

# Die Bedeutung der Online-Sicherheit

**Statistik:** 60 % der Teenager gaben im Jahr 2023 an, irgendeine Form von Online-Belästigung erlebt zu haben (Quelle: Pew Research Center, 2023).

## Warum Online-Sicherheit wichtig ist:

- Es schützt Ihre persönlichen Daten vor Missbrauch.
- Es hilft Ihnen, Cybermobbing und unerwünschte Interaktionen zu vermeiden.
- Es ermöglicht Ihnen, sich sicher an positiven Online-Communitys zu beteiligen.



# Häufige digitale Bedrohungen und Risiken

Zu Online-Belästigung zählen Cybermobbing, Doxxing und Trolling.

- **Cybermobbing** ist die Nutzung digitaler Plattformen, um jemanden wiederholt zu belästigen, zu bedrohen oder zu demütigen.
- Unter **Doxxing** versteht man die öffentliche Weitergabe privater, persönlicher Daten einer Person im Internet ohne deren Einwilligung, oft mit dem Ziel, sie zu belästigen oder einzuschüchtern.
- Unter **Trolling** versteht man das absichtliche Posten provokativer, beleidigender oder störender Nachrichten im Internet, um eine heftige Reaktion hervorzurufen oder Kummer zu verursachen.

Zu den Auswirkungen von Online-Belästigung auf Menschen können emotionale Belastungen, Ängste und potenzielle Bedenken hinsichtlich der Offline-Sicherheit gehören.



# Häufige digitale Bedrohungen und Risiken

Zu den komplexeren Online-Bedrohungen und -Risiken können gehören:

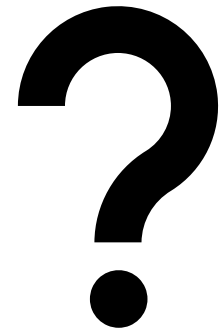
- **Phishing**: Betrügerische Versuche, an vertrauliche Informationen zu gelangen.
- **Identitätsdiebstahl**: Diebstahl persönlicher Daten zum Zwecke der Begehung von Betrug.
- **Cyberstalking**: Nutzung des Internets, um eine Person zu verfolgen oder zu belästigen.
- **Datenschutzverletzungen**: Unbefugter Zugriff auf personenbezogene Daten

**Wussten Sie?**  
1 von 3 jungen Menschen ist im Jahr 2023 auf ein Fake-Profil gestoßen  
(Quelle: Norton Cyber Safety Insights).

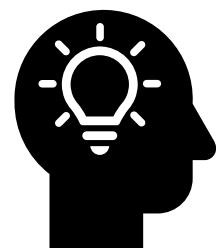
Um sich vor diesen Online-Bedrohungen und Risiken zu schützen, können Sie:

- **Erkennen Sie verdächtige Aktivitäten** – Seien Sie vorsichtig bei unerwünschten Nachrichten, in denen Sie nach persönlichen Informationen gefragt werden.
- **Verwenden Sie sichere Passwörter** – Verwenden Sie eindeutige Passwörter und aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- **Datenschutzeinstellungen verwalten** – Halten Sie persönliche Daten geheim und seien Sie vorsichtig, wenn Sie Informationen online weitergeben.

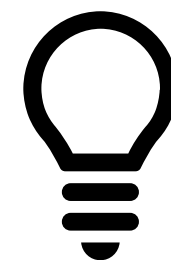
# Understanding Privacy Settings



**Why Adjust your Privacy Settings?**



**To control who sees your posts, who can interact with you, and what information is publicly available.**



**Pro Tip:**  
Always review privacy settings when apps update!

## **Platforms to Focus On:**

**Instagram:** How to make your account private, control comments, and block users.

**TikTok:** How to change privacy settings, enable restricted mode, and limit interactions.

# Szenario: Verletzung der Online-Privatsphäre

## Szenario

Ein 17-Jähriger teilte persönliche Fotos auf einem öffentlichen Profil. Die Fotos wurden von anderen missbraucht, was zu Belästigungen führte.

