

CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

Thema: Digitales Wohlbefinden und Sicherheit

Lernziele

Wissen	Fähigkeiten	Einstellungen
<p>Fortgeschrittene Kenntnisse zum Konzept des digitalen Wohlbefindens und seinen Komponenten, einschließlich psychischer Gesundheit, Datenschutz und Online-Sicherheit.</p> <p>Verbessertes Verständnis der digitalen Resilienz, einschließlich Strategien zur Aufrechterhaltung des emotionalen Wohlbefindens angesichts negativer Online-Interaktionen.</p> <p>Erweitertes Wissen zum Thema Wohlbefinden im Internet, Umgang mit negativen Kommentaren und Emotionen, unterschiedlichen Meinungen, Trollen usw.</p> <p>Umfassende Kenntnisse der rechtlichen Rahmenbedingungen und Meldemechanismen zur Bekämpfung von Online-Belästigung und Hassreden.</p>	<p>Üben Sie Selbstpflegetechniken und -gewohnheiten, um das geistige und emotionale Wohlbefinden in digitalen Umgebungen aufrechtzuerhalten.</p> <p>Machen Sie sich mit Online-Sicherheitspraktiken und ethischen Überlegungen vertraut, wenn Sie sich für digitale Interessen einsetzen.</p> <p>Entdecken Sie Strategien und Ressourcen zur Förderung des digitalen Wohlbefindens und der Sicherheit für sich selbst und andere.</p> <p>Reagieren Sie effektiv auf Belästigungsvorfälle und andere Online-Bedrohungen.</p> <p>Implementieren Sie datenschutzfreundliche Technologien wie VPNs und verschlüsselte Messaging-Apps, um die Online-Kommunikation zu sichern.</p> <p>Reagieren Sie effektiv auf Online-Belästigung, indem Sie Vorfälle melden, Benutzer blockieren und auf entsprechende Supportressourcen zugreifen.</p>	<p>Bewusstsein für die Bedeutung der Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Online- und Offline-Aktivitäten.</p> <p>Zeigen Sie Empathie, Mitgefühl und Unterstützung für Personen, die mit digitalen Herausforderungen oder Schäden konfrontiert sind.</p> <p>Bewusstsein für die Bedeutung der Festlegung digitaler Grenzen zum Schutz des persönlichen Wohlbefindens bei Online-Aktivitäten.</p> <p>Fördern Sie eine proaktive Haltung bei der Suche nach Unterstützung und der Nutzung verfügbarer Ressourcen, wenn Sie mit digitalbedingten psychischen Gesundheitsproblemen konfrontiert sind.</p>

Was ist digitales Wohlbefinden?



Definition:

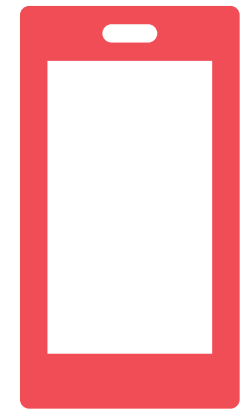
Digitales Wohlbefinden ist die Balance zwischen der Nutzung von Technologie und der Aufrechterhaltung eines gesunden Geistes-, Körper- und Beziehungszustands.

Schlüsselkonzepte für digitales Wohlbefinden



Schutz Ihrer
psychischen
Gesundheit

Bildschirmzeit
verwalten



Diese einfachen Schritte sind
der Schlüssel zum digitalen
Wohlbefinden

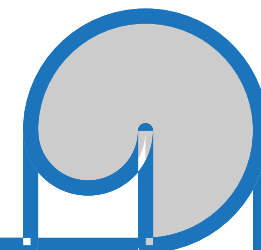


Schutz Ihrer
Privatsphäre und
Daten

Entwicklung gesunder
Online-Gewohnheiten



Schutz Ihrer psychischen Gesundheit



#1 Machen Sie regelmäßig Pausen von sozialen Medien – Verweilen Sie stündlich 5–10 Minuten vom Bildschirm. Das hilft, Stress abzubauen und sich nicht von Online-Inhalten überfordert zu fühlen.

