

# SO SPRICHST DU MIT DEINEM TEENAGER ÜBER INSTAGRAM: EIN LEITFADEN FÜR ELTERN



# EIN BRIEF VON DEN ELTERN BEI INSTAGRAM

Wenn du das liest, hast du wahrscheinlich Kinder. Wir wissen aus unserer Forschung, dass sich viele Eltern Sorgen um die Sicherheit ihrer Kinder im Teenager-Alter machen, wenn sie online gehen.

Als Eltern, die bei Instagram arbeiten, möchten wir über diese Bedenken sprechen. Jeden Tag denken wir an unsere Kinder, wenn wir zur Arbeit gehen.

Kinder sind eine enorme Verantwortung und eine unglaubliche Chance. Eltern zu sein bedeutet zwar großartige Chancen, aber auch Herausforderungen – wir erziehen die erste Generation der Digital Natives, denen die Online-Welt genauso viel bedeutet wie die Offline-Welt.

Wir wissen, dass es schwierig sein kann, zu verstehen, was dein Kind im Internet tut und warum es so viel Zeit mit seinem Handy verbringt. Es kann so wirken, als ob es für Teenager ganz natürlich wäre, Fotos und Videos zu posten, aber viele überlegen sich genau, was sie online teilen. Es ist schwierig abzuschätzen, wie wir offen mit unseren Kindern sprechen und sie schützen können, während wir selbst lernen, unseren Weg durch die Landschaft zu finden. Wir teilen diese Bedenken, genau wie alle Mitarbeiter bei Instagram.

Deshalb haben wir diesen Leitfaden verfasst.

Wir wissen, dass viele sich davor fürchten, mit ihren Kindern über diese Themen zu sprechen. Wir möchten sicherstellen, dass du dich mit dem Handwerkszeug, um das Gespräch zu beginnen, gut vorbereitet fühlst, und hoffen, dass es dieser Leitfaden ein wenig einfacher macht.

Wir fühlen uns verantwortlich dafür, sicherzustellen, dass sich Teenager in der Instagram-Gemeinschaft wohl fühlen, wenn sie sich verbinden und Inhalte teilen, und möchten sicherstellen, dass du als Elternteil informiert und in der Lage bist, sie auf dem richtigen Weg zu begleiten. Wir glauben, dass der erste Schritt darin besteht, zu verstehen, warum sie Instagram nutzen und welche Werkzeuge zur Verfügung stehen, um sicherzustellen, dass ihre Erfahrung positiv und sicher ist und keine bösen Überraschungen enthält.

Unter [parents.instagram.com](https://parents.instagram.com) findest du weitere Informationen sowie ein Video, in dem wir diese Werkzeuge erläutern.

# INHALT



|                          |   |
|--------------------------|---|
| WAS IST INSTAGRAM? ..... | 7 |
|--------------------------|---|

## VERWALTUNG DER PRIVATSPHÄRE

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Privatsphäre .....                             | 13 |
| Unerwünschte Interaktionen<br>blockieren ..... | 15 |

## VERWALTUNG VON INTERAKTIONEN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Verwaltung von Kommentaren .....          | 21 |
| Kommentare und Konten<br>blockieren ..... | 23 |
| Kommentare herausfiltern .....            | 27 |

## ZEITVERWALTUNG

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Deine Aktivität anzeigen .....                  | 33 |
| Tägliche Erinnerung festlegen .....             | 35 |
| Push-Benachrichtigungen<br>stumm schalten ..... | 37 |
| Du bist auf dem neuesten Stand .....            | 39 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ZEHN FRAGEN FÜR DAS GESPRÄCH MIT<br>DEINEM KIND ..... | 43 |
|-------------------------------------------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| GLOSSAR ..... | 45 |
|---------------|----|

# WAS IST INSTAGRAM?

Instagram ist eine Social Media-App, über die Menschen Fotos, Videos und Nachrichten teilen. Ob durch Stories, den Feed, Live, IGTV oder Direct: Wir möchten Menschen enger zusammenbringen und mit allem verbinden, was sie mögen. Wir glauben, dass es dazu unabdingbar ist, dass sich Menschen auf Instagram sicher und unterstützt fühlen können, wenn sie sich ausdrücken. Das Mindestalter zur Führung eines Instagram-Kontos ist 13. Teenager nutzen Instagram, um große Meilensteine zu feiern, Augenblicke des Alltags zu teilen, mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben, Gemeinschaften aufzubauen, die sich unterstützen, und andere Personen kennenzulernen, die ihre Leidenschaften und Interessen teilen.

