



# Instagram-Leitfaden für Eltern und Erziehungsberechtigte





# Inhaltsverzeichnis

<b>01</b>	<b>FAQs zu Instagram</b>	<b>04</b>
	Was ist Instagram? Welche Regeln gibt es? Ab welchem Alter kann man Instagram nutzen?	
<b>02</b>	<b>Teen-Konten</b>	<b>07</b>
	Integrierte Schutzmaßnahmen für Teenager, Sicherheit für Eltern Teen-Kontoeinstellungen	
<b>03</b>	<b>Familienbereich und Tools für Elternaufsicht</b>	<b>09</b>
	Familienbereich und Tools für Elternaufsicht	

<b>04</b>	<b>Verwaltung der Privatsphäre</b>	<b>12</b>	<b>07</b>	<b>Zeitmanagement</b>	<b>39</b>
	Konto-Privatsphäre			Tipps für Teenager zur Bildschirmzeit	
	Mit engen Freunden teilen			Aktivität anzeigen	
	Einstellungen für Nachrichten			Tägliches Zeitlimit festlegen	
	Altersgerechte Werbeerlebnisse für Teenager			Schlafmodus	
				Push-Benachrichtigungen stummschalten	
<b>05</b>	<b>Verwaltung von Interaktionen</b>	<b>20</b>	<b>08</b>	<b>Sicherheitseinstellungen</b>	<b>45</b>
	Konten und Interaktionen melden			Sicherheits-Check	
	Unerwünschte Interaktionen blockieren			Zweistufige Authentifizierung	
	Ein Konto stummschalten oder einschränken			Login-Aktivität	
	„Gefällt mir“-Angaben verwalten				
	Sicherheitsmeldungen				
<b>06</b>	<b>Festlegen, was du siehst</b>	<b>28</b>	<b>09</b>	<b>Unterstützung für andere</b>	<b>49</b>
	Kommentareinstellungen			Essstörungen	
	Beleidigende Kommentare und Nachrichten verbergen			Negative Gedanken oder Gedanken an Selbstverletzung	
	Kommentarhinweise		<b>10</b>	<b>Glossar</b>	<b>53</b>
	Positive Kommentare fixieren				
	Markierungen und Erwähnungen festlegen		<b>11</b>	<b>Ressourcen</b>	<b>56</b>
	Content-Empfehlungen steuern				
	Einstellungen für sensible Inhalte				

01

# FAQs zu Instagram



## Was ist Instagram?

Instagram ist eine App zum Teilen von Fotos, Videos und Nachrichten, auf der Menschen ihren Interessen nachgehen, kreativ sein, sich mit Freunden und Familie austauschen und inspirieren lassen können. Instagram ist vor allem bei Teenagern sehr beliebt. Sie halten auf Instagram besondere Momente fest, können sich frei ausdrücken, Verbindungen knüpfen und Unterhaltungen auf eine Weise führen, die allen Spaß macht: mit Fotos, Videos, Filtern, über Kommentare, Bildunterschriften, Emojis und Hashtags. Ob im Feed, durch Direktnachrichten (DMs), Stories, Reels oder Live-Videos: Instagram verbindet die Nutzer\*innen mit den Menschen und Dingen, die sie lieben.

Instagram ist für Apple-iOS- und Android-Geräte sowie Webbrowser verfügbar.

## Welche Regeln gibt es?

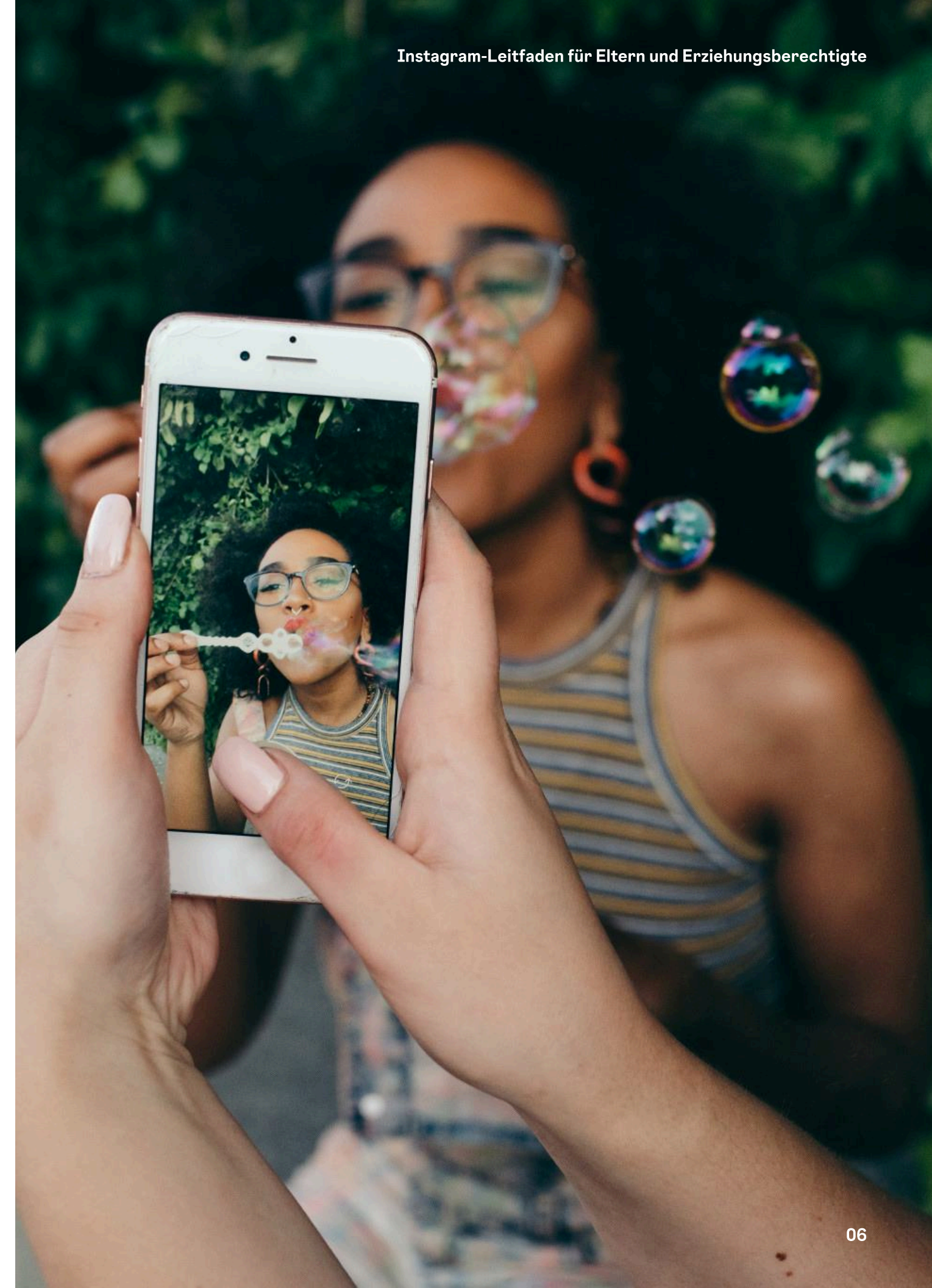
Auf Instagram gelten unsere Gemeinschaftsrichtlinien. Alle Instagram-Nutzer\*innen müssen diese Richtlinien einhalten, die für einen sicheren und offenen Umgang auf der Plattform sorgen. Dazu zählen auch Regeln gegen Nacktdarstellungen und Hassrede. Verletzungen dieser Richtlinien können dazu führen, dass Inhalte gelöscht, Konten gesperrt oder andere Beschränkungen vorgenommen werden.



## Ab welchem Alter kann man Instagram nutzen?

Nutzer\*innen müssen mindestens 13 Jahre alt sein, um sich bei Instagram anmelden zu können. Bei der Erstellung ihres Kontos fragen wir sie daher nach ihrem Alter. Viele Menschen sind ehrlich, was ihr Alter anbelangt. Doch wir wissen, dass einige jüngere Personen ein falsches Geburtsdatum angeben könnten. Das tatsächliche Alter einer Person online zu ermitteln, stellt viele Unternehmen der Branche vor Herausforderungen. Viele Teenager haben möglicherweise nicht die nötigen Dokumente, um ihr Alter nachzuweisen. Als Reaktion auf dieses Problem investieren wir in Tools zur Altersverifizierung, die zugänglich sind und Datenschutz ernstnehmen. So stellen wir sicher, dass Teenager, die Instagram nutzen, ein altersgemäßes Erlebnis haben. Zudem setzen wir Technologien mit künstlicher Intelligenz und maschinellem Lernen ein, um das Alter der Nutzer\*innen besser zu verstehen.

Sprich mit deinem Teenager, um sicherzugehen, dass seine Altersangabe korrekt ist. Dafür sollte dein Teenager sein Profil aufrufen, auf „Profil bearbeiten“ und dann auf „Einstellungen zu personenbezogenen Informationen“ tippen. Dort kannst du sehen, ob das richtige Geburtsjahr angegeben ist.



# 02 Instagram- Teen-Konten



# Integrierte Schutzmaßnahmen für Teenager, Sicherheit für Eltern

Teen-Konten wurden entwickelt, um Teenager besser zu schützen. Es ist ein neues, sicheres Erlebnis für Teenager und wird von den Eltern begleitet. Für Teenager wird bei der Anmeldung auf Instagram automatisch ein Teen-Konto erstellt. Darin ist eingeschränkt, wer die Teenager kontaktieren kann und welche Inhalte sie sehen, und es gibt mehr Möglichkeiten, sich mit anderen zu verbinden und Interessen nachzugehen.

## Teen-Kontoeinstellungen

Teenager unter 16 Jahren, die die Standardeinstellung ihres Kontos auf schwächere Schutzmaßnahmen herabsetzen möchten, müssen die Einwilligung ihrer Eltern einholen. Wenn dein Teenager ein beaufsichtigtes Konto hat, wirst du über diese Anfrage benachrichtigt und kannst sie bestätigen oder ablehnen. Teenager unter 16 Jahren ohne beaufsichtigtes Konto müssen die Elternaufsicht einrichten, um eine solche Anfrage stellen zu können.

Wenn die Elternaufsicht eingerichtet ist, kannst du die Anfragen deines Teenagers bestätigen oder ablehnen oder ihm erlauben, die Einstellungen selbst zu verwalten. In naher Zukunft wirst du auch die Möglichkeit haben, die Einstellungen direkt in stärkere Schutzmaßnahmen zu ändern. Du erhältst außerdem Zugang zu Informationen und Tools, um das Konto deines Teenagers zu verfolgen und zu verwalten. Weitere Informationen und hilfreiche Tutorials zum Umgang mit Teen-Konten findest du [hier](#).

03

# Familienbereich und Tools für Elternaufsicht

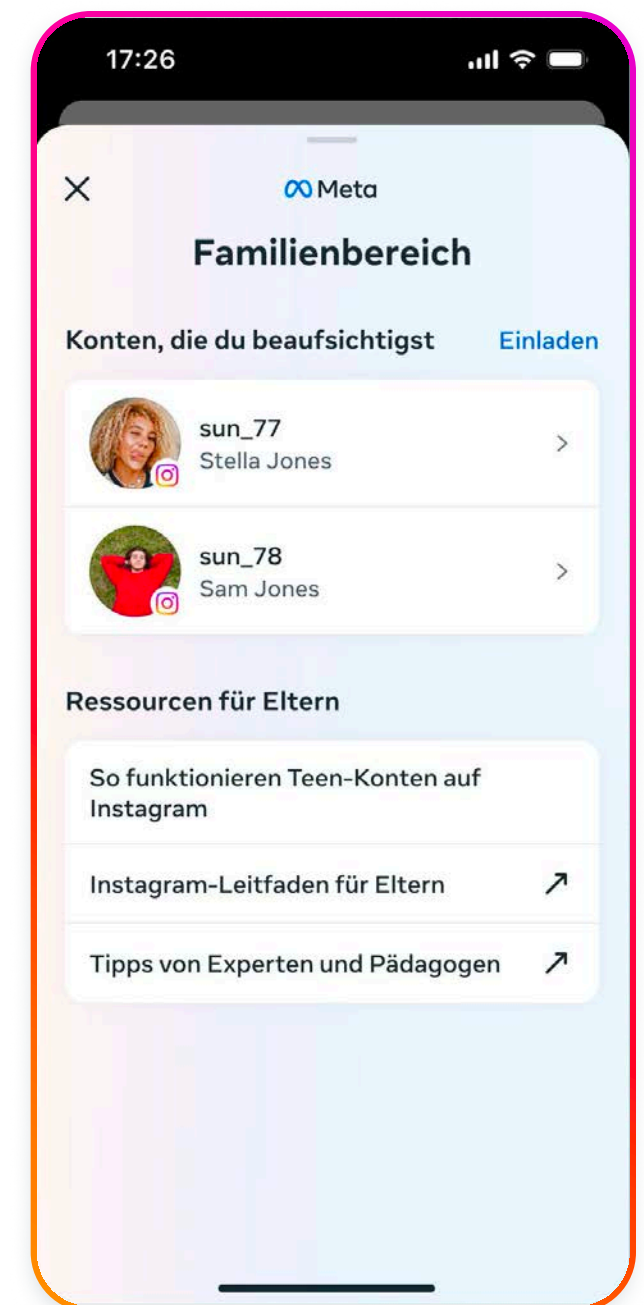
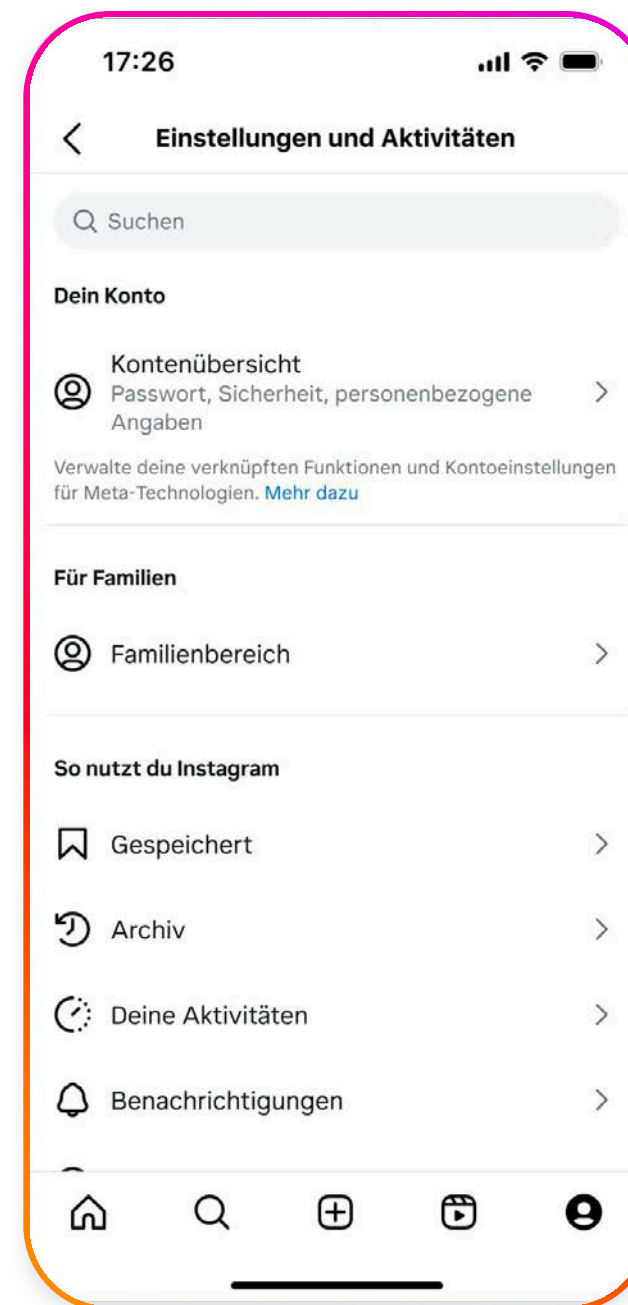


## Familienbereich und Tools für Elternaufsicht

Wir möchten Eltern und Teenagern Möglichkeiten bieten, damit sie gemeinsam einen guten Umgang mit Social Media finden. Aus dieser Motivation heraus haben wir die Tools für Elternaufsicht entwickelt. Teenager unter 16 Jahren, die keine Elternaufsicht eingerichtet haben, müssen diese einrichten, damit sie eine Anfrage für weniger strenge Standardeinstellungen senden können.