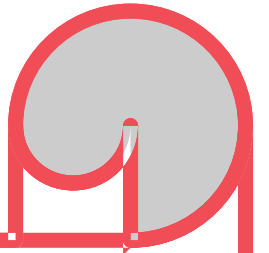
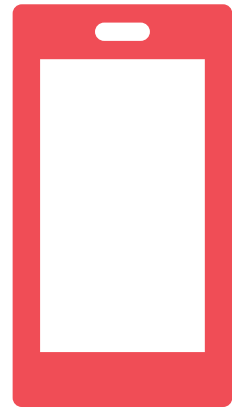
#2 Kuratieren Sie Ihren Feed – Folgen Sie Accounts, die Sie ermutigen und inspirieren. Entfolgen Sie Accounts oder schalten Sie sie stumm, die negative Gefühle oder Vergleiche fördern.

#3 Üben Sie Achtsamkeit – Verwenden Sie Apps wie Headspace oder Calm, um Atemübungen und Meditation zu praktizieren, die Ihnen helfen, Ängste zu bewältigen und präsent zu bleiben.

#4 Begrenzen Sie den Kontakt mit negativen Nachrichten – Halten Sie die Balance zwischen Informiertsein und Selbstfürsorge. Wenn bestimmte Nachrichtenthemen Sie beunruhigen, legen Sie eine Pause ein oder begrenzen Sie Ihre Lesezeit.

#5 Holen Sie sich Unterstützung – Wenn Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlen, zögern Sie nicht, mit Freunden oder der Familie zu sprechen oder Online-Chatdienste zum Thema psychische Gesundheit zu nutzen, um Unterstützung zu erhalten.

Bildschirmzeit verwalten



#1 Bildschirmzeitlimits festlegen – Verwenden Sie integrierte Tools auf Ihrem Telefon oder Apps wie „Screen Time“ (iOS) oder „Digital Wellbeing“ (Android), um tägliche Nutzungslimits für soziale Medien und andere Apps festzulegen.

#2 Richten Sie technikfreie Zonen ein – Legen Sie Bereiche Ihres Zuhauses, wie den Esstisch oder das Schlafzimmer, als technikfreie Räume fest, um mehr Offline-Interaktion und besseren Schlaf zu fördern.

#3 Planen Sie digitale Entgiftungstage ein – Wählen Sie einen Tag pro Woche oder Monat, an dem Sie sich von den sozialen Medien abkoppeln und sich auf Offline-Aktivitäten wie Lesen, Zeichnen oder Zeit im Freien verbringen konzentrieren.

#4 Verwenden Sie Alarmer und Timer – Stellen Sie Alarmer ein, die Sie daran erinnern, wann es Zeit ist, eine Pause vom Bildschirm einzulegen, insbesondere wenn Sie an Hausaufgaben arbeiten oder Spiele spielen.

#5 Verfolgen Sie Ihre Nutzung – Überprüfen Sie Ihren täglichen Bildschirmzeitbericht, um zu verstehen, wo Sie die meiste Zeit online verbringen, und nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor.

Schutz Ihrer Privatsphäre und Daten



#1 Verwenden Sie sichere, einzigartige Passwörter – Erstellen Sie komplexe Passwörter aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Nutzen Sie einen Passwort-Manager, um den Überblick zu behalten.

#2 Aktivieren Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) – Fügen Sie Ihren Konten eine zusätzliche Sicherheitsebene hinzu, indem Sie 2FA verwenden, was einen zweiten Verifizierungsschritt zur Anmeldung erfordert.

#3 Seien Sie vorsichtig beim Teilen persönlicher Informationen – Vermeiden Sie es, persönliche Daten wie Ihre Privatadresse, Telefonnummer oder den Namen Ihrer Schule öffentlich in sozialen Medien zu teilen.