Um mehr darüber zu erfahren, wie Teenager die Instagram-App nutzen, lies das Glossar am Ende dieses Leitfadens.



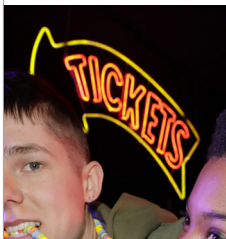
amethyst\_grl



lil\_lapislazuli



Dark\_emeralds





„WENN ICH  
INSTAGRAM  
VERWENDE,  
BEDEUTET DAS  
NICHT, MEIN HANDY  
ZU VERWENDEN.  
ES BEDEUTET,  
MEINE STIMME ZU  
VERWENDEN.“

TEENAGER-JOURNALIST MALICK MERCIER,  
@CLASSYMALICK



# VERWALTUNG DER PRIVATSPHÄRE



Es gibt verschiedene Tools, die du mit deinen Kindern teilen kannst und mit denen sie ihre digitale Identität und ihren Fußabdruck besser kontrollieren können. Eines der ersten Themen, das du ansprechen solltest, ist, ob ihr Konto öffentlich oder privat sein soll. Sorge dafür, dass sie verstehen, dass sie steuern können, wer die Inhalte, die sie online posten, sieht und damit interagieren kann. Dadurch spüren sie, dass sie auf Instagram sie selbst sein können.

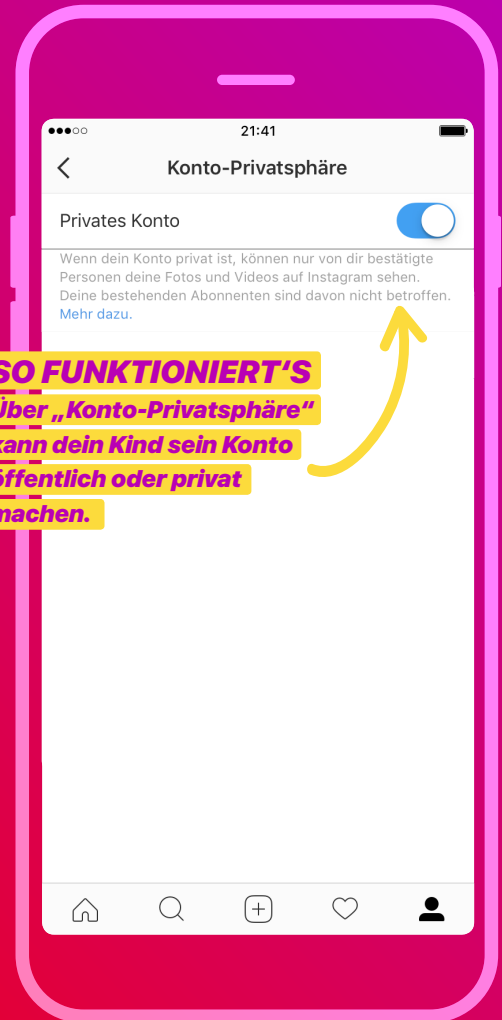


# VERWALTUNG DER PRIVATSPHÄRE

## KONTO-PRIVATSPHÄRE

Die erste Entscheidung, die du mit deinem Kind treffen kannst, ist, ob sein Konto öffentlich oder privat sein soll. Wenn das Konto privat ist, muss dein Kind Personen, die ihm folgen möchten, bestätigen und kann sie jederzeit wieder entfernen. Ein privates Konto bedeutet, dass die Inhalte deines Kindes nur von Personen gesehen werden, die die Erlaubnis dazu haben. Wenn das Konto öffentlich ist, können alle Personen die Inhalte sehen, die dein Kind auf Stories, im Feed oder auf Live postet, und sie können ihm ohne Bestätigung folgen. Wenn dein Kind bereits ein öffentliches Konto hat, kann es sein Konto jederzeit privat schalten; der umgekehrte Wechsel ist ebenfalls möglich. Dein Kind kann Follower entfernen, festlegen, wer Beiträge kommentieren darf, usw. Dein Kind kann auch „Aktivitätsstatus anzeigen“ deaktivieren, damit Freunde nicht sehen, wann es online ist.