## Was ist passiert

Der Benutzer erlebte aufgrund des Missbrauchs seiner Bilder Angst und Stress.

## Ergebnis

Sie kontaktierten den Support der Plattform, meldeten den Missbrauch und machten ihr Profil privat.

## Gelernte Lektionen

Denken Sie immer nach, bevor Sie etwas teilen, und passen Sie die Datenschutzeinstellungen an, um ähnliche Situationen zu vermeiden.

# So melden Sie Online-Belästigung

## Schritte zur Meldung:

- ➔ Dokumentieren Sie den Vorfall: Machen Sie Screenshots.
- ➔ Direkt an die Plattform melden: Die meisten Plattformen verfügen über eine Meldefunktion.
- ➔ Benutzer blockieren: Weitere Interaktion verhindern.
- ➔ Suchen Sie Unterstützung: Wenden Sie sich an vertrauenswürdige Freunde oder Familienmitglieder.



### Profi-Tipp:

Das Melden ist kein „Petzen“, sondern Selbstschutz.

Wie erkennt man eine Bedrohung?

Verdächtige Links, Nachrichten von unbekanntem Benutzern, Angebote, die zu gut sind, um wahr zu sein.

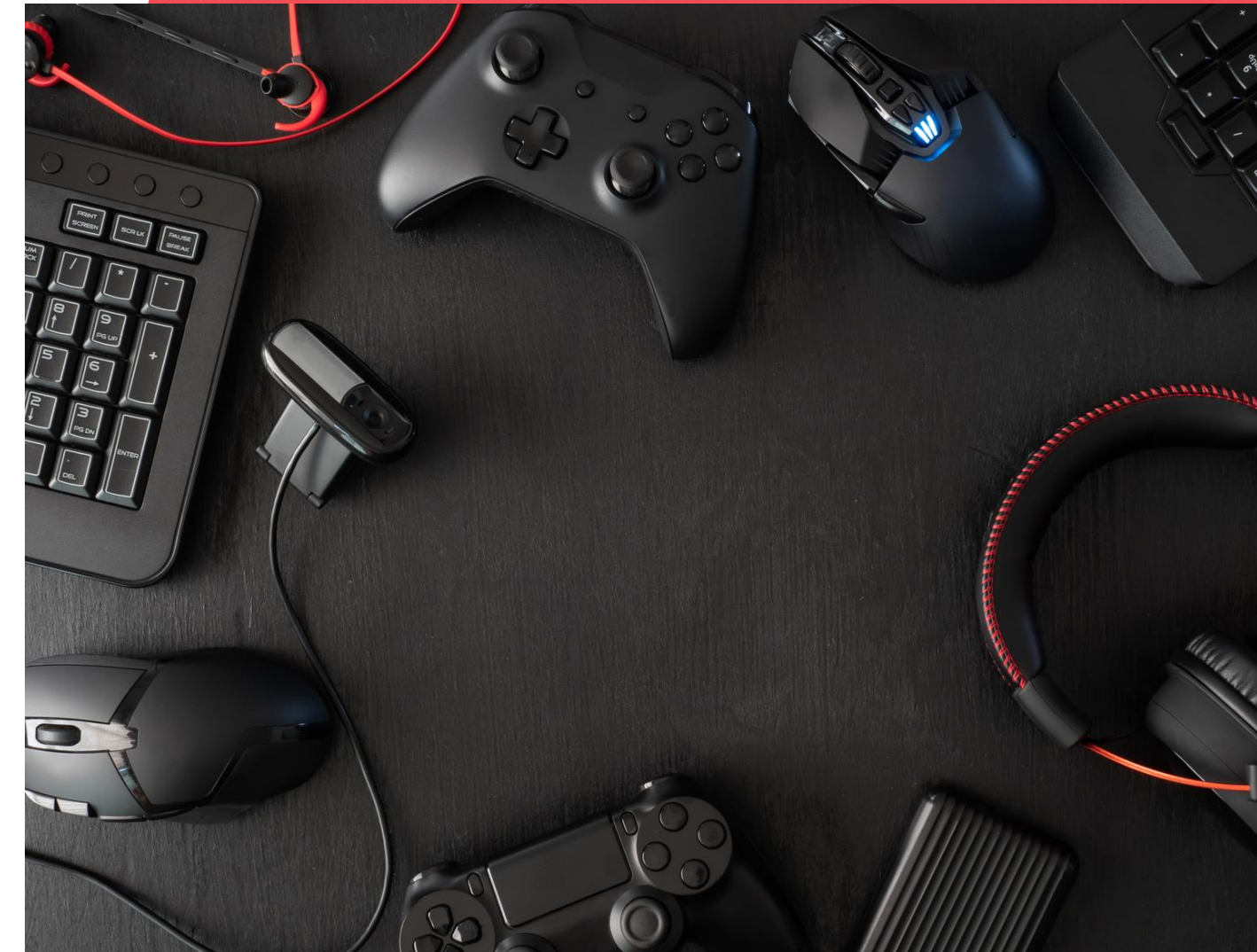
# Geschichte aus dem wahren Leben

## Online-Belästigung überwinden

**Fallstudie:** Ein junger Gamer wurde in Online-Foren ständig belästigt.

**Ergriffene Maßnahmen:** Sie nutzten die Meldetools der Plattform, traten einer Supportgruppe für Gamer bei und teilten ihre Erfahrungen, um anderen zu helfen.

**Auswirkungen:** Ihre Geschichte führte zu besseren Moderationspraktiken in diesem Forum.



# Was ist „Looksmaxxing“?

## Definition:

Ein schädlicher Online-Trend, der eine übermäßige Konzentration auf das äußere Erscheinungsbild fördert und häufig kosmetische Veränderungen und unrealistische Schönheitsideale fördert.

