform frei zu entfalten. Wir möchten verhindern, dass junge Menschen von Erwachsenen kontaktiert werden, die sie nicht kennen oder mit denen sie nichts zu tun haben wollen. Unserer Meinung nach ist ein privates Konto dafür die beste Lösung. Es gibt zudem eine Reihe von Funktionen, die du und dein Teenager nutzen könnt, damit sie\*er mehr Kontrolle über die eigene digitale Identität hat.

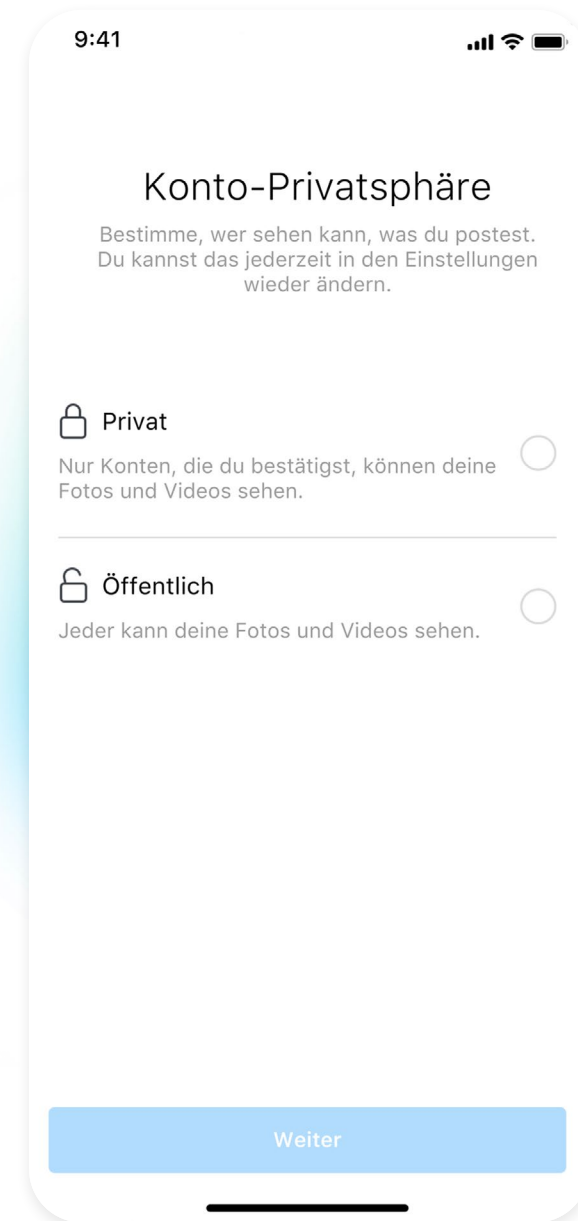
Eine der ersten Fragen, die du mit ihr\*ihm klären solltest, ist, ob ihr\*sein Konto öffentlich oder privat ist. Wir empfehlen Jugendlichen, ihr Konto auf privat zu stellen. Nur Follower\*innen können die Inhalte privater Konten sehen, und neue Follower\*innen-Anfragen erfordern eine persönliche Bestätigung. Nutzer\*innen, die von deinem Teenager nicht akzeptiert wurden, können ihre\*seine Beiträge nicht kommentieren und haben auch keinen Zugriff auf ihre\*seine Inhalte in Bereichen wie Explore oder Hashtags.

Deshalb ist bei allen unter 18-Jährigen, die sich bei Instagram neu anmelden, standardmäßig „privat“ ausgewählt – diese Auswahl kann aber geändert werden. Wenn Jugendliche sich darüber bewusst sind, dass sie die Kontrolle darüber haben, wer ihre Inhalte sieht, können sie auf Instagram ganz sie selbst – und gleichzeitig sicher – sein.

## KONTO-PRIVATSPHÄRE

Jugendlichen, die bereits ein öffentliches Konto auf Instagram haben, schicken wir eine Benachrichtigung, um sie darauf aufmerksam zu machen, dass ihr Konto öffentlich ist – und wir erklären ihnen, wie sie diese Einstellung in „privat“ ändern können.

Natürlich bevorzugen manche Teenager dennoch ein öffentliches Konto – z. B. junge Creator\*innen, die eine Community aufbauen möchten. Daher werden wir jungen Menschen weiterhin die Wahl lassen, sie aber gleichzeitig klar und deutlich auf die Vorteile eines privaten Kontos aufmerksam machen. Wenn dein Teenager bereits ein öffentliches Konto hat, kann sie\*er dieses in ihren\*seinen Datenschutzeinstellungen jederzeit in ein privates Konto ändern.

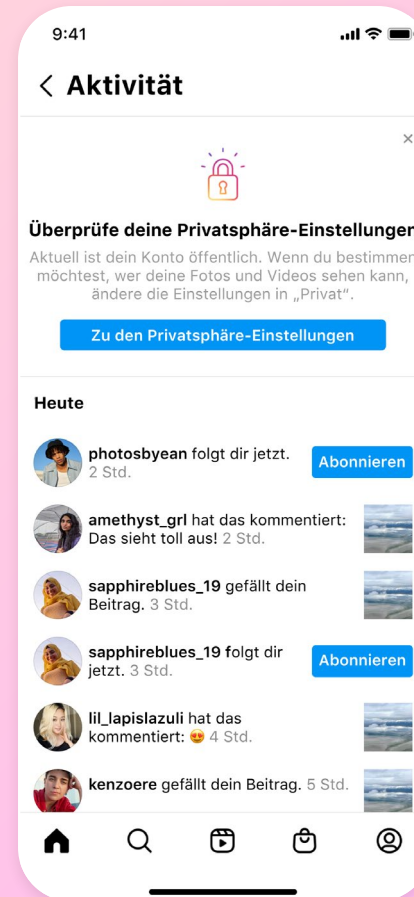


**EIN PRIVATES KONTO IST VOREINGESTELLT  
FÜR JUGENDLICHE UNTER 18 JAHREN**

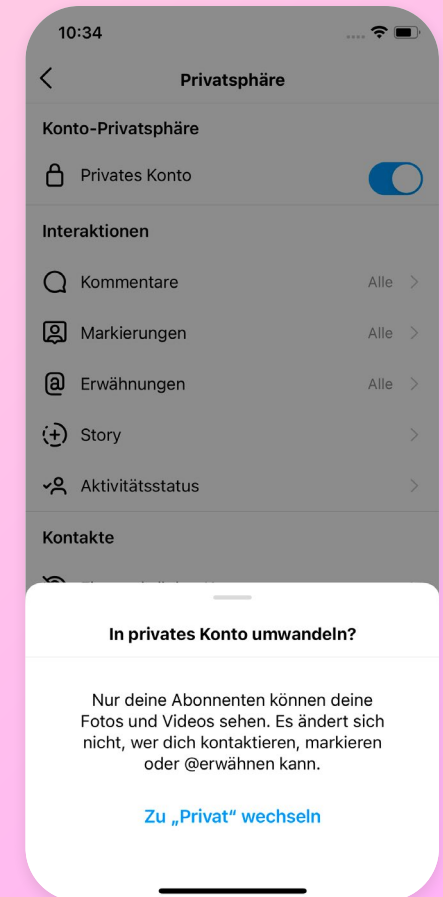
## KONTO-PRIVATSPHÄRE

Bei öffentlichen Konten kann jede\*r auf oder außerhalb von Instagram mit oder ohne Instagram Konto die Inhalte sehen, die dein Teenager postet, und deinem Kind ohne ihre\*seine ausdrückliche Erlaubnis folgen.

Aber auch mit einem öffentlichen Konto kann dein Kind Follower\*innen entfernen, festlegen, wer kommentieren darf, und die Option „Aktivitätsstatus anzeigen“ deaktivieren, damit ihre\*seine Freund\*innen nicht sehen, wann sie\*er online ist.



BENACHRICHTIGUNG ÜBER DEN WECHSEL ZUM PRIVATEN KONTO



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE → PRIVATES KONTO AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN



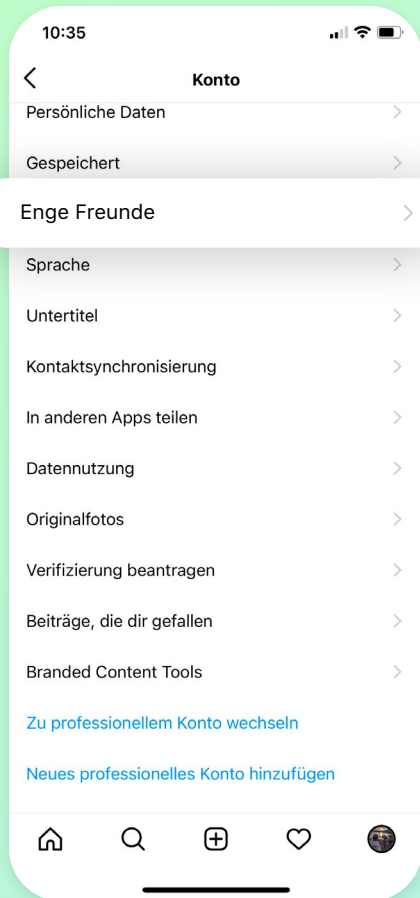


## **STORIES MIT „ENGEN FREUNDEN“ TEILEN**

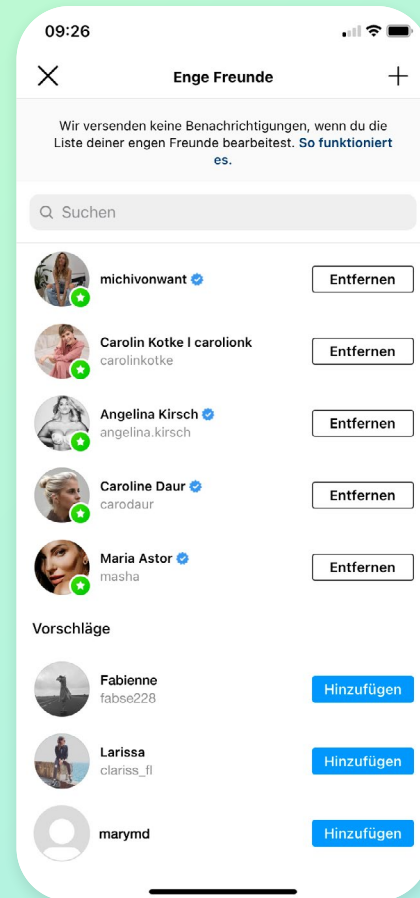
Jede\*r auf Instagram hat die Möglichkeit, eine „Enge Freunde“-Liste zu erstellen. Stories werden dann nur mit den Personen auf dieser Liste geteilt.

Dieser Liste können jederzeit Personen hinzugefügt oder wieder daraus entfernt werden. Die entsprechenden Personen erhalten darüber keine Benachrichtigung.

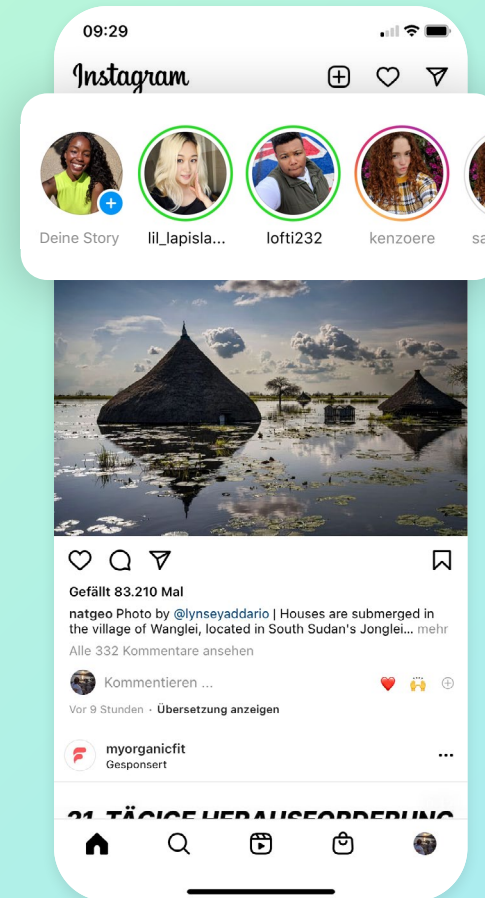
## Stories über die Liste „Enge Freunde“ teilen



EINSTELLUNGEN → KONTO → ENGE FREUNDE



PERSONEN AUS DER LISTE DER FOLLOWER\*INNEN HINZUFÜGEN / ENTFERNEN



STORIES, DIE MIT „ENGEN FREUNDEN“ GETEILT WERDEN, ERKENNST DU AM GRÜNEN RING



STORIES, DIE MIT „ENGEN FREUNDEN“ GETEILT WERDEN, SIND GRÜN GEKENNZEICHNET





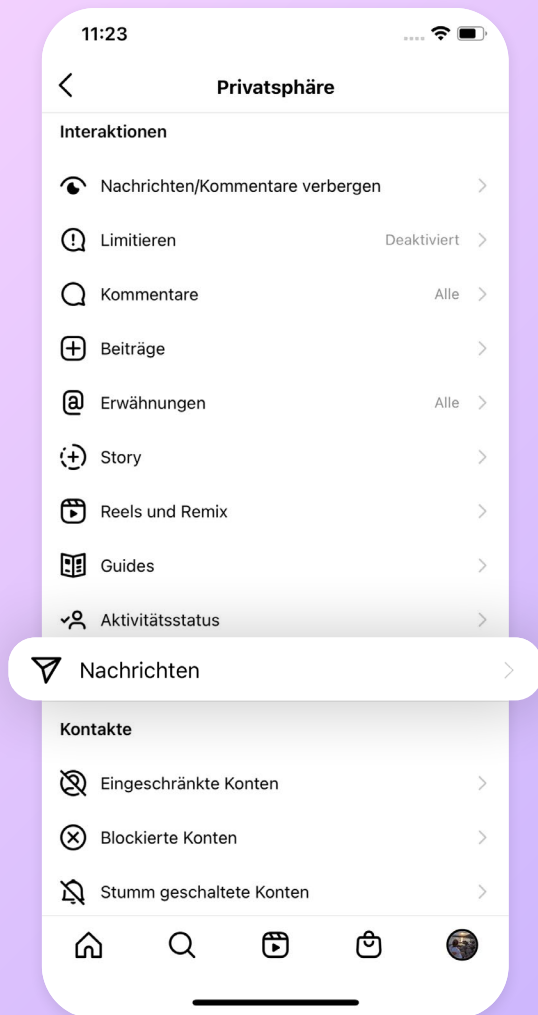
## EINSTELLUNGEN FÜR NACHRICHTEN

Wir möchten, dass jede\*r auf Instagram – vor allem aber junge Menschen – die Kontrolle darüber hat, wer ihr\*ihm Nachrichten schicken kann – unter anderem, damit Jugendliche keine unerwünschten Nachrichten von Unbekannten erhalten.