**SO FUNKTIONIERT'S**  
**Über „Konto-Privatsphäre“**  
**kann dein Kind sein Konto**  
**öffentlich oder privat**  
**machen.**



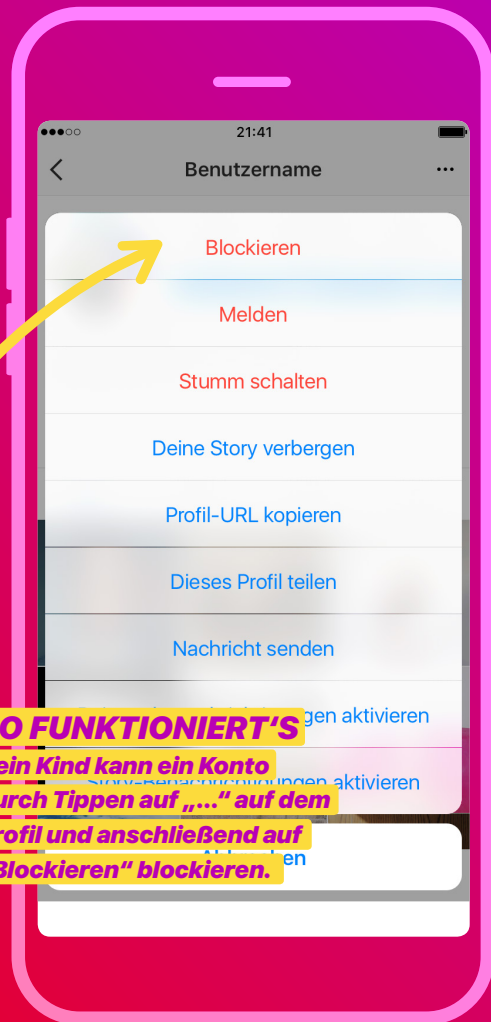


# VERWALTUNG DER PRIVATSPHÄRE

## UNERWÜNSCHTE INTERAKTIONEN BLOCKIEREN

Dein Kind kann Konten blockieren, mit denen es nicht interagieren möchte. Das bedeutet, dass die entsprechende Person seine Beiträge, Stories und Live-Übertragungen nicht mehr sehen oder kommentieren kann. Wenn du ein Konto blockierst, wird die Person nicht benachrichtigt. Du kannst die Blockierung jederzeit aufheben.

**SO FUNKTIONIERT'S** Dein Kind kann ein Konto durch Tippen auf „...“ auf dem Profil und anschließend auf „Blockieren“ blockieren.





„MEINE MUTTER  
HILFT MIR,  
SICHERZUSTELLEN,  
DASS ICH KEINE  
BÖSARTIGEN  
KOMMENTARE ERHALTE.  
WIR IGNORIEREN ODER  
BLOCKIEREN SIE.“

