

„LOL heißt auch
ich mag dich“



Eine Broschüre von Mädchen für Mädchen

HALLO MÄDCHEN!

Die Möglichkeiten, die das Web 2.0 oder Handys bieten können, werden von Tag zu Tag mehr. Noch schnell der Freundin eine sms schreiben, die Eltern anrufen, dass man die Stadtbahn verpasst hat, seinen neuen Lieblingssong oder ein Urlaubsfoto auf sein Profil stellen, im Chat flirten oder nach den Hausaufgaben fragen – all das sind Dinge, die ganz selbstverständlich zum Alltag der meisten Mädchen gehören und die vieles im Leben vereinfachen. Im Internet melden sich immer mehr Jugendliche bei sogenannten sozialen Netzwerken, z.B. Facebook oder SchülerVZ, an und haben jede Menge Spaß, hier ihr Profil auszubauen, zu chatten, sich vielleicht sogar zu verlieben oder einfach up-to-date zu sein, welche Party wann und wo stattfindet.

Manchmal sind all die Möglichkeiten, die das Web 2.0 und Handys bieten, aber auch anstrengend. Dann nämlich, wenn man das Gefühl hat, nur mitreden zu können, wenn man beim selben Netzwerk wie seine Freund_innen ist, man kaum noch off sein kann, um nichts zu verpassen, wenn man sich komisch fühlt, weil andere viel mehr „Freunde“ haben oder wenn jemand einen dummen Kommentar auf der Pinnwand hinterlässt oder ein Foto von euch hoch lädt, das nicht für andere Augen bestimmt war. Kritisch wird es auch, wenn der Spaß zum Stress wird und wenn euch Handy und/oder Internet in eurem Alltag einschränken. Für manche ist es einfach zu teuer, ein schickes Handy samt Vertrag zu haben, oder die Eltern erlauben es nicht, dass sie sich bei einem sozialen Netzwerk anmelden.

Und dann gibt es auch Mädchen, die einfach keine Lust auf Facebook und Co. haben, die genervt sind, dass scheinbar alle ständig chatten und texten und die sich lieber öfter „ganz normal“ treffen wollen.



In unserer Broschüre erleben die beiden 13-jährigen Mädchen - Sophia und Fatma - so einiges rund ums Web 2.0. Vieles ist spannend und aufregend, einiges aber auch schwierig und ätzend.

Wir, die Mitarbeiterinnen des Mädchen-gesundheitsladens und die Mädchen der 7a (Schuljahr 2010/2011) der Anne-Frank-Realschule, haben wichtige Tipps zusammen getragen. Wir sind gespannt, wie euch unsere Broschüre gefällt und freuen uns auch über eure Rückmeldungen.

Wir wünschen euch viel Spaß
beim Lesen!



Fatma: Mama, ich will in Facebook!

Mama: Nein! Das haben wir jetzt schon oft genug diskutiert. Ich habe dir auch schon gesagt, warum nicht.

Fatma: Ich weiß, dass du dir Sorgen machst, ich würde nur noch vor dem Computer sitzen. Aber das stimmt nicht, denn über Facebook kann ich mich mit meinen Freundinnen verabreden.

Mama: Dazu gibt es ein Telefon!

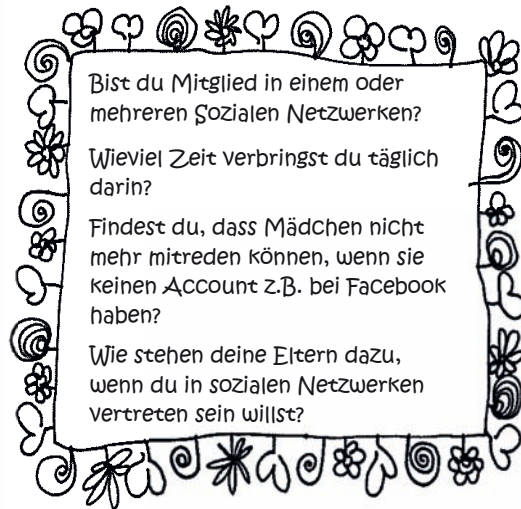
Fatma: Aber das ist voll out. Außerdem krieg' ich auf Facebook immer die neuesten Nachrichten und kann in den Pausen endlich wieder mitreden.