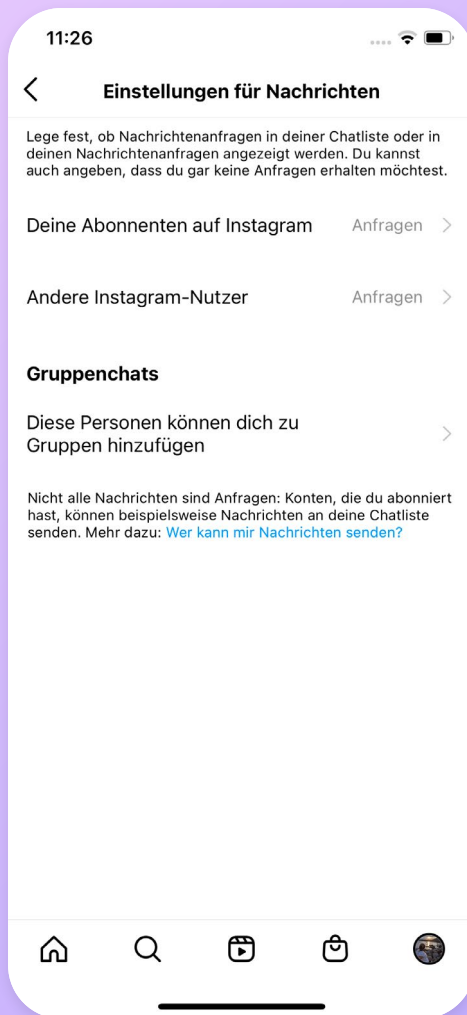
Jede\*r auf Instagram kann einschränken, wer ihr\*ihm Direktnachrichten senden und sie\*ihn zu Gruppenchats hinzufügen darf. Mit anderen Worten: Dein Teenager kann sich entscheiden, nur Nachrichten von Personen zu empfangen, die ihr\*ihm folgen.



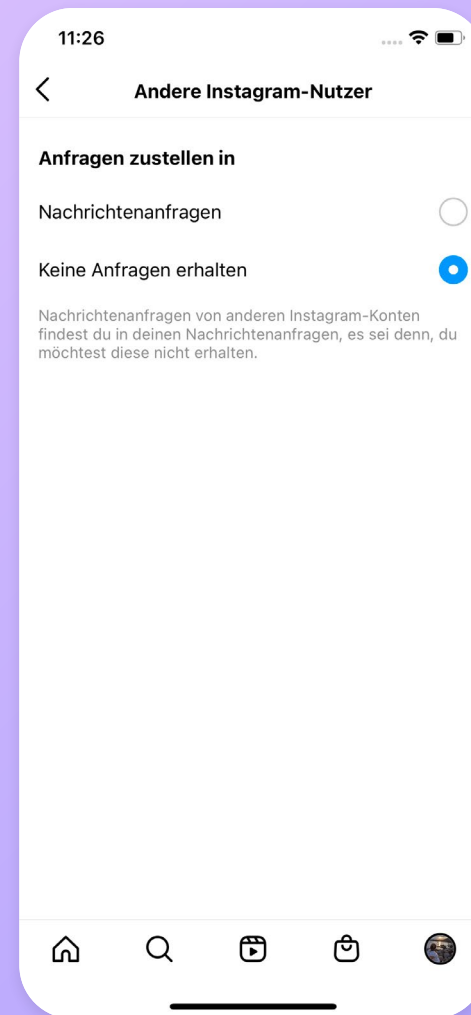
# Nachrichten verwalten



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE → NACHRICHTEN



EINSTELLUNGEN FÜR NACHRICHTEN



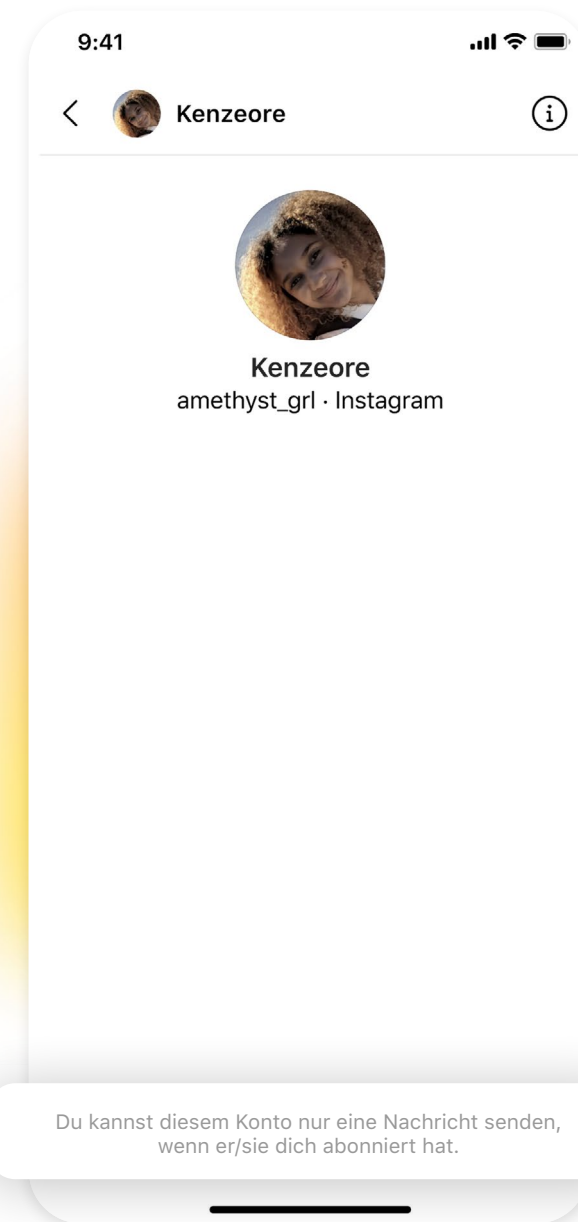
EINSTELLUNGEN FÜR NACHRICHTENANFRAGEN INDIVIDUELL ANPASSEN

## SCHUTZ VOR UNERWÜNSCHTEM KONTAKT

Wir haben viele weitere Funktionen eingeführt, um junge Menschen vor unerwünschten Nachrichten von Erwachsenen zu schützen. Unter anderem können Erwachsene keine Nachrichten an Personen unter 18 Jahren senden, die ihnen nicht folgen.

Wenn Erwachsene versuchen, jungen Nutzer\*innen, die ihnen nicht folgen, Nachrichten zu schicken, erhalten sie eine Benachrichtigung, dass diese nicht per Direktnachricht kontaktiert werden können. Diese Funktion basiert auf dem Alter, das die Nutzer\*innen bei der Anmeldung angeben, sowie auf unseren Bemühungen, das tatsächliche Alter der Nutzer\*innen mithilfe von maschinellem Lernen zu ermitteln.

Darüber hinaus hilft uns auch eine Technologie, Konten von Erwachsenen zu finden, die sich potenziell verdächtig verhalten, z. B. weil sie wiederholt von Jugendlichen blockiert oder gemeldet wurden. Diese Technologie verhindert, dass solche Nutzer\*innen Konten von Jugendlichen finden und mit ihnen interagieren können. Sie können auch keine Kommentare von Teenagern zu den Beiträgen anderer sehen. Zudem verbieten wir es ihnen, Kommentare zu den Beiträgen Jugendlicher zu verfassen. Last, but not least: Falls potenziell auffällige Erwachsene dennoch Konten Jugendlicher finden, beispielsweise durch eine Suche nach ihrem Benutzernamen, können diese Erwachsenen den Konten nicht folgen.



**KEINE NACHRICHTEN VON ERWACHSENEN AN JUGENDLICHE, DIE IHNEN NICHT FOLGEN**



## EINSCHRÄNKUNG DER ZIELGRUPPENANSPRACHE VON WERBETREIBENDEN

Als zusätzliche Maßnahme haben wir die Möglichkeiten von Werbetreibenden, junge Menschen mit Anzeigen zu erreichen, eingeschränkt. Wir erlauben Werbetreibenden nur noch, Anzeigen an Personen unter 18 Jahren auf der Grundlage ihres Alters, Geschlechts oder Standorts zu schalten. Ein Targeting anhand von Interessen bzw. Aktivitäten in anderen Apps oder auf anderen Websites ist beispielsweise nicht mehr möglich.

Wir geben auch allen anderen Menschen auf Instagram bereits die Möglichkeit, Werbung auszuschließen, die auf ihren Interessen oder ihren Aktivitäten auf anderen Websites und in anderen Apps basiert. Dies ist u. a. in den Einstellungen für Werbung möglich. Allerdings ist uns von Expert\*innen nahegelegt worden, dass junge Menschen solche Entscheidungen möglicherweise nicht gut treffen können – wir nehmen ihnen diese mit der Voreinstellung ab.

Sobald junge Menschen auf Instagram das 18. Lebensjahr vollenden, informieren wir sie über die Tools, mit denen sie ihre Werbeerfahrung steuern können.



04 /

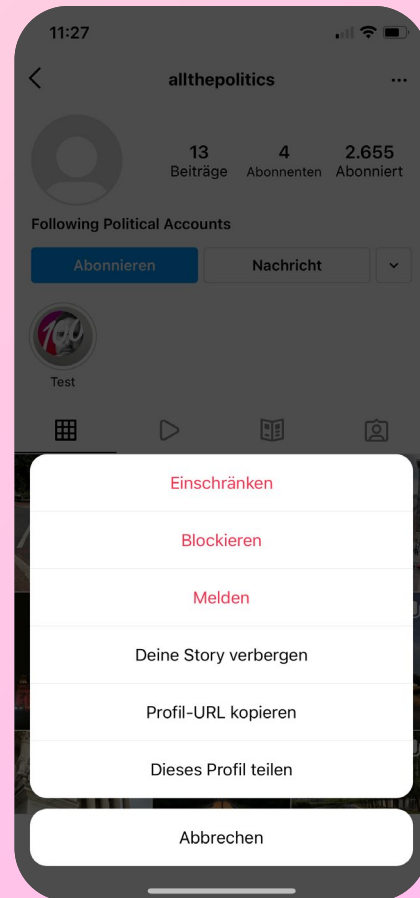
# INTERAKTIONEN VERWALTEN



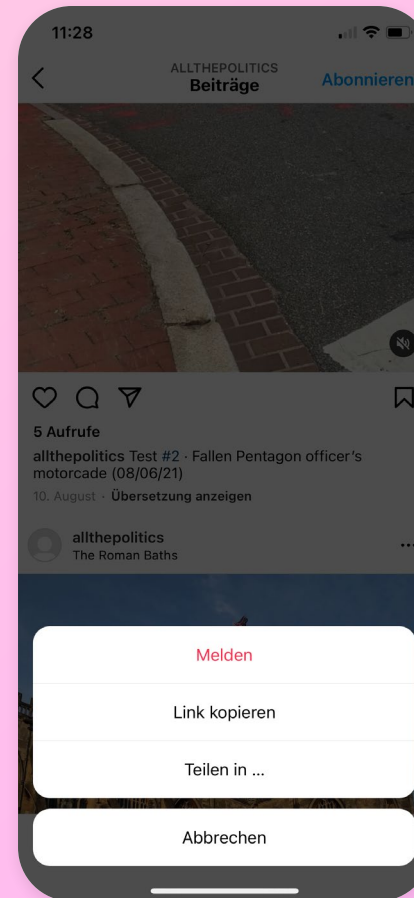
Auf Instagram werden Mobbing und Belästigung nicht toleriert. Es verstößt gegen unsere Richtlinien, Inhalte zu teilen, mit denen andere Personen schikaniert oder belästigt werden. Erkläre deinem Teenager, dass sie\*er jedes Konto, Foto, Video, jeden belästigenden Kommentar oder jede Nachricht innerhalb der App melden kann, indem sie\*er auf „...“ tippt.

Dieses Symbol befindet sich in der rechten oberen Ecke eines Beitrags oder eines Profils. Alternativ kann sie\*er nach links über den Kommentar wischen oder eine Nachricht antippen, halten und anschließend „Melden“ auswählen. Jede Meldung erfolgt komplett anonym.