Wenn Eltern und Teenager sich darauf verständigt haben, die Elternaufsicht einzurichten, können die Eltern dem Teenager helfen, sein Online-Erlebnis auf Instagram zu beaufsichtigen. Mit den Tools für Elternaufsicht können Eltern Folgendes tun:

- Anzeigen, wie viel Zeit ihr Teenager auf Instagram verbringt
- Die Bildschirmzeit mit Zeitlimits und Schlafmodus verwalten
- Insights zu gemeldeten Konten und Inhalten erhalten, die der Teenager teilt
- Updates darüber erhalten, welchen Konten der Teenager folgt, welche Konten dem Teenager folgen und wen der Teenager blockiert hat
- Bei Teenagern unter 16 Jahren: Bestimmte Einstellungen ansehen und Anfragen zur Änderung dieser Einstellungen bestätigen oder ablehnen
- Bei Teenagern zwischen 16 und 17 Jahren: Bestimmte Einstellungen ansehen und benachrichtigt werden, wenn diese Einstellungen geändert werden
- Insights dazu erhalten, wem der Teenager Nachrichten schickt



Sowohl Eltern als auch Teenager können die Elternaufsicht jederzeit entfernen. Wenn Teenager unter 16 Jahren die Elternaufsicht entfernen, werden alle Änderungen an den Einstellungen, die die Eltern bestätigt haben, auf die Standardeinstellungen für Teen-Konten zurückgesetzt. Auf die Tools für Elternaufsicht kannst du in der App oder im Familienbereich zugreifen – dem zentralen Ort, an dem du die Erlebnisse deines Teenagers in den Meta-Technologien unterstützen kannst.

Im Familienbereich findest du außerdem Artikel, Videos und Tipps von Expert\*innen, wie du deinen Teenager im Umgang mit Social Media unterstützen kannst. Wir arbeiten eng mit Gruppen wie der National Association for Media Literacy Education (NAMLE) und Net Family News zusammen, um diese Ressourcen zu entwickeln, zum Beispiel Videotutorials zu den Tools für Elternaufsicht auf Instagram. Bestimmte Themenseiten befassen sich zudem mit wichtigen Themen wie digitalem Wohlbefinden, Sicherheit und Privatsphäre, Beziehungen und Kommunikation sowie Medienkompetenz und Fehlinformationen.

Weitere Informationen über die Tools und Ressourcen findest du unter [familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com).



04

# Verwaltung der Privatsphäre



# Verwaltung der Privatsphäre

Die Sicherheit und die Privatsphäre der Menschen, die unsere Apps nutzen, haben für uns höchste Priorität. Denn wenn Teenager verstehen, dass sie die Kontrolle darüber haben, wer ihre Beiträge sieht und damit interagieren kann, können sie auf Instagram sie selbst sein und bleiben gleichzeitig geschützt. Es gibt verschiedene Tools für Familien, die dir und deinem Teenager mehr Kontrolle über seine digitale Identität und seinen Fußabdruck geben:

- Teen-Konten standardmäßig als **privat** einrichten, sodass Teenager Anfragen von neuen Follower\*innen zustimmen müssen und **die Interaktionen** mit Nutzer\*innen, mit denen sie nicht verbunden sind, **eingeschränkt werden**
- Eine **Liste enger Freund\*innen** zusammenstellen, um eine noch ausgewähltere Zielgruppe zu kreieren
- Integrierte Einstellungen zur Einschränkung unerwünschter Kontakte
- **Altersgemäße Werbeerlebnisse**, bei denen Werbetreibende Zielgruppen mit Teenagern nur eingeschränkt erreichen können

In den folgenden Abschnitten findest du weitere Informationen zu diesen Privatsphäre-Einstellungen und Tools.

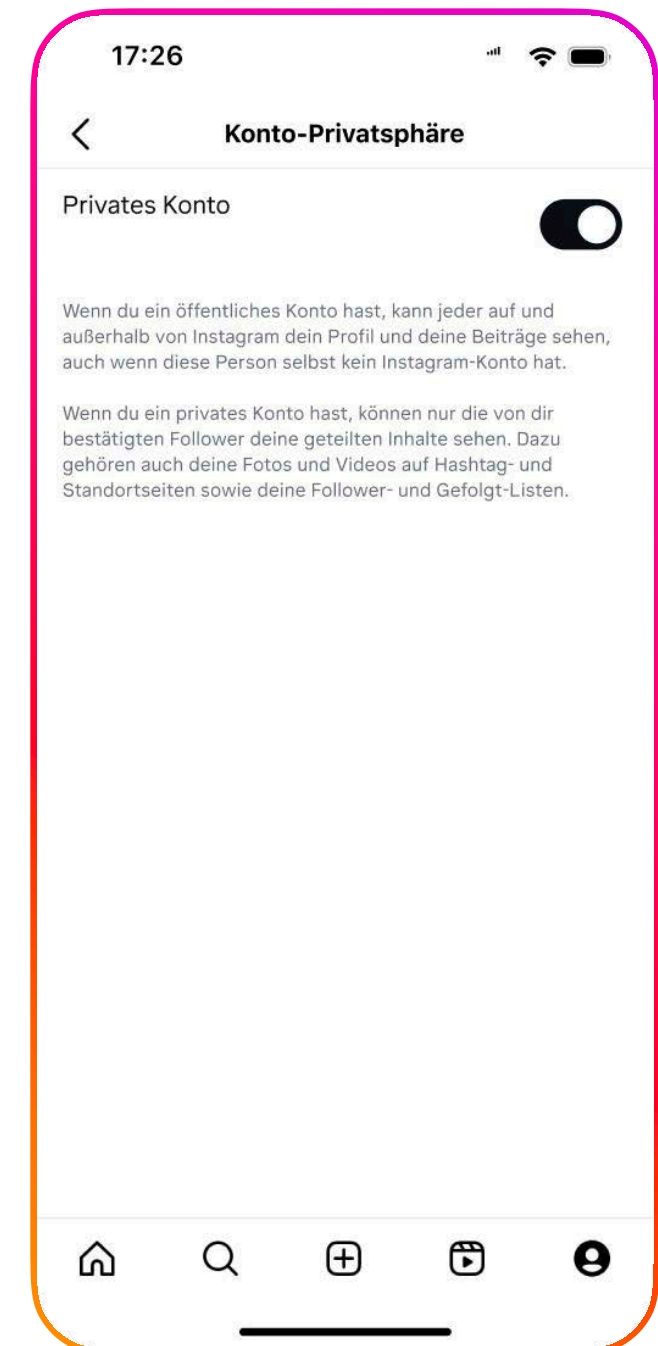
## Konto-Privatsphäre

Wenn Teenager sich erstmals bei Instagram anmelden, wird ihr Konto automatisch auf „privat“ gesetzt. Teenager unter 16 Jahren benötigen die Einwilligung ihrer Eltern, um ihre Privatsphäre-Einstellungen zu ändern.

Mit einem privaten Konto muss dein Teenager Follower-Anfragen bestätigen, bevor diese sehen können, was dein Teenager teilt. Konten, die dein Teenager nicht bestätigt hat, können seine Inhalte nicht mit „Gefällt mir“ markieren oder kommentieren und bekommen die Inhalte deines Teenagers nicht unter „Explore“ angezeigt.

Wenn dein Teenager über ein öffentliches Konto verfügt, kann jede Person auf oder außerhalb von Instagram, mit oder ohne Instagram-Konto die Inhalte sehen, die dein Teenager postet. Außerdem können solche Personen deinem Teenager ohne Zustimmung folgen. Auch mit einem öffentlichen Konto kann dein Teenager Follower\*innen entfernen und selbst entscheiden, wer seine Beiträge kommentieren und ihn markieren kann.

Teenagern mit öffentlichem Instagram-Konto senden wir regelmäßig eine Benachrichtigung, die die Vorteile eines privaten Kontos hervorhebt und erklärt, wie man die Privatsphäre-Einstellungen ändert.





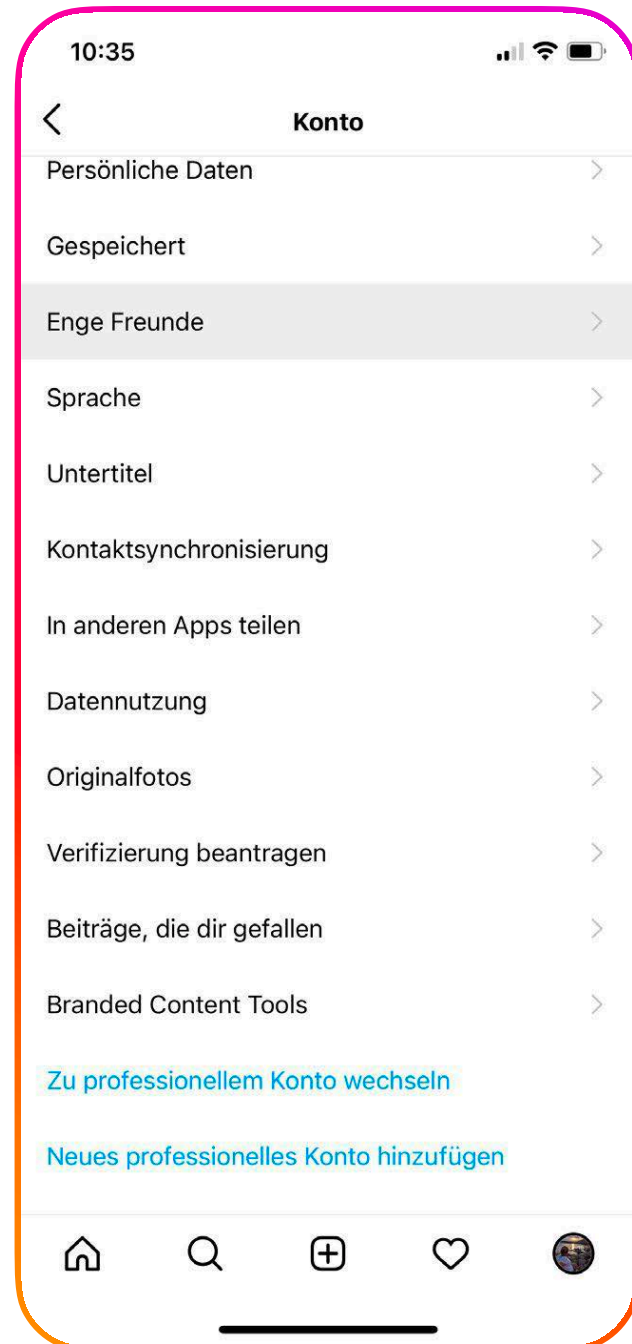
## Mit engen Freunden teilen

Dein Teenager kann eine Liste enger Freund\*innen erstellen und die eigenen Stories, Beiträge, Reels, Live-Videos oder Notizen ausschließlich mit den Personen auf dieser Liste teilen.

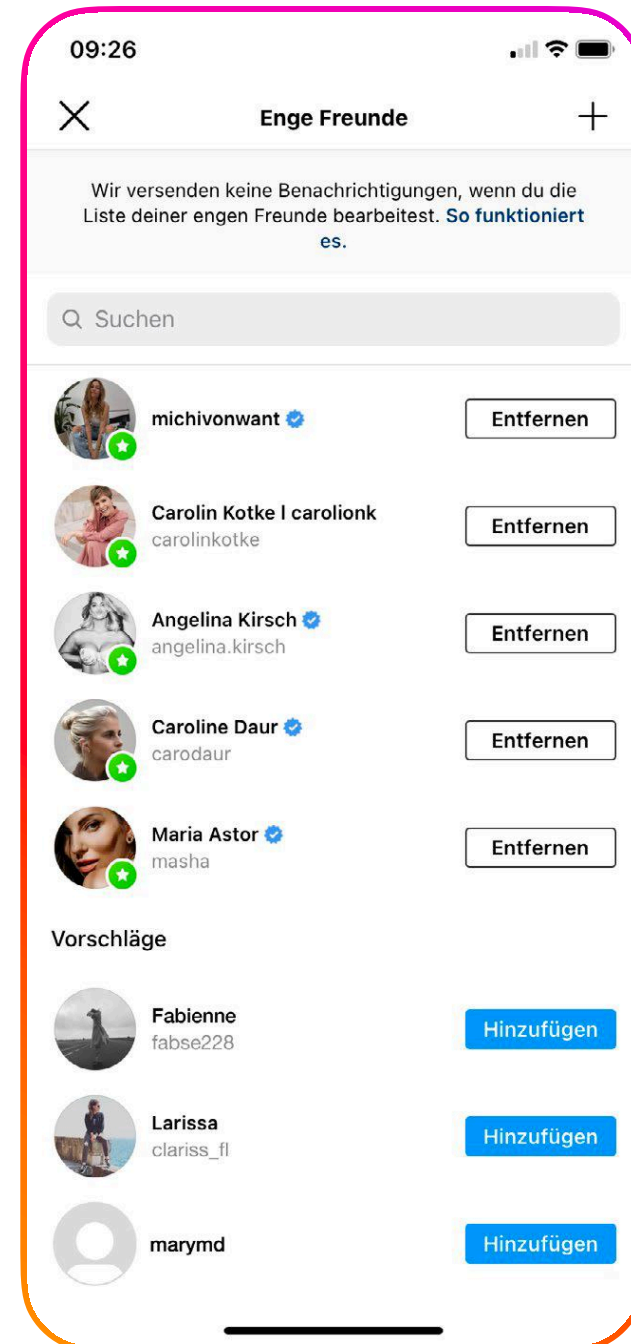
Er kann jederzeit Personen zu dieser Liste hinzufügen oder daraus entfernen – die jeweilige Person wird nicht darüber benachrichtigt.

Mit einer Liste enger Freund\*innen kann dein Teenager Inhalte mit einer ausgewählten Zielgruppe teilen, unabhängig davon, ob das eigene Konto privat oder öffentlich ist.