Mama: Und vergiss nicht, dass es auch viele Personen mit Fakeprofilen gibt, die dich in die Irre leiten. Außerdem kann alles, was du ins Netz stellst, von deinem späteren Arbeitgeber gesehen werden und somit eine Kritik gegen deine Bewerbung sein.

Fatma: Ja, klar. Aber das dauert ja noch eine Weile. Und ich pass auch auf, was ich ins Netz stelle.

Mama: Na schön, ich schau's mir mal an und rede mit deinem Vater.

10 Tage später richtet Fatma mit ihrer Freundin einen Facebook-account ein. Ihre Eltern haben es unter der Bedingung erlaubt, dass sich Fatma an gewisse Regeln hält.



Viele Mädchen bewegen sich auf den unterschiedlichsten Internetplattformen wie z.B. SchülerVZ, Wer-Kennt-Wen oder Facebook. Hier kannst du ein eigenes Profil von dir erstellen, um dann mit vielen anderen Leuten in Kontakt zu kommen, bestehende Freundschaften zu pflegen, alte Freund_innen wieder zu treffen oder auch neue Menschen kennenzulernen.

Fatma kennt sich gut aus und weiß, auf was sie achten muss, um sich sicher im Netz zu bewegen.

1. Das Internet vergisst nichts! Alles, was einmal im Internet hochgeladen wird, kann nicht mehr gelöscht werden, da alle online gestellten **Texte, Bilder** oder **Videos** von anderen kopiert und gespeichert werden können. Suchmaschinen wie google machen es leicht, Dinge von dir oder über dich im Netz zu finden – in ihren Archiven sogar Daten, die eigentlich schon lange nicht mehr online sind. Überlege deshalb immer ganz genau, was du online stellst!
2. Im Internet können viele Menschen alle deine **Informationen** mitlesen. Mach dir Gedanken, was wirklich jede_r über dich wissen soll und welche Informationen nur für Freunde bestimmt sind! Hierzu kannst du die Standardeinstellung unter dem Konto „**Privatsphäre-Einstellung**“ ganz einfach verändern.
3. Nimm nur **Freundschaftsanfragen** von Personen an, die du auch wirklich kennst.
4. Gib möglichst wenig **persönliche Daten** von dir preis! Am Besten ist es, auch deinen Namen abzukürzen und natürlich keine Adressen, Handynummern oder Passwörter anzugeben.
5. Wenn du Bilder von dir veröffentlichst, brauchst du immer die Einverständniserklärung der anderen Menschen, die mit dir auf dem **Foto** sind. Gleiches gilt für Informationen über Dritte. Außerdem sollten die Fotos nur eine niedrige Auflösung haben, damit du nicht zu gut erkannt werden kannst.
6. Versuche möglichst viele **Daten** von dir wieder zu löschen, wenn du z.B. nicht mehr Mitglied in einem sozialen Netzwerk sein möchtest.



Sophia: Hey, was hatten wir eig in Mathe auf? ☺

Fatma: KP. Ich hab nicht aufgepasst.
Der Schmidt hat mich voll
angepisst :-

Sophia: Was ist passiert?

Fatma: KP, der war voll schlecht
drauf und hat alles an mir
rausgelassen, der hat mich auf dem Kieker.
Aber ich glaub das AB war auf ☺

Sophia: Ich schreib dann morgen bei Julian ab :D

Fatma: Ok, sry mein Engel, muss off.
Ilu♥*Kussi*:-* pass auf dich auf
:* bis morgen

Sophia: Ida ♥ Du auch auf dich:- *KÜSSI*

Für was nutzt du das Internet?