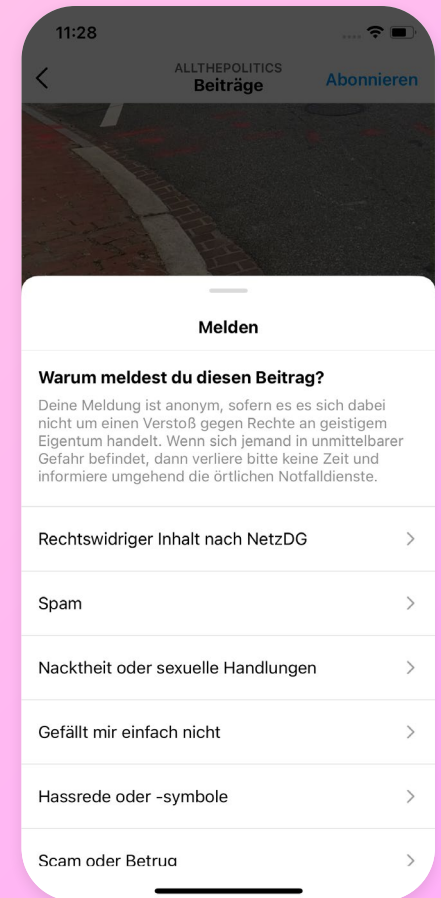
## Interaktionen melden




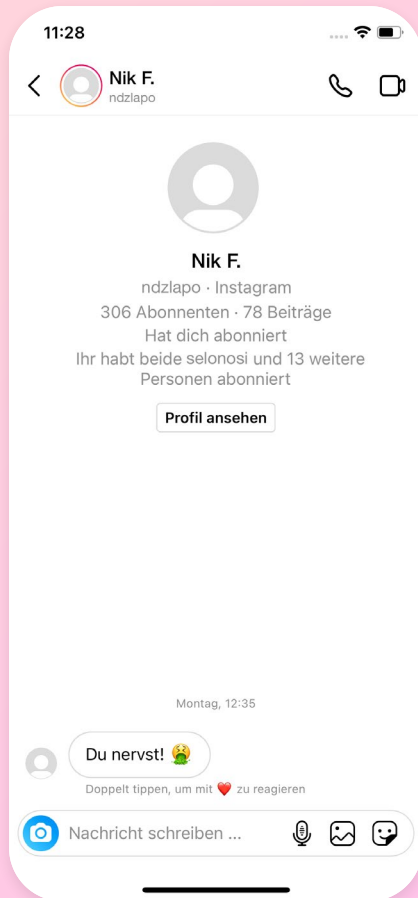
**KONTEN:**  
Tippe auf „...“ rechts oben im Konto → Melden



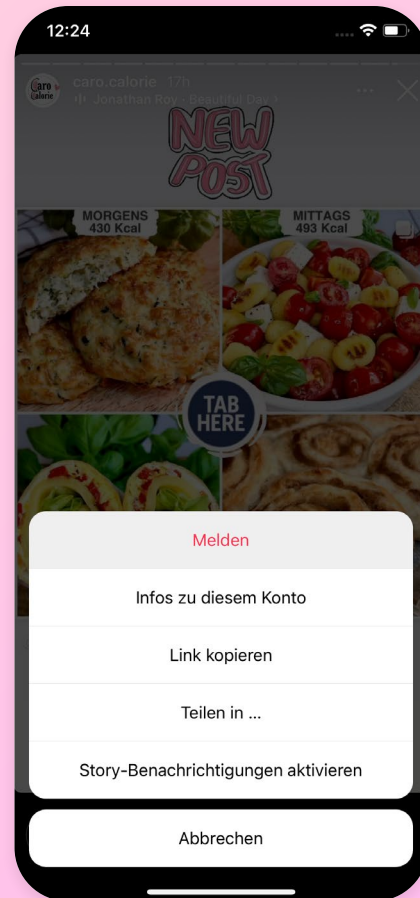
**BEITRÄGE:**  
Tippe auf „...“ rechts oben über dem Beitrag → Melden



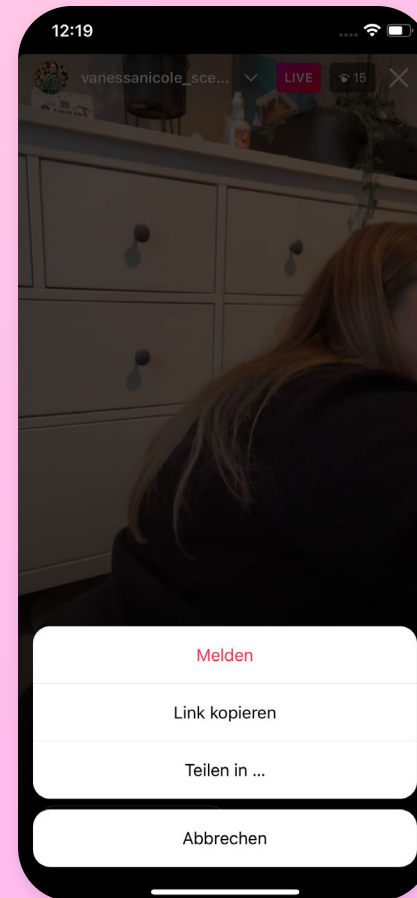
**KOMMENTARE:**  
Wische nach links über einen Kommentar → Tippe auf  → Diesen Kommentar melden



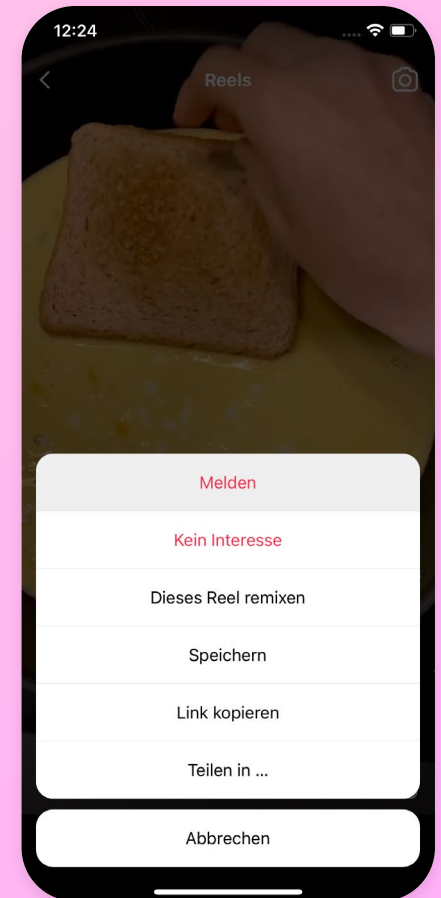
**DIREKTNACHRICHTEN:**  
Einzelne Nachricht antippen und halten → Melden



**STORIES:**  
Tippe auf „...“ rechts oben in Stories → Melden



**LIVE:**  
Tippe auf „...“ neben „Kommentar“ unten im Live → Melden

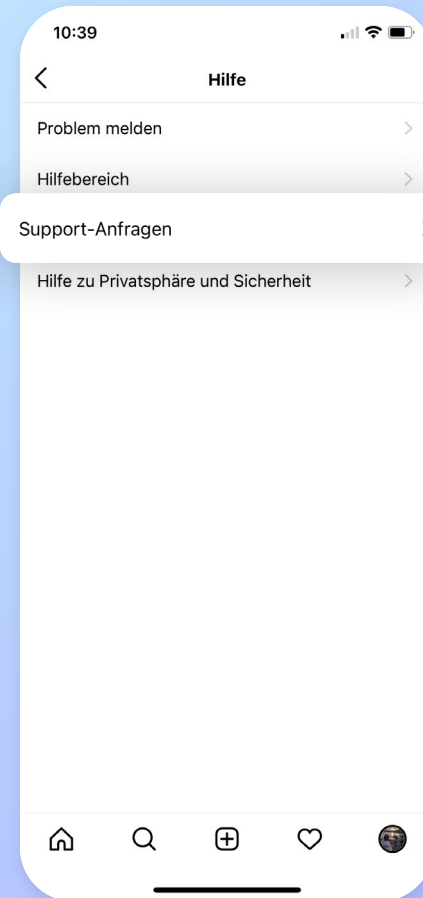


**REELS:**  
Tippe auf „...“ rechts unten in Reels → Melden

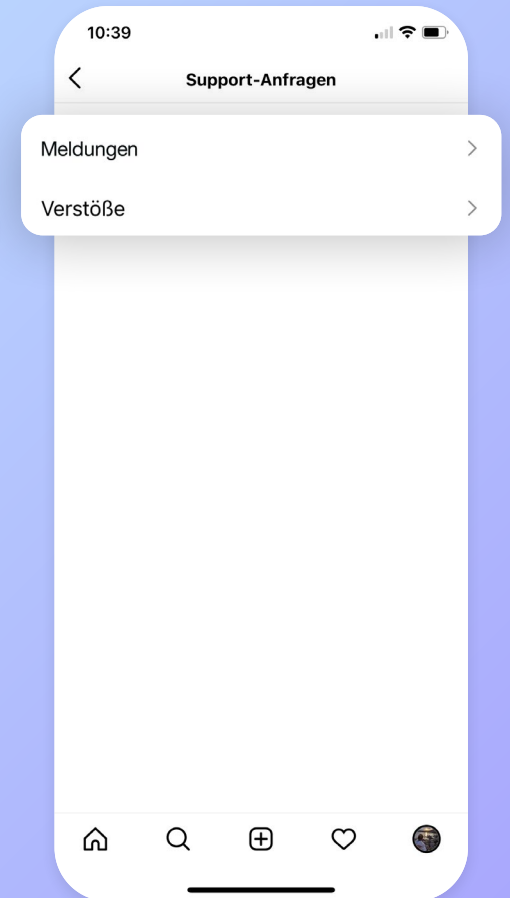


## SUPPORT-ANFRAGEN

Wir haben für unsere Community den Bereich „Support-Anfragen“ eingerichtet. Dort könnt ihr euch über alle Inhalte, die ihr gemeldet habt, informieren und gleichzeitig eigene Verstöße (die von anderen gemeldet wurden) nachvollziehen. Hier könnt ihr auch gegen Entscheidungen, mit denen ihr nicht einverstanden seid, Einspruch erheben – so erhöhen wir die Transparenz der auf der Plattform getroffenen Entscheidungen rund um Inhalte.



EINSTELLUNGEN → HILFE →  
SUPPORT-ANFRAGEN



ALLE MELDUNGEN UND  
VERSTÖSSE ANZEIGEN



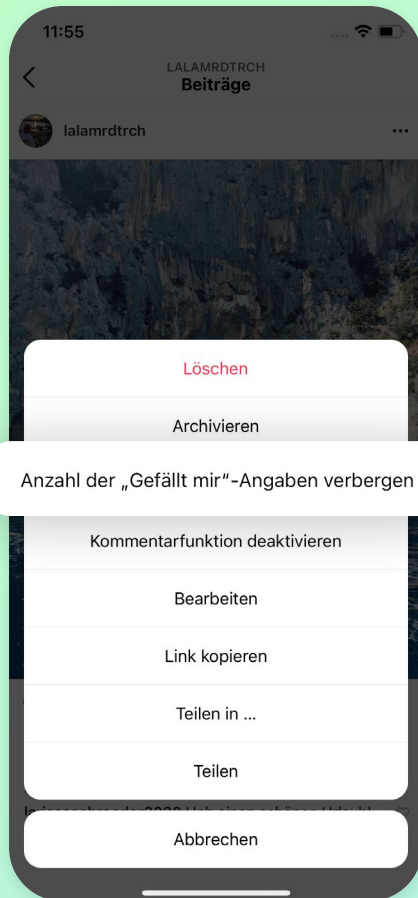
## LIKES VERWALTEN

Für Teenager ist das Posten eigener Inhalte ein wichtiger Aspekt der Nutzung sozialer Medien. Wir möchten dazu beitragen, dass der Fokus auf den Fotos und Videos, die auf Instagram geteilt werden, liegt – nicht auf den Likes, die man dafür bekommt. Das kann jede\*r für sich selbst einstellen und kontrollieren.

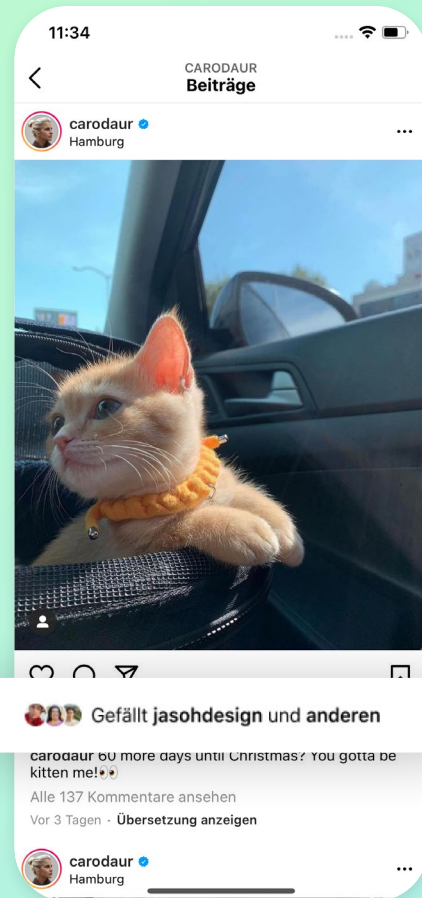
Ihr könnt die Anzahl der Likes für alle Beiträge im eigenen Feed ausblenden. Dazu gehört auch die Möglichkeit, die Anzahl der Likes für eigene Beiträge zu verbergen, so dass niemand sieht, wie viele Likes die eigenen Beiträge erhalten. Diese Option lässt sich für jeden einzelnen Beitrag separat einstellen.