## Mit engen Freunden teilen



EINSTELLUNGEN → KONTO →  
LISTE ENGER FREUND\*INNEN



FOLLOWER\*INNEN HINZUFÜGEN/  
ENTFERNEN



MIT ENGEN FREUND\*INNEN GETEILTE  
STORIES SIND GRÜN EINGEKREIST



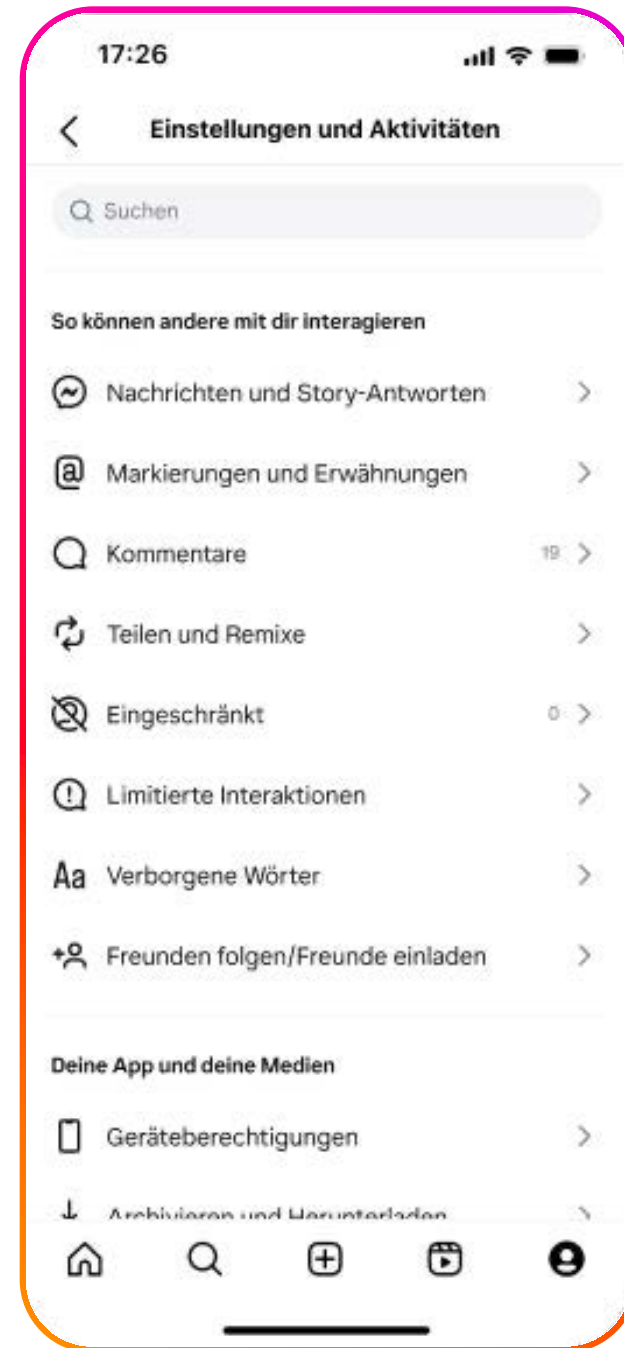
ANZEIGE VON STORIES, DIE MIT ENGEN  
FREUND\*INNEN GETEILT WURDEN, HABEN  
EINEN GRÜNEN TAG



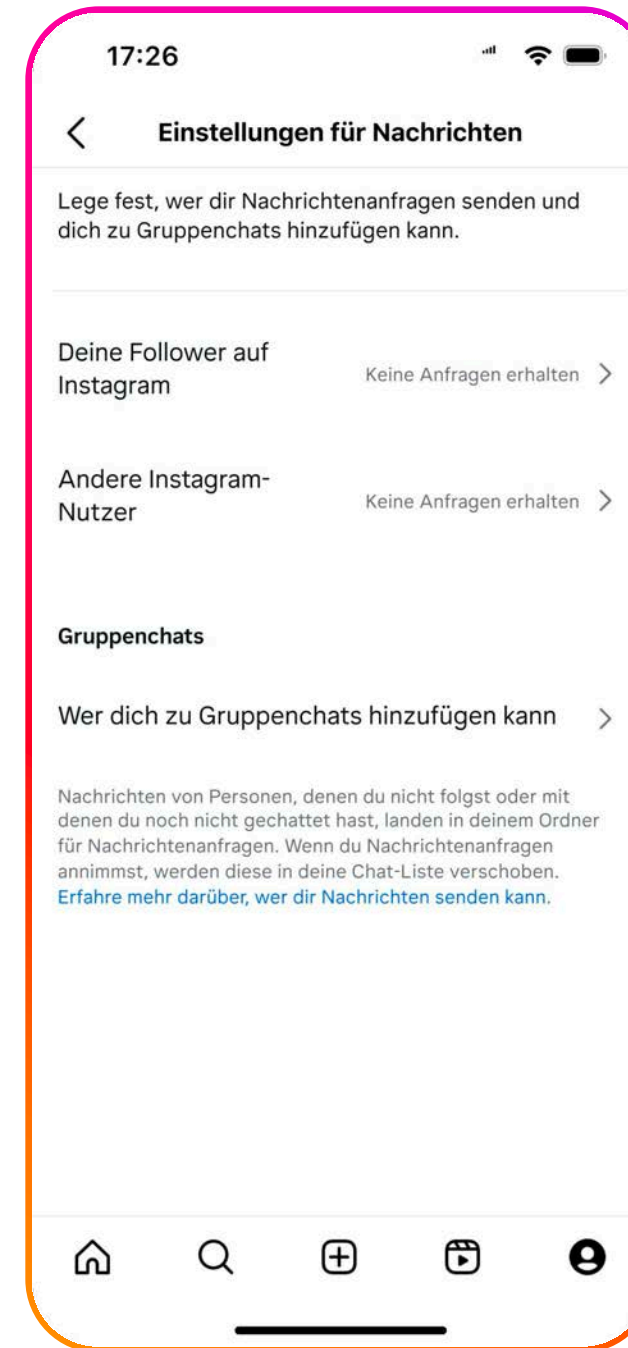
## Einstellungen für Nachrichten

Mit den aktualisierten Instagram-Schutzmaßnahmen für Teen-Konten können nur Personen deinem Teenager Nachrichten senden, denen er selbst folgt oder mit denen er bereits verbunden ist. Diese Schutzmaßnahme gilt auch für andere Teenager und kann für Teenager unter 16 Jahren nicht ohne die Einwilligung der Eltern deaktiviert werden.

# Einstellungen für Nachrichten



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE →  
NACHRICHTEN



EINSTELLUNGEN FÜR NACHRICHTEN



## Altersgerechte Werbeerlebnisse für Teenager

Im Rahmen unserer fortlaufenden Bemühungen, sicherzustellen, dass Instagram ein angemessener Ort für Teenager bleibt, schränken wir die Targeting-Optionen für Werbetreibende ein, die sich an diese Altersgruppe richten.

Werbetreibende können sich nur basierend auf Kriterien wie Alter und Standort an Personen unter 18 Jahren richten. Es ist ihnen nicht möglich, Teenager aufgrund ihrer Interessen, Aktivitäten oder vergangener Interaktionen auf Instagram anzusprechen.

Zudem gestatten wir nicht, dass Anzeigen zu eingeschränkten Themen wie Alkohol, Finanzprodukte und Produkte zur Gewichtsreduzierung an Personen unter 18 Jahren ausgeliefert werden.

Auch wenn eine Anzeige unsere Richtlinien erfüllt, möchten Teenager möglicherweise weniger Anzeigen zu diesen Themen sehen. Dank der bevorzugten Werbethemen haben Teenager jetzt mehr Möglichkeiten, zu beeinflussen, welche Art von Werbeanzeigen sie auf Instagram sehen. Diese Optionen ergänzen die bestehenden Features. Teenager können in beiden Apps in den Einstellungen auf ihre Werbepräferenzen zugreifen und „Weniger anzeigen“ oder „Keine Präferenz“ wählen, um zu steuern, welche Art von Anzeigen sie sehen.

## 05

# Verwaltung von Interaktionen

Wir möchten Teenagern online eine sichere, positive und unterstützende Umgebung bieten, in der sie ihre Beziehungen pflegen können. Mobbing und Belästigung werden auf Instagram an keiner Stelle toleriert. Unsere Richtlinien untersagen es, ein Konto zu erstellen, Fotos zu posten oder Kommentare zu schreiben, die das Ziel haben, andere zu mobben oder zu belästigen.

Instagram bietet Personen aller Altersgruppen die Möglichkeit, ihre Interaktionen in der App zu regulieren. Dabei helfen Features wie:

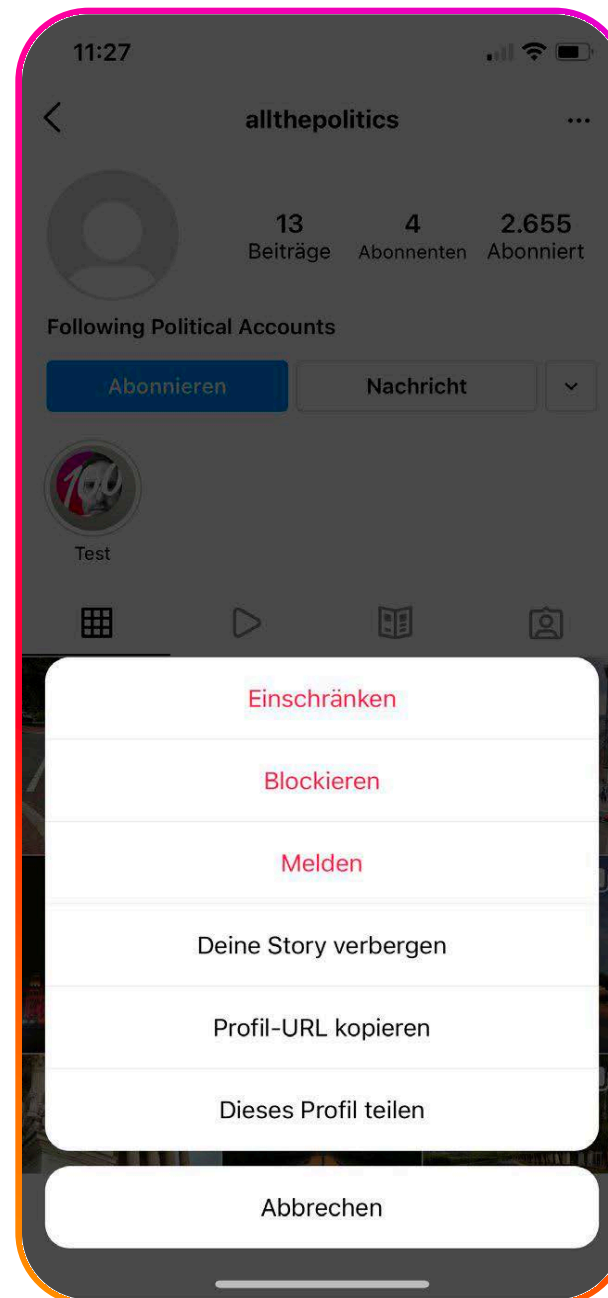
- Das anonyme **Melden von Profilen, Inhalten oder Interaktionen**, die als unangemessen oder anstößig betrachtet werden oder gegen die Gemeinschaftsrichtlinien verstoßen
- Das Blockieren unerwünschter Interaktionen
- Das Stummschalten oder Einschränken von Konten
- Das Verbergen der Anzahl von „Gefällt mir“-Angaben zu den Beiträgen deines Teenagers oder zu Beiträgen, die er im Feed sieht

Weitere Informationen über diese Einstellungen und Tools zur Verwaltung von Interaktionen findest du in den folgenden Abschnitten.



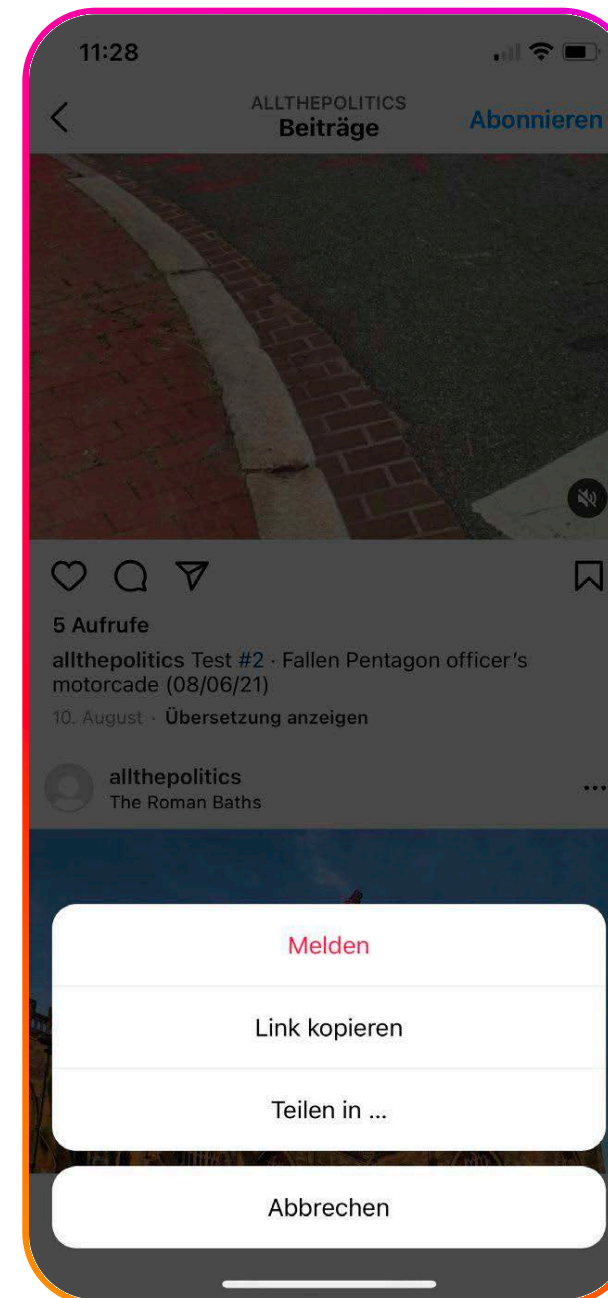
## Konten und Interaktionen melden

Jeder kann Inhalte auf Instagram anonym melden, darunter Profile, Konten, Beiträge, Kommentare, Direktnachrichten, Live-Videos, Stories und Reels. Du kannst Inhalte oder Konten, die gegen die Gemeinschaftsrichtlinien oder die Nutzungsbedingungen von Instagram verstoßen, über die integrierten Meldefunktionen direkt melden.