Habt ihr in eurer Klasse eine
Gruppe bei einem sozialen
Netzwerk?





Bei vielen sozialen Netzwerken kann man eine Gruppe bilden und „Freunde einladen“. Das ist dann sowas wie eine Clique im Internet, mit der man Interessen und Infos teilen oder sich verabreden kann.

Gruppenmitgliedschaften sagen oft auch viel über dich aus, z.B. welchen Sport du machst, auf welche Schule du gehst, welche Musik du magst, etc. Leider gibt es auch sogenannte Hassgruppen, in denen gezielt andere gemobbt werden.

Manchmal sagt es mehr über dich aus, in welchen Gruppen du bist, als was auf deinem Profil steht. Das solltest du auch im Hinterkopf haben, wenn du einer Gruppe beitretest.

Sophia und ihre ABF Fatma sind zur gleichen Zeit wie Niko und sein Kumpel Sam on. Dabei entdeckt Niko Sophias Profil.

Niko: Hey, Sam, sieht die nicht total hübsch aus!?
Soll ich die anschreiben?

Sam: Nein, stell erst eine FA.

Niko stellt eine Freundschaftsanfrage (FA).

Fatma: Hey, Sophia, schau mal, du hast eine FA!
Wow, der sieht aber gut aus!

Sophia: Stimmt! Irgendwo hab ich den auch
schon mal gesehen. Aber wo?

Sophia fragt Niko, woher sie sich kennen. Er sagt, er kenne sie nur vom Sehen in der Schule, fände sie aber so hübsch, dass er sie gerne kennen lernen will. Da nimmt Sophia Nikos Freundschaftsanfrage an und sie chatten öfter miteinander. Nach zwei Wochen fragt Niko, ob sie mit ihm camen möchte. Sophia kennt ihn jetzt ja schon ganz gut, sie bejaht und macht ihre Webcam an.

Niko: Du bist ja noch hübscher als auf deinem Bild!

Sophia: Danke!

Sophia und Niko flirten drauf los.

Niko: Sollen wir uns mal in einem Eiscafé treffen?

Sophia: Hm... ja, gerne! Kann ich eine Freundin
mitbringen?

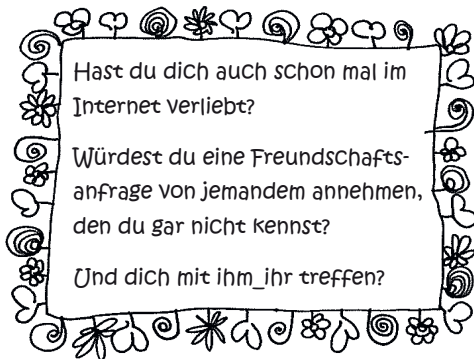
Niko: Klar, dann kann ich ja auch meinen besten Kumpel
fragen.



Sophia und Niko verabreden sich für ein gemeinsames Treffen. Im Eiscafé unterhalten sie sich zu viert über die Schule, welche Musik sie gerne hören, ...

Irgendwann bittet Niko Sophia, mit ihm vor die Tür zu gehen und fragt sie dort, ob sie mit ihm gehen möchte, da er in sie verliebt sei.

Sophia freut sich riesig, und so gehen sie total happy zu ihren beiden Freunden zurück ins Eiscafé.



Viele Mädchen flirten gerne im Netz, manche verlieben sich auch und treffen sich dann persönlich. Sophia hat an viele wichtige Dinge gedacht, indem sie immer Fatma um Rat gefragt hat, sich durch die Webcam versichert hat, dass tatsächlich der Junge, den sie auf dem Bild gesehen hat, hinter dem PC sitzt und sie sich mit Niko an einem öffentlichen Ort gemeinsam mit ihrer Freundin getroffen hat.



So hat sie viele Gefahren ausgeschlossen und der Weg für die Liebe war frei. Du solltest dich aber nicht alleine mit jemandem treffen, den du nur über einen Chat kennst, und schon gar nicht an einem einsamen Ort.