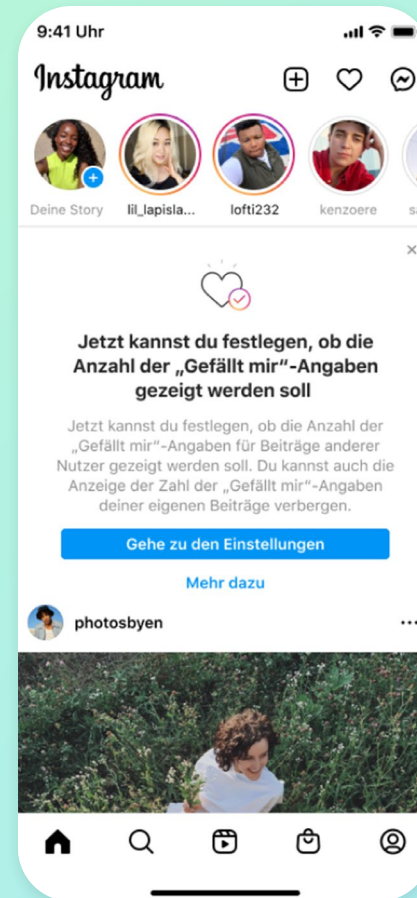
# Likes verwalten



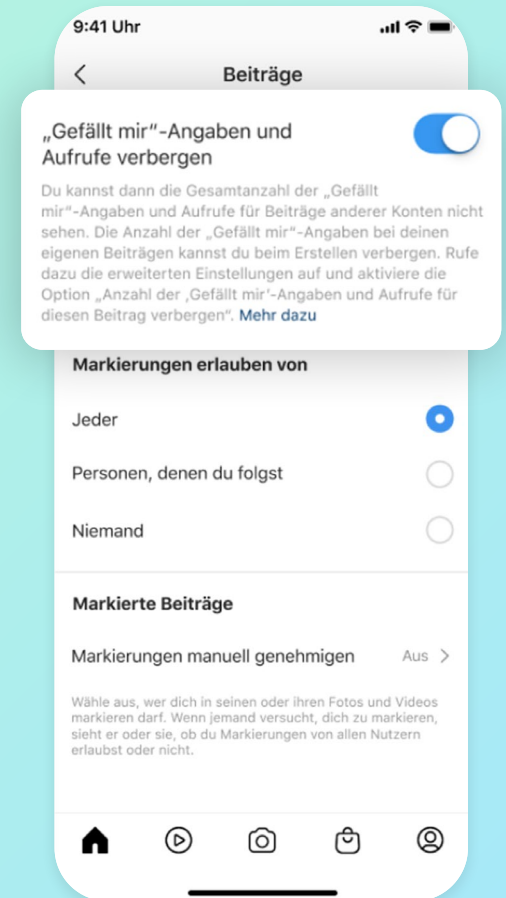
ANZAHL DER LIKES IM BEITRAG VERBERGEN



DEIN BEITRAG OHNE LIKE-ANZAHL



LIKES ZU BEITRÄGEN ANDERER ÜBER DIE EINSTELLUNGEN AUSBLENDEN



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE → BEITRÄGE → ANZAHL DER „GEFÄLLT MIR“-ANGABEN UND AUFRUFE VERBERGEN

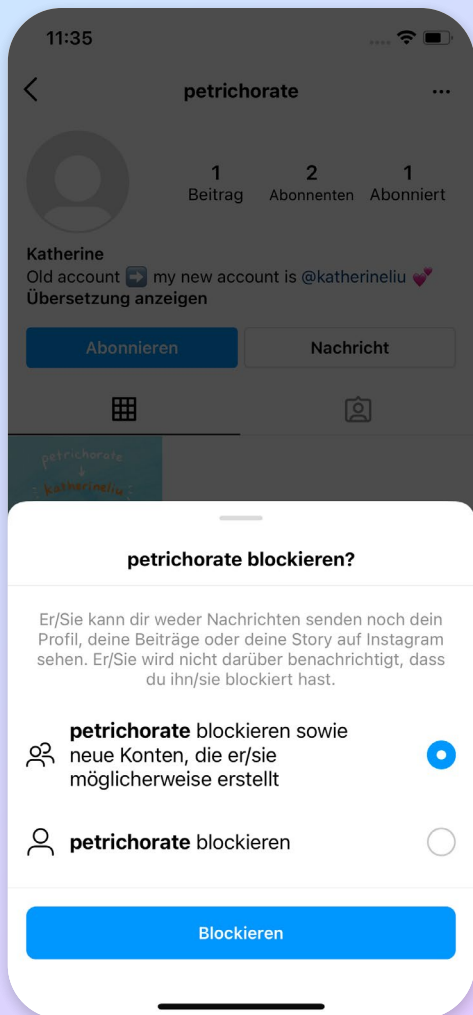


## UNERWÜNSCHTE INTERAKTIONEN BLOCKIEREN

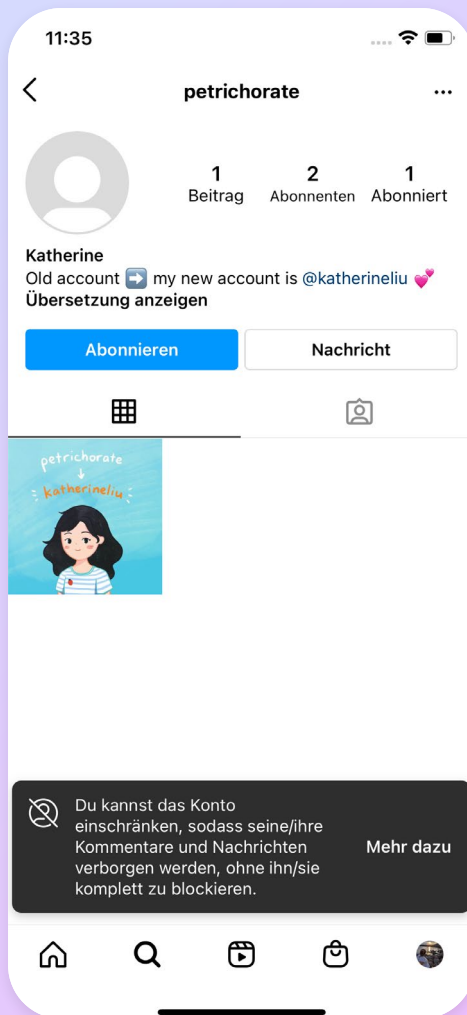
Dein Teenager kann Konten blockieren, mit denen sie\*er nicht interagieren möchte. Dadurch wird verhindert, dass die blockierte Person ihre\*seine Beiträge, Stories, Reels und Lives sehen oder kommentieren kann. Uns ist bewusst, dass Jugendliche andere Nutzer\*innen ungerne blockieren, weil sie befürchten, dass die betroffene Person darüber benachrichtigt wird – dies ist aber nicht der Fall. Personen erhalten keine Informationen darüber, dass bzw. von wem sie blockiert wurden, und die Blockierung eines Kontos kann jederzeit rückgängig gemacht werden. Wenn dein Teenager sich dafür entscheidet, jemanden auf Instagram zu blockieren, kann sie\*er nicht nur das Konto blockieren, sondern auch neue Konten, die diese Person ggf. erstellen wird, präventiv blockieren.



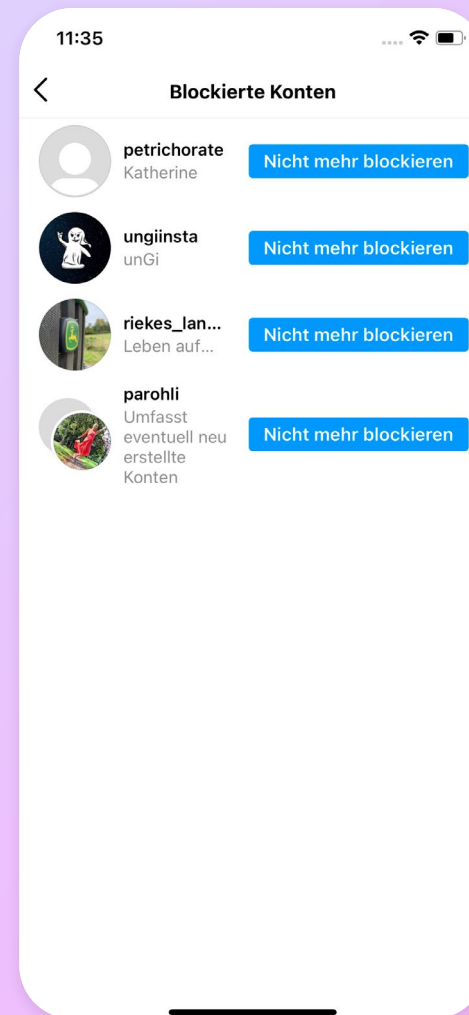
## Unerwünschte Interaktionen blockieren



TIPPE AUF PROFILE → „...“ RECHTS OBEN → BLOCKIEREN



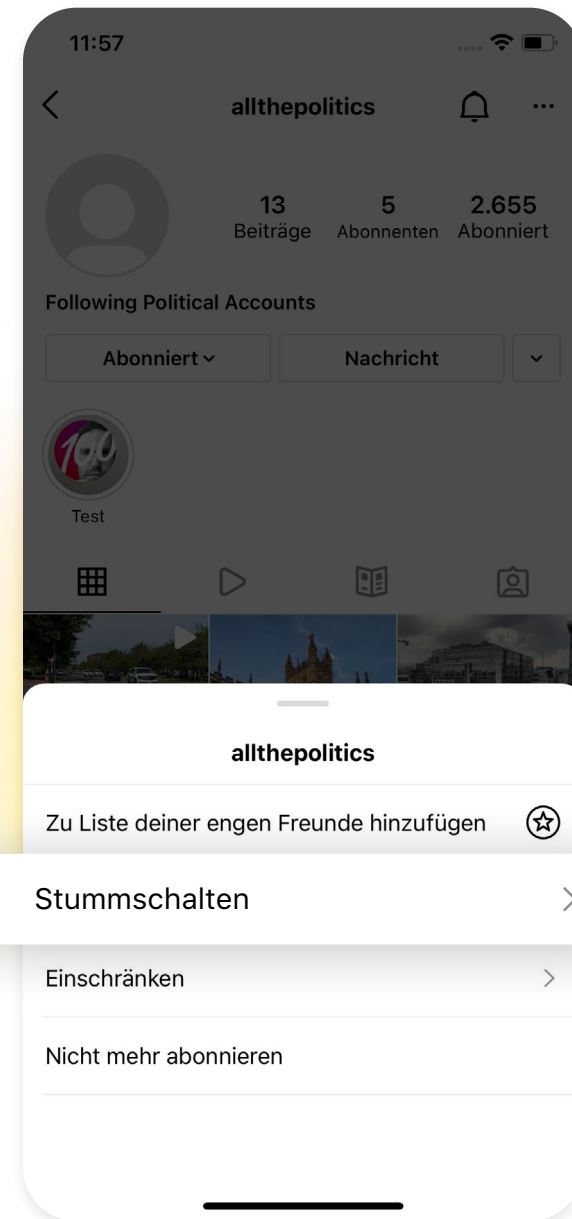
BLOCKIERTES KONTO



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE → BLOCKIERTE KONTEN

## KONTEN STUMMSCHALTEN

Eventuell gibt es Konten, mit denen dein Teenager gerade nicht mehr interagieren, denen sie\*er aber auch nicht direkt entfolgen möchte. Die Stummschaltung verhindert, dass Beiträge oder Stories von diesen Konten im Feed deines Teenagers angezeigt werden. Die andere Person weiß nicht, dass sie stummgeschaltet wurde, und dein Kind kann die Stummschaltung jederzeit aufheben.



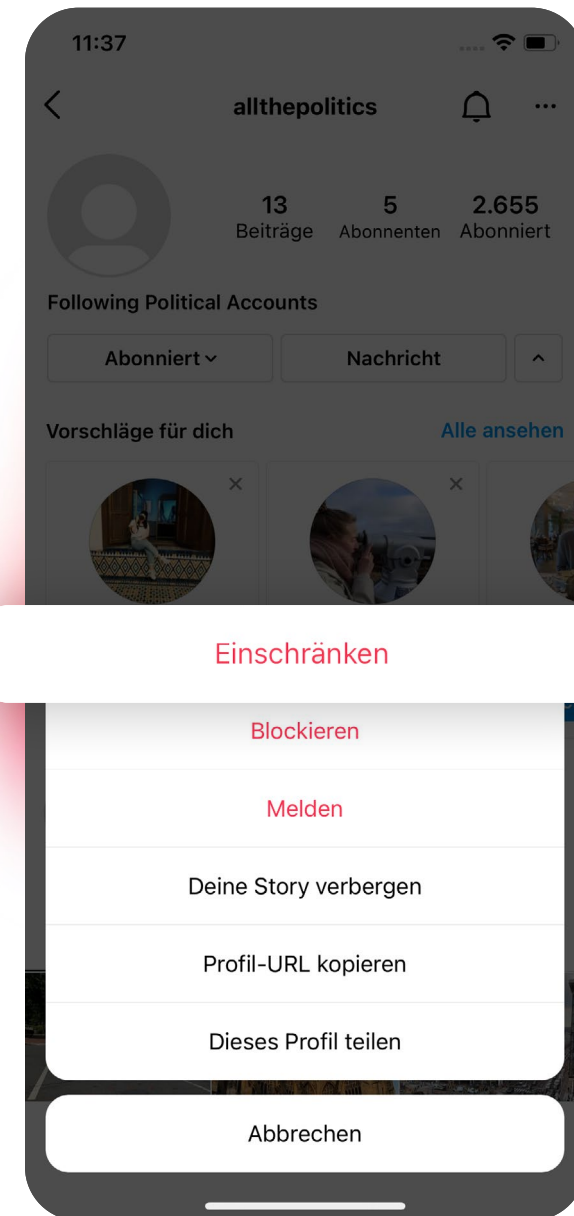
TIPPE AUF PROFILE → „ABONNIERT“ →  
STUMMSCHALTEN



## KONTEN EINSCHRÄNKEN

Wir haben auch die Funktion „Einschränken“ entwickelt, mit der dein Teenager ihr\*sein Konto vor unerwünschten Interaktionen schützen kann, ohne dass die andere Person davon erfährt und ohne dass sie direkt geblockt oder ihr entfolgt werden muss.

Sobald dein Teenager jemanden einschränkt, sind die Kommentare dieser Person auf dem entsprechenden Konto nur noch für die Person selbst sichtbar. Eingeschränkte Personen erhalten keine Informationen darüber, wann dein Teenager auf Instagram aktiv ist oder ob sie\*er ihre Direktnachrichten gelesen hat. Diese Einschränkungen können jederzeit rückgängig gemacht werden.