#4 Datenschutzeinstellungen in sozialen Medien anpassen – Stellen Sie Ihre Profile auf privat und kontrollieren Sie, wer Ihre Beiträge sehen, kommentieren oder Ihnen Nachrichten senden kann. Überprüfen Sie diese Einstellungen regelmäßig, insbesondere bei App-Updates.

#5 Vermeiden Sie öffentliches WLAN für sensible Aufgaben – Verwenden Sie beim Anmelden bei Konten oder beim Tätigen von Online-Einkäufen eine sichere Verbindung anstelle eines öffentlichen WLANs, um zu verhindern, dass Hacker auf Ihre Daten zugreifen.

Entwicklung gesunder Online-Gewohnheiten



#1 Denken Sie nach, bevor Sie posten – Denken Sie über die Wirkung Ihrer Worte nach, bevor Sie posten oder kommentieren. Fragen Sie sich, ob Ihr Beitrag freundlich, notwendig und respektvoll ist.

#2 Überprüfen Sie Informationen vor dem Teilen – Vermeiden Sie die Verbreitung von Fehlinformationen, indem Sie die Richtigkeit von Nachrichten oder Inhalten überprüfen, bevor Sie sie mit anderen teilen.

#3 Beteiligen Sie sich online positiv – Konzentrieren Sie sich auf positive Interaktionen, wie das Hinterlassen unterstützender Kommentare und die Teilnahme an ermutigenden Online-Communitys.

#4 Schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen dem Konsumieren und Erstellen von Inhalten – Wenn Sie viel Zeit mit Scrollen verbringen, versuchen Sie, dies durch Aktivitäten wie das Erstellen eigener Kunst, Musik oder Videos auszugleichen, um sich auszudrücken.

#5 Üben Sie digitale Empathie – Verstehen Sie, dass hinter jedem Profil ein echter Mensch mit Gefühlen steckt. Zeigen Sie Empathie in Ihren Online-Interaktionen, insbesondere bei Meinungsverschiedenheiten.

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).

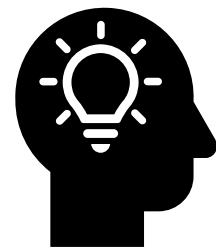
Um sich vor diesen Online-Bedrohungen und Risiken zu schützen, können Sie:

- 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.

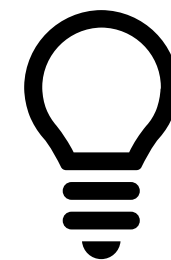
Understanding Privacy Settings



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.