Sophia ist glücklich vergeben – so denkt sie zumindest. Sie sitzt gerade vor dem PC. Ihr Freund Niko kommt oh und wechselt den Beziehungsstatus zu „single“. Sophia sieht das und schreibt ihn an:

Sophia: Hey Schatz ♥☺

Niko: Was willst du?

Sophia: Hääh?! Was ist los bei dir?
Warum single?

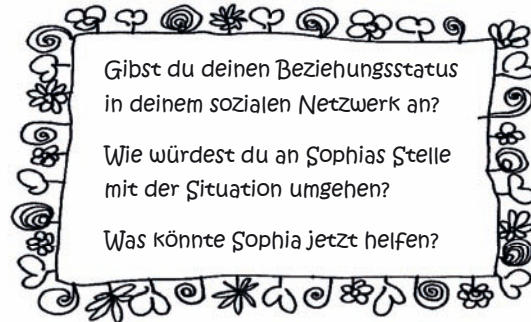
Niko: Ja sorry ge. Aber KB mehr auf dich,
es ist Schluss. Ich hab ne Neue.

Sophia ist total perplex und geht erst mal off.
Niko ändert seinen Beziehungsstatus in „vergeben“. Später liest Sophia auf Nikos Pinnwand:

Svetlana: Ohhh man Niko Schatz♥ ich hätte nie gedacht,
dass ich mich im Internet verlieben kann.

Niko: Oh Svetlana Schatz♥ Ich liebe dich!

Svetlana: Ich dich auch. ♥Du bist meine große Liebe♥
:-*KÜSSI*





Im Internet zu flirten oder sich Liebesbotschaften zukommen zu lassen kann toll sein, aber wenn jemand übers Internet Schluss macht, dann ist das einfach ganz schön hart und kränkend.

Hier ist es gut, wenn ihr Freund_innen habt, bei denen ihr euch ausweinen könnt oder die euch ablenken.

Sophia kommt nach Hause und geht auf Facebook. Auf ihrer Pinnwand sieht sie einen Eintrag von Lilly – einem Mädchen aus ihrer Klasse.

Lilly: Du sahst heute in der Schule wie eine Schlampe aus. Damit kannst du keine Jungs anmachen.

Bevor Sophia antwortet, gehen ihr folgende Gedanken durch den Kopf: Lilly ist total fies. Was habe ich ihr bloß getan? Aber irgendwie hat sie auch recht, ich sah heute wirklich total scheiße aus. Aber sie ist auch sauer auf Lilly, nimmt all ihren Mut zusammen und schreibt zurück.

Sophia: Was willst du!? Lass mich in Ruhe!

Lilly postet ein Bild von Sophia aus dem Schullandheim auf Sophias Pinnwand, auf dem man Sophias Unterhose sieht und schreibt als Kommentar dazu:

Lilly: Da siehst du aber schön aus, haha!☺

Sophia ist total geschockt. Oh je, jetzt können alle dieses doofe Bild von mir sehen. Lilly ist so gemein! Das lösche ich jetzt sofort. Sie klickt „Beitrag entfernen“ und geht off.

Als Sophia nach ein paar Stunden wieder on geht, hat Lilly das Bild nochmal auf ihre Pinnwand gepostet. Sophia hat genug: Sie blockt Lilly und meldet sie beim Netzwerkbetreiber. Dann simst sie Fatma, dass sie unbedingt mit ihr reden muss. Fatma ruft sie gleich auf ihrem Handy an, und Sophia erzählt ihr alles.

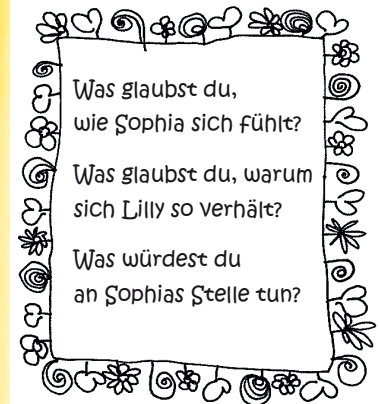
Fatma: regt sich total auf: Lilly ist so eine doofe Bitch: Ich finde du musst das unbedingt deinen Eltern und auch Frau Schneider in der Schule erzählen.

