



Impulsfragen

für Familien

Gebrauchsanweisung für Eltern, Bezugspersonen und Kinder

Heute sind wir alle online – wir lernen, chatten, haben Spaß... und übersehen dabei manchmal die Risiken. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Wann ist der richtige Moment?

Am besten: sofort – und so oft wie möglich!

Du weißt nicht, wie du anfangen sollst? Kein Problem. Zieh einfach eine Karte, lies die Frage oder das Thema – und los geht's. Das Gespräch entwickelt sich ganz von selbst.

Diese Karten sind kein Test. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Sie schaffen Raum für ehrliche Gespräche, stärken gegenseitiges Vertrauen und helfen dabei, gemeinsam über Sicherheit im Netz nachzudenken.

Ihr könnt die Karten täglich benutzen – oder einfach dann, wenn es gerade passt. Je öfter, desto besser. Eigenen Erfahrungen oder Geschichten aus dem Alltag machen es noch leichter im Gespräch zu bleiben.

Tipp: Wenn es bei irgendeinem Thema Unsicherheiten gibt, schau auf elternseite.at vorbei bzw. findest du auch auf saferinternet.at viele wertvolle Anregungen und Broschüren.

1. Ist es okay, ein Foto von jemandem zu machen und zu teilen, ohne vorher zu fragen?

Privatsphäre und persönliche Grenzen zu respektieren ist wichtig – für alle.

Viele machen gern Fotos, aber nicht jede:r möchte online gezeigt werden. Was für die eine Person lustig ist, kann für die andere peinlich oder verletzend sein. Ohne Zustimmung kann das sogar wie Mobbing wirken.

Auch Eltern posten manchmal Bilder, ohne nachzufragen – Kinder und Jugendliche übernehmen, was sie sehen. Schon die Jüngsten kann man fragen, ob ein Foto für sie ok ist.

2. Kommt es vor, dass Jugendliche Angst haben, Cyber-Mobbing zu melden, aus Angst als Petze dazustehen?

Aber was, wenn es fair & mutig ist, sich für andere einzusetzen? Zuschauen heißt Mitmachen. Zumindest empfinden das die Betroffenen oft so.



Impulsfragen für Familien

3. Wenn jemand online beleidigt wird, wohin kann sich diese Person wenden? Und wohin wendet sie sich deiner Erfahrung nach?

Hilfe holen und nicht allein bleiben – das ist das Wichtigste; egal ob du selbst betroffen bist oder vielleicht jemand aus deinem Freundeskreis. Wir möchten, dass du dich sicher und wohl fühlst mit uns. In der Familie oder bei vertrauten Personen gibt es Schutz und Unterstützung – keinen Ärger.

4. Warum ist es wichtig zu wissen, wer Beiträge auf Social Media sehen kann?

Nicht alles, was man postet, ist für alle gedacht – und oft bleibt es doch länger sichtbar, als man denkt.

Es ist sehr wichtig, sich regelmäßig die Privatsphäre-Einstellungen anzuschauen, um unerwünschte Kontakte zu vermeiden.

5. Was kann man tun, wenn man sieht, dass jemand online beleidigt wird?

Online-Kommentare können helfen, aber auch ganz schön treffen – manchmal mehr, als man denkt.

Viele entscheiden sich auch bewusst dafür, keine beleidigenden Beiträge zu schreiben oder zu liken.

Gerade online kommt es auf Respekt und den richtigen Umgangston an. Schon ein einfaches „Alles okay bei dir?“ kann helfen, dass sich jemand nicht allein fühlt.

6. Wie glaubst du, fühlt sich eine Person, die ohne Grund aus einer Gruppe ausgeschlossen wird?

Digitale Ausgrenzung kann genauso verletzend sein wie im echten Leben. Jede:r verdient es, dazuzugehören. Überlege, wie es dir damit gehen würde, wärst du selbst betroffen?

7. Welche guten Tricks gibt es, um zu überprüfen, wer hinter einem Social Media Profil steht?

Fake-Profilen lassen sich oft an bestimmten Dingen erkennen: Wenig Beiträge, kaum Follower, plötzlich sehr persönliche Fragen oder schnell die Bitte um ein Treffen – das alles kann ein Warnzeichen sein.

