



FALLBEISPIELE

Gesundheitskompetent im Umgang mit Social Media - Wissen, Reflexion und Praxisimpulse

1. Essstörung durch Inhalte auf TikTok

Ein Mädchen kommt regelmäßig ins Jugendzentrum. In letzter Zeit fällt auf, dass sie Gewicht verloren hat. Während eines Gruppengesprächs erzählt sie, dass sie viele Videos auf TikTok sieht, die extrem dünne Frauen zeigen und Tipps für weniger Essen geben.

- **Was kann ich tun? Wie handle ich?**
 - *Das Mädchen behutsam ansprechen, ohne zu werten: „Mir ist aufgefallen, dass du viel über TikTok-Videos sprichst. Möchtest du mir erzählen, was dich daran fasziniert?“*
 - *Auf den Einfluss von TikTok-Inhalten eingehen: „Weißt du, dass viele dieser Videos bearbeitet oder inszeniert sind?“*
 - *Unterstützungsangebote machen, z. B. Beratung bei Essstörungen.*
- **Wie ist die Beziehung zu der Jugendlichen beschaffen?**
 - *Falls eine gute Beziehung besteht, kann direkt ein vertiefendes Gespräch gesucht werden.*
 - *Bei loserem Kontakten die Themen zunächst allgemeiner ansprechen, um Vertrauen aufzubauen.*
- **Welche Haltung steht da dahinter?**
 - *Verständnis und Offenheit zeigen, ohne Schuld oder Druck aufzubauen.*
 - *Auf gesellschaftliche Schönheitsideale kritisch eingehen.*

2. Dickpics auf Snapchat

Ein Jugendlicher kontaktiert dich über Snapchat und berichtet, dass er ein unangenehmes Bild (Dickpic) von einem Bekannten erhalten hat. Er weiß nicht, wie er darauf reagieren soll und fühlt sich unwohl.

- **Wie kann ich den Jugendlichen unterstützen?**
 - *Ruhig und verständnisvoll reagieren: „Das klingt nach einer unangenehmen Situation. Es war richtig, dass du dich meldest.“*
 - *Technische Lösungen anbieten: Zeigen, wie die Person blockiert und gemeldet wird.*
 - *Stärken: „Du hast das Recht, solche Inhalte **nicht** zu akzeptieren.“*
- **Welche Möglichkeiten gibt es, Vorfälle zu melden?**
 - *Über Snapchat die Meldung anonym einreichen.*
 - *Ansprechstellen wie Rat auf Draht oder Fachstelle digitaler Kinderschutz empfehlen.*
- **Welche Haltung nehme ich ein?**
 - *Klare Position gegen digitale Grenzüberschreitungen.*
 - *Den Jugendlichen stärken, ohne die Situation zu dramatisieren.*

3. Schlimme Kommentare auf TikTok

Du siehst auf TikTok ein Video einer Jugendlichen aus dem Jugendzentrum. Unter ihrem Beitrag stehen viele beleidigende Kommentare. Sie wirkt in letzter Zeit auch in der Gruppe zurückgezogen und unsicher.

- **Wie kann ich die Jugendliche ansprechen?**
 - *Direkt, aber behutsam: „Ich habe gesehen, dass du auf TikTok Kommentare erhalten hast, die nicht okay sind. Möchtest du darüber sprechen?“*
 - *Sicherheit anbieten: „Ich kann dir helfen, diese Kommentare zu melden und dein Profil zu schützen.“*
- **Wie schaffe ich eine sichere Atmosphäre?**
 - *Ein Gespräch in einem geschützten Raum anbieten.*
 - *Betonen, dass sie nichts falsch gemacht hat: „Es gibt leider Menschen, die absichtlich verletzend sind. Das hat nichts mit dir zu tun.“*
- **Welche Haltung bringe ich ein?**
 - *Klare Ablehnung von Cybermobbing und Unterstützung für die Betroffene.*
 - *Sensibilität für die mögliche Scham oder Unsicherheit der Jugendlichen.*

4. Nacktfoto im Freundeskreis verbreitet

Eine Jugendliche erzählt dir im Gespräch, dass ihr Freund ein Nacktfoto von ihr aufgenommen hat und dieses jetzt im Freundeskreis herumzeigt. Sie fühlt sich gedemütigt und hat Angst vor den Konsequenzen.

- **Wie unterstütze ich die Jugendliche?**
 - *Zuhören, ohne zu bewerten: „Das ist eine schwierige Situation. Es war mutig, dass du es mir erzählt hast.“*
 - *Rechtliche Schritte erklären: „Das Teilen solcher Fotos ohne Erlaubnis ist strafbar. Wir können zusammen überlegen, was du tun möchtest.“*
 - *Unterstützungsangebote: Psychosoziale Beratung, Polizei oder spezialisierte Beratungsstellen.*
- **Welche Schritte kann ich vorschlagen?**
 - *Das Foto melden und Beweise sichern (z. B. Screenshots).*
 - *Ansprechstellen wie Rat auf Draht oder CyberHelp kontaktieren.*
- **Wie bespreche ich Prävention?**
 - *Sensibel: „Du bist nicht schuld, dass das passiert ist. Trotzdem ist es wichtig, sich zu überlegen, wem man vertraut.“*
 - *Gruppenworkshops zu Sexting und Privatsphäre anregen.*

5. Isolation und digitale Gewalt

In einem Offenen Jugendtreff fällt dir ein Junge auf, der ständig alleine sitzt und auf sein Handy starrt. Er wird von den anderen nicht angesprochen. Im Gespräch erzählt er, dass er in einer Snapchat-Gruppe von Mitschüler*innen gemobbt wird.

- **Wie gehe ich mit der Situation um?**
 - *Den Jungen ansprechen: „Mir ist aufgefallen, dass du dich oft zurückziehst. Möchtest du darüber reden?“*
 - *Unterstützung anbieten: „Es gibt Wege, wie wir die Situation verbessern können, wenn du möchtest.“*
- **Welche präventiven Maßnahmen kann ich anregen?**
 - *Workshops zu Cybermobbing organisieren.*
 - *Gruppenaktivitäten fördern, um den Jungen einzubinden.*
- **Welche Haltung zeige ich?**
 - *Verständnis für den Jungen und Ablehnung von Mobbing.*
 - *Stärkung des Gemeinschaftsgefühls im Jugendtreff.*

6. Riskante Challenges auf TikTok

Ein Jugendlicher erzählt in der Gruppe begeistert von einer Challenge, die er auf TikTok gesehen hat. Die Challenge beinhaltet riskante körperliche Aktionen, die er mit seinen Freunden ausprobieren möchte.

- **Wie spreche ich die Risiken an?**
 - *Neugierig und ohne Vorwürfe: „Klingt spannend! Hast du dir schon überlegt, was passieren könnte, wenn etwas schiefgeht?“*
 - *Alternativen anbieten: „Es gibt Challenges, die genauso cool, aber sicherer sind.“*
- **Wie ermutige ich zu Alternativen?**
 - *Beispiele zeigen: „Wie wäre es, wenn du mit deinen Freunden eine Challenge entwickelst, die witzig und ungefährlich ist?“*
 - *Gruppenworkshops anbieten, um kreative Ideen zu fördern.*
- **Welche Haltung nehme ich ein?**
 - *Offenheit gegenüber jugendlichem Enthusiasmus, gepaart mit Verantwortung.*
 - *Förderung von Eigenverantwortung und Reflexion.*