Sophia: Ach, ich weiß auch nicht. Ich habe irgendwie Schiss, dass dann alles noch viel schlimmer wird.

Fatma: Ich kann ja verstehen, dass du Angst hast, wie es dann weiter geht, aber Lilly muss einfach kapiieren, dass sie sich so nicht verhalten kann. Und wenn sie nicht aufhört, kannst du sie sogar bei der Polizei anzeigen.

Sophia: Du hast recht. Morgen sage ich ihr, dass sie sofort aufhören soll und wenn das nicht reicht, können wir zusammen zu Frau Schneider gehen.

Zwei Tage später erzählt Sophia Fatma, dass sie mit Lilly geredet hat. Lilly hat sich entschuldigt und eingesehen, dass sie sich doof verhalten hat.



Leider kommt es vor, dass Mädchen von anderen Mädchen im Netz beleidigt, beschimpft und bloßgestellt werden. Das ist überhaupt nicht okay! Wenn dich eine Klassenkamerad_in oder eine andere Person, die du kennst, im Netz beschimpft, darf sie oder er das ebenso wenig wie im direkten Kontakt.

Es ist wichtig, hier möglichst schnell eine klare Grenze zu ziehen und sich das nicht gefallen zu lassen.

Die Hoffnung, dass Beleidigungen von alleine wieder aufhören, erfüllt sich leider in den meisten Fällen nicht. Manches kann man alleine nicht schaffen, dann darf und soll man sich Hilfe und Unterstützung holen, um die Beleidigungen zu beenden.

Wenn du im Netz von Unbekannten beleidigt wirst, ist es am Besten, gar nicht direkt zu reagieren. Und auch hier gilt, sich schnell jemandem anzuvertrauen und Hilfe und Unterstützung zu holen.



Wenn sich die Beleidigungen steigern, spricht man von Cyber-Mobbing, darunter „versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel – meist über einen längeren Zeitraum. Es findet entweder im Internet oder per Handy statt.“ (www.klicksafe.de)

TIPPS ZUM UMGANG MIT CYBER-MOBING:

- Reagiere nicht auf Beleidigungen (keine Nachfragen, keine eigenen Beleidigungen) um den Konflikt nicht fortzuführen. Nutze den Button „Ignore“.
- Melde die Beleidigungen dem Netzbetreiber (geht ganz einfach)!
- Sammle Beweise: Lösche nichts, was du an Nachrichten und Bildern bekommen hast. Es ist wichtig sie als „Beweismittel“ zu speichern, zu kopieren und auszudrucken, z.B. auch um nach einer Anzeige bei der Polizei, die Identität einer anonymen Täter_in herauszufinden.
- Erzähle Freund_innen und Eltern davon. Wenn das Mobbing mit Personen der Schule zu tun hat, dann informiere die Lehrer_innen und ggf. die Schulleitung.
- Hole dir bei Bedarf Hilfe in einer Beratungsstelle, wie z.B. dem Mädchengesundheitsladen, oder rufe die Nummer gegen Kummer unter 0800-1110333 oder 0800-116111 (anonym und kostenlos) an.
- Wenn die Beleidigungen sehr massiv sind und/oder nicht aufhören, gehe zur Polizei. Hier kannst du Anzeige erstatten.

WHAT ELSE:

Wenn du noch mehr wissen willst, dann klick doch mal auf folgende Seiten:



www.klicksafe.de
www.watchyourweb.de
www.juuuport.de
www.datenschutz.rlp.de/de/jugend.php
www.schau-hin.info
www.handysector.de
www.jugendschutz.net
www.kijumail.de

Hier findest du Informationen zum sicheren Surfen im Web 2.0., Hilfe gegen Cybermobbing und Wissenswertes zum Datenschutz.