Der Kontakt zu Unbekannten kann riskant sein. Wenn etwas komisch wirkt, ist Vorsicht besser als Vertrauen.



Impulsfragen für Familien

- 8. Es gibt immer Leute, die wollen nur provozieren. Wie ist das eigentlich online? Wie soll man mit solchen Provokationen umgehen?**

Manche posten absichtlich so, dass andere sich ärgern oder reagieren – sogenannte „Trolle“. Solche Provokationen zu erkennen und nicht darauf einzugehen, ist oft der beste Schutz. Denn jede Reaktion macht sie nur stärker und sichtbarer.

- 9. Wo kann man eigentlich nachschauen, wieviel Zeit man online ist? Und wie entscheidet man, ob das zu viel ist oder noch ok?**

Es ist wichtig für die Gesundheit, eine gute Balance zwischen Bildschirmzeit und Offline-Zeiten zu finden. Sich Pausen von der Bildschirmzeit zu nehmen, hilft die Stimmung und sogar den Schlaf zu verbessern.

- 10. Ist es sicher, das Passwort mit Freund:innen zu teilen?**

Freundschaft ist wertvoll, aber Privatsphäre und persönliche Daten auch! Ein Passwort ist wie ein Schlüssel, es schützt, was privat bleiben soll. Selbst enge Freund:innen sollten den nicht haben.

- 11. Stimmt das eigentlich, dass man ängstlich wird und sich schlecht fühlt, wenn man zu lange Kurzvideos schaut?**

Online sein macht oft Spaß – aber nicht immer. Es gibt auch so etwas wie Online-Stress. Dauernd erreichbar sein, sich vergleichen, Likes checken – das kann ganz schön belasten. Dabei ist das eigene Wohlbefinden wichtiger als Posts, Nachrichten oder Likes.

- 12. Hat jemand in deinem Umfeld schon mal anderen im Internet geholfen? Und wie würdest du Freund:innen helfen, wenn sie (online) gemobbt werden?**

Soziale Netzwerke bieten viele Möglichkeiten, andere zu unterstützen. Ein netter Kommentar, ein aufmunterndes Wort – oft sind es kleine Dinge, die viel bewirken können.

Freund:innen kann man unterstützen, indem man zuhört, sie ernst nimmt und gemeinsam Hilfe sucht. Schon das Gefühl nicht allein zu sein, kann viel verändern.

- 13. Angeblich fühlt man sich selbst schlechter im eigenen Leben, wenn man online sieht, dass es allen anderen viel besser im Leben geht. Stimmt das?**

Hinter vielen Posts steckt eine andere Realität. Vergleiche mit solchen „Perfekt-Bildern“ machen schnell unzufrieden – dabei zeigen sie nur einen – manchmal sogar mit Filtern veränderten – Ausschnitt des Lebens, den man auch entsprechend einordnen sollte.



Impulsfragen für Familien

- 14. Wenn man ein Foto macht. Was hilft dabei, gut darauf auszusehen? Braucht es dazu wirklich Filter? Oder geht das einfach über eine andere Kamerahaltung oder mit dem richtigen Gefühl?**

Filter können Spaß machen. Aber das echte Gesicht gehört zu dir und das ist gut so. Niemand ist perfekt oder muss es sein. Mit Filter sehen am Ende alle gleich aus – das macht Vielfalt unsichtbar.

- 15. Wie beeinflussen Content Creator eigentlich die aktuelle Mode? Und bestimmen sie, was man unbedingt kaufen muss?**

Viele schauen, was gerade angesagt ist – ob bei Kleidung, Trends oder Meinungen. Aber: Nicht alles, was Influencer:innen zeigen, muss sofort nachgekauft werden (Stichwort: Werbeverträge mit Unternehmen) oder passt auch zu jedem. Eigener Stil und eigenes Denken sind wertvoller als Likes und kurzfristige Trends.

- 16. Wann fühlen sich andere freier? Online oder im echten Leben? Und was ist da der Unterschied?**

Manche sagen, dass sie online offener sein können. Andere fühlen sich im echten Gespräch wohler. Wichtig ist, sich selbst treu zu bleiben – egal wo. Es gibt keinen Grund, sich zu verstellen oder zu schämen.