AUTORIN, LEXI P.,  
@CURLANISTAS



# INTERAKTIONEN VERWALTEN



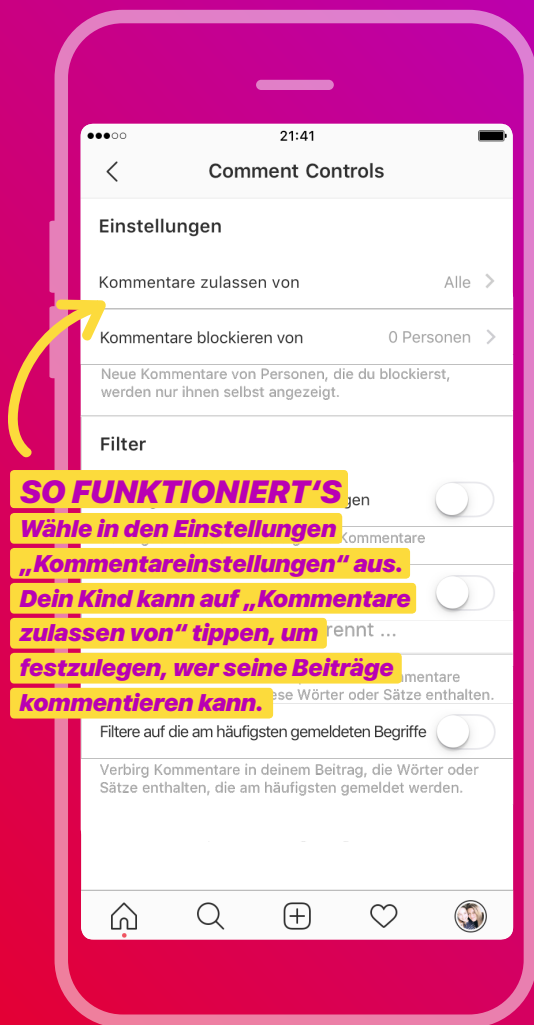
Bullying jeglicher Art ist auf Instagram nicht willkommen. Es verstößt gegen unsere Richtlinien, ein Konto zu erstellen, Fotos zu posten oder Kommentare zu schreiben, um Personen zu mobben oder zu belästigen. Informiere dein Kind, dass es Konten, Fotos, Videos, Kommentare, Nachrichten und Stories, die Bullying oder Belästigung darstellen, in der App melden kann. Dazu muss es in der oberen rechten Ecke des Beitrags oder des Profils auf „...“ tippen, auf dem Kommentar nach links wischen bzw. auf die Nachricht tippen und halten und auf „Melden“ tippen.

Diese Meldungen sind komplett anonym; wir teilen die Informationen deines Kindes nicht mit der gemeldeten Person.

# INTERAKTIONEN VERWALTEN

## KOMMENTARE VERWALTEN

Dein Kind hat die Kontrolle darüber, wer seine Fotos und Videos kommentieren kann. Im Abschnitt „Kommentareinstellungen“ der App-Einstellungen sind folgende Einstellungen möglich: Kommentare von allen Personen, von eigenen Abonnenten und deren Abonnenten, nur von Personen, denen du folgst, oder nur von eigenen Abonnenten zulassen. Dein Kind kann Kommentare auch komplett von seinen Beiträgen entfernen.



# INTERAKTIONEN VERWALTEN

## KOMMENTARE BLOCKIEREN

Dein Kind kann Konten blockieren, mit denen es nicht interagieren möchte. Kommentare von blockierten Konten werden nicht mehr angezeigt. Dein Kind kann Kommentare zu allen Beiträgen oder zu einzelnen Beiträgen deaktivieren.