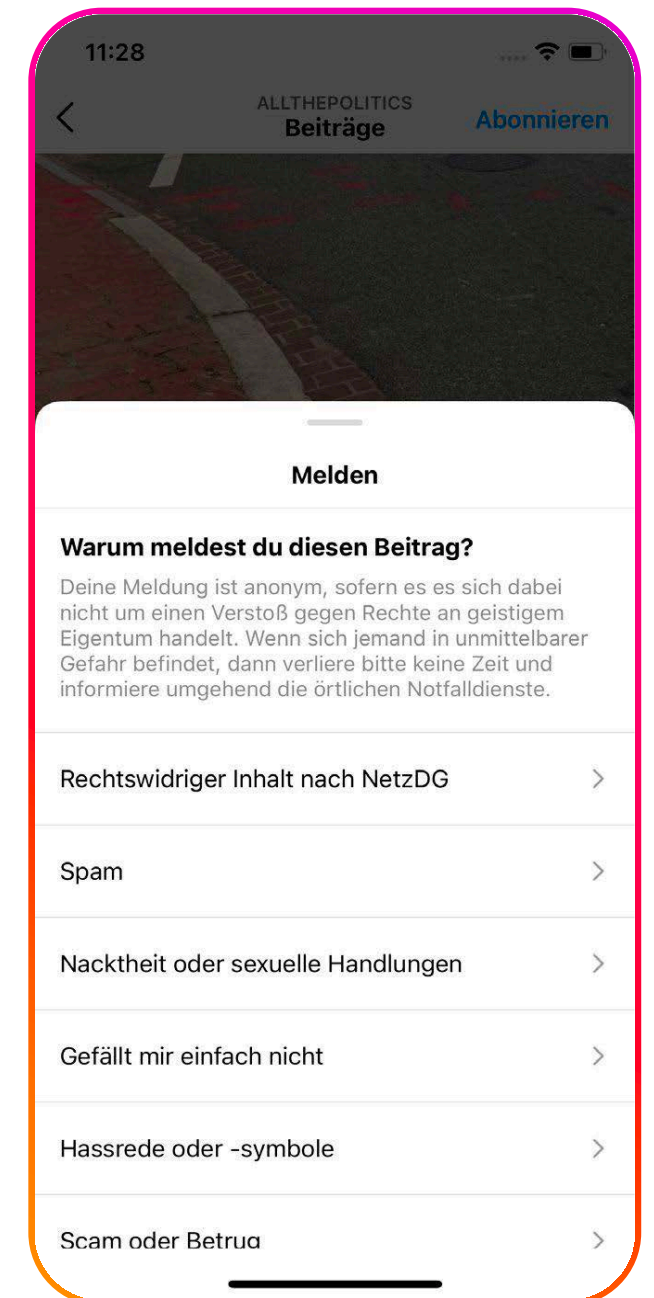
### PROFILE

TIPPE AUF „...“ IN DER OBEREN RECHTEN ECKE DES PROFILS → MELDEN



### BEITRÄGE

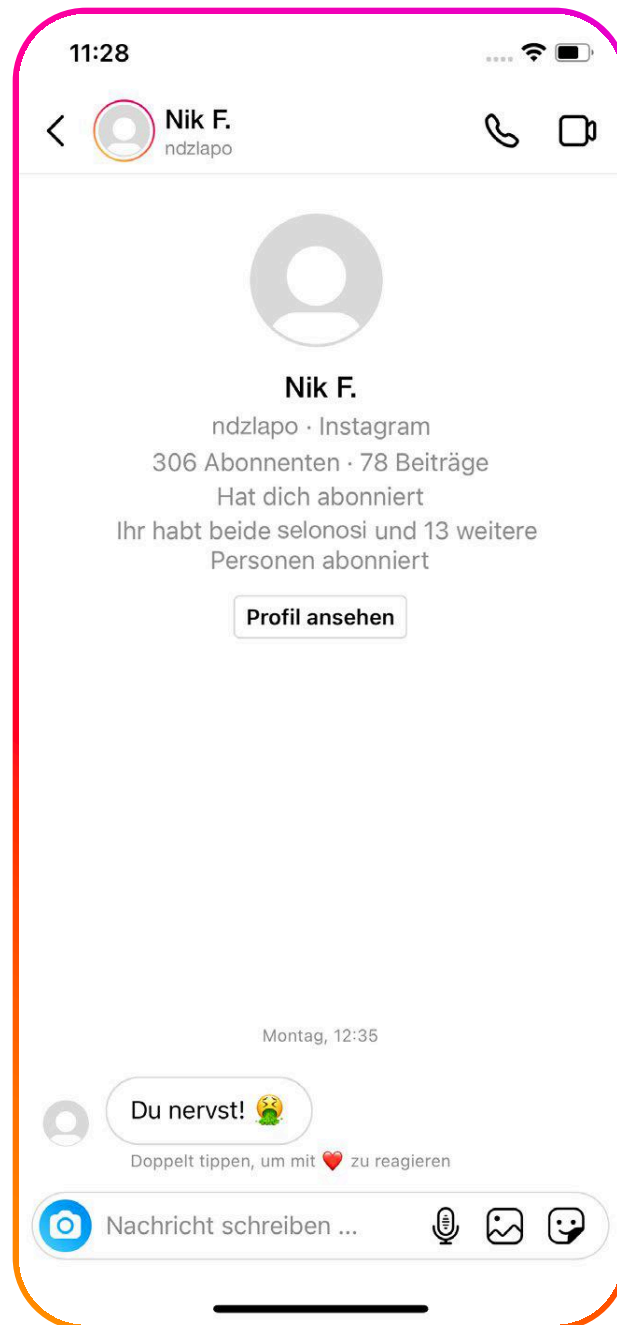
TIPPE AUF „...“ IN DER OBEREN RECHTEN ECKE DES BEITRAGS → MELDEN



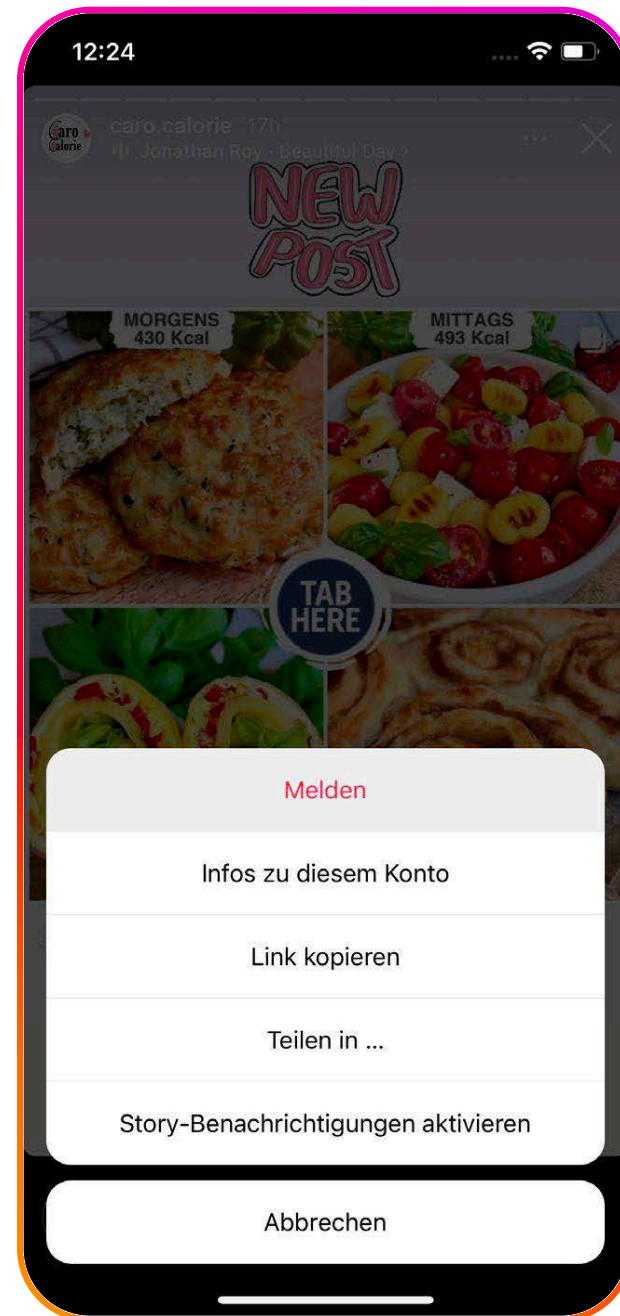
### KOMMENTARE

WISCHE AUF DEM KOMMENTAR NACH LINKS → TIPPE AUF „ “ → DIESEN KOMMENTAR MELDEN

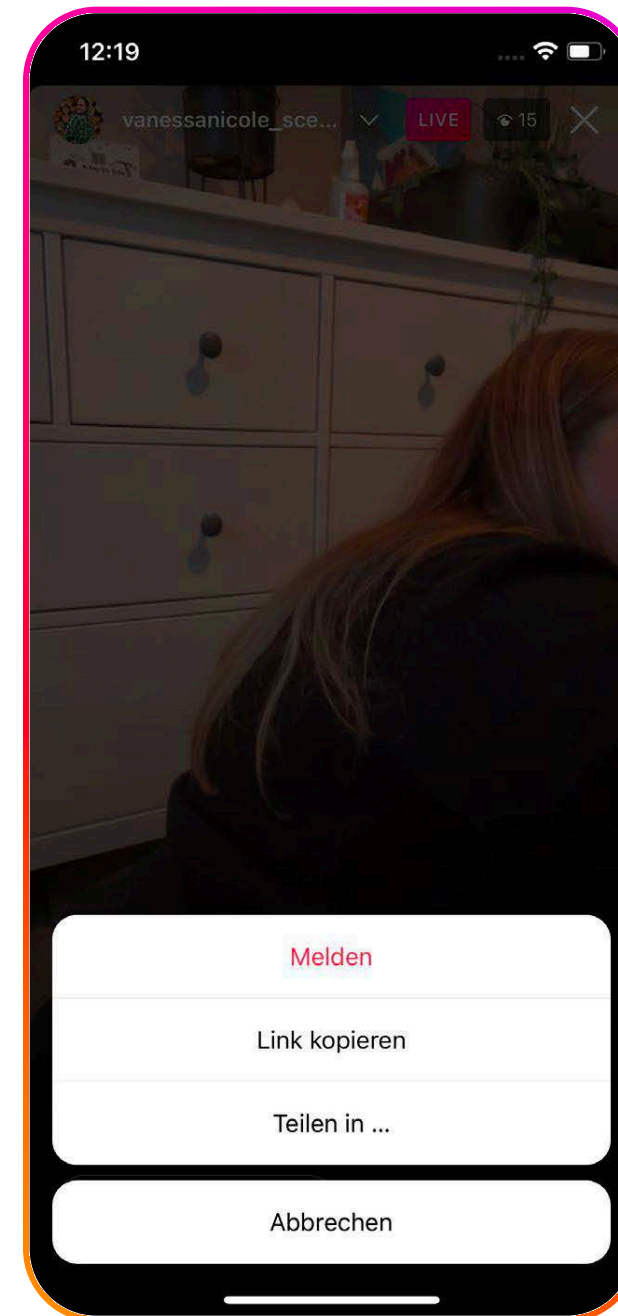
## Konten und Interaktionen melden



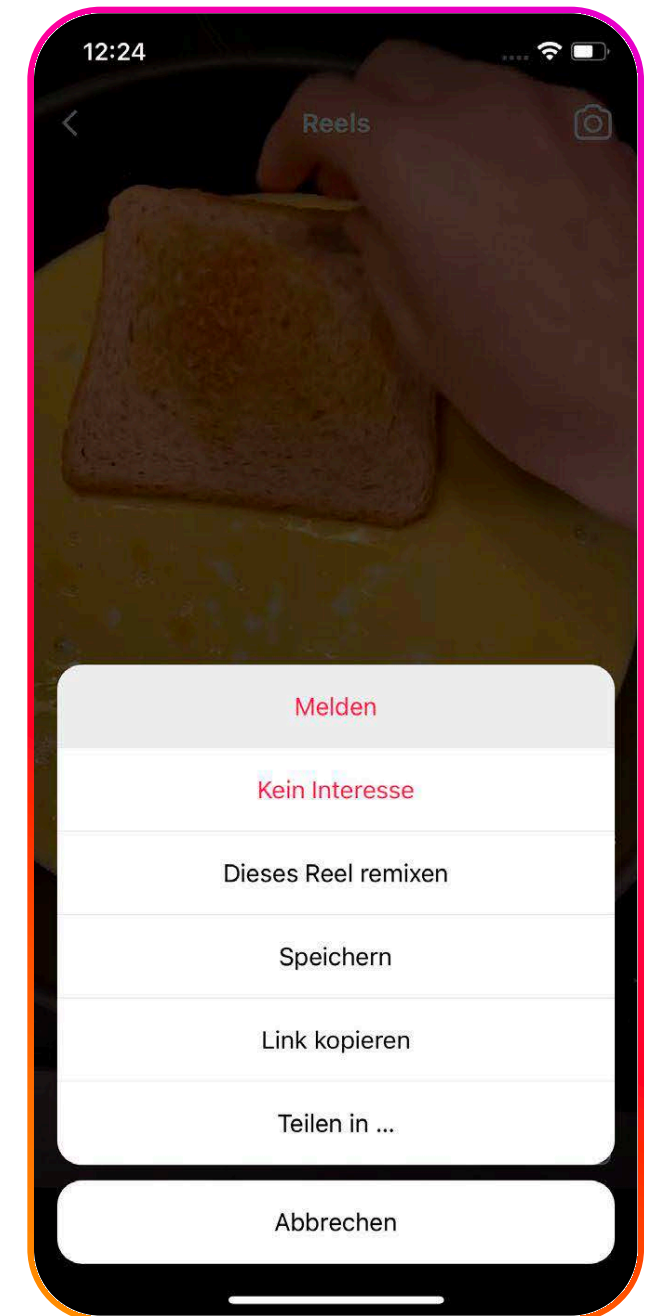
**DIREKTNACHRICHTEN**  
TIPPE UND HALTE DIE NACHRICHT →  
MELDEN



**LIVE-VIDEOS**  
TIPPE AUF „...“ NEBEN „KOMMENTIEREN“  
UNTER DER LIVE-ÜBERTRAGUNG → MELDEN



**STORIES**  
TIPPE AUF „...“ IN DER OBEREN RECHTEN  
ECKE DER STORIES → MELDEN



**REELS**  
TIPPE AUF „...“ IN DER UNTEREN RECHTEN  
ECKE DES REELS → MELDEN



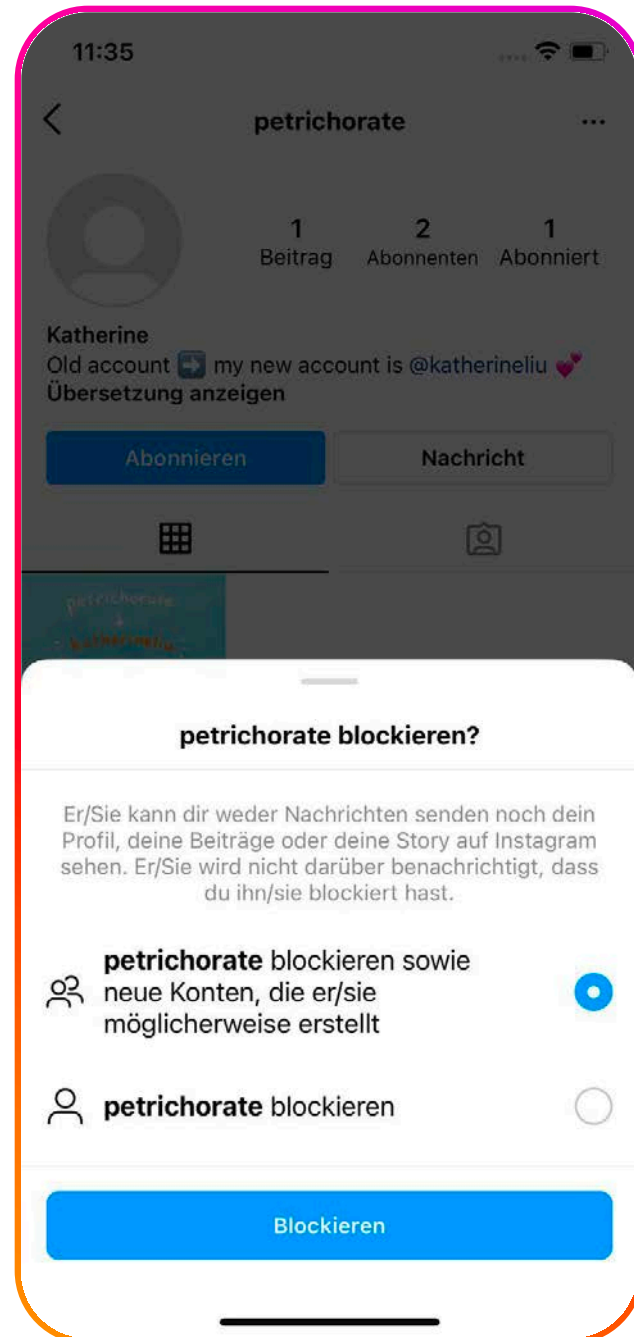
## **Unerwünschte Interaktionen blockieren**

Dein Teenager kann Konten blockieren, mit denen er nicht interagieren möchte. Die blockierten Konten können dann nicht mehr sehen, was dein Teenager teilt, und nicht darauf kommentieren oder deinem Teenager Nachrichten schreiben.

