



Mädchen im Netz II

Ein Leitfaden zur selbstbestimmten Online-Identität

**Stadt
Wien**

Frauenservice Wien

frauen.wien.at



IMPRESSUM

Medieninhaberin Frauenservice Wien (MA 57)

Text und Redaktion Claudia Throm, Laura Wimmer

Inhaltliche Recherche Barbara Buchegger

Illustration und Layout Sanja Kaltenbrunner-Jelic, sanja.at e.U.

Fotos Depositphotos / monkeybusiness

Druck Druckerei der Stadt Wien

ISBN 978-3-902845-59-7

© Wien, Oktober 2021

frauen.wien.at

Mädchen im Netz II

Ein Leitfaden zur selbstbestimmten Online-Identität





„Wir alle verbringen immer mehr Zeit online. Soziale Medien gehören zum Alltag von Mädchen dazu. Das Internet bringt Chancen, birgt aber auch Gefahren – wie Bodyshaming oder Cybermobbing. Mit dieser Broschüre wollen wir jungen Frauen Tipps geben und sie darin bestärken, ihre Online-Identität selbstbewusst zu gestalten.“

Wir wollen Mädchen und jungen Frauen Mut machen, damit sie sich selbstbestimmt und sicher entfalten können – online und offline!“

**Vizebürgermeisterin und Frauenstadträtin
Kathrin Gaál**

Wer bin ich im Netz?

Du bist gerne online? Das Internet ist dein Zweitwohnsitz? Du hast schon eine kleine Follower*innengemeinde auf TikTok oder Insta aufgebaut? Oder aber: Du hast gerade dein erstes Smartphone bekommen und möchtest nun endlich alle Social Media-Apps installieren?

Dann ist dieser Leitfaden genau richtig für dich! Die sozialen Medien sind ein spannender Ort für junge Menschen, um sich selbst auszuprobieren. Die eigenen Interessen darzustellen, mit anderen in Kontakt kommen. Eigentlich ganz harmlos, aber die sozialen Medien haben auch ihre Schattenseiten.

Auf unserer Social Media-Tour begleiten uns Anna, Yasmin und Melanie. Die drei Freundinnen verbringen viel Zeit (gemeinsam) online.

Anna (15 Jahre), **Jasmin** (14 Jahre) und **Melanie** (16 Jahre) kennen sich schon seit der Volksschule. Die drei entwickeln zwar immer wieder neue Interessen und teilen nicht alle Ansichten und Hobbys, trotzdem verbindet sie eine enge Freundinnenschaft. Sie halten zusammen, erzählen sich gegenseitig ihre Geheimnisse und sind füreinander da.





800
Posts

4500
Followers

2k
Following

Edit Profile

Anna

Mode & Beauty



Anna (15 Jahre) liebt die sozialen Medien und will später mal als Influencerin Geld verdienen, am liebsten mit Posts über Mode und Beauty. Sie postet bei jeder Gelegenheit ein Selfie und organisiert Fotoshootings mit ihren Freund*innen. Auf Instagram hat sie 4500 Follower*innen. Anna geht in die 5. Klasse einer Wiener AHS.



@yasmin

1400

Followers

930

Following

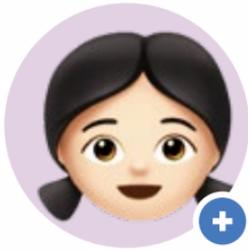
3000

Likes

Follow



Yasmin (14 Jahre) hat im Lockdown TikTok entdeckt. Sie hat selbst ein paar lustige Videos gepostet. Ihre Art kommt auf TikTok gut an. Allerdings dürfen ihre Eltern nicht wissen, dass sie online aktiv ist. Ihnen ist wichtiger, dass Yasmin für die Schule lernt und gute Noten hat. Yasmin geht in die 4. Klasse einer Wiener AHS.



20
Posts

125
Followers

354
Following

Edit Profile

Melanie



Melanie (16 Jahre) verbringt täglich mehrere Stunden auf sozialen Medien und in Chatrooms. Sie schaut sich stundenlang an, was sich in der Celebrity Welt tut, was ihre Lieblingsinfluencer*innen posten und was ihre Freund*innen so machen. Sie selbst ist seit der Pubertät unglücklich mit ihrem Aussehen und postet deshalb nur selten Fotos und wenn dann mit Filter. Melanie ist im zweiten Lehrjahr als Bürokauffrau bei der Stadt Wien.