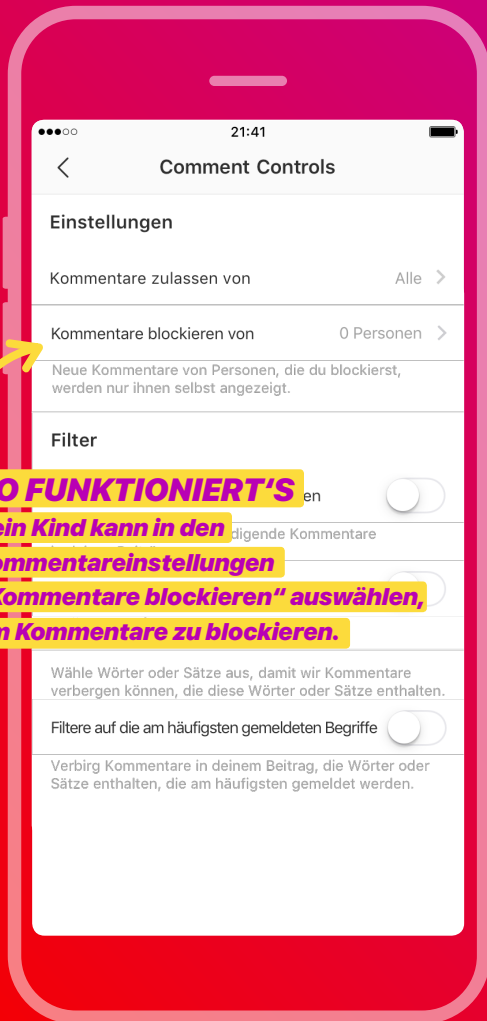
**SO FUNKTIONIERT'S** en ☐

**Dein Kind kann in den** digende Kommentare

**Kommentareinstellungen** ☐

**„Kommentare blockieren“ auswählen,**

**um Kommentare zu blockieren.**







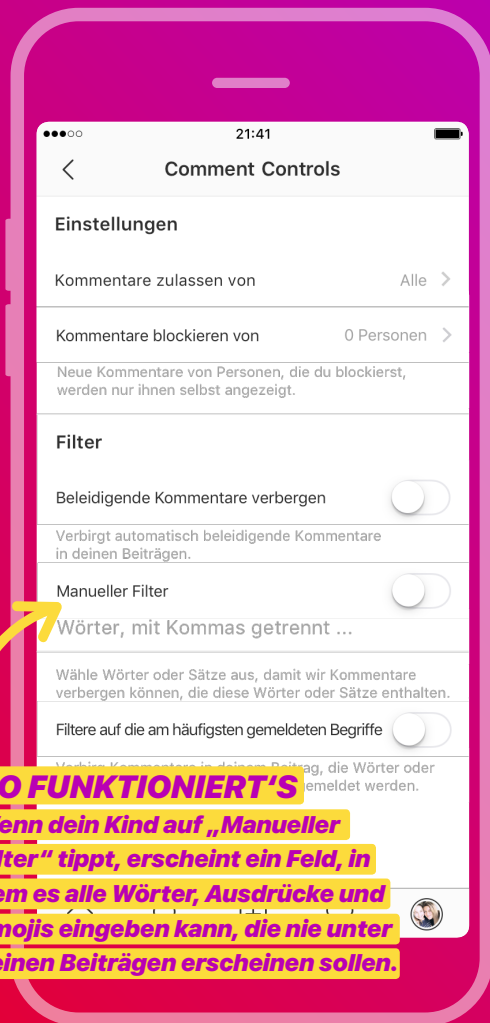
„DIESES KONTO  
HAT MEIN LEBEN  
VERÄNDERT. ICH HABE  
VIELES ERLEBT UND  
VIELE MENSCHEN  
KENNENGELERNT,  
WOVON ICH NIE  
GETRÄUMT HÄTTE.“

TÄNZERIN LIZZY HOWELL,  
@LIZZY.DANCES

# INTERAKTIONEN VERWALTEN

## KOMMENTARE HERAUSFILTERN

Wir bieten Einstellungen an, mit denen du festlegen kannst, welche Inhalte du siehst, und bestimmen kannst, ob Kommentare beleidigend sind oder Bullying oder Belästigung darstellen. Wir haben Filter entwickelt, die beleidigende Wörter und Ausdrücke sowie belästigende Kommentare automatisch entfernen. Dein Kind kann außerdem unter „Filter“ in den Kommentareinstellungen seine eigene Liste mit Wörtern und Emojis erstellen, die in seinem Kommentarbereich nicht erscheinen sollen.