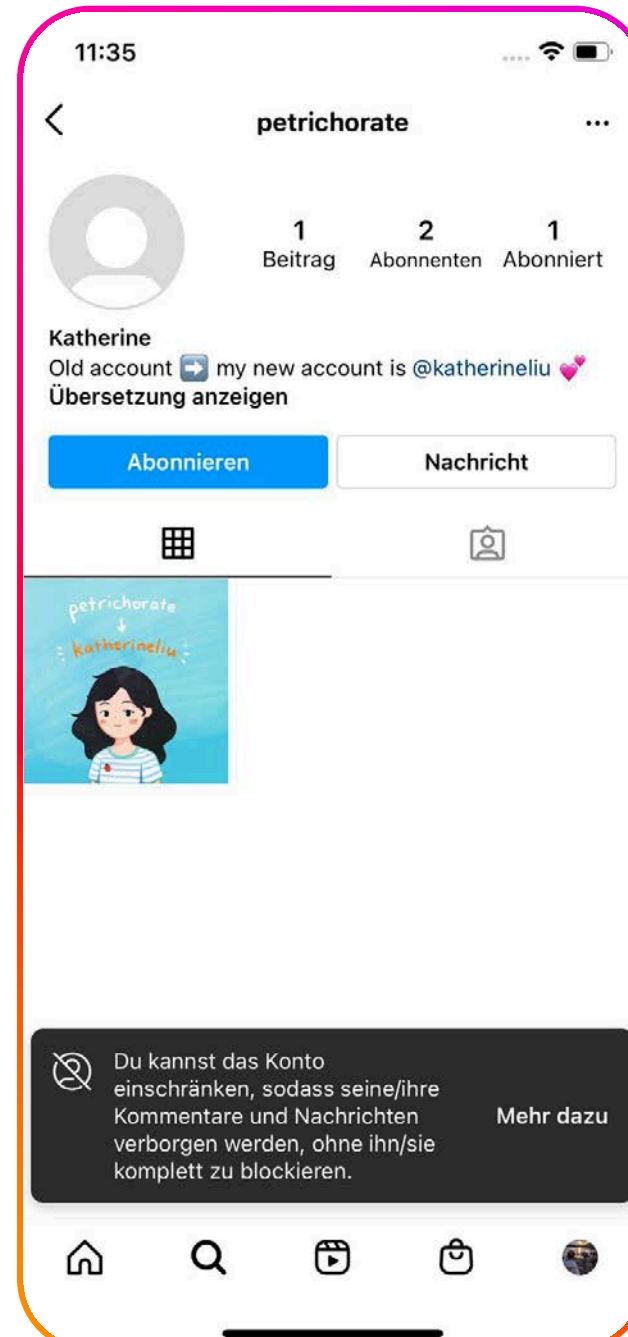
Wir wissen, dass Teenager manchmal zögern, Personen zu blockieren, weil sie fürchten, dass die Person darüber benachrichtigt wird. Wir versichern dir: Personen werden nicht darüber benachrichtigt, wenn sie blockiert werden oder wer sie blockiert hat. Du kannst die Blockierung eines Kontos jederzeit wieder aufheben.

Zudem erschweren wir es Personen, die du blockiert hast, dich über ein neues Konto zu kontaktieren. Wenn du eine Person auf Instagram blockieren möchtest, hast du jetzt die Möglichkeit, sowohl ihr aktuelles Konto zu blockieren als auch potenzielle neue Konten, die diese Person erstellen könnte.

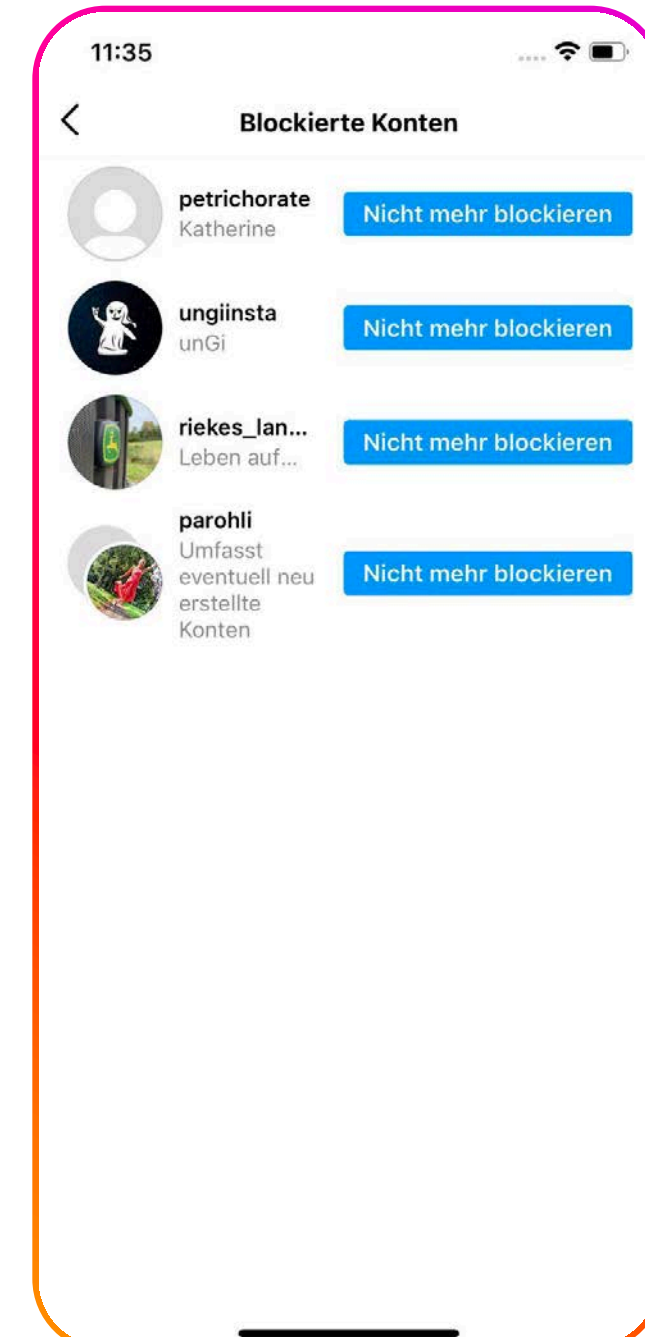
## Unerwünschte Interaktionen blockieren



PROFIL → TIPPE AUF „...“ IN DER OBEREN RECHTEN ECKE → BLOCKIEREN



BLOCKIERTES KONTO



EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE → BLOCKIERTE KONTEN

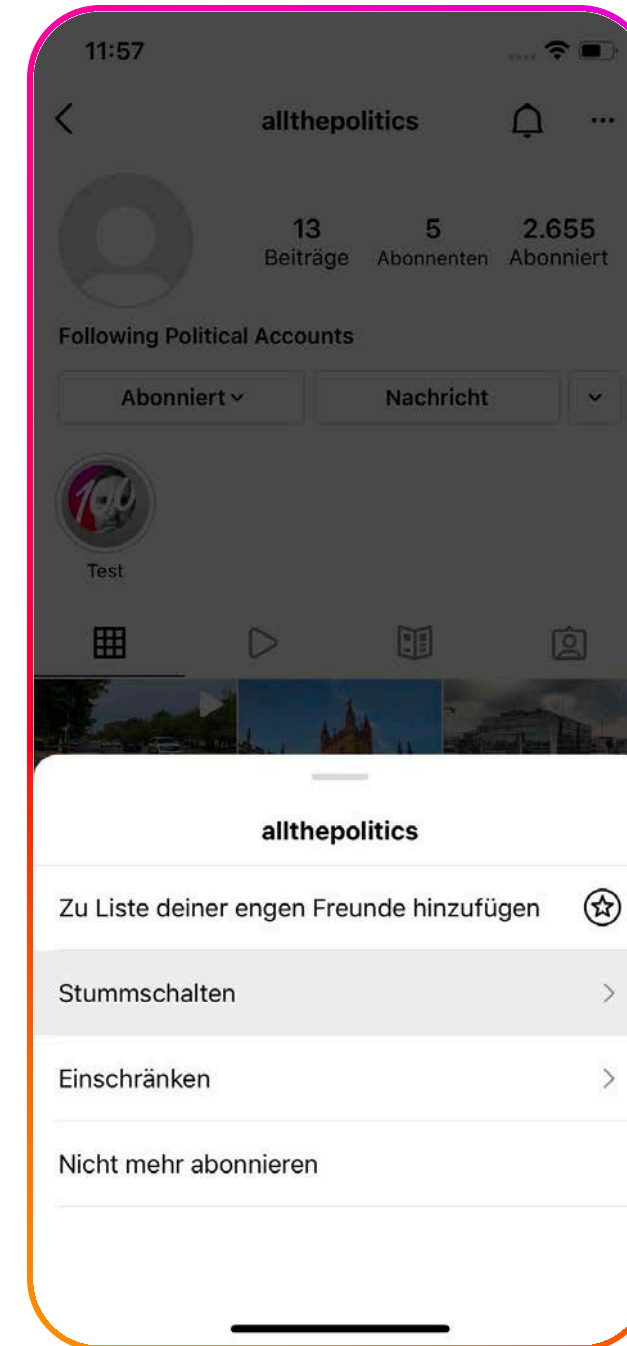
## Ein Konto stummschalten

Manchmal möchte dein Teenager ein bestimmtes Konto vielleicht vorübergehend nicht mehr sehen. Wird ein Konto stummgeschaltet, werden Beiträge und Stories von diesem Konto deinem Teenager nicht angezeigt. Die andere Person erfährt nicht, dass sie stummgeschaltet wurde, und dein Teenager kann die Stummschaltung jederzeit wieder aufheben.

## Ein Konto einschränken

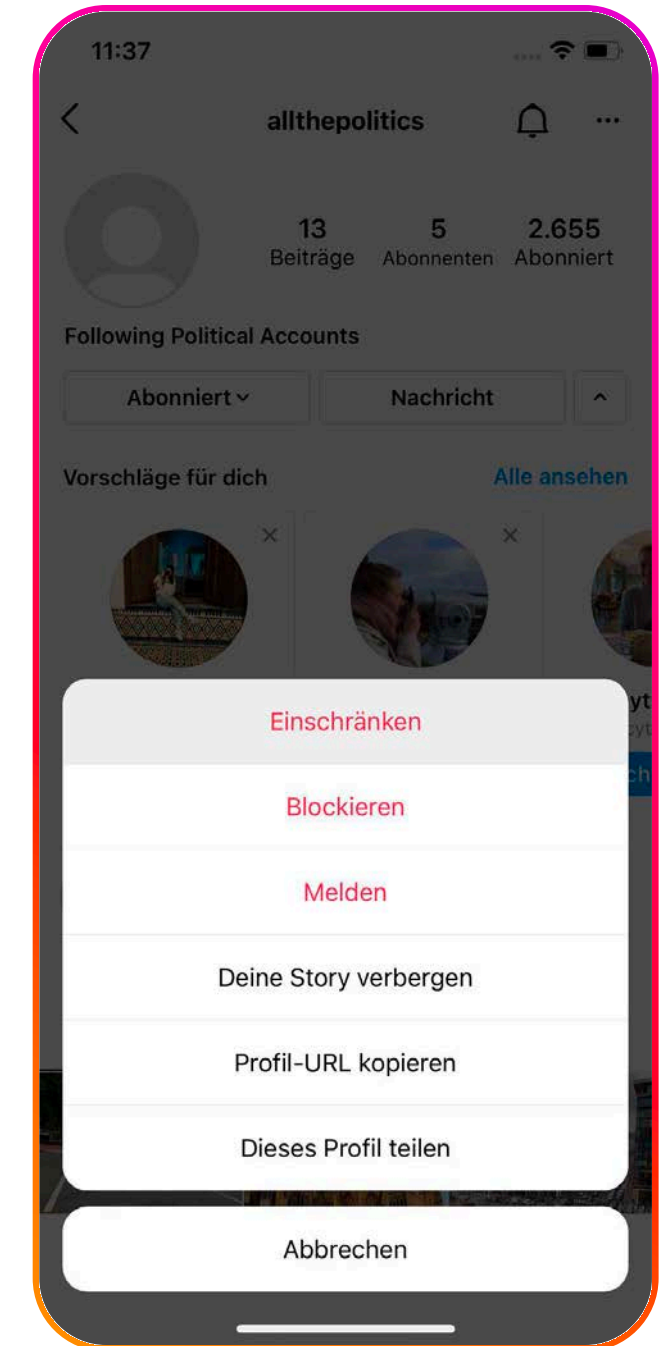
Teenager können ihre Konten mit der „Einschränken“-Funktion diskret vor unerwünschten Interaktionen schützen.

Wenn sie eine Person einschränken, kann nur sie ihre Kommentare unter den Beiträgen des Teenagers sehen. Eingeschränkte Personen können auch nicht sehen, wann dein Teenager bei Instagram aktiv ist oder wann er seine Direktnachrichten gelesen hat. Wir teilen einer Person niemals mit, dass dein Teenager sie eingeschränkt hat. Dein Teenager kann die Einschränkung jederzeit wieder entfernen.



### STUMMSCHALTEN

PROFIL → TIPPE AUF „GEFOLGT“ →  
STUMMSCHALTEN



### EINSCHRÄNKEN

PROFIL → TIPPE AUF „...“ IN DER OBEREN  
RECHTEN ECKE → EINSCHRÄNKEN



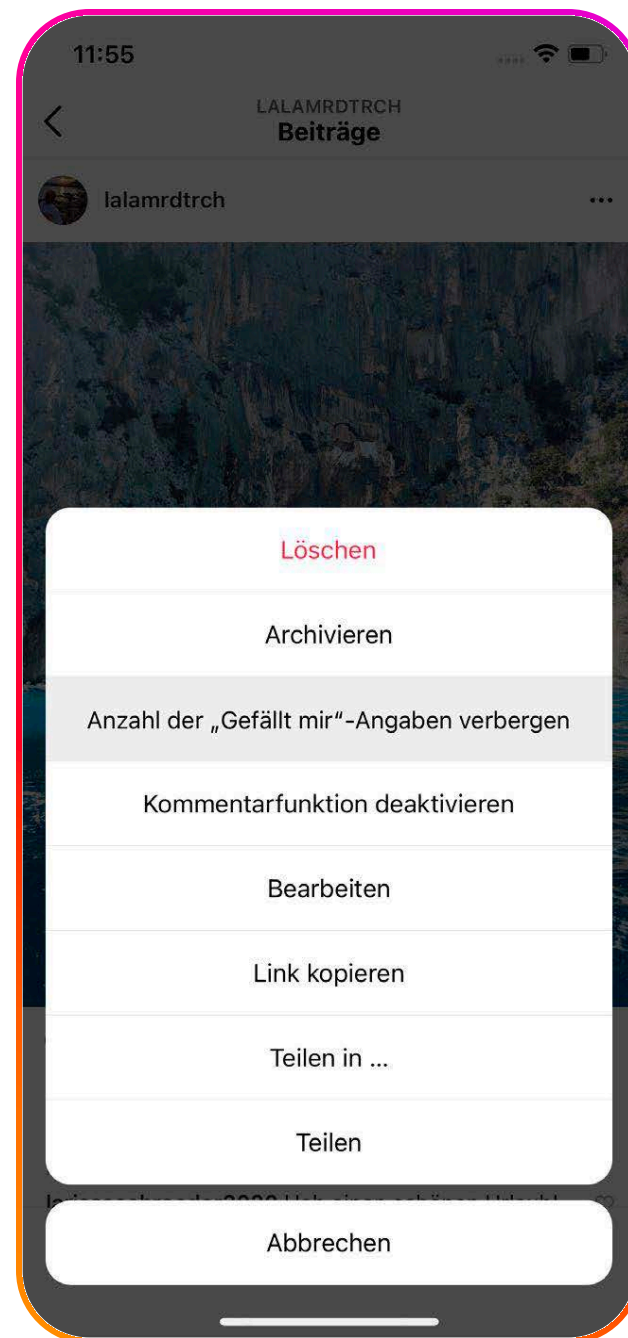
## „Gefällt mir“-Angaben verwalten

Wir möchten erreichen, dass die Menschen sich auf die Inhalte konzentrieren, die auf Instagram geteilt werden – nicht auf die Anzahl der „Gefällt mir“-Angaben.