Meine (Online-)Identität

Eine eigenständige Identität entwickeln ist ein Teil vom Erwachsenwerden. Identität bezeichnet die „Echtheit einer Person oder Sache; die vollständige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird.“* Junge Menschen stehen heute vor der Herausforderung, dass sie diese Identität nicht nur IRL („In real life“ – im echten Leben) finden müssen, sondern parallel eine Online-Identität entwickeln. Diese Identitäten müssen aber nicht unbedingt ident sein. Menschen sind vielschichtig. Ihre Onlinepersönlichkeiten sind es auch.

Manche präsentieren sich online ähnlich wie sie sich auch IRL verhalten, andere probieren verschiedene Aspekte ihrer Persönlichkeit auszuleben. Beides kann authentisch sein und beides ist in Ordnung.

- Du entscheidest welche Aspekte deiner Persönlichkeit du darstellen willst. Niemand kann von dir verlangen dein „wahres Ich“ zu zeigen, genauso wenig musst du dich „verstellen.“
- Deine Online-Identität setzt sich aus unterschiedlichen Facetten zusammen: deinem Profilbild, den Seiten, die du besuchst, deinem Surfverhalten, in welchen Gruppen du aktiv bist. Du kannst deine Online-Identität immer neu gestalten, du kannst alte Inhalte löschen, wenn sie dir unangenehm sind.

* <https://www.duden.de/rechtschreibung/Identitaet>

Selfie – Selbstdarstellung

Sind deine Profile öffentlich oder privat? Willst du deinen Content in einem Posting oder einem Profil posten? Was und wie viel willst du von dir zeigen – nur dein Gesicht? Welche Plattform eignet sich für welchen Content?

Ganz schön viele Fragen, die sich stellen, wenn du posten willst. Es lohnt sich kurz zu überlegen, was und wen du mit deinen Postings erreichen willst.

Anna, Yasmin und Melanie sind im Stadtpark verabredet. Die Bäume blühen gerade so schön. Anna will gerne ein paar Bilder für Insta shooten. Yasmin und Melanie begleiten sie und machen Fotos. Anna hat sich genau überlegt was für Fotos sie machen will.



Anna

Ich habe mich gestern doch anders entschieden.

Melanie

Was meinst du?

Anna

Ich glaub, ich möchte doch nur Fotos vom Gesicht und Rücken.
Irgendwie hab ich bei allem anderen ein blödes Gefühl.

Yasmin

Versteh ich total, aber du kannst ja eine Story machen, wo du einschränkst wer es sieht.

Anna

Das habe ich echt noch nie gemacht.

Melanie

Echt? Ich find das super praktisch, so kann ich entscheiden, wer meine Posts sehen kann. Ich find das gruselig, wenn irgendwelche Menschen so viel über mich wissen.

Anna

Was heißt schon viel? Sie sehen ja nur ein Foto.

Melanie

Du hast sicher deine Ortungsdienste eingeschaltet oder? Das steht dann automatisch dabei. Also wenn dich dann mal wer verfolgen will.

Yasmin

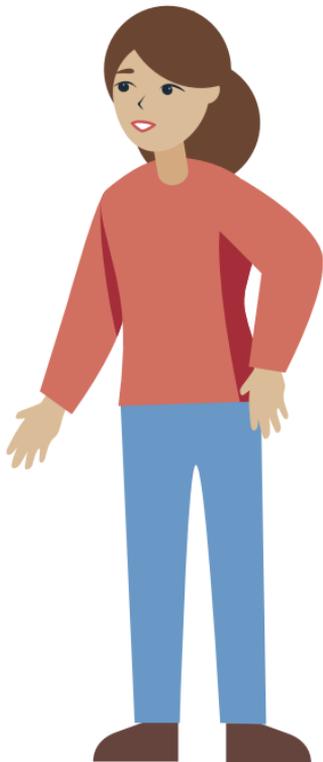
Übertreib nicht so! Aber Melanie hat recht – ich würd' mir das immer gut überlegen, was du wem zeigen und sagen willst.

Mein Körper

In der Pubertät verändert sich der Körper, Kinder entwickeln sich zu Erwachsenen. Bei manchen Jugendlichen läuft das ohne viel Aufregung, bei anderen stehen heftige Nebenwirkungen auf dem Programm: Akne, Gewichtsschwankungen, Regelschmerzen.

Bei manchen Mädchen setzt die Pubertät bereits in der Volksschule ein, bei anderen geht es erst mit 14 oder 15 Jahren so richtig los. Es ist normal, dass sich Körper unterschiedlich entwickeln. Die sozialen Medien setzen Jugendliche, Mädchen, aber auch Burschen oder LGBTIQ-Jugendliche richtig unter Druck.