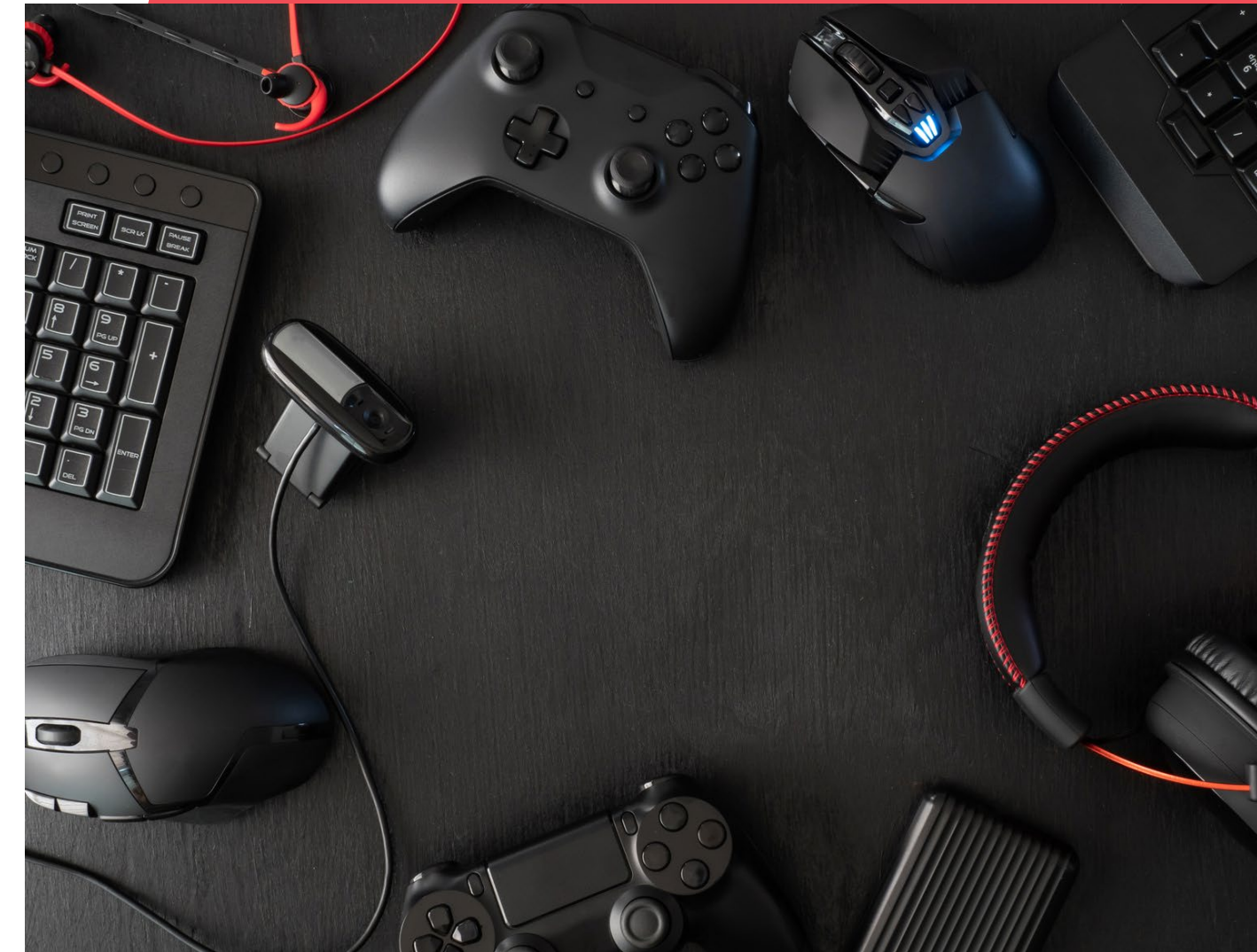
Geschichte aus dem wahren Leben

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



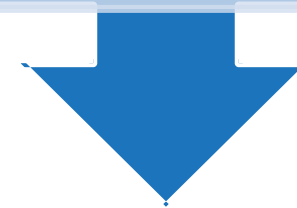
Szenario

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.

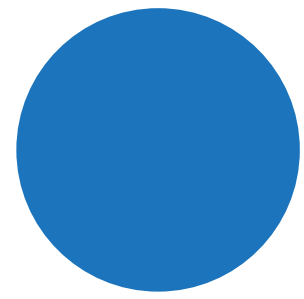


Wichtigste Erkenntnis

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

Selbstpflegetechniken für digitales Wohlbefinden





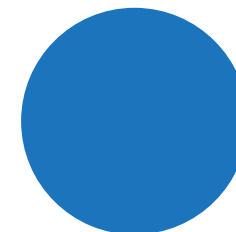
Selbstpflegetechniken für digitales Wohlbefinden

Digitaler Stress bezieht sich darauf, wie ständige Konnektivität zu Angstzuständen, Depressionen und Burnout führen kann.

- Der Druck, ständig online verbunden und verfügbar zu bleiben, kann zu einer psychischen Belastung führen und sich auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken.
- Studien zeigen, dass übermäßige Bildschirmzeit mit höherem Stress und einer schlechteren psychischen Gesundheit einhergeht.