LOL-QUIZ



Fatma und Sophia kennen sich aus.
Du auch ... oder hast du KP?



1. Was, meinst du, ist das am meisten verbreitete Medium unter Mädchen?
2. Was sind „Social Communities“?
3. Was ist ein „Fakeprofil“?
4. Du hast mitbekommen, dass deine Klassenlehrerin die Schule wechseln wird. Darfst du diese Neuigkeit einfach so posten?
5. Du hast beim Eisessen Bilder von deinen Freundinnen gemacht. Darfst du diese Fotos einfach hochladen?
6. Was ist „Cyber Grooming“?



@

AUFLÖSUNG

1. Das Handy ist das am meisten verbreitete Medium unter Mädchen.
2. „Social Communities“ sind ein Service des Web 2.0 bzw. Social Webs und bedeutet ins Deutsche übersetzt „Soziale Netzwerke“. Über Soziale Netzwerke kannst du dich beispielsweise mit anderen Mädchen vernetzen, ein Profil erstellen, andere kommentieren oder Bilder und Filme hochladen.
3. Unter einem „Fakeprofil“ versteht man ein Profil, auf dem eine Person absichtlich übertriebene oder komplett falsche Angaben von sich macht, um die eigene Identität nicht bekannt zu geben.
4. Nein, das darfst du nicht, da du ansonsten das „Recht auf informelle Selbstbestimmung“ deiner Klassenlehrerin verletzen würdest. Somit darf jede_r frei darüber entscheiden, ob und wenn ja, wann, wo und welche Informationen über sie_ihn veröffentlicht werden dürfen.
5. Nein, denn ohne das persönliche Einverständnis deiner Freundinnen ist es dir nicht erlaubt, Bilder von ihnen hochzuladen und zu verbreiten. Andernfalls würdest du ihr „Recht am eigenen Bild“ verletzen.
6. „Cyber Grooming“ meint, dass sich vor allem Erwachsene oder aber auch ältere Jugendliche als Jugendliche in deinem Alter ausgeben, um sich das Vertrauen von diesen zu erschleichen. Sie suchen gezielt sexuelle Kontakte zu Minderjährigen über das Internet mit dem Ziel, sie in der „realen Welt“ zu treffen und sexualisierte Gewalt anzuwenden.



@

@

TIPPS FÜR ELTERN

Bei vielen Familien gibt es Streit, wenn es um's Thema Web 2.0 geht. Eltern haben oft eine andere Vorstellung als Mädchen, wieviel Zeit Mädchen online sein dürfen, wo Gefahren lauern und wie wichtig es ist, ständig erreichbar zu sein.

Deshalb hier nun ein paar Wünsche von uns Mädchen an Eltern:

1. Habt Vertrauen und respektiert unsere Privatsphäre!
2. Gebt uns Freiräume!
3. Sprecht nicht zu viele Verbote aus!
4. Lasst euch von euren Kindern zeigen, wie was im Internet geht und entscheidet erst dann, was erlaubt wird und was nicht!
5. Versucht euch, in uns hineinzuversetzen! Vielleicht könnt ihr euch noch erinnern, was für euch in unserem Alter wichtig war.
6. Vereinbart klar, was erlaubt ist und was nicht!
7. Gebt klare Zeitvorgaben, wie lange Kinder chatten bzw. insgesamt on sein dürfen!
8. Interessiert euch für das, was wir im Netz tun, aber kontrolliert uns nicht und beauftragt auch keine Verwandten oder Freund_innen, uns zu kontrollieren!
9. Redet mit euren Kindern über Probleme im Internet!
10. Seid offen für Kompromisse!

Und wenn's trotzdem Streit gibt: Lasst uns einander zuhören, auf einander eingehen, und das alles in einem ruhigem Ton!