Auch an den drei Freundinnen geht der Körperzwang nicht spurlos vorbei.



**Anna und Jasmin treffen sich nach der Schule im Park.
Anna hat Chips mitgebracht.**

Anna

Magst du auch welche?

Yasmin

Nein danke, lieber nicht.

Anna

Häh? Ich dachte, du liebst Chips mindestens genauso sehr wie ich??

Yasmin

Ja aber...hmmmm...ich habe schon wieder ein bisschen zugenommen. Hast du schon mal eine Diät gemacht, Anna?

Anna

Nein, noch nie. Du weißt doch wie gerne ich esse.

Yasmin

Ja, aber du bist immer so dünn.

Anna

Stimmt, da hatte ich aber einfach Glück mit meinen Genen. Und trotzdem hat mich neulich ein Typ auf Insta fett genannt...so ein 🤡.

Yasmin

Ach, das war bestimmt nur ein blöder Troll.

Anna

Ja, wahrscheinlich. Aber nochmal zu dir: Hey pass auf dich auf, Diäten können ganz schön gefährlich sein. Ist dir aufgefallen, wie viel Tina aus der 5B schon abgenommen hat? Ich glaube es geht ihr nicht so gut.

Yasmin

Ist mir auch schon aufgefallen. Sie sieht schon ungesund dünn aus.

Magersucht ist eine ernstzunehmende Krankheit und unter jungen Menschen, vor allem bei Mädchen und Frauen, weit verbreitet. Die ständige Inszenierung perfekter Körper in den (sozialen) Medien erhöht den Druck, vor allem auf Mädchen und Frauen, unrealistischen Schönheitsidealen nachzueifern.

Wenn du feststellst, dass du selbst oder ein*e Freund*in sich in ihrem Körper gar nicht mehr wohl fühlt, hungert und einen starken Druck verspürt, gibt es Hilfe.

➤ **HOTLINE FÜR ESSTÖRUNGEN DER WIENER
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

☎ 0800 20 11 20

kostenlos – anonym – bundesweit

Montag bis Donnerstag von 12-17 Uhr

(ausgenommen Feiertage)

E-Mail-Beratung: hilfe@essstoerungshotline.at

Vorbilder

Soziale Medien leben davon, dass wir die Profile und Postings anderer liken und ihnen folgen: unseren Freund*innen, Schauspieler*innen, Musiker*innen, Aktivist*innen und Influencer*innen. Vorbilder sind wichtig. Wir orientieren uns an ihnen, holen uns kreativen Input und Ideen. Es kann allerdings ganz schön Druck machen, sich den ganzen Tag das perfekt inszenierte Leben anderer anzuschauen. Vor allem, wenn die Follower*innen sich permanent mit den Influencer*innen vergleichen, kann sich das negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken. Wem folgst du online?

- Influencer*innen verwenden Stunden darauf das perfekte Foto zu machen. Was du siehst, ist eine Scheinwelt und keine Wirklichkeit. Wenn du anfängst dich ständig mit teuer inszenierten Inhalten zu vergleichen, kann es helfen, gewissen Personen nicht mehr zu folgen oder Apps (vorübergehend) zu löschen.
- Gefühl „alle anderen“ haben jetzt diese neue Tasche oder dieses neue Hobby und zeigen das auf ihren Kanälen: Du musst nicht jeden Trend mitmachen. Schau, ob dich dieses Hobby anspricht und warte sonst den nächsten Trend ab, der kommt bestimmt.

Chat Unterhaltung zwischen den 3 Freundinnen:

Anna

boah habt ihr das neueste posting von Lauda Timmer gesehen? sie ist so wunderschön.

Yasmin

wer ist das?

Anna

was die kennst du nicht?

Melanie

yasmin, der musst du unbedingt folgen. die ist so schön und hat so ein geiles Leben. ich wünschte ich würde so aussehen und ihre klamotten haben und ihr haus und ihren freund... hach...

Yasmin

muss ich mir auch anschauen.

Anna

aber Meli dir ist schon klar, dass die sich stundenlang für jedes bild herrichtet. die sieht so auch nicht aus, wenn sie aus dem bett aufsteht! das ist ihr Beruf so auszusehen. und so lange wie die, brauch wahrscheinlich nicht mal ich 😊.

Melanie

ach die ist einfach toll, ich hätte gerne genauso ein leben. fühl mich gleich ganz mies ... 😞

Anna

Meli, das klingt aber nicht so gut, dass du dich so stark mit ihr vergleichst... klingt irgendwie nach stress. vielleicht solltest du ihr lieber nicht mehr folgen.