Anzeichen für Burnout sind unter anderem:

- Schwierigkeiten bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben oder das Gefühl, in Verantwortungen zu ertrinken.
- Anhaltende Sorge, Angst oder Nervosität hinsichtlich Online-Interaktionen oder digitalen Aufgaben.
- Sich aufgrund der langen Bildschirmzeit aufgrund geistiger Erschöpfung ständig müde fühlen, selbst nach ausreichend Schlaf.
- Mangelnde Begeisterung für Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben, sowohl online als auch offline.



Selbstpflegetechniken für digitales Wohlbefinden

Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome von digitalem Stress oder sogar Burnout auftritt, ist es wichtig, dass Sie einen Schritt zurücktreten und beginnen, Ihr Wohlbefinden in Online-Umgebungen zu verwalten.

Probieren Sie einige dieser Strategien aus, die Ihnen dabei helfen, online für sich selbst zu sorgen:

#1 – Machen Sie eine digitale Entgiftung

Regelmäßige Bildschirmpausen helfen, den Geist zu entspannen und Stress abzubauen.

Tipps:

Planen Sie jeden Tag bestimmte Zeiten ein, um abzuschalten. Verwenden Sie Apps, die die Bildschirmzeit begrenzen. Gehen Sie Offline-Hobbys oder -Aktivitäten nach.

Vorteile: Verbesserte Konzentration, besserer Schlaf und bessere Stimmung.

#2 – Versuchen Sie es mit ein wenig Achtsamkeit ...

Üben Sie tiefes Atmen – Einfache Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern.

Meditation – Verbringen Sie jeden Tag ein paar Minuten mit Meditieren, um Ihren Geist zu klären und die Konzentration zu verbessern.

Entspannungsübungen – Aktivitäten wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder geführte Imagination können beim Stressmanagement helfen.

#3 – Nehmen Sie Kontakt auf ...

Sprechen Sie mit Freunden und Familie – Teilen Sie Ihre Gefühle und Erfahrungen mit denen, denen Sie vertrauen.

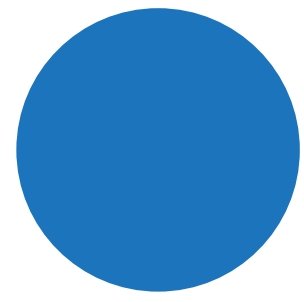
Suchen Sie professionelle Hilfe – Wenn es Ihnen zu viel wird, sollten Sie darüber nachdenken, mit einem Berater oder Therapeuten zu sprechen.

Treten Sie Selbsthilfegruppen bei – Diese Gruppen können ein Gemeinschaftsgefühl und gemeinsame Erfahrungen im Umgang mit digitalem Stress vermitteln.

Self-Care Techniques for Digital Well-being

#4 – Create a Personal Self-Care Plan...

- Understand what specific aspects of your digital life cause stress, such as social media usage, constant notifications, or online conflicts.
- Keep a journal to track your online activities and note when you feel stressed or anxious.
- Decide on specific limits for daily screen use, such as no screens during meals or before bed.
- Make time for physical exercise, hobbies, and face-to-face interactions that you enjoy.
- Incorporate habits like taking regular breaks, using screens in well-lit areas, and maintaining good posture.
- Periodically evaluate your self-care plan to see what's working and what needs adjustment.
- Be willing to change your strategies as needed to better suit your evolving needs and lifestyle.



Selbstfürsorge im digitalen Raum

Was ist ein Selbstpflegeplan?

Eine Strategie zur Verwaltung Ihrer geistigen und emotionalen Gesundheit bei der Nutzung digitaler Plattformen.

Beispielkomponenten:



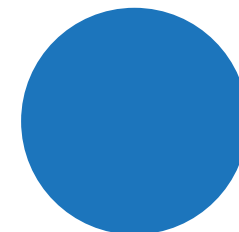
Machen Sie regelmäßig Pausen vom Bildschirm.



Verfolgen Sie positive, aufbauende Berichte.



Festlegen täglicher Zeitlimits für die Nutzung sozialer Medien.