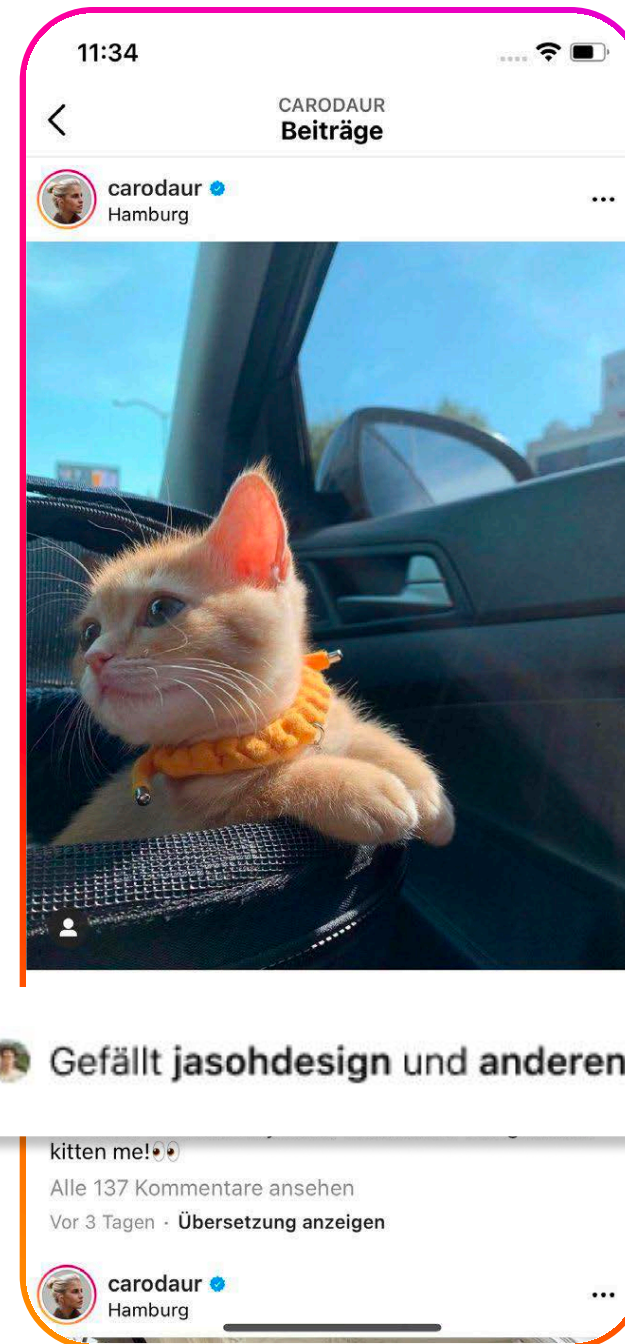
Daher geben wir jedem die Möglichkeit, die Anzahl der „Gefällt mir“-Angaben zu den Beiträgen, die sie im Feed sehen, zu verbergen. Außerdem kannst du auch die Anzahl der „Gefällt mir“-Angaben zu deinen eigenen Beiträgen verbergen, sodass andere nicht sehen, wie oft sie mit „Gefällt mir“ markiert wurden. Du kannst diese Option auch nur für einzelne Beiträge wählen.

Wenn wir verändern, wie Menschen „Gefällt mir“-Angaben wahrnehmen, können wir viel bewirken. Diese Angaben zu verbergen, kann das Instagram-Erlebnis deines Teenagers insgesamt stressfreier machen.

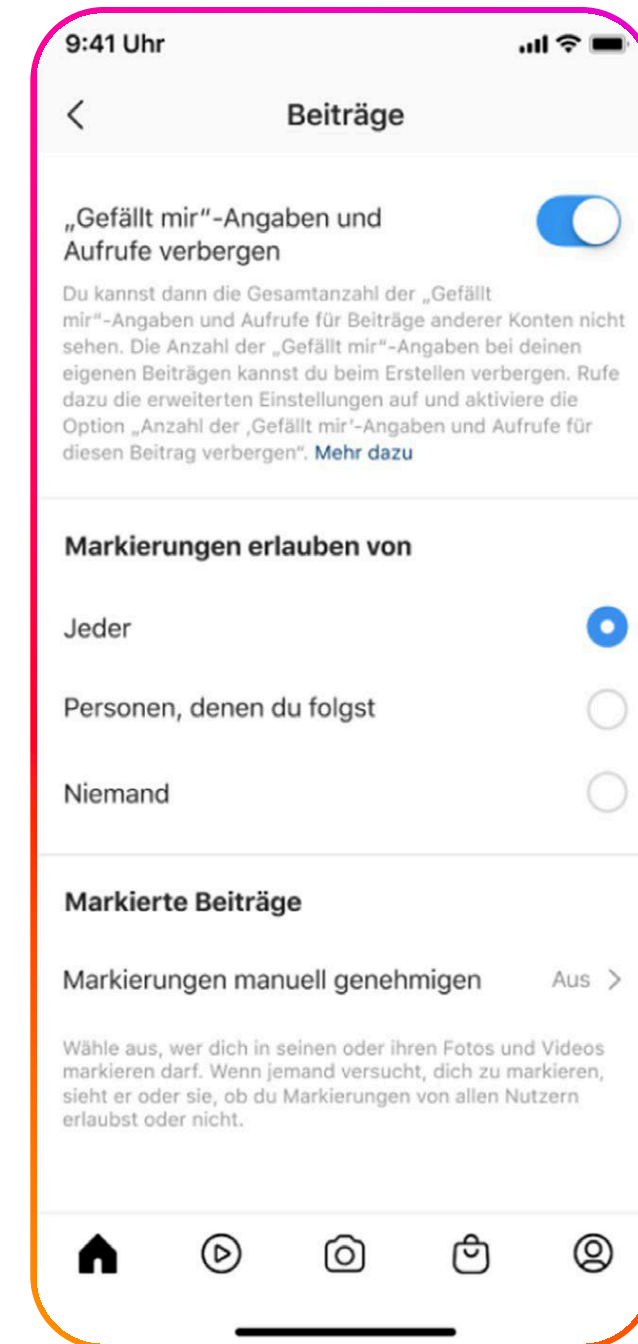
## „Gefällt mir“-Angaben verwalten



„GEFÄLLT MIR“-ANGABE BEI BEITRAG VERBERGEN



DEIN BEITRAG OHNE ANZAHL DER „GEFÄLLT MIR“-ANGABEN



IN DEN EINSTELLUNGEN KANNST DU DIE ANZAHL DER „GEFÄLLT MIR“-ANGABEN BEI ANDEREN BEITRÄGEN VERBERGEN

## 06 Festlegen, was du siehst

Wir ergreifen proaktive Maßnahmen, um allen Nutzer\*innen ein sicheres Erlebnis zu bieten. Unser Team überprüft und entfernt Inhalte, die gegen unsere Gemeinschaftsrichtlinien verstoßen. Teenager können verschiedene weitere Tools und Features nutzen, um festzulegen, welche Inhalte sie sehen. Weitere Informationen dazu findest du in den folgenden Abschnitten.





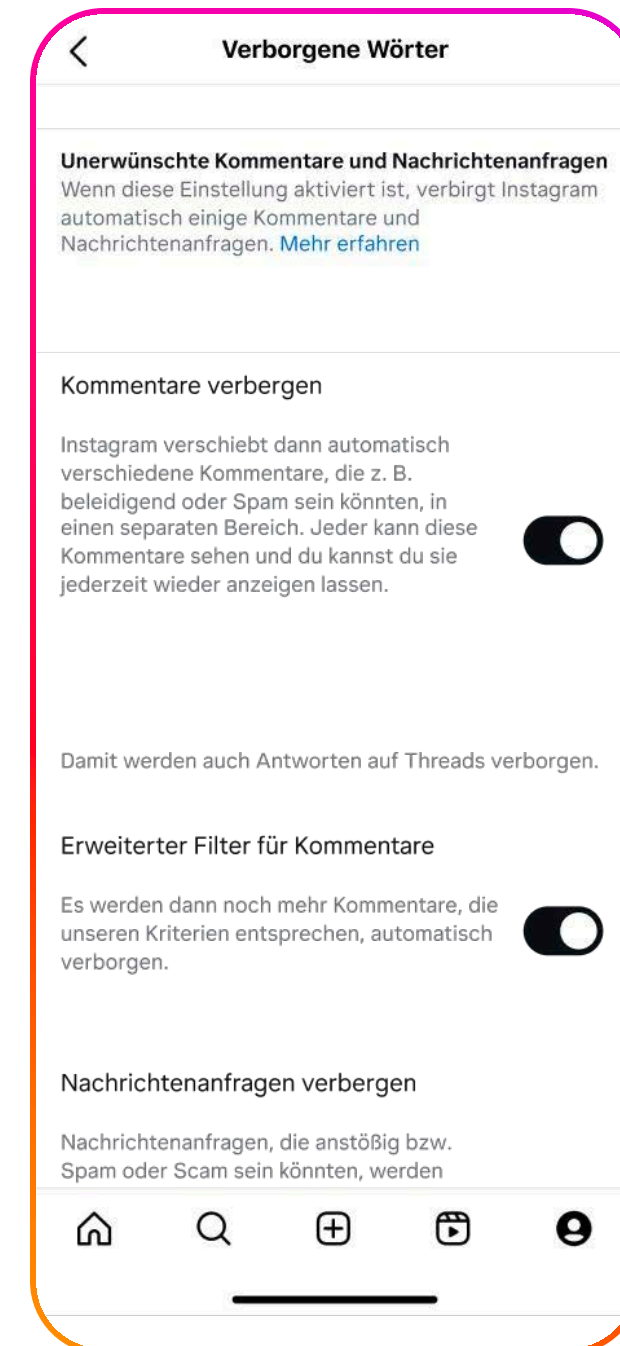
## Kommentareinstellungen

Dein Teenager kann auch steuern, wer die eigenen Beiträge kommentieren kann, indem er Kommentare von bestimmten Konten im „Kommentare“-Bereich der Privatsphäre-Einstellungen blockiert. Die Kontoinhaber werden nicht darüber informiert, dass sie blockiert wurden. Dein Teenager kann Kommentare für die eigenen Beiträge auch gänzlich deaktivieren.

## Beleidigende Kommentare und Nachrichten verbergen

Teenager haben verschiedene Möglichkeiten, möglicherweise anstößige Kommentare und Nachrichten, die sie auf Instagram nicht sehen möchten, zu verbergen. Neben dem integrierten Feature Nachrichten/ Kommentare verbergen, das anstößige Wörter und Ausdrücke in Kommentaren und Direktnachrichten automatisch herausfiltert, bieten wir auch folgende Optionen:

- **Erweitertes Filtern von Kommentaren:** Mit dieser Einstellung lassen sich noch mehr Kommentare und Nachrichten herausfiltern, die möglicherweise anstößige Wörter und Ausdrücke enthalten.
- **Selbstdefinierte Liste:** Verschiedene Personen können unterschiedliche Dinge als anstößig empfinden. Daher kann dein Teenager auch eine selbstdefinierte Liste mit Wörtern, Ausdrücken und Emojis erstellen, die er in Kommentaren oder Nachrichten nicht sehen möchte. Sämtliche Kommentare, die diese Elemente enthalten, werden dann unter den Beiträgen verborgen und den Follower\*innen nicht angezeigt. Direktnachrichten, in denen diese Elemente vorkommen, werden in den Ordner „Nachrichtenanfragen“ verschoben.



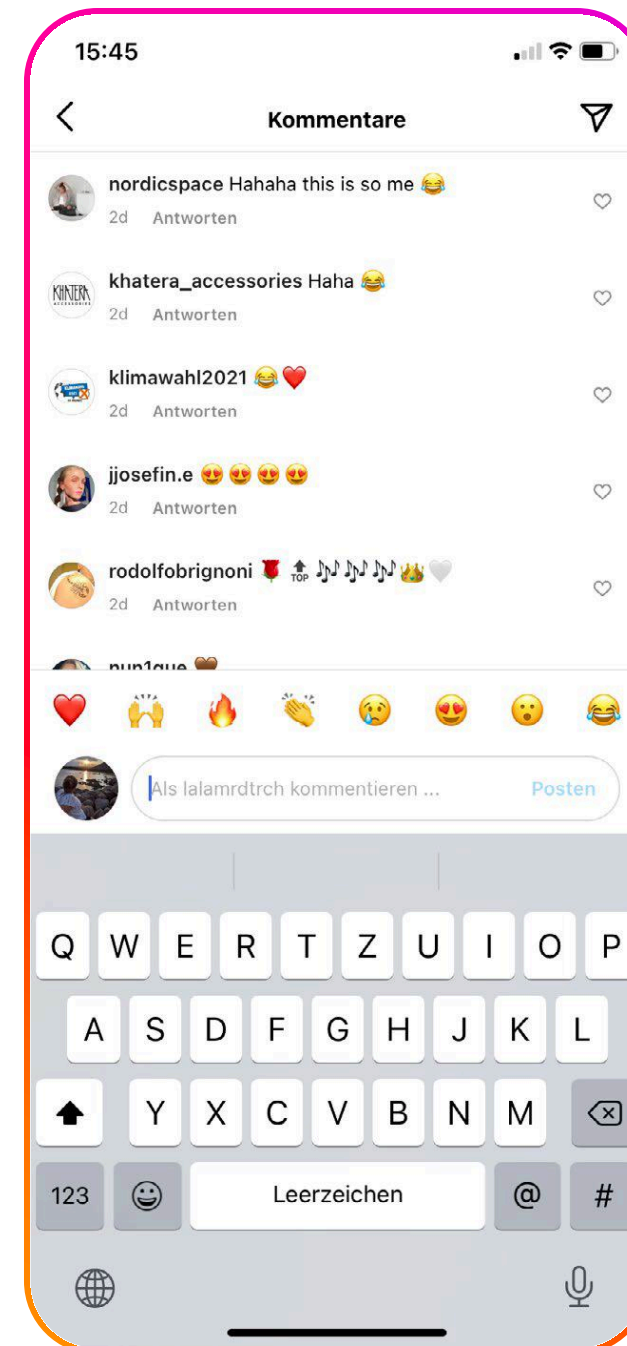
EINSTELLUNGEN → PRIVATSPHÄRE →  
NACHRICHTEN/KOMMENTARE VERBERGEN →  
LISTE VERWALTEN