## Warum ist es schädlich?

Es kann Unsicherheiten erzeugen, das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und zu ungesundem Verhalten führen.

## Beispiel:

Beliebte Foren, in denen junge Leute extreme Wege zur "Verbesserung" diskutieren

Sehen Sie sich dieses Video an, um mehr zu erfahren ...



Wussten Sie?  
45 % der jungen Menschen verspürten im Jahr 2023 aufgrund von Trends wie „Looks Maxxing“ einen erhöhten Druck, ihr Aussehen zu verändern  
(Quelle: Mental Health Foundation, 2023)

# So erkennen Sie schädliche Online-Trends

## Warnsignale, auf die Sie achten sollten

...



**Versprechen einer sofortigen Transformation.**



**Betonung des Aussehens gegenüber dem Wohlbefinden.**



**Förderung kosmetischer Eingriffe oder extremer Diäten.**

## Spiegelung:

**Haben Sie diese Trends online gesehen?**

**Welche Gefühle haben sie bei Ihnen ausgelöst?**

## Tipps, um auf dem Boden zu bleiben:

**Denken Sie daran: In den sozialen Medien werden oft die Höhepunkte aus dem Leben der Menschen gezeigt. Konzentrieren Sie sich auf Selbstakzeptanz und feiern Sie, was Sie einzigartig macht.**

**Beschränken Sie die Nutzung von Konten, die bei Ihnen Druck oder Ängste hinsichtlich Ihres Aussehens auslösen.**

# Szenario: Eine Geschichte der Resilienz



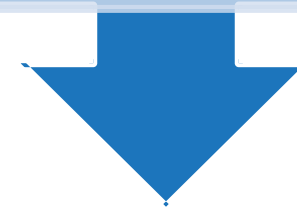
## Szenario

Ein junger Influencer berichtete von seinem Weg, sich von auf das Aussehen fokussierten Inhalten zu lösen und stattdessen die Selbstakzeptanz zu fördern.



## Ergebnis

Sie gewannen eine größere unterstützende und positivere Anhängerschaft.



## Wichtigste Erkenntnis

Die Verlagerung des Fokus vom Erscheinungsbild auf die Werte kann das Online-Erlebnis verbessern.