- 17. Wie erkennt man, ob ein Online-Gewinnspiel oder Angebot echt ist oder nur Abzocke?**

Viele kennen Posts, die versprechen: „Gewinne ein neues Handy – einfach klicken!“ Aber oft steckt dahinter ein Trick, um Daten zu sammeln oder Geld zu machen. Die beste Regel: nicht klicken, nicht teilen, nicht sofort vertrauen. Was zu gut klingt, um wahr zu sein, ist meistens auch nicht echt.

- 18. Hast du schon mal entschieden, unangenehme Online-Erlebnisse zu ignorieren?**

Manchmal hilft es, nicht zu reagieren – zum Beispiel bei Provokation. Aber bei Beleidigungen oder Mobbing kann Schweigen bedeuten, dass es einfach weitergeht.

- 19. Fühlen sich Content Creators schlecht, wenn ihre Beiträge wenige Likes oder Kommentare bekommen?**

Likes und Reaktionen kommen und gehen – der eigene Wert sollte nicht davon abhängen. Wichtig ist, sich selbst treu zu bleiben und den Spaß an der eigenen Kreativität nicht zu verlieren.



Impulsfragen für Familien

20. Hat jemand schon mal einen Witz auf Kosten anderer gemacht und es später bereut?

Manchmal ist die Grenze zwischen lustig und verletzend nicht leicht zu erkennen. Fehler passieren, wichtig ist, sich zu entschuldigen und zu zeigen, dass es wirklich ehrlich gemeint ist. Das zeigt Respekt und Reife. Die Frage: „Wie wäre das für mich, wenn das jemand zu mir oder meinen Freund:innen sagen würde?“ kann sehr dabei helfen, zu merken, ob ein Witz angebracht ist.

21. Was tun andere, wenn in einer Gruppe eine Person beleidigt wird, mit der sie gut klarkommen?

Manchmal braucht es Mut, gegen den Strom zu schwimmen und nicht mitzumachen. Nicht immer muss man tun, was alle tun – wichtiger ist, sich selbst treu zu bleiben.

22. Ist es eigentlich schwer, sich online für etwas zu entschuldigen, das man selbst geschrieben hat?

Entschuldigungen sind wichtig, um Beziehungen zu reparieren und Vertrauen wieder aufzubauen. Sich zu entschuldigen ist keine Schwäche, sondern zeigt Stärke und Verantwortungsbewusstsein.

23. Wenn man in einer Gruppe ist, in der ständig nur schlecht über andere geschrieben wird, wie soll man sich da verhalten?

Ruhe im Kopf und klare Grenzen sind wichtig. Es ist okay, eine Gruppe zu verlassen, wenn man sich dort schlecht fühlt – ganz ohne Erklärungen.

24. Wissen andere, wie man online „Nein“ sagt, ohne Angst zu haben, aus geschlossen zu werden?

Gesunde Grenzen setzen gehört zu jeder Beziehung dazu. „Nein“ ist eine ganze Antwort – und verdient Respekt.

25. Was hilft anderen, wenn sie online etwas belastet oder aufregt?

Man kann lernen, sich selbst zu beruhigen. Andere Meinungen sind nur Meinungen – der eigene Wert bleibt davon unberührt. Fehler haben wir alle, und wenn man sich dessen bewusst ist, kann man auch versuchen, das eine oder andere aktiv zu ändern, wenn man das will. Wichtig ist mal, einen Schritt zurückmachen, versuchen, die Position der anderen Person einzunehmen so gut es geht und dann zu reflektieren, am besten mit Freund:innen oder anderen Vertrauenspersonen.



Impulsfragen für Familien

26. Wissen andere, wer ihre Social-Media-Beiträge sehen kann?

Ein Blick in die Privatsphäre-Einstellungen lohnt sich. Du entscheidest, wer was sieht. Man muss nicht alles mit allen teilen – weniger ist manchmal mehr.

27. Haben andere schon mal einen Post bereut?

Vor dem Posten kurz nachzudenken kann viel Ärger vermeiden. Ein paar Sekunden Pause können helfen, bevor etwas veröffentlicht wird, das andere verletzt oder das man selbst später bereut.