## Kommentarhinweise

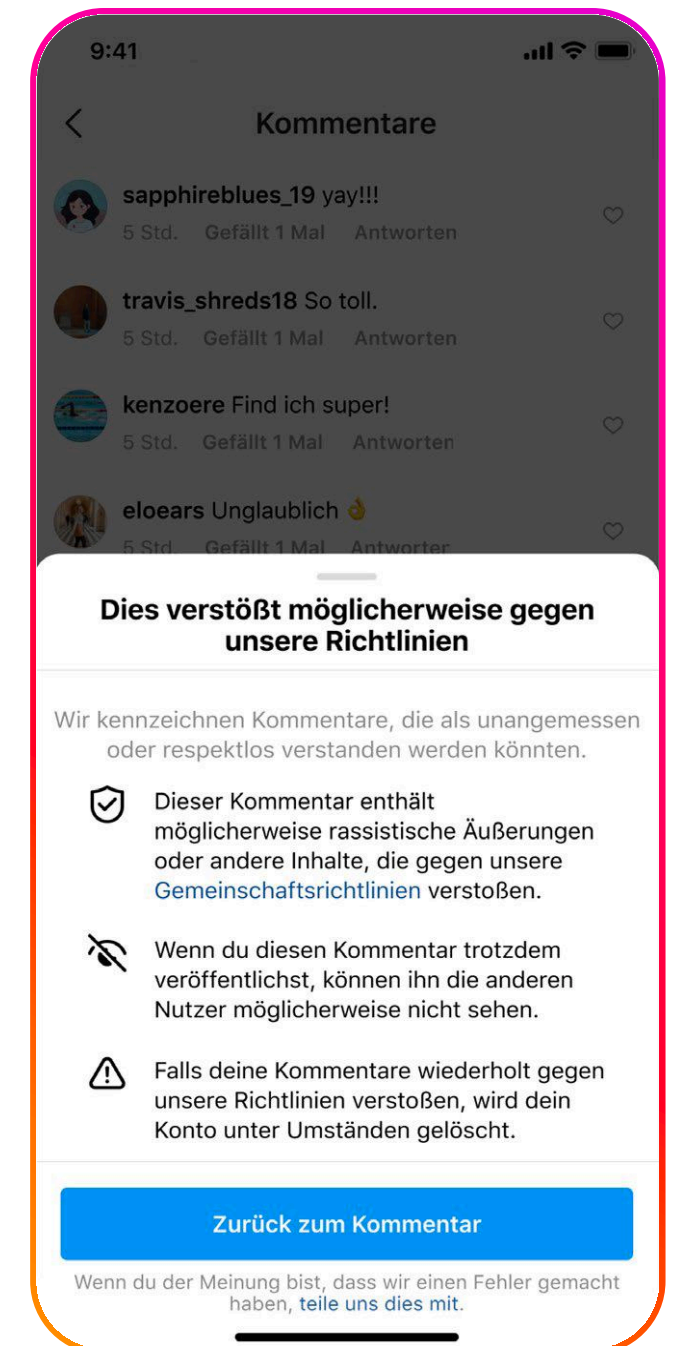
Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Personen manchmal etwas gut meinen, jedoch nicht richtig einschätzen, inwiefern ihre Worte negativ auf andere wirken könnten – insbesondere online.

Deshalb setzen wir künstliche Intelligenz (KI) ein, um zu erkennen, wenn jemand versucht, einen Kommentar zu posten, der verletzend oder anstößig sein könnte. Wir senden dieser Person eine Warnung, um sie zu ermutigen, kurz innezuhalten und zu überlegen, ob sie ihren Kommentar vielleicht überarbeiten möchten. Die Warnung erinnert sie an unsere Gemeinschaftsrichtlinien und daran, dass wir ihren Kommentar möglicherweise entfernen oder verbergen, wenn sie ihn posten.

Seit wir diese Kommentarwarnungen eingeführt haben, beobachten wir, dass so wirkungsvoll das Verhalten geändert werden kann – indem wir Menschen an die Folgen von Mobbing erinnern und ihnen, während sie Kommentare schreiben, in Echtzeit Feedback geben.



WARNUNG BEIM POSTEN  
ANSTÖßIGER KOMMENTARE



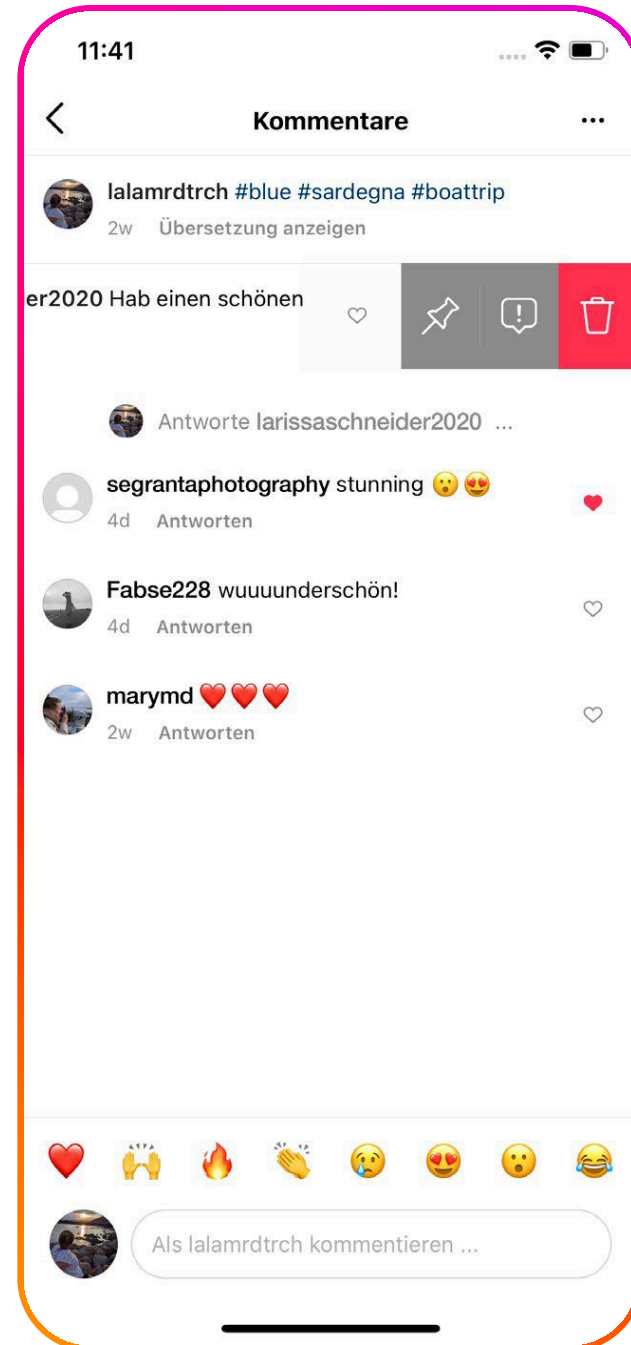
ERINNERUNG AN  
GEMEINSCHAFTSRICHTLINIEN



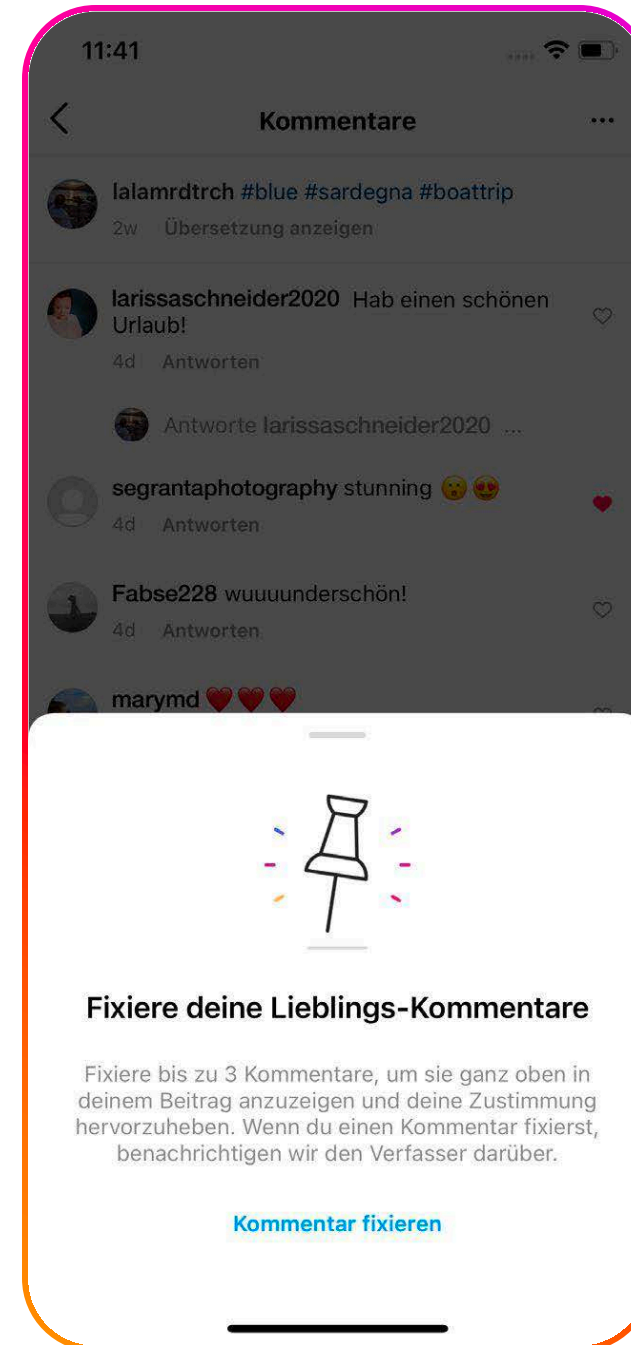
## Positive Kommentare fixieren

Wir wollen nicht nur negative Kommentare entfernen, sondern Nutzer\*innen auch eine einfache Möglichkeit bieten, positive Interaktionen hervorzuheben und somit zu fördern. Mit fixierten Kommentaren kann dein Teenager die Tonalität für sein Konto festlegen, indem er positive Kommentare oben im Kommentar-Thread fixiert.