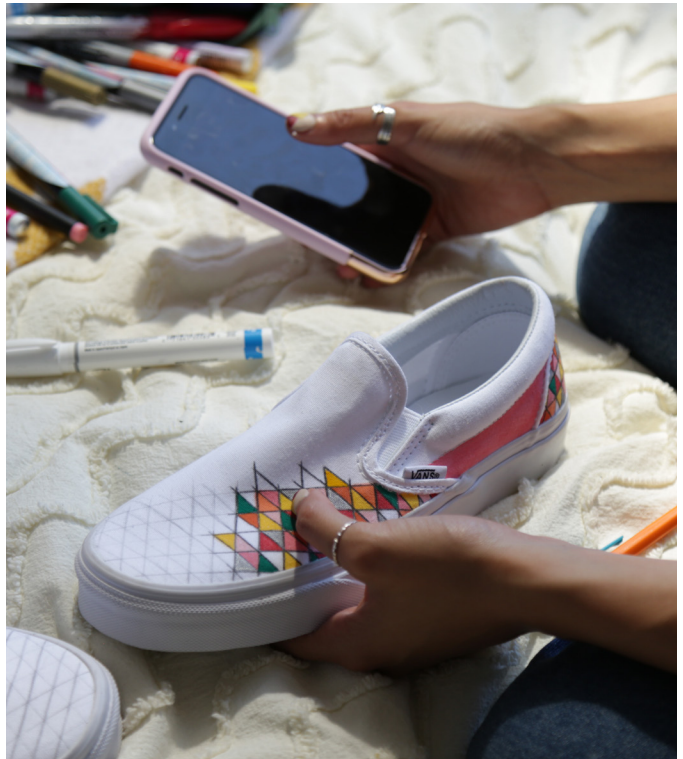
„SOZIALE MEDIEN  
KÖNNEN HELFEN  
UND EINE GROßE  
WIRKUNG HABEN.  
SIE KÖNNEN DIR  
EINE GEMEINSCHAFT  
GEBEN, DIE DU SONST  
NICHT HÄTTEST.“

AKTIVISTIN ELEANOR WHEELER,  
@ELLIEWHEELS



# ZEITVER- WALTUNG

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten darauf, wie viel Zeit man auf Instagram verbringen soll und wie viel Zeit zu viel ist. Es gibt verschiedene Tools, die dir und deiner Familie zu verstehen und zu kontrollieren helfen, wie viel Zeit dein Kind mit der App verbringt. Ihr könnt gemeinsam das richtige Gleichgewicht für eure Familie finden.



# ZEITVER- WALTUNG

## AKTIVITÄT ANZEIGEN

Dein Aktivitäts-Dashboard zeigt deinem Kind, wie viel Zeit es den letzten Tag und die letzte Woche mit der App verbracht hat sowie die durchschnittlich mit der App verbrachte Zeit. Dein Kind kann die blauen Balken antippen und halten, um zu sehen, wie viel Zeit es an einem bestimmten Tag auf Instagram verbracht hat.





# ZEITVER- WALTUNG

## TÄGLICHE ERINNERUNG FESTLEGEN

Dein Kind kann die tägliche Erinnerung verwenden, um die Zeit zu begrenzen, die es mit Instagram verbringen möchte. Sprich mit deinem Kind darüber, wie es sich fühlt, wenn es die App verwendet. Gibt es einen Punkt, an dem es ihm nicht mehr viel bringt? Das gemeinsame Festlegen der täglichen Erinnerung eignet sich gut, um mit deinem Kind darüber zu sprechen, wie es im Laufe des Tages Instagram verwendet.



**SO FUNKTIONIERT'S**

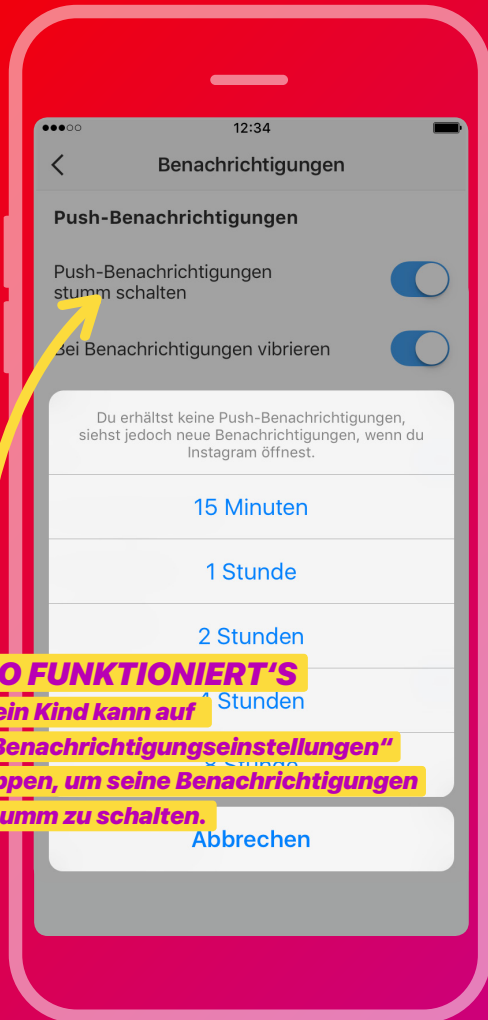
**Dein Kind kann die tägliche  
Erinnerung jederzeit ändern  
oder deaktivieren.**