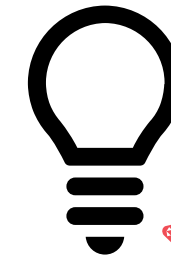
Umgang mit Negativität im Internet

Wenn Sie online auf Negativität stoßen ...

➔ Lassen Sie sich nicht auf Trolle ein.

➔ Verwenden Sie die Funktion „Stumm“ oder „Blockieren“.

➔ Denken Sie daran: Negative Kommentare sagen oft mehr über den Kommentator als über Sie aus.



Profi-Tipp:

Konzentrieren Sie sich auf positives Feedback und konstruktive Kritik.

Szenario: Negativität in Positivität umwandeln

Szenario

Ein junger Künstler wurde online für seine Arbeit kritisiert. Anstatt sich zu rächen, nutzte er das Feedback, um sich zu verbessern und seine Fortschritte zu teilen.



Ergebnis

Die Online-Community unterstützte ihren Wachstumskurs.

Digitale Resilienz

Definition:

Die Fähigkeit, sich an negative Online-Erfahrungen anzupassen und sich davon zu erholen.

Warum ist es wichtig?

Hilft Ihnen, Ihr geistiges Wohlbefinden zu bewahren, selbst wenn Sie mit Herausforderungen wie Cybermobbing konfrontiert werden.

Wo finden Sie Unterstützung?

- Online-Hotlines wie Childline.
- Selbsthilfegruppen der Gemeinschaft.
- Von Social-Media-Plattformen bereitgestellte Ressourcen zur psychischen Gesundheit.

Tipps zur digitalen Resilienz:

- Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können.
- Entwickeln Sie ein positives Selbstgespräch.
- Suchen Sie online nach unterstützenden Communities.

Ein Gleichgewicht finden

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten ist wichtig für das geistige und emotionale Wohlbefinden. Es beugt Burnout vor, reduziert Ängste und Stress, die oft mit ständiger digitaler Konnektivität einhergehen, und schafft Zeit für persönliche Beziehungen und körperliche Aktivitäten, die für die allgemeine Gesundheit entscheidend sind.

Ein ausgewogener Ansatz stellt sicher, dass die Technologie unseren Alltag bereichert und nicht überfordert und Raum für sinnvolle Offline-Erlebnisse schafft.

Tipps zum Finden des Gleichgewichts:

- Planen Sie Zeit für Offline-Hobbys ein.
- Schaffen Sie technikfreie Zonen in Ihrem Zuhause.
- Nehmen Sie an Outdoor-Aktivitäten oder geselligen Treffen teil.

Wussten Sie?

70 % der Teenager gaben an, dass sie sich besser fühlten, nachdem sie die Bildschirmzeit reduziert hatten

(Quelle: Common Sense Media, 2023).

Online-Sicherheitspraktiken und ethische digitale Interessenvertretung



➔ Beim **digitalen Advocacy** geht es darum, Online-Plattformen zu nutzen, um sozialen Wandel zu fördern, das Bewusstsein zu schärfen und Anliegen zu unterstützen, die Ihnen und Ihrer Community wichtig sind.

Bei der digitalen Interessenvertretung ist es wichtig, ethisches Verhalten zu praktizieren, um Glaubwürdigkeit und Vertrauen zu bewahren.

➔ **Ethisches Verhalten** bedeutet sicherzustellen, dass alle Handlungen und Botschaften respektvoll, wahrheitsgemäß und rücksichtsvoll sind.

Online-Sicherheit und ethisches digitales Engagement

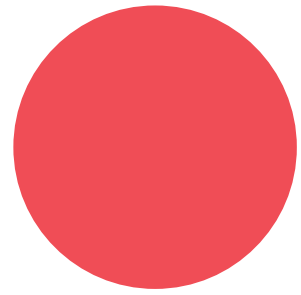
Zu den wichtigsten Dingen, die Sie über **ethisches Verhalten** im Zusammenhang mit Digital Advocacy wissen sollten, gehören ...