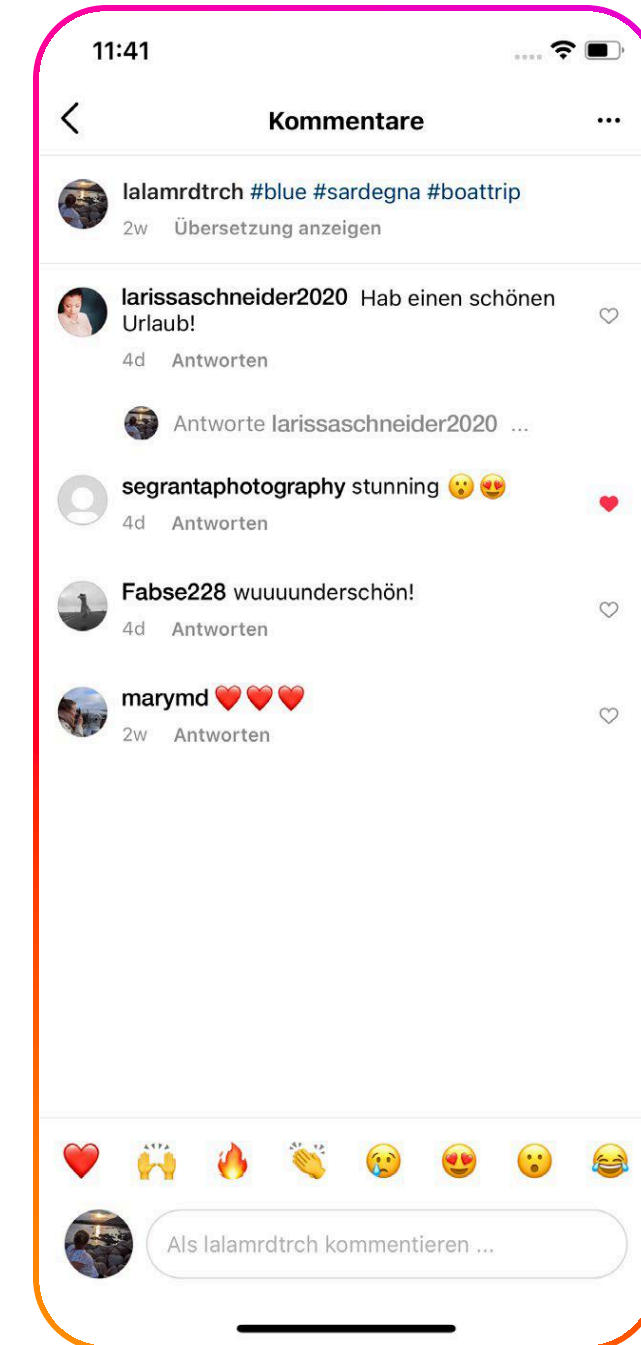
## Positive Kommentare fixieren



WISCHE BEIM KOMMENTAR  
NACH LINKS → TIPPE AUF „“



TIPPE AUF „KOMMENTAR FIXIEREN“



FIXIERTE KOMMENTARE ERSCHEINEN  
OBEN IM KOMMENTAR-THREAD

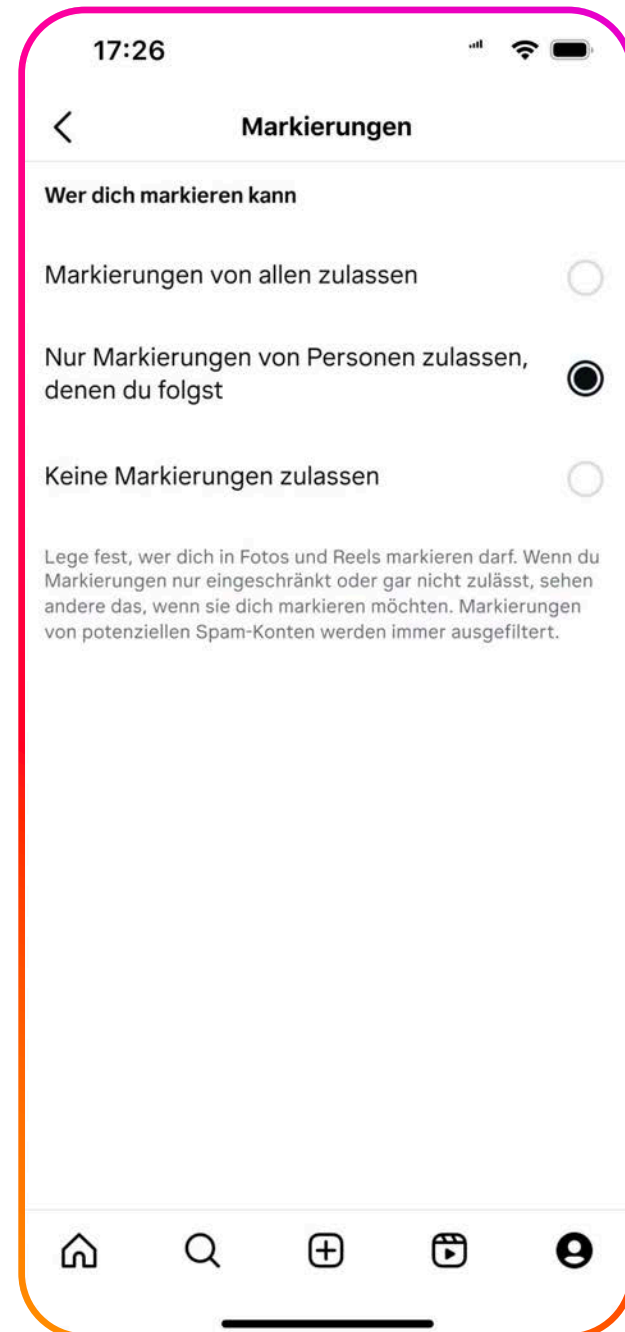


## Markierungen und Erwähnungen festlegen

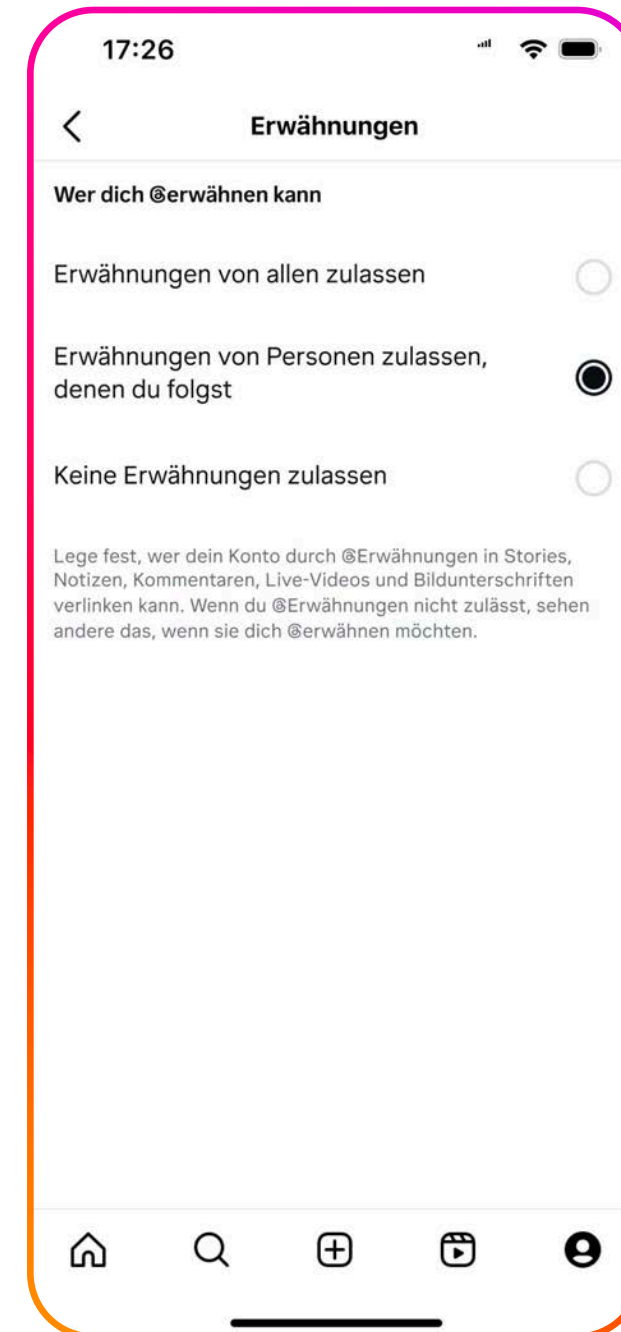
Es gibt Steuerungsmöglichkeiten auf Instagram, mit denen dein Teenager festlegen kann, wer ihn markieren oder erwähnen kann.

Teen-Konten können standardmäßig nur von Konten markiert oder erwähnt werden, denen sie selbst folgen. Teenager unter 16 Jahren benötigen die Einwilligung ihrer Eltern, wenn sie diese Einstellung ändern möchten.

## Markierungen und Erwähnungen festlegen



MARKIERUNGEN UND ERWÄHNUNGEN →  
WER DARF DICH MARKIEREN?



MARKIERUNGEN UND ERWÄHNUNGEN →  
WER DARF DICH @ERWÄHNEN?



## Content-Empfehlungen steuern

Viele Menschen nutzen Instagram, um sich mit Dingen zu befassen, die sie begeistern, und um neue Interessen zu entdecken. Um mehr solcher Möglichkeiten zu schaffen, empfiehlt Instagram personalisiert Inhalte and Konten, die zu den jeweiligen Interessen passen. Während Empfehlungen Inspirationen und Unterhaltung bieten, möchten wir den Nutzer\*innen mehr Kontrolle darüber geben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Instagram darüber zu informieren, welche Inhalte dein Teenager nicht empfohlen bekommen möchte.

Dein Teenager kann Inhalte auf der Seite „Explore“ verbergen oder angeben, dass er nicht daran interessiert ist. Wir vermeiden es dann nach Möglichkeit, ihm künftig ähnliche Inhalte zu empfehlen, zum Beispiel in Reels, in der Suche oder in anderen Bereichen. Zudem kann dein Teenager Wörter und Ausdrücke festlegen, die er nicht sehen möchte, wie „Fitness“ oder „Rezepte“. Wir werden ihm dann keine Inhalte empfehlen, die diese Elemente in der Bildunterschrift oder in einem Hashtag enthalten. Dieses Feature ist in den Einstellungen im Bereich „Nachrichten/Kommentare verbergen“ zu finden.



## Einstellungen für sensible Inhalte

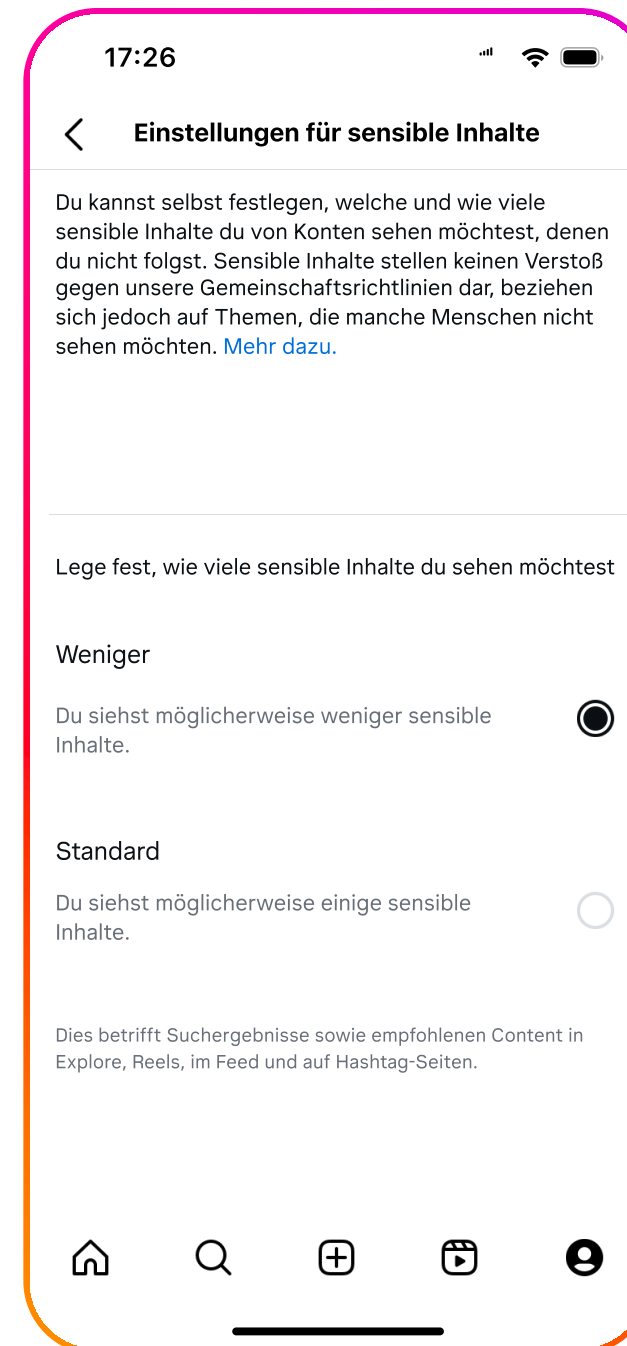
Unsere Einstellungen für sensible Inhalte verringern die Wahrscheinlichkeit, dass Teenager möglicherweise verletzende oder sensible Inhalte oder Konten sehen, wenn sie Instagram-Features wie die Suche, Explore, Hashtag-Seiten, Reels, Feed-Empfehlungen und vorgeschlagene Konten nutzen.

Für Teen-Konten ist automatisch eingestellt, dass sie weniger sensible Inhalte sehen. Teenager unter 16 Jahren benötigen die Einwilligung ihrer Eltern, wenn sie diese Einstellung ändern möchten.

## Einstellungen für sensible Inhalte



EINSTELLUNGEN FÜR SENSIBLE INHALTE

EINSTELLUNGEN → KONTO →  
EINSTELLUNGEN FÜR SENSIBLE INHALTE

## 07

# Zeitmanagement

Es ist wichtig, mit deinem Teenager offen über die auf Instagram verbrachte Zeit zu sprechen. Einige dich mit ihm auf eine angemessene Zeitdauer, die er pro Tag oder Woche in der App verbringen darf. Auch regelmäßige Pausen können wichtig sein, vor allem in stressigen Zeiten.

Es gibt verschiedene Tools und integrierte Einstellungen, die dir und deiner Familie helfen, nachzuvollziehen und zu verwalten, wie viel Zeit dein Teenager in der App verbringt. Findet gemeinsam das richtige Gleichgewicht für eure Familie. Viele dieser Features sind auch mit unseren Tools für Elternaufsicht verfügbar (siehe Abschnitt 4: Familienbereich und Tools für Elternaufsicht).



## Tipps für Teenager zur Bildschirmzeit

Viele Eltern machen sich Gedanken über die Bildschirmzeit ihres Teenagers. Wie viel ist zu viel? Wie lässt sich der Teenager mit an Bord holen, wenn Regeln eingeführt werden sollen?

Ein guter Anfang ist, sich bewusst zu machen, dass Technologien und Onlinezeit im Leben deines Teenagers eine große Rolle spielen. Wenn du dir Sorgen machst, dass dein Kind zu oft am Bildschirm sitzt, geht es oft nicht um die Zeitdauer an sich, sondern viel mehr darum, was das mit sich bringen könnte. Du kannst Fragen stellen wie:

- Wie schnell nach dem Aufwachen siehst du auf dein Telefon?
- Fühlst du dich ohne dein Telefon abgelenkt oder unruhig?
- Wenn du mit deinen Freund\*innen zusammen bist, siehst du dann oft auf dein Telefon?
- Hält dich die Zeit, die du online verbringst, davon ab, deine Hausaufgaben zu machen oder Zeit mit deinen Hobbys oder anderen Dingen zu verbringen, die dir wichtig sind?

Anschließend kannst du weitere Fragen stellen, um besser zu verstehen, wie dein Teenager über die online verbrachte Zeit denkt:

- Hast du das Gefühl, zu viel Zeit online zu verbringen? Hast du je das Gefühl, eine Pause zu brauchen?
- Wie beeinflusst dich die Zeit, die du online verbringst, physisch oder emotional?

Wenn ihr über einige dieser Fragen gesprochen habt, kommst du vielleicht zu dem Schluss, dass du deinem Teenager helfen möchtest, die Zeit am Bildschirm besser einzuteilen. Aber denk daran: Regeln müssen nicht besonders streng oder extrem sein, um zu helfen. Probiere diese Methoden aus, um gesunde Grenzen zu setzen:

- **Beginne mit Mitgefühl.** Eine unstrukturierte Bildschirmzeit ist für viele Teenager eine wichtige Quelle für Wohlbefinden und Unterhaltung. Lass deinen Teenager wissen, dass du seine Bedürfnisse verstehst. Das sorgt für weniger Anspannung auf allen Seiten.
- **Sprich über Zeitmanagement-Tools.** Informiere dich, welche Zeitmanagement-Tools auf Social-Media-Plattformen und in anderen Online-Bereichen angeboten werden und sprich mit deinem Teenager darüber. Im Hinblick auf Instagram kannst du beispielsweise das tägliche Zeitlimit oder den Schlafmodus ansprechen oder die Tools für Elternaufsicht nutzen, um gemeinsam mit deinem Teenager Zeitlimits festzulegen.
- **Sei ein Vorbild für angemessene Bildschirmnutzung.** Wenn du selbst vorlebst, dass du deine Geräte zu bestimmten Zeiten bewusst zur Seite legst, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass dein Teenager dies ebenfalls tut, ohne dagegen zu protestieren. Solche Pausen von modernen Technologien haben außerdem den positiven Nebeneffekt, dass du deine eigene Mediennutzung begrenzen und Zeit mit deinem Teenager verbringen kannst.
- **Sammele Daten und bewerte neu.** Um ältere Teenager von einer neuen Regel für die Bildschirmzeit zu überzeugen, hilft es oft, gemeinsam einen Kompromiss zu finden und die Wünsche des Teenagers zu berücksichtigen – und dann zunächst einen Testzeitraum zu vereinbaren. Möglicherweise versichert dein Teenager dir zum Beispiel, dass sich die Bildschirmnutzung nach einer gewissen Uhrzeit nicht auf seinen Schlaf auswirkt oder dass sich die Hausaufgaben einfacher erledigen lassen, wenn man sich dabei online mit Freund\*innen austauscht. In solchen Fällen könntest du zustimmen, den Wunsch deines Teenagers auszuprobieren und ein paar Wochen zu beobachten, wie es läuft. Wacht dein Teenager morgens rechtzeitig auf? Erledigt er die Hausaufgaben? Sieh dir an, wie es funktioniert, und passe die Regel bei Bedarf an.

## Aktivität anzeigen

Das Aktivitäts-Dashboard zeigt deinem Teenager, wie viel Zeit er am vorherigen Tag, in der vorherigen Woche und im Durchschnitt in der Instagram-App verbracht hat. Dein Teenager kann die blauen Balken antippen und halten, um zu sehen, wie viel Zeit er an einem bestimmten Tag auf Instagram verbracht hat.

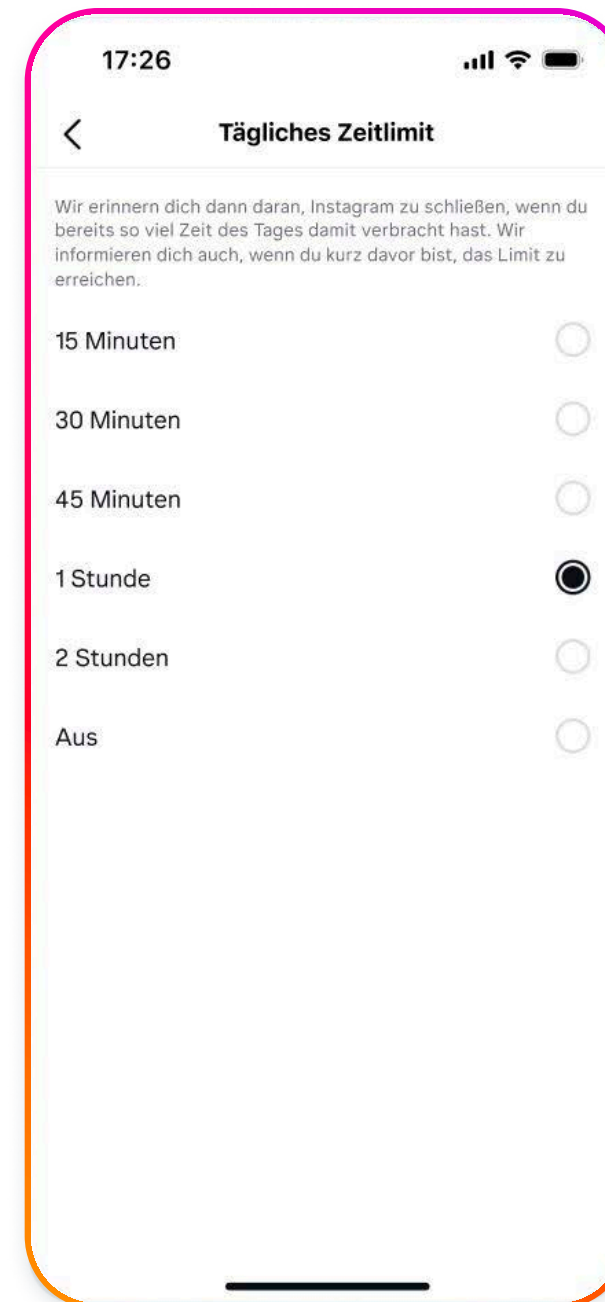
### VERBRACHTE ZEIT



EINSTELLUNGEN → DEINE AKTIVITÄTEN →  
VERBRACHTE ZEIT