# ZEITVER- WALTUNG

## PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN STUMM SCHALTEN

Mit der Funktion „Push-Benachrichtigungen stumm schalten“ kann dein Kind Instagram-Benachrichtigungen für einen bestimmten Zeitraum deaktivieren. Nach Ablauf der Zeit werden die normalen Benachrichtigungseinstellungen automatisch wiederhergestellt.

**SO FUNKTIONIERT'S**  
**Dein Kind kann auf**  **„Benachrichtigungseinstellungen“**  
**tippen, um seine Benachrichtigungen**  
**stumm zu schalten.**



# ZEITVER- WALTUNG

## DU BIST AUF DEM NEUESTEN STAND

Teenager können sich unter Druck fühlen, alle Beiträge ihrer Freunde zu lesen und mit ihnen zu interagieren. Wenn sie durch alle Beiträge in ihrem Feed seit ihrer letzten Anmeldung gescrollt haben, sehen sie die Nachricht: „Du bist auf dem neuesten Stand.“

So wissen sie, dass sie alles von ihren Freunden und Gemeinschaften gelesen haben.

**SO FUNKTIONIERT'S**  
„Du bist auf dem neuesten  
Stand“ ist automatisch aktiviert.





„FÜR MEINEN SOHN  
IST [INSTAGRAM]  
SEHR WICHTIG, UM  
SICH MIT SEINEN  
ALTERSCGENOSSEN ZU  
VERBINDEN.“

FOTOGRAF UND VATER RUDDY ROYE,  
@RUDDYROYEK

# ZEHN FRAGEN, UM DIE UNTERHALTUNG ZU BEGINNEN

Gemeinsam mit der Social Media- und Bildungsexpertin Ana Homayoun, M.A., P.P.S., Autorin von *Social Media Wellness*, haben wir 10 Fragen entwickelt, die du als Leitfaden für dein Gespräch mit deinem Kind über Instagram verwenden kannst. Wir empfehlen, diese Fragen zu nutzen, um mehr darüber zu erfahren, wie dein Kind Instagram verwendet, und sicherzustellen, dass es die App auf positive Art verwendet.

- 01 Was gefällt dir an Instagram?
- 02 Was sollte ich über Instagram wissen?
- 03 Welche sind die fünf Instagram-Konten, denen du am liebsten folgst?
- 04 Worüber denkst du nach, bevor du etwas auf Instagram postest?



- 05 Wenn du mehrere Instagram-Konten hast, was teilst du auf den einzelnen Konten?
- 06 Wie beeinflussen „Gefällt mir“-Angaben und Kommentare deine Gefühle zu einem Beitrag?
- 07 Kennst du deine Abonnenten? (Wenn dein Kind ein privates Konto hat, frage es, wie es entscheidet, wer ihm folgen darf.) Was machst du, wenn jemand, den du nicht kennst, versucht, dich per Direktnachricht zu kontaktieren?
- 08 Wie siehst du die Zeit, die du online verbringst?
- 09 Hat dir schon einmal etwas, das du online gesehen hast, oder ein Erlebnis, das du online hattest, ein unangenehmes Gefühl gegeben?
- 10 Was tust du, wenn du siehst, wie jemand auf Instagram Opfer von Bullying wird? (Kennst du die Meldewerkzeuge und den Filter für beleidigende Kommentare auf Instagram?)