#1 – Respekt für die Meinungen und Perspektiven anderer fördert eine positive Online-Umgebung.

#2 – Überprüfen Sie immer die Fakten, bevor Sie Informationen weitergeben, um die Verbreitung von Fehlinformationen zu verhindern.

#3 - Ehrlichkeit in Ihren Lobbyarbeitsbemühungen trägt dazu bei, einen zuverlässigen Ruf aufzubauen, und die Berücksichtigung der Auswirkungen Ihrer Worte und Taten auf andere ist wichtig, um einen respektvollen Diskurs aufrechtzuerhalten

#4 – Und denken Sie daran, dass digitale Interessenvertretung darauf abzielen sollte, zu inspirieren und zu mobilisieren, nicht darauf, zu spalten oder zu schaden.



Online-Sicherheitspraktiken

Im heutigen digitalen Zeitalter ist Online-Sicherheit so wichtig ... Hier sind einige Tipps für Ihre Online-Sicherheit:

Um Informationen vor der Weitergabe zu überprüfen, sollten Sie sie stets anhand zuverlässiger Quellen abgleichen, um deren Richtigkeit sicherzustellen. Dies trägt dazu bei, die Verbreitung falscher Informationen zu verhindern, die zu Missverständnissen und Panik führen können.

Der Schutz der Privatsphäre ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Online-Sicherheit. Holen Sie immer die Zustimmung anderer ein, bevor Sie persönliche Informationen, Fotos oder Geschichten weitergeben. So schützen Sie die Rechte des Einzelnen und schaffen Vertrauen.

Bei Online-Diskussionen ist eine respektvolle Kommunikation wichtig. Vermeiden Sie aggressive oder konfrontative Sprache, da diese Konflikte eskalieren und eine feindselige Atmosphäre schaffen kann.

Diese Praktiken schützen nicht nur Sie, sondern tragen auch dazu bei, einen sichereren und respektvolleren digitalen Raum für alle zu schaffen.

Andere online unterstützen



Andere online zu unterstützen bedeutet, Empathie zu zeigen, aktiv zuzuhören und denjenigen Hilfe anzubieten, die mit digitalen Herausforderungen oder Schäden konfrontiert sind ...

Empathie ist der Schlüssel; sie bedeutet, die Gefühle anderer wirklich zu verstehen und zu teilen. Wenn jemand online Schaden erleidet, hören Sie ihm zu, ohne zu urteilen, und bieten Sie ihm emotionale Unterstützung.

Das Melden schädlichen Verhaltens ist eine weitere Möglichkeit zu helfen. Wenn Sie Zeuge von Missbrauch oder Belästigung werden, melden Sie dies den entsprechenden Plattformen und Behörden. So können Sie weiteren Schaden verhindern und andere vor ähnlichen Erfahrungen bewahren.

Auch die Förderung positiver Online-Stimmung ist wichtig. Fördern Sie konstruktive und respektvolle Gespräche und heben Sie positives Verhalten und positive Beiträge hervor.

Wichtige Erkenntnisse

Digitales Wohlbefinden ist unerlässlich – Ein Gleichgewicht zwischen Online-Aktivitäten und Offline-Leben ist für die Erhaltung der geistigen und emotionalen Gesundheit von entscheidender Bedeutung und trägt dazu bei, Burnout und Stress vorzubeugen.

Datenschutz ist wichtig – Das Anpassen der Datenschutzeinstellungen und die Verwendung sicherer Passwörter sind einfache, aber wirksame Möglichkeiten, persönliche Informationen zu schützen und sich vor Online-Bedrohungen zu schützen.

Die Kontrolle der Bildschirmzeit reduziert Stress – Das Setzen von Grenzen und die Schaffung technikfreier Zonen kann dabei helfen, die Bildschirmzeit zu kontrollieren, was zu besserer Konzentration, besserem Schlaf und einem gesünderen Verhältnis zur Technologie führt.