TIPPE AUF PROFILE → „...“  
RECHTS OBEN → EINSCHRÄNKEN

05 /

# KOMMENTARE VERWALTEN



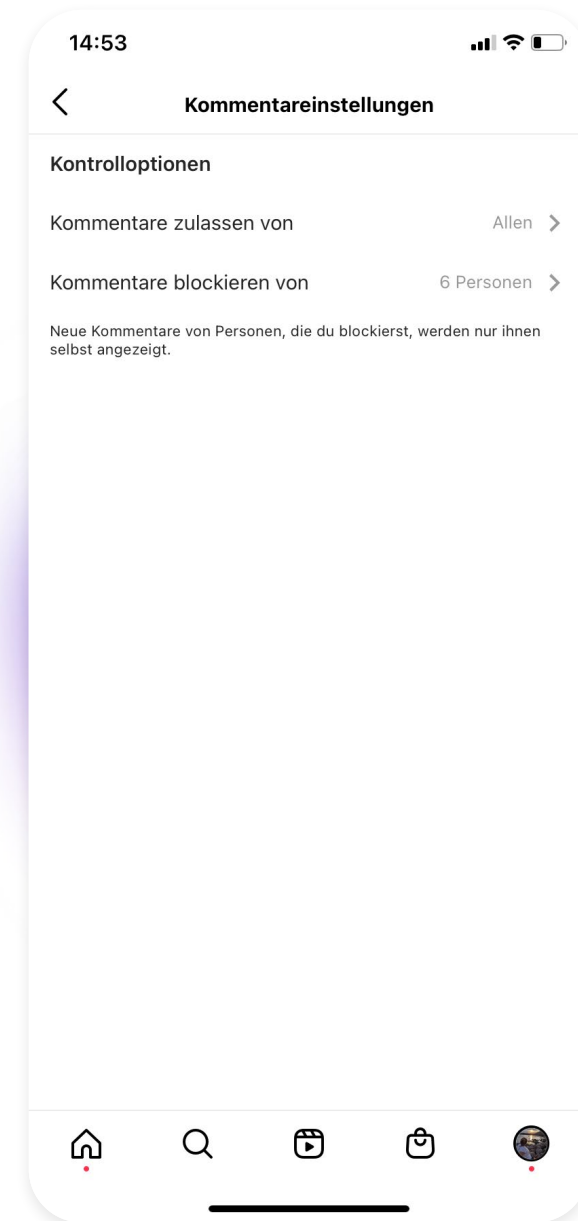
[Kommentare verwalten](#)



## KOMMENTAR-EINSTELLUNGEN

Dein Teenager kann selbst bestimmen, wer die eigenen Fotos und Videos kommentieren darf. Im Bereich „Kommentar“ der Privatsphäre-Einstellungen kann sie\*er einstellen, von wem Kommentare zugelassen werden. Dabei gibt es folgende Möglichkeiten:

- Von allen
- Nur von Personen, denen dein Teenager folgt UND die ihr\*ihm folgen
- Nur von Personen, denen dein Teenager selbst folgt
- Nur von den Follower\*innen deines Teenagers
- Von niemandem



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE →  
KOMMENTARE

## UNANGEMESSENE KOMMENTARE UND NACHRICHTEN FILTERN

Dein Teenager kann steuern, welche Kommentare und Nachrichten anfragen sie\*er erhalten möchte.

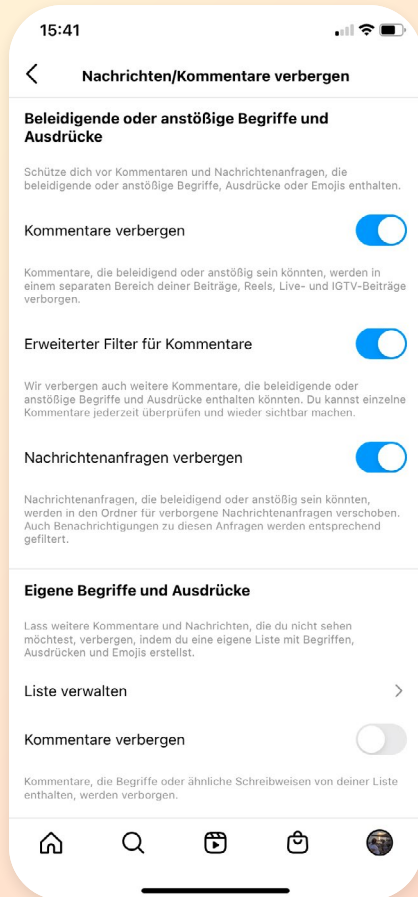
Unangemessene Kommentare und Direktnachrichten, die als Mobbing oder Belästigung gelten, können ganz einfach verborgen werden. Wir haben gemeinsam mit Expert\*innen Filter entwickelt, die beleidigende Kommentare und Nachrichten anfragen automatisch verstecken.

Dein Teenager kann zusätzlich eine eigene Liste mit Wörtern, Ausdrücken oder Emojis erstellen, die sie\*er als beleidigend empfindet. Alle Kommentare, die diese Begriffe enthalten, werden aus ihren\*seinen Beiträgen ausgeblendet, und Nachrichten anfragen mit diesen Begriffen werden automatisch in einen separaten Ordner verschoben. Dein Kind erhält zudem keine Benachrichtigung beim Eingang solch einer Nachrichten anfrage. Wenn sie\*er sich entscheidet, den Ordner für gefilterte Nachrichten anfragen zu öffnen, ist der Inhalt der Nachricht zunächst verdeckt. Sie\*er hat jedoch die Möglichkeit, den Text anzutippen, um ihn zu sehen. Anschließend kann sie\*er die Nachrichten anfrage akzeptieren, löschen oder melden.

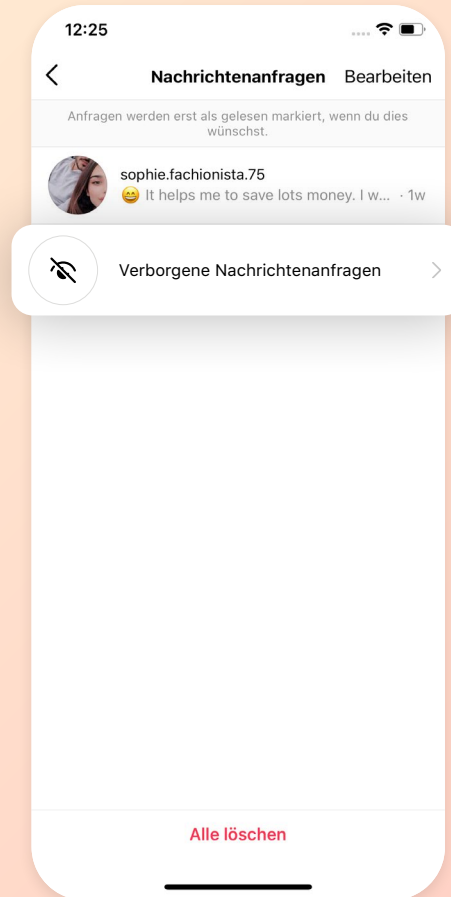




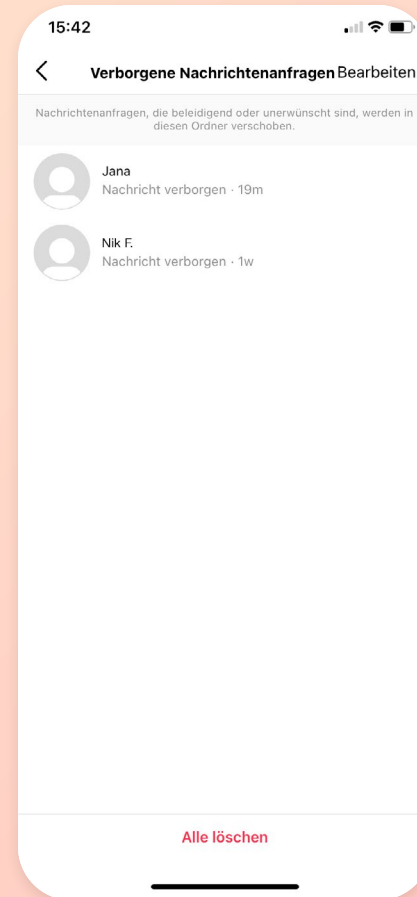
# Unangemessene Nachrichten filtern



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE  
→ NACHRICHTEN / KOMMENTARE  
VERBERGEN



NACHRICHTEN → REITER ANFRAGEN →  
NACHRICHTENANFRAGEN → VERBORGENE  
NACHRICHTENANFRAGEN



ORDNER VERBORGENE  
NACHRICHTENANFRAGEN



VERBORGENE NACHRICHT

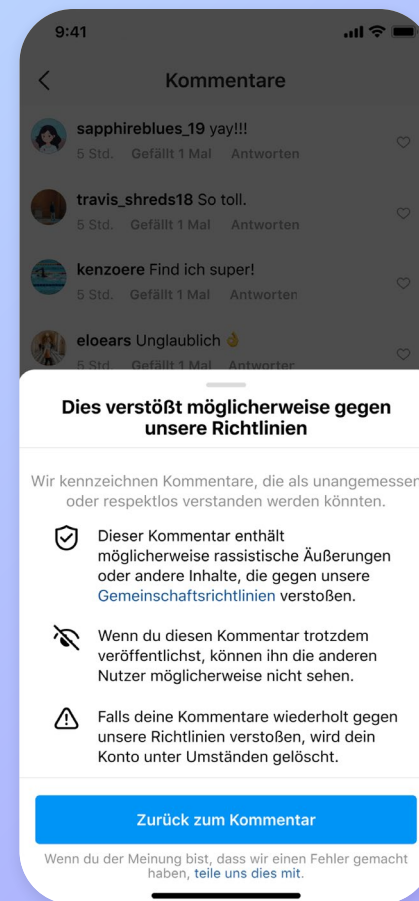
## KOMMENTAR-WARNUNGEN

Wir setzen künstliche Intelligenz ein, um potenziell verletzende oder beleidigende Kommentare zu identifizieren, und geben Nutzer\*innen mit einer Warnmeldung die Möglichkeit, ihren Kommentar umzuformulieren. Zudem verweisen wir die Person auf unsere Gemeinschaftsrichtlinien und teilen ihr mit, dass wir den Kommentar ggf. entfernen oder verbergen werden, wenn er in dieser Form abgeschickt wird.

Mit diesem Vorgehen können wir Menschen auf die Konsequenzen von Mobbing hinweisen, noch während sie den Kommentar verfassen.



WARNUNG BEIM VERFASSEN  
BELEIDIGENDER KOMMENTARE



ERINNERUNG AN DIE  
GEMEINSCHAFTSRICHTLINIEN





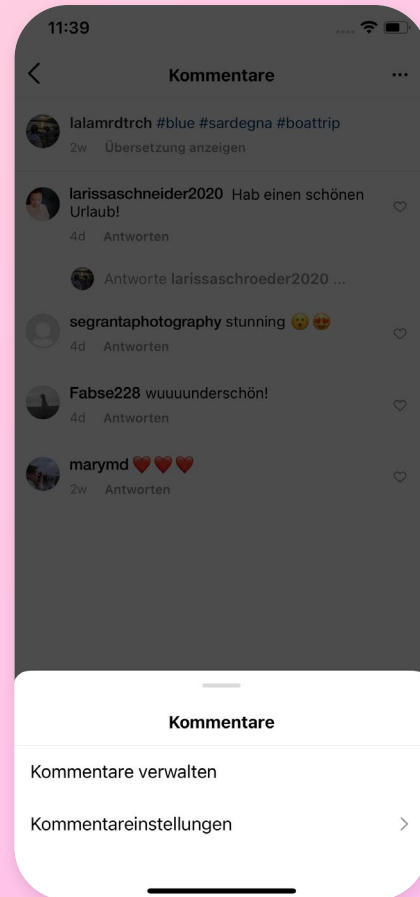
## VERWALTUNG VIELER KOMMENTARE

Keine Frage: Wenn Menschen auf Instagram eine Flut von Kommentaren erhalten, kann sie das schon mal überfordern. Deshalb können Kommentare auf Instagram in großer Zahl gelöscht und mehrere Konten, die negative Kommentare posten, auf einmal gesperrt oder eingeschränkt werden.