Bodyshaming

In den sozialen Medien geht es viel um Selbstdarstellung. Viele setzen sich und ihre Körper dabei in Szene und in den Mittelpunkt. Weil die sozialen Medien oftmals kein freundlich-sozialer Ort sind, werden Bilder neben Komplimenten auch mit Kritik überhäuft. Jugendliche werden für bestimmte Körper(eigenschaften) beschämt oder einfach so beleidigt.

Das gezielte Beleidigen aufgrund körperlicher Merkmale nennt sich Bodyshaming.

Bodyshaming kann negative Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein haben.

TIPPS, WENN DU BETROFFEN BIST

- Blockiere Kommentare und andere User*innen, die dich beleidigen.
- Hol dir Hilfe von einer erwachsenen Vertrauensperson oder bei einer Beratungsstelle.

Anna postet unter einem Beitrag einer Freundin



218 likes

Anna [@alice](#) da schaut deine Haut ja voll eklig aus. Vielleicht solltest du dir mal mehr Mühe geben bevor du was online stellst



[View all comments](#)

Yasmin und Anna chatten:

Yasmin

oida was ist mir dir?

Anna

hä? was willst du?

Yasmin

du hast voll den fiesen Kommentar unter das neue profilbild von Alice geschrieben.

Anna

was gar nicht.

Yasmin

doch. eigentlich finde ich es nicht cool jemanden wegen seiner hautprobleme so anzugehen.

Anna

naja vielleicht hast du recht. ich war schlecht drauf.

Yasmin

es ist echt nicht ok andere wegen ihren Körpern zu kritisieren.

Anna

ok ich lösche das mal.

Selbstbild – Fremdbild

Wir laden auf den unterschiedlichen Plattformen Fotos oder Stories hoch, wir kommentieren und liken. Damit drücken wir aus wer wir sind, was uns gefällt, was wir machen. Aber nicht alles kommt bei anderen so an, wie wir es meinen. Manchmal werden Bilder anders wahrgenommen. Auch wir interpretieren Bilder, die wir sehen, manchmal anders als sie beabsichtigt waren. Das eine ist das Selbstbild: Wie wollen wir wirken, wie wollen wir uns darstellen? Das andere ist das Fremdbild: Wie werden wir wahrgenommen, wie wirken wir auf andere?

TIPP

Probiere dich aus! Du darfst unterschiedliche Seiten von dir herzeigen. Teste aus, wie sie auf andere wirken und mit welchen du dich am wohlsten fühlst.

Grooming

Vielleicht hast du schon mal jemanden online kennengelernt? Über Instagram, Snapchat, TikTok oder in einem Chatroom. Es ist in Ordnung online neue Freund*innen zu finden. Vielleicht lernst du so ganz andere Menschen als IRL kennen. Du kannst Menschen kennen lernen, die weit weg wohnen, oder jemanden finden, der genau dasselbe Hobby hat/die gleiche Musik hört/dein Lieblingsbuch teilt, etwas, das niemanden in deinem Freundeskreis interessiert.

Es ist allerdings ein bisschen Vorsicht geboten, denn es gibt leider Erwachsene, die sich online als Kinder oder Jugendliche ausgeben. Viele dieser Erwachsenen tun das mit dem Vorsatz, Kinder und Jugendliche sexuell zu belästigen. Das nennt man Cyber-Grooming. Grooming ist gesetzlich verboten. Ziel der Groomer ist es, an Nacktfotos von Kindern und Jugendlichen zu gelangen oder sich mit Ihnen im echten Leben zu treffen.

Wenn du den Verdacht hast, dass dein Gegenüber in einem Chat eigentlich eine andere Person ist, hör auf dein Bauchgefühl:

- Du kannst das Gespräch sofort und ohne Angabe von Gründen beenden. In sozialen Medien kannst du andere User*innen auch blockieren.
- Wenn du dir unsicher bist, kannst du dein Gegenüber um ein Foto bitten. Bitte ihn dafür eine bestimmte Pose einzunehmen oder einen bestimmten Gegenstand (z.B. Klopapierrolle) in die Hand zu nehmen.
- Wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson. Gemeinsam könnt ihr entscheiden, wie ihr mit der Situation umgeht.
- Du kannst dich an eine Beratungsstelle wenden.
- Wenn dein Gegenüber unangenehme Nachrichten, Forderungen schickt, kannst du Screenshots machen. Gemeinsam mit deinen Erziehungsberechtigten kannst du bei der Polizei Anzeige erstatten.