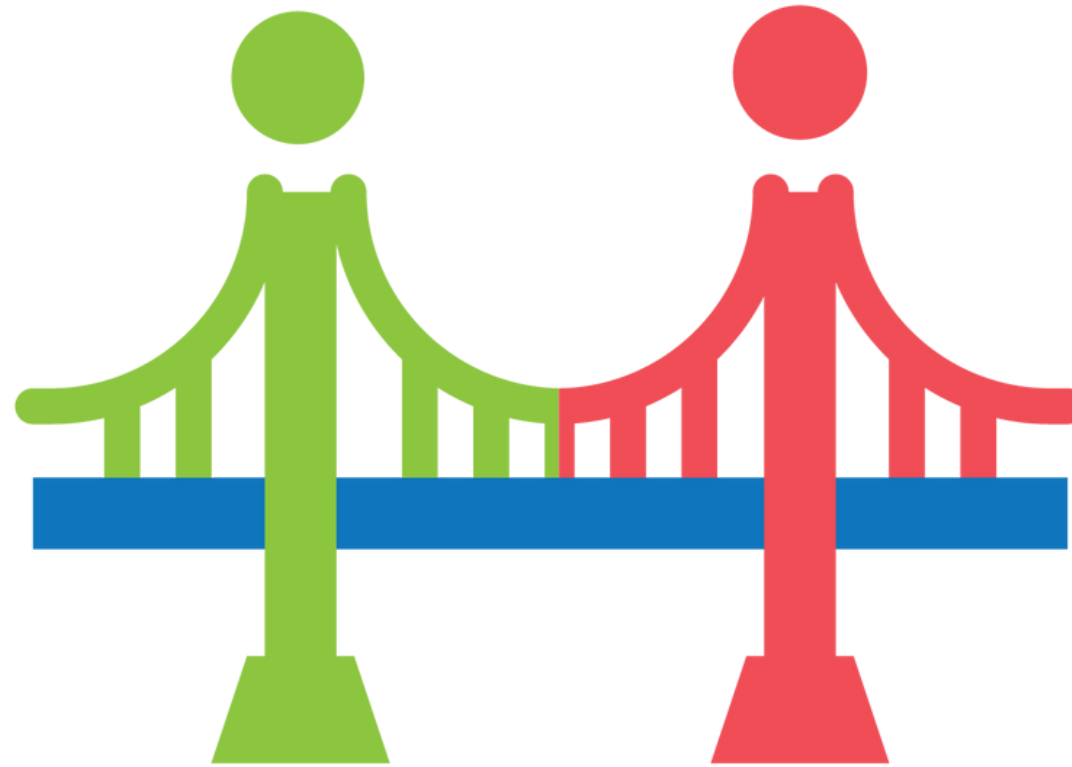
Selbstfürsorge ist der Schlüssel zum Umgang mit Online-Belästigung – Die Entwicklung eines Selbstfürsorgeplans und das Wissen, wie man auf negative Online-Interaktionen reagiert, können die Widerstandsfähigkeit stärken und das Wohlbefinden in digitalen Räumen verbessern.

Achten Sie auf schädliche Online-Trends – Trends wie „Maxxing-Looks“ können sich negativ auf das Selbstwertgefühl und die psychische Gesundheit auswirken. Deshalb ist es wichtig, auf die Inhalte zu achten, mit denen wir interagieren und denen wir folgen.

Unterstützungsnetzwerke sind so wichtig – Die Kontaktaufnahme mit vertrauenswürdigen Freunden, der Familie oder Online-Supportdiensten kann bei der Bewältigung digitaler Herausforderungen die notwendige Hilfe und Anleitung bieten.

A black and white photograph of a field of tulips. The tulips are in various stages of bloom, with some showing dark stripes on their petals. The image is framed by a white border. In the center, the word "Danke" is written in a red, cursive font.

Danke



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



AKLUB



**Co-funded by
the European Union**

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659