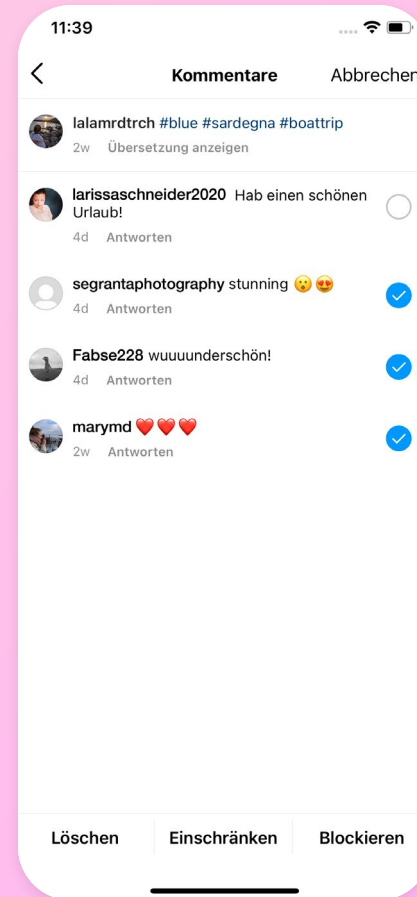
# Verwaltung vieler Kommentare



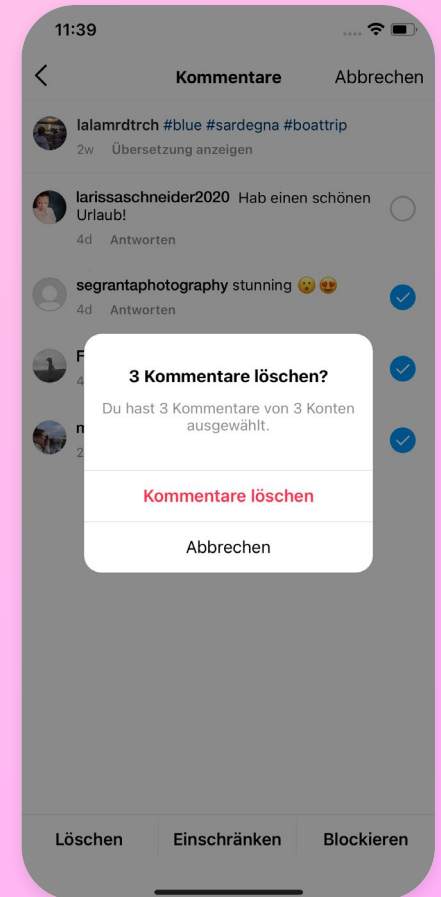
TIPPE AUF „...“ RECHTS OBEN



TIPPE AUF „KOMMENTARE VERWALTEN“



WÄHLE DIE ZU ENTFERNENDEN KOMMENTARE AUS → TIPPE AUF „LÖSCHEN“

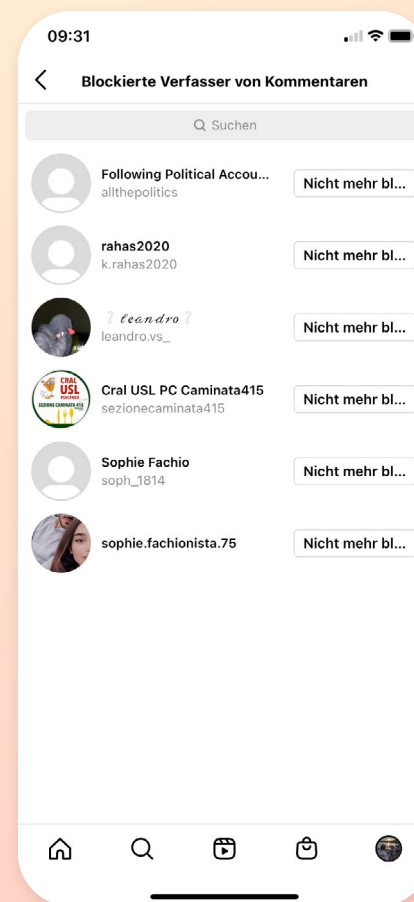


TIPPE AUF „KOMMENTARE LÖSCHEN“

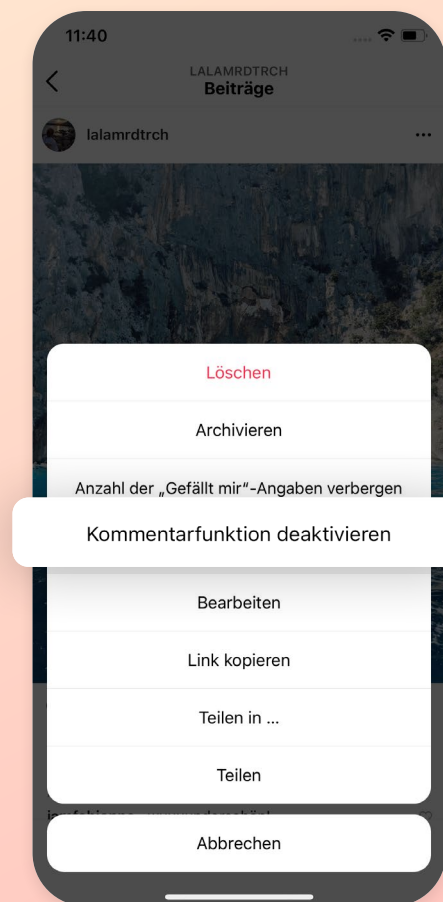


## KOMMENTARE BLOCKIEREN

Dein Teenager kann Kommentare für alle oder einzelne Beiträge deaktivieren – dann kann niemand mehr Kommentare zu diesem Beitrag verfassen.



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE  
→ KOMMENTARE → BLOCKIERE  
KOMMENTARE VON



TIPPE AUF „...“ NEBEN DEM  
BEITRAG → KOMMENTARE  
DEAKTIVIEREN

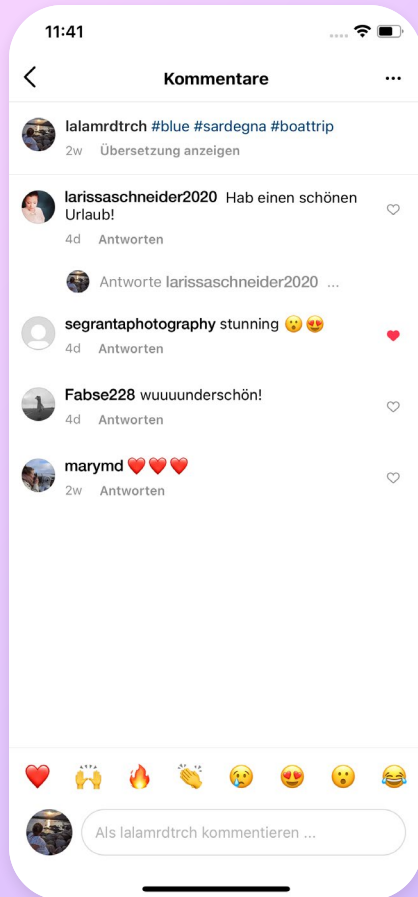


## POSITIVE KOMMENTARE FIXIEREN

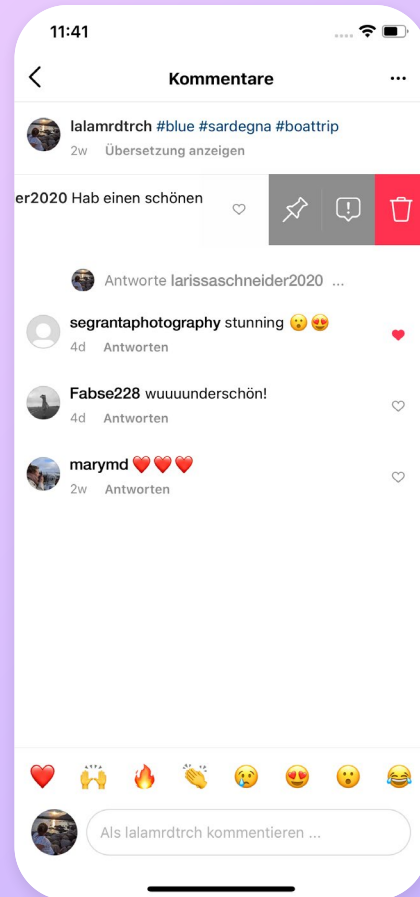
Wir wollen nicht nur negative Kommentare reduzieren, sondern auch positive Interaktionen fördern. Über „Fixierte Kommentare“ kann dein Teenager für ihr\*sein Konto den gewünschten Ton vorgeben, indem sie\*er einen oder mehrere Kommentare an den Anfang ihres\*seines Kommentar-Threads anheftet.



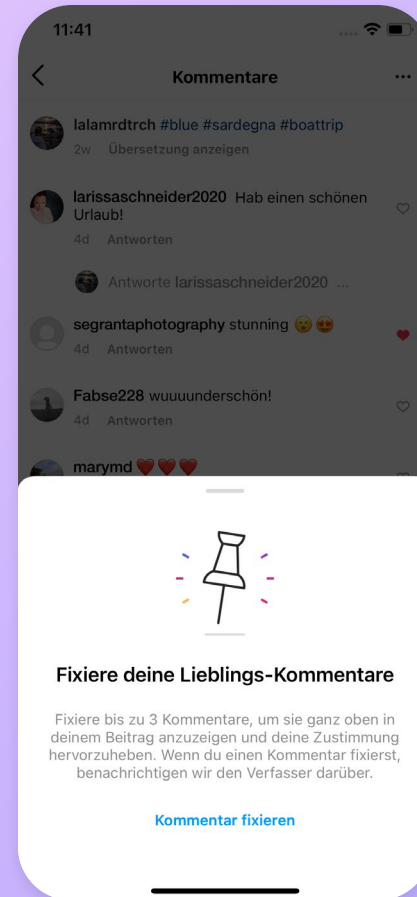
# Positive Kommentare fixieren



KOMMENTARE ANZEIGEN



WISCHE LINKS ÜBER EINEN KOMMENTAR → TIPPE AUF „🗑️“



TIPPE AUF „KOMMENTAR FIXIEREN“



FIXIERTE KOMMENTARE WERDEN OBEN IN DER KOMMENTARSPALTE ANGEZEIGT

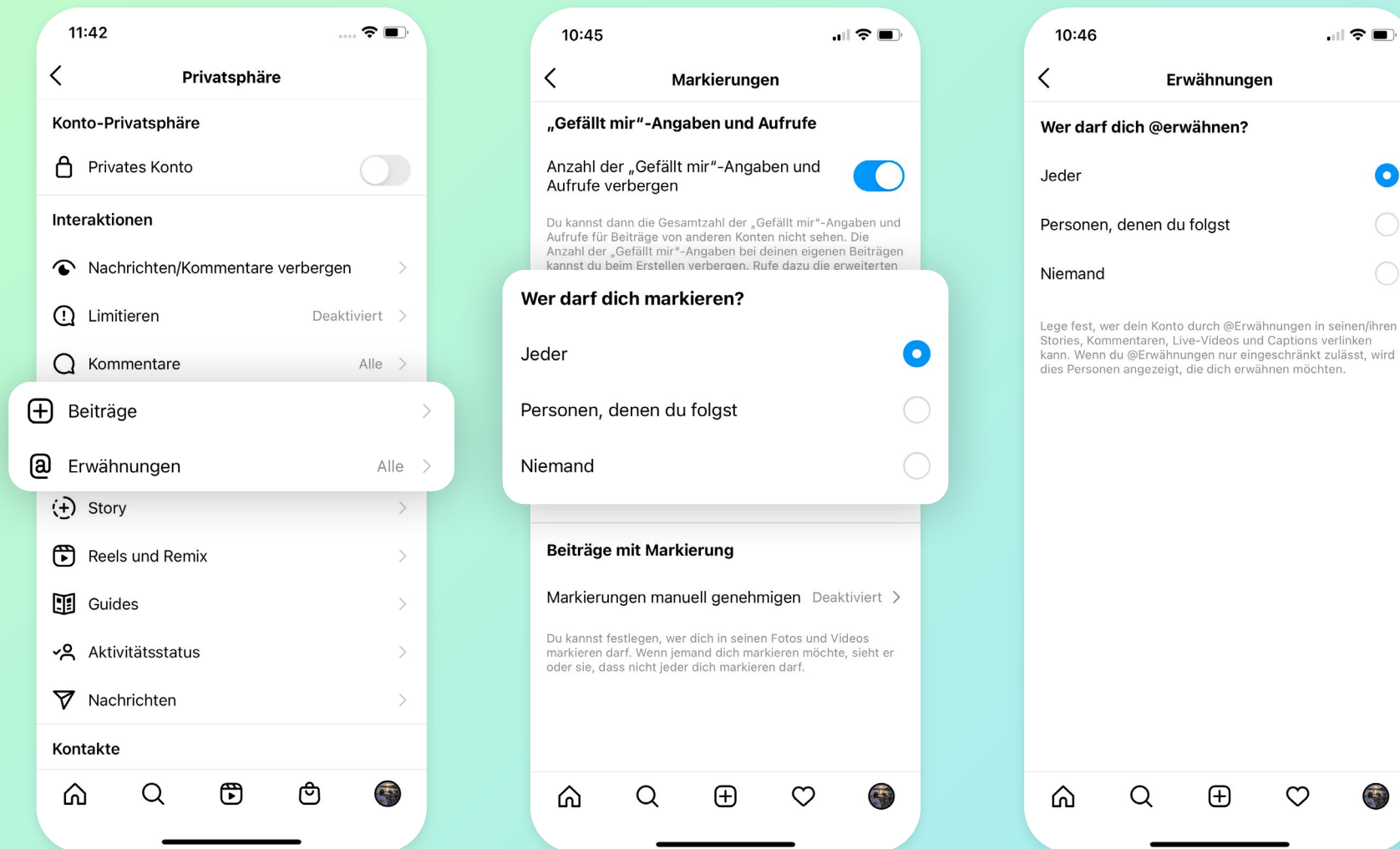


## MARKIERUNGEN UND ERWÄHNUNGEN VERWALTEN

Wir haben Funktionen entwickelt, mit denen die Nutzer\*innen einstellen können, wer sie auf Instagram markieren oder erwähnen darf. Dein Teenager kann entscheiden, ob jede\*r, nur die Personen, denen sie\*er folgt, oder niemand sie\*ihn in einem Kommentar, einer Bildunterschrift oder in Stories markieren oder erwähnen darf.



## Markierungen und Erwähnungen verwalten



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE →  
BEITRÄGE / ERWÄHNUNGEN

BEITRÄGE → WER DARF  
DICH MARKIEREN?

ERWÄHNUNGEN → WER DARF  
DICH @ERWÄHNEN?

06 /

# ZEIT VERWALTEN



Du solltest mit deinem Kind offen darüber reden, wie viel Zeit sie\*er auf Instagram verbringt, und dich mit ihr\*ihm darauf einigen, wie viel Zeit täglich oder wöchentlich in Ordnung ist.

Es gibt eine Reihe von Funktionen, die dir und deiner Familie dabei helfen, die Zeit, die dein Teenager mit der App verbringt, besser nachzuvollziehen. Entscheidet gemeinsam, welche Balance für alle am besten passt.