Anna, Yasmin und Melanie sitzen nach der Schule zusammen.

Anna

Boah, ich habe einen neuen Follower! Er hat alle meine Fotos gelikt und schaut auf seinen Profilbildern ur süß aus. Gestern hat er mich angeschrieben.

Yasmin

Oh cool. Zeig mal sein Profil.

Ah, schaut nach keinem Fake aus.

Melanie

Was heißt schaut nach keinem Fake aus?

Yasmin

Naja, nicht alle Profile sind „echt“.



Melanie

schaut nachdenklich auf ihr Handy.

Yasmin

Was ist denn los?

Anna

Was ist denn los?

Melanie

Mir schreibt seit ein paar Wochen so ein Typ. Er ist total lieb und interessiert sich für mich. Er heißt Anton und ist 17. Er will auch die ganze Zeit, dass ich ihm Fotos schicke. Bis jetzt hab' ich ihm keines geschickt. Er weigert sich auch mir welche von sich zu schicken, nur ich soll ihm am liebsten sexy pics schicken.

Yasmin

Oh. Bei dem solltest du vorsichtig sein, Meli.
Könnte ein Groomer sein.

Melanie

Nein, bitte nicht, das kann nicht sein, ich mag ihn
so. Das glaub ich auch nicht, weil wir reden ganz
viel über seine Schule.

Anna

Naja, das könnte er sich ja auch ausdenken
oder im Internet recherchieren.

Yasmin

Es gibt aber ein paar Wege rauszufinden, ob er
echt ist, vielleicht gibt es ihn ja wirklich. Hör' auf
dein Bauchgefühl und schick ihm auf keinen Fall
Nacktfotos.

Sexting

Viele Menschen schicken sich in Beziehungen oder Freund*innen-schaften (erotische) Fotos zu. Gerade bei Nacktfotos ist es wichtig, dass du der anderen Person total vertraust und dich wohlfühlst. Es gibt keine wirklich sichere Form des Sextings. Fordere auch keine intimen Fotos von Freund*innen ein. Es ist auch ein Übergriff, wenn dir gegen deinen Willen intime Fotos („dickpics“) zugeschickt werden.

Leider passiert es immer wieder, dass Nacktfotos gegen den Willen der abgebildeten Person weitergegeben werden. Das ist nicht in Ordnung und sogar strafbar.

Nach **Paragraf 207a Absatz 5** im Strafgesetzbuch ist geregelt, dass bildliche Darstellungen von Minderjährigen bzw. deren Weitergabe verboten sind. Eine Ausnahme bildet es, wenn Jugendliche ab 14 Jahren einvernehmlich eigene (!) pornografische Darstellungen tauschen.

Big Data?!

Wer viel Zeit online ist, produziert auch viele Daten. Diese Daten werden gespeichert. Dabei ist nicht immer klar, wo die Daten gespeichert werden: Direkt auf dem Handy oder auf einem Server. Manche Daten, die wir im Internet hinterlassen, sind sensible Daten. Mit diesen Daten müssen wir besonders vorsichtig umgehen. Darunter fallen z.B. Daten zum Religionsbekenntnis.

Oft gibt es die Möglichkeit selbst einzuschränken wie viele Daten wir an welcher Stelle hinterlassen.

TIPPS

- Bevor du eine App benutzt, schau dir an, was die App mit deinen Daten macht. Wo werden sie gespeichert? Welche Daten musst du teilen, um die App zu verwenden? Und: Welche Daten möchtest du lieber nicht teilen, weil sie privat sind?
- Nutze Privatsphäre-Einstellungen: In vielen Apps oder Webseiten kannst du bestimmen, was mit deinen Daten passiert. Es lohnt sich, dass du dich damit beschäftigst. Wenn du die Voreinstellungen beibehältst, dürfen deine Daten sehr frei verwendet werden. Es kann Sinn ergeben, hier welche einzuschränken.



Beratungsstellen

> INTERNET OMBUDSSTELLE

 www.ombudsstelle.at

Die Ombudsstelle kann z.B. beim Löschen von unerlaubten Inhalten unterstützen.

> RAT AUF DRAHT

 www.rataufdraht.at

 147

> ZARA – ZIVILCOURAGE & ANTI-RASSISMUS-ARBEIT

Beratungsstelle GegenHassimNetz

 www.zara.or.at

 +43 1 929 13 99

> 24 – STUNDEN FRAUENNOTRUF

 frauennotruf.wien.at

 +43 1 71719

> WIENXTRA – JUGENDINFO

 www.jugendinfowien.at

 +43 1 909 4000 84100