28. Fühlen sich andere manchmal nach zu viel Bildschirmzeit erschöpft und wünschen sich eine Pause?

Digitale Auszeiten sind wichtig für Körper und Geist. Wie könnten digitale Pausen bewusst eingeplant werden? Entsprechende Einstellungen am Smartphone helfen dabei, diese Pausen tatsächlich auch einzuhalten, wie zum Beispiel die Bildschirmzeit-Funktion oder App-Timer.

29. Was denkst du über online Beleidigungen, die Religion, Aussehen oder Herkunft angreifen?

Lass uns darüber diskutieren, dass Vielfalt Respekt verdient & Hass keine Meinung ist, sondern Gewalt. Sich und andere zu schützen ist wichtig.

30. Möchtest du bei einer positiven Aktion im Internet mitmachen?

Das Netz kann für viel Gutes genutzt werden. Kleine Dinge wie ein netter Kommentar oder das Melden von Gewalt oder Hasspostings machen einen Unterschied. Du kannst dich jeden Tag dafür entscheiden, dazu beizutragen, die (digitale) Welt ein Stückchen besser zu machen.

31. Spiegelt das eigene Social-Media-Profil wirklich wider, wer man ist?

Online zeigt man nur den Teil von sich, den man auch tatsächlich zeigen möchte. Es ist okay, schöne Momente zu teilen – aber man muss nicht perfekt oder jemand anders sein. Und vergiss nicht: Du bist so viel mehr als nur deine Postings.

32. Welche Regeln zur Handynutzung gelten bei anderen – in der Schule und zu Hause?

Sind die gleichen Regeln für alle fair – oder sollten sie je nach Person oder Situation unterschiedlich sein? Wer kümmert sich bei anderen um Updates, Backups oder Passwörter? Was wird bei anderen gesperrt und warum? Wie werden die Regeln vereinbart bzw. auch eingehalten?



Impulsfragen für Familien

33. Darf man eigentlich KI für Hausaufgaben nutzen – und wenn ja, wie?

Viele nutzen Chatbots & Co. und das ist ok – aber: Wo ist die Grenze zwischen Hilfe und Abschreiben? Es ist wichtig, die KI generierten Inhalte auch zu überprüfen und die eigene Arbeit einfließen zu lassen.

34. Wie oft geben andere eigentlich Geld für Spiele aus – und wofür genau?

Nicht in allen Spielen dürfen Kinder echtes Geld einsetzen – aber was, wenn andere das trotzdem tun? Wie kann man sich dem Druck der anderen entziehen?

35. Wo lernen Jugendliche eigentlich, Social-Media-Inhalte zu hinterfragen?

Viele sagen, sie verlassen sich auf ihr Bauchgefühl – aber wie entsteht das? Lass uns gemeinsam gute Online-Quellen zum Vergleichen von Nachrichten oder Informationen suchen (zum Beispiel auf der Seite von [Saferinternet.at](https://www.saferinternet.at)) und gemeinsam besprechen.

36. Ziehen sich andere manchmal ins Spielen zurück, wenn das echte Leben gerade schwer ist? Ist das eine gute Strategie im Umgang mit Problemen?

Die Flucht aus dem Alltag hilft vielleicht kurzfristig, aber längerfristig braucht es wieder einen Alltag mit Erfolgserlebnissen. Was das bedeuten kann, kann man miteinander entwickeln (vielleicht eine andere Ausbildung, die eher den eigenen Fähigkeiten entspricht, um Perspektiven für die Zukunft zubekommen oder Gespräche mit entsprechenden Expert:innen bzw. Vertrauenspersonen).

37. Wo begegnen Jugendliche Inhalten, die beunruhigen oder Angst machen und nicht für ihr Alter geeignet sind? Und was macht man dann?

Nicht alles kann man einfach wegklicken – manchmal bleibt es im Kopf. Man sollte unbedingt jemanden zum Reden suchen, Eltern bzw. Erziehungsberechtigte dürfen in solchen Situationen nicht schimpfen, sondern müssen helfen. Später kann man gemeinsam überlegen, wie es zu dieser Situation gekommen ist und wie man solche Situationen zukünftig vermeiden könnte.