# GLOSSAR MIT INSTAGRAM- BEGRIFFEN



## BEITRAG

Ein Beitrag sind die Medien, die dein Teenager in seinem Feed oder seinen Stories postet. Es kann sich dabei um Videos oder Fotos handeln.

## BLOCKIEREN

Dein Kind kann Personen blockieren, die es auf Instagram stören. Wenn dein Kind jemanden blockiert, wird diese Person nicht benachrichtigt, aber sie kann auf keine Art mehr mit deinem Kind interagieren.

## DIRECT

Auf Instagram Direct können Teenager Nachrichten an Einzelpersonen oder an Gruppen schreiben. Sie können außerdem Fotos und Videos nur mit Personen teilen, an die sie Nachrichten schreiben.

## ENTDECKEN

Unter „Entdecken“ sieht dein Kind Fotos und Videos von Konten und Tags, die es möglicherweise interessieren. „Entdecken“ ist für jede Person anders. Die Inhalte hängen davon ab, welchen Konten und Hashtags dein Kind folgt.

## FEED

Im Feed sehen Teenager Beiträge von den Konten, denen sie folgen. Teenager betrachten Beiträge im Feed meist als feierlicher oder wichtiger. Feed-Beiträge können aus Fotos oder Videos bestehen.

# GLOSSAR MIT INSTAGRAM- BEGRIFFEN

## GEMEINSCHAFTSRICHTLINIEN

Wir möchten eine positive und vielfältige Community schaffen. Alle Instagram-Nutzer müssen unsere Gemeinschaftsrichtlinien einhalten, die für eine sichere und offene Umgebung für alle Menschen sorgen sollen. Das bedeutet, dass beispielsweise Nacktheit und Hassreden verboten sind. Verletzungen dieser Richtlinien können dazu führen, dass Inhalte gelöscht, Konten gesperrt oder andere Beschränkungen vorgenommen werden.

## IGTV

Auf IGTV gibt es Videos im Hochformat von bis zu einer Stunde Länge. Dein Kind kann Videos seiner Lieblingsurheber finden und seine eigenen längeren Inhalte erstellen. IGTV ist als eigenständige App sowie in Instagram verfügbar.

## KOMMENTAR

Ein Kommentar ist eine Reaktion zu einem Inhalt, den jemand auf Instagram postet. Kommentare erscheinen im Feed unter Beiträgen. Kommentare können aus Wörtern oder Emojis bestehen.

## LIVE UND VIDEOCHAT

Dein Kind kann eine Live-Übertragung starten, um in Echtzeit mit seinen Abonnenten zu kommunizieren. Es kann seine Freunde einladen, zuzusehen, der Übertragung beizutreten oder Kommentare zu hinterlassen und Herzen zu senden. Es kann auch in Direct mit bis zu vier Personen einen Videochat starten.

## MELDEN

Durch Melden kann dein Kind Instagram mitteilen, dass ein Beitrag, Konto oder Kommentar unangemessen ist. Dein Kind kann jeden Beitrag oder Kommentar melden, von dem es glaubt, dass er gegen unsere Gemeinschaftsrichtlinien verstößt.

## PROFIL

Auf dem Instagram-Profil deines Kindes finden seine Freunde und Abonnenten seine Beiträge und können auf seine Stories zugreifen. Es enthält außerdem einen kurzen Steckbrief. Wenn das Profil deines Kindes privat ist, sind nur das Profilbild und der Steckbrief sichtbar.

## STORIES

Stories verschwinden nach 24 Stunden aus der App, es sei denn, dein Kind hat die Archivierung aktiviert. Dadurch sind seine abgelaufenen Stories nur für dein Kind selbst sichtbar. Dein Kind kann sie in Stories-Highlights teilen. Jeder, der die Stories deines Kindes sieht, kann einen Screenshot davon aufnehmen.

Mehr Werkzeuge und Ressourcen  
zur Entwicklung gesunder Social  
Media-Gewohnheiten mit deinem  
Kind findest du auf  
[parents.instagram.com](https://parents.instagram.com)