## EIGENE AKTIVITÄT ANZEIGEN

Im Aktivitäten-Dashboard kann dein Teenager nachschauen, wie viel Zeit sie\*er in den letzten Tagen und Wochen auf Instagram verbracht hat. Über die blauen Balken lässt sich einsehen, wie viel Zeit sie\*er an einem bestimmten Tag auf Instagram unterwegs war.



TIPPE AUF „☰“ RECHTS OBEN IM PROFIL →  
DEINE AKTIVITÄT → ZEIT



## TÄGLICHE ERINNERUNG EINSTELLEN

Dein Teenager kann mithilfe einer täglichen Erinnerung ein Limit für die Zeit setzen, die sie\*er auf Instagram verbringen möchte.

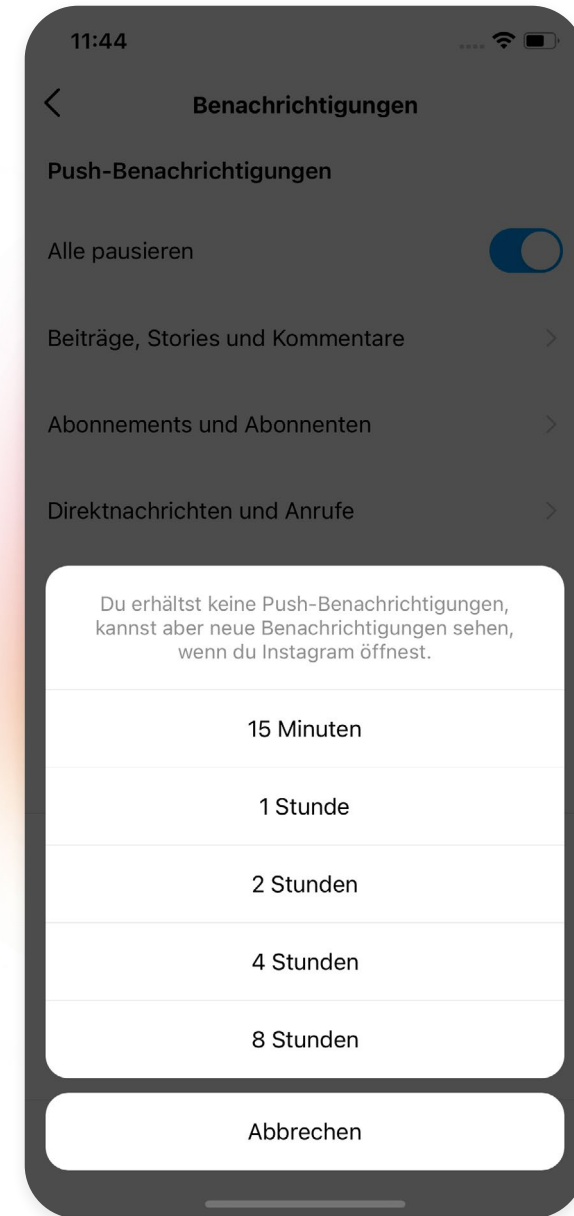
Sprich mit deinem Teenager darüber, wie es ihr\*ihm mit der App geht. Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, an dem der Spaß nachlässt? Das gemeinsame Einstellen der täglichen Erinnerung ist eine gute Gelegenheit, um mit deinem Kind darüber zu sprechen, wie sie\*er Instagram über den Tag hinweg nutzt.



DEINE AKTIVITÄT → ZEIT → RICHTE  
EINE TÄGLICHE ERINNERUNG EIN

## PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN STUMMSCHALTEN

Mit der Funktion „Alle pausieren“ kann dein Teenager Instagram Benachrichtigungen für eine bestimmte Zeit stummschalten. Sobald die voreingestellte Zeit abgelaufen ist, werden die normalen Einstellungen für Benachrichtigungen automatisch zurückgesetzt.



EINSTELLUNGEN → BENACHRICHTIGUNGEN →  
ALLE PAUSIEREN



## EINE POSITIVE ZEIT AUF INSTAGRAM

Es ist auf jeden Fall wichtig, einen Überblick darüber zu haben, wie viel Zeit dein Teenager auf Instagram verbringt. Noch viel wichtiger ist aber die Frage, WIE dein Teenager die Zeit auf der Plattform nutzt.

Die eigene Erfahrung auf Instagram ist automatisch positiver, wenn sie\*er mit Profilen und Beiträgen interagiert, die ihr\*ihm guttun. Hier noch ein paar weitere Möglichkeiten, mit denen sich die Zeit auf Instagram potenziell positiver gestalten lässt:

- **„Enge Freunde“ festlegen.** Teenager können „Enge Freunde“ für Stories auswählen. Diese Funktion erlaubt es ihnen, bestimmte Inhalte nur mit den Menschen zu teilen, die ihnen wichtig sind; außerdem werden diese „Engen Freunde“ im Feed und in Stories priorisiert.
- **Leute stummschalten, die sie nicht interessieren.** Jugendliche können ein Konto stummschalten, wenn sie nicht mehr sehen möchten, was dort geteilt wird, sie aber Bedenken haben, ihm vollständig zu entfolgen. Stummgeschaltete Nutzer\*innen wissen nicht, dass sie stummgeschaltet wurden.
- **Empfohlene Beiträge mit „Kein Interesse“ als uninteressant markieren.** Wann immer deinem Teenager eine Empfehlung angezeigt wird, sei es in Explore oder im Feed, kann sie\*er signalisieren, dass sie\*er an diesem Beitrag „Kein Interesse“ hat. Für uns bedeutet dieser Hinweis, dass wir künftig keine ähnlichen Empfehlungen einblenden.



07 /

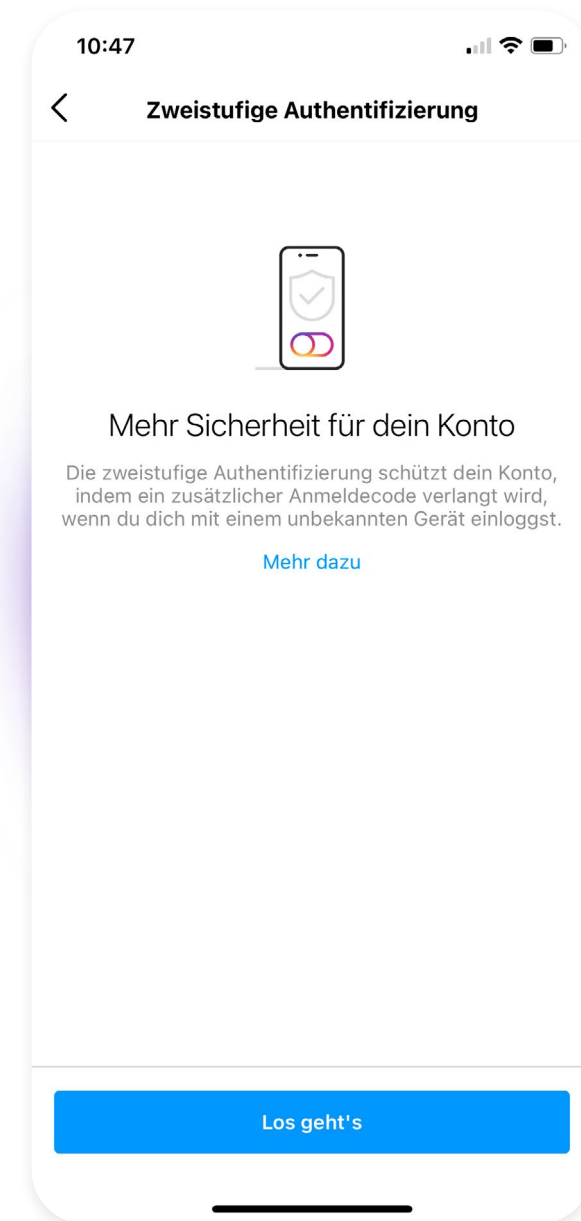
# SICHERHEIT VERWALTEN



## ZWEISTUFIGE AUTHENTIFIZIERUNG

Achte darauf, dass das Konto deines Teenagers sicher ist und ihr\*sein Passwort geheim bleibt, insbesondere, wenn die App auf mehreren Geräten verwendet wird. Die zweistufige Authentifizierung macht Konten noch sicherer, indem sie vor unbefugtem Zugriff schützt. Diese Funktion kann in den Einstellungen aktiviert werden.

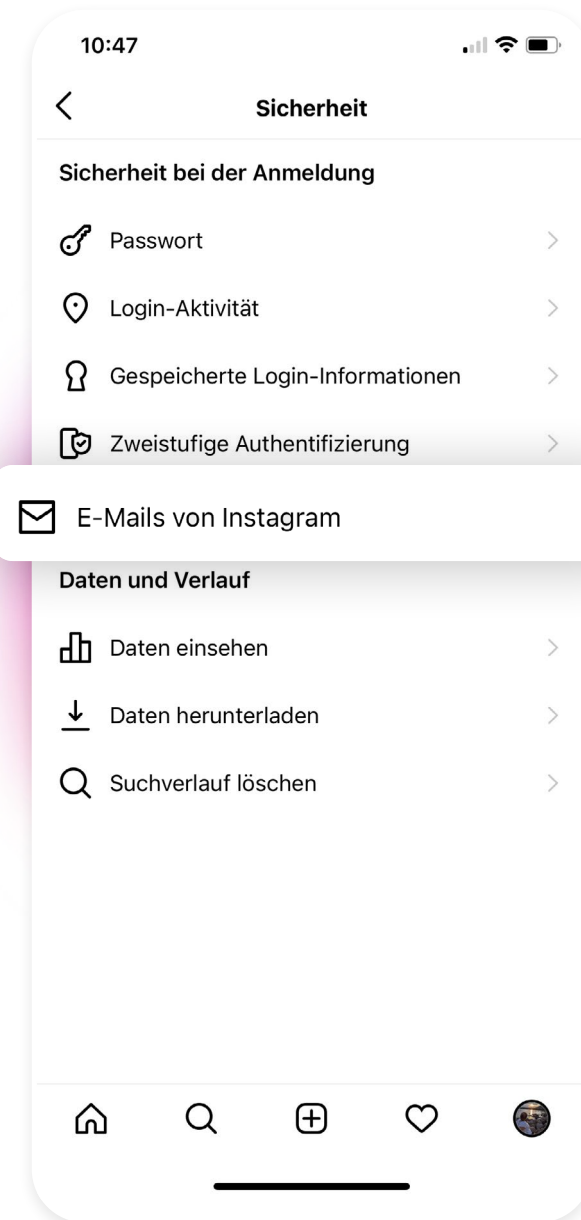
Nach der Aktivierung werden bei der Anmeldung über ein neues Gerät ein Passwort sowie ein Sicherheitscode abgefragt, der über eine Authentifizierungs-App oder per Textnachricht gesendet wird.



EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT →  
ZWEISTUFIGE AUTHENTIFIZIERUNG

## E-MAILS VON INSTAGRAM

Wann immer Instagram ein\*e Nutzer\*in per E-Mail direkt kontaktiert, kann dies gleichzeitig auch im Reiter „E-Mails von Instagram“ in den Einstellungen nachvollzogen werden. Ist dein Teenager sich unsicher, ob die E-Mail wirklich von Instagram stammt, kann sie\*er dies hier prüfen. Das ist auch der einzige Ort, an dem wir uns in der App mit Nutzer\*innen direkt in Verbindung setzen.

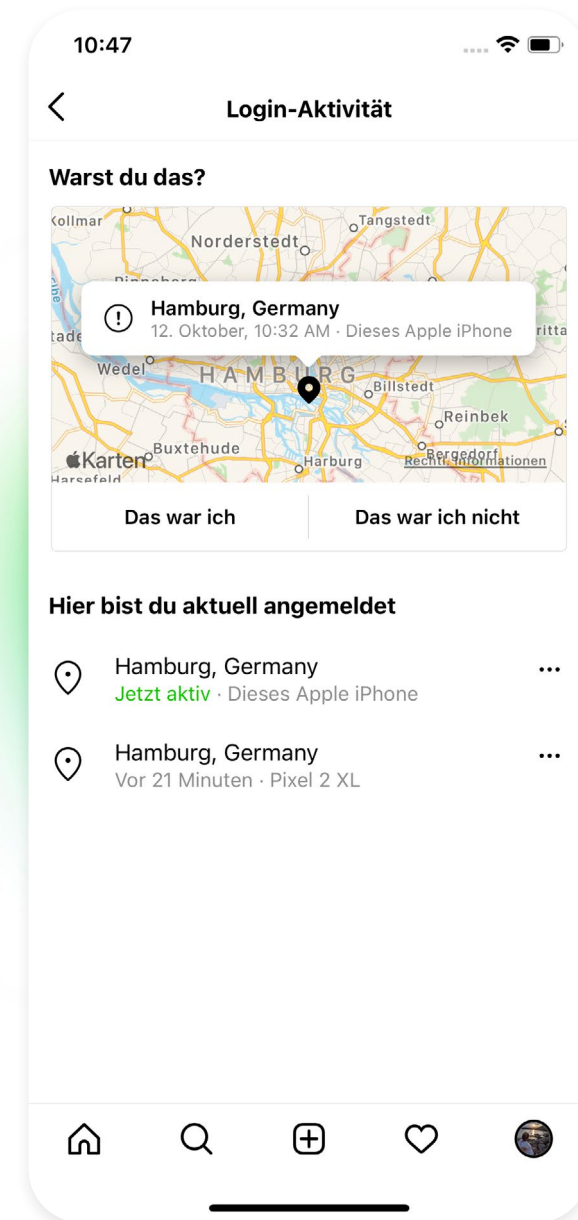


EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT → E-MAILS  
VON INSTAGRAM