MÄDCHEN gesundheitsladen

Der Mädchengesundheitsladen, GesundheitsLaden e.V., ist eine Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen zu den Themen Gesundheitsförderung, Sexualerziehung, Sucht- und Gewaltprävention.

Mädchen und junge Frauen können im Mädchengesundheitsladen Tipps und Informationen zu ganz persönlichen Fragen bekommen und mit uns über ihre Sorgen und Probleme sprechen.

Ihr könnt mit uns reden über:

- Liebe
- Sexualität
- Probleme mit den Eltern, der Freundin oder dem Freund
- Anmache- und Gewalterfahrungen
- Fragen zur körperlichen Entwicklung
- Essstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- oder was euch sonst noch so auf der Seele brennt.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr uns eine Mail schreiben, anrufen (am besten Di – Do 10 bis 16 Uhr) oder einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Auf Anfrage bieten wir Gruppenveranstaltungen für Mädchen aus Schulklassen, Wohngruppen, Jugendhäuser, Mädchentreffs usw. an. Die Themen richten sich nach euren Wünschen.

Für Mädchen mit Essstörungen (Magersucht oder Bulimie) findet einmal wöchentlich eine angeleitete Gruppe statt. Für Mädchen mit Übergewicht und ihre Eltern gibt es ebenfalls ein regelmäßiges Gruppenangebot.

Ihr könnt uns erreichen im:

Mädchengesundheitsladen
Lindenspürstr. 32
70176 Stuttgart

Telefon 0711 - 2 23 99 82
E-Mail: info@maedchengesundheitsladen.de
www.maedchengesundheitsladen.de

2 Monate später ...

Fatma: Stell dir vor, ich habe gestern einen Facebookaccount für meine Mutter eingerichtet. Aber als Freundin addet sie mich natürlich nicht.

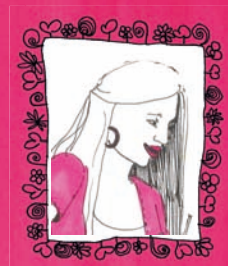
Sophia: Cool und das obwohl sie am Anfang so dagegen war...

Fatma: Ja, sie hat jetzt auch gecheckt, dass das gar nicht so schlimm ist, wie sie dachte und vieles einfacher macht.

Sophia: Klar, das mit Lilly damals war echt blöd, aber mit deiner Hilfe haben wir da ja auch eine Lösung gefunden. Und Niko kannst du echt vergessen. Mit oder ohne Internet. (Beide lachen)

Fatma: Ich muss los. Bist du heute Abend on?

Sophia: Klar, dann bis später. Ich freu mich!



DANKE

Für die finanzielle Unterstützung dieser Broschüre bedanken wir uns beim Projektmittelfonds **„Zukunft der Jugend“** der Landeshauptstadt Stuttgart sowie ferner bei:

Aktion Weihnachten e. V.
Robert Bosch GmbH
Daimler AG
Dr. Ing. h. c. F. Porsche AG
Stiftung „Gutes mit Schöнем verbinden“
Soroptimist International Stuttgart Club II

IMPRESSUM

Text: Mädchengesundheitsladen/

beteiligte Mädchen

ViSdP: Julia Hirschmüller, Yvonne Wolz

Gestaltung: Yvonne Schramm,

www.zweimalmehr.de

Illustrationen: Eva Sattler

Stand September 2011

Diese Broschüre wurde von Mädchen der Anne-Frank-Realschule und dem Mädchengesundheitsladen entwickelt.

Wir bedanken uns bei den beteiligten Mädchen für ihre Offenheit, ihr großes Engagement, ihre Kreativität und all die guten Ideen. Die gemeinsamen Workshops haben uns allen viel Spaß gemacht und wir freuen uns sehr über die fertig gestellte Broschüre. Unser Dank gilt auch den Lehrerinnen für die gute Kooperation.



Gina, Jessica, Franziska, Fabiana, Şara, Ana, Deborah, Nathalie, Şelver, Rahat, Claudia, Tanja, Katrin, Carla, Fee, Denise und Büsra