## LOGIN-AKTIVITÄT

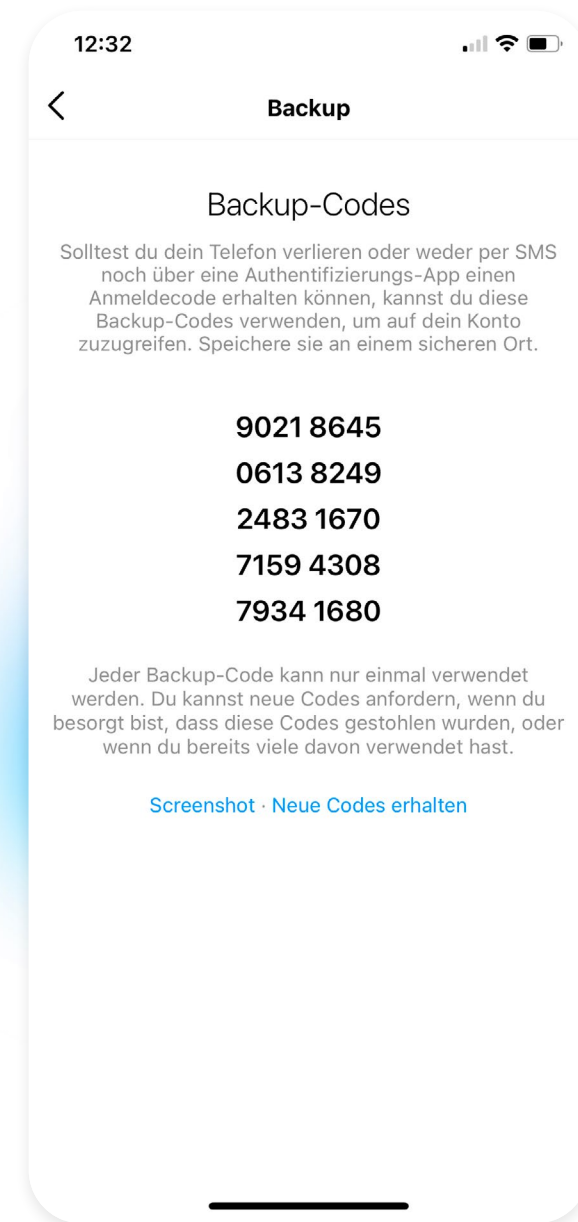
Nutzer\*innen können immer nur bei einem einzigen Instagram Konto angemeldet sein, aber auf einem Gerät sind ggf. Anmeldeinformationen für mehrere Instagram Konten gespeichert. Die Anmeldeinformationen können über die Einstellungen in der App hinzugefügt oder entfernt werden.



EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT →  
LOGIN-AKTIVITÄT

## WIEDERHERSTELLUNGSCODES

Wenn die zweistufige Authentifizierung aktiviert ist, haben Nutzer\*innen Zugriff auf Wiederherstellungscodes. Mit diesen kann sich dein Teenager anmelden, wenn sie\*er den Code für die zweistufige Authentifizierung weder über eine Authentifizierungs-App noch per Textnachricht erhalten kann. Speichert die Codes also an einem sicheren externen Ort.



EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT → ZWEISTUFIGE  
AUTHENTIFIZIERUNG → ZUSÄTZLICHE METHODEN →  
WIEDERHERSTELLUNGSCODES

08 /

# FÜR ANDERE DA SEIN

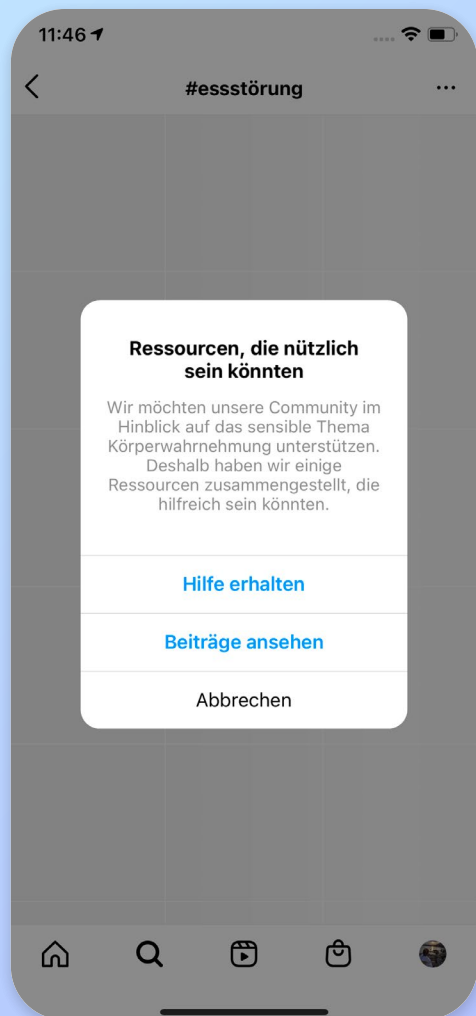


Dein Teenager ist eventuell mal besorgt, dass es einer\*inem anderen Nutzer\*in auf der Plattform nicht gut geht, und weiß dann vielleicht nicht direkt, wie sie\*er sich verhalten soll. Hast du mit deinem Teenager schon mal über das Thema psychische Gesundheit gesprochen? Unterstützung für andere ist immer wichtig – auch über einen freundlichen und offenen Umgang mit anderen online.

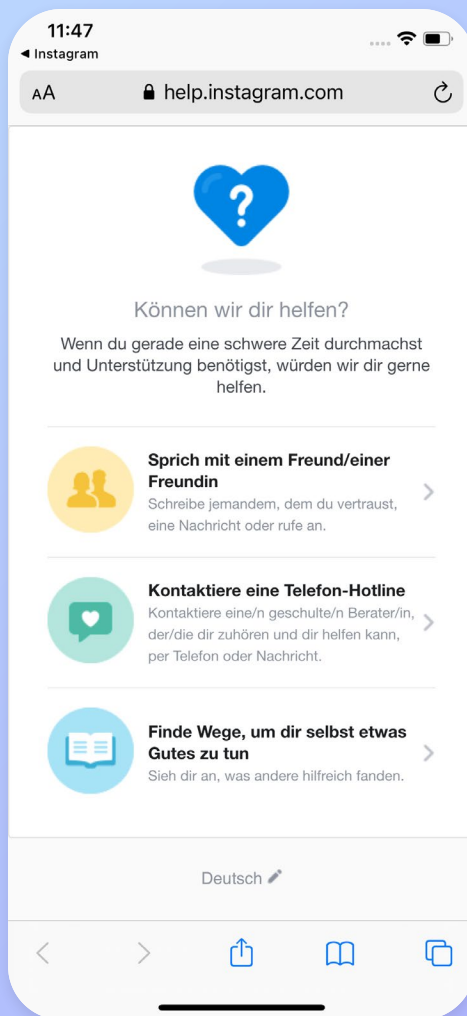
Wir bieten auch direkt Hilfestellungen auf der Plattform an – beispielsweise, wenn dein Teenager oder eine\*ein Freund\*in an einer Essstörung leidet, persönlich von Selbstverletzung betroffen ist oder Suizidgedanken hegt. Wir machen die Person dann auf lokale Hilfsorganisationen wie Nummer gegen Kummer oder die Telefonseelsorge sowie auf professionelle Ressourcen aufmerksam, falls sie\*er einschlägige Inhalte zu diesen Themen sucht.



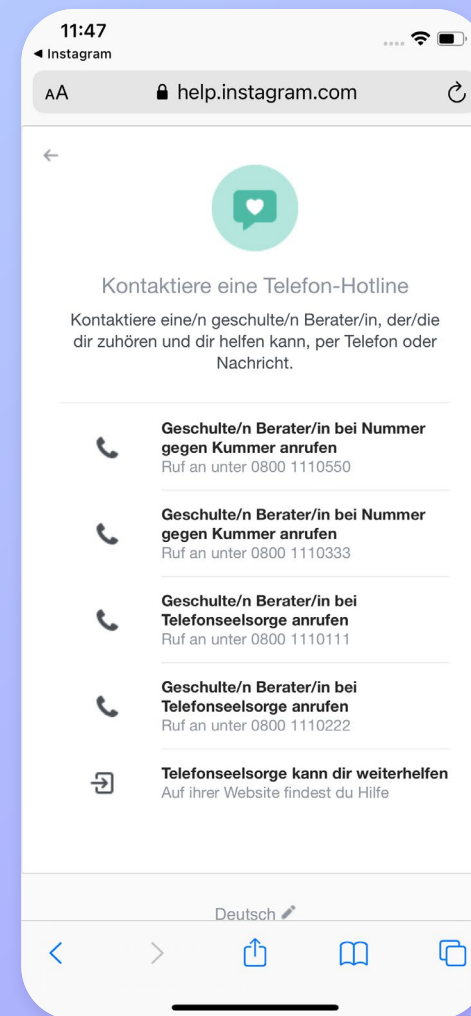
## Über Instagram Hilfe suchen



EMPFOHLENE RESSOURCEN FÜR DIE SUCHE AUF INSTAGRAM



INSTAGRAM RESSOURCEN



GESPRÄCH MIT EHRENAMTLICHEN HELFER\*INNEN

09 /

# INSTAGRAM GLOSSAR

## **BLOCKIEREN**

Blockieren ist eine Funktion, mit der dein Teenager sich vor Belästigungen auf Instagram schützen kann. Von deinem Kind blockierte Personen werden darüber nicht benachrichtigt und sind nicht mehr in der Lage, mit ihr\*ihm in irgendeiner Weise zu interagieren.

## **KOMMENTAR**

Ein Kommentar ist eine Reaktion auf einen Inhalt, den jemand auf Instagram gepostet hat. Kommentare erscheinen unter den Beiträgen im Feed deines Teenagers und können Wörter oder Emojis enthalten.

## **GEMEINSCHAFTSRICHTLINIEN**

Unser Ziel ist eine positive und vielfältige Community. Jede\*r, die\*der Instagram nutzt, verpflichtet sich dazu, unsere Gemeinschaftsrichtlinien einzuhalten. Unter anderem dulden wir keine Hassrede oder die Darstellung nackter Körper. Wenn gegen die Richtlinien verstoßen wird, löschen wir Inhalte und sperren Konten.

## **DIREKTNACHRICHT**

Mit Instagram Direct können sich junge Menschen gegenseitig Nachrichten schicken, entweder einzeln oder in Gruppen. Hier können auch Fotos und Videos exklusiv ausgetauscht werden.

## **EXPLORE**

Im Bereich „Explore“ finden junge Menschen Fotos und Videos von Konten sowie Hashtags, die sie interessieren könnten. Explore gestaltet sich für jede\*n anders, denn der Inhalt orientiert sich ganz individuell daran, welchen Konten und Hashtags dein Teenager folgt.

## FEED

Im Feed können junge Menschen die Beiträge der Konten sehen, denen sie folgen. Für Jugendliche haben die Beiträge im Feed meist einen besonderen Stellenwert. Feed-Beiträge sind entweder Fotos oder Videos.

## INSTAGRAM VIDEO

Instagram Video ist ein Bereich im persönlichen Profil, in dem Videos von bis zu einer Stunde Länge geteilt werden können. Dein Teenager findet damit die Videos ihrer\*seiner Lieblings-Creator\*innen auf deren Profilen und kann eigene längere Inhalte für ihr\*sein eigenes Profil zusammenstellen.

## LIVE- UND VIDEO-CHAT

Dein Teenager kann sich in Echtzeit mit ihren\*seinen Follower\*innen austauschen. Im Live-Chat kann sie\*er Freund\*innen einladen, einem anderen Chat beitreten, ein Live mitmoderieren oder Kommentare hinterlassen und Herzen senden. Außerdem kann sie\*er per Direktnachricht mit bis zu vier Personen videochatten.

## POSTEN / BEITRAG VERFASSEN

Ein Beitrag ist das Medium, das dein Teenager in ihrem\*seinem Feed oder in Stories veröffentlicht. Das sind entweder Fotos oder Videos.

## PROFILE

Das Instagram Profil deines Teenagers ist der Ort, an dem ihre\*seine Freund\*innen und Follower\*innen ihre\*seine Beiträge finden und auf ihre\*seine Stories zugreifen können. Es enthält auch eine Kurzbiografie. Wenn das Profil deines Teenagers privat ist, werden allen Nicht-Follower\*innen nur das Profilbild und die Biografie angezeigt.

## REELS

Mit dem Reels-Tool lassen sich kurze Videos von bis zu 60 Sekunden Länge mit der Kamera in Instagram aufnehmen und bearbeiten. Das Video kann mit Effekten und Musik ausgeschmückt werden, oder es wird eine Audiospur verwendet.

## MELDEN

Mit dieser Funktion kann dein Teenager Instagram auf unangemessene Inhalte aufmerksam machen. Es kann alles auf Instagram gemeldet werden, was ihrer\*seiner Meinung nach gegen unsere Gemeinschaftsrichtlinien verstößt.

## EINSCHRÄNKEN

Einschränken ist eine Funktion, mit der dein Teenager ihr\*sein Konto vor unerwünschten Interaktionen schützen kann, ohne dass die betroffene Person davon erfährt. Sobald sie\*er jemanden einschränkt, sind die Kommentare dieser Person nur noch für die Person selbst sichtbar. Außerdem erhalten eingeschränkte Personen keine Informationen darüber, wann dein Teenager auf Instagram aktiv ist oder ob sie\*er ihre Direktnachrichten gelesen hat.

## STORIES

Stories werden nach 24 Stunden von der App entfernt, es sei denn, dein Teenager verwendet die Archivierungsfunktion, um abgelaufene Stories zu speichern. Archivierte Stories können anschließend in den Highlights geteilt werden, wo sie dauerhaft bleiben. Jede\*r, die\*der die Stories deines Teenagers ansehen kann, könnte auch einen Screenshot davon anfertigen.



10 /

# RESSOURCEN



Hier findest du noch mehr Funktionen und Ressourcen, die dir und deinem Teenager beim Umgang mit Instagram helfen können:

<https://about.instagram.com/de-de/community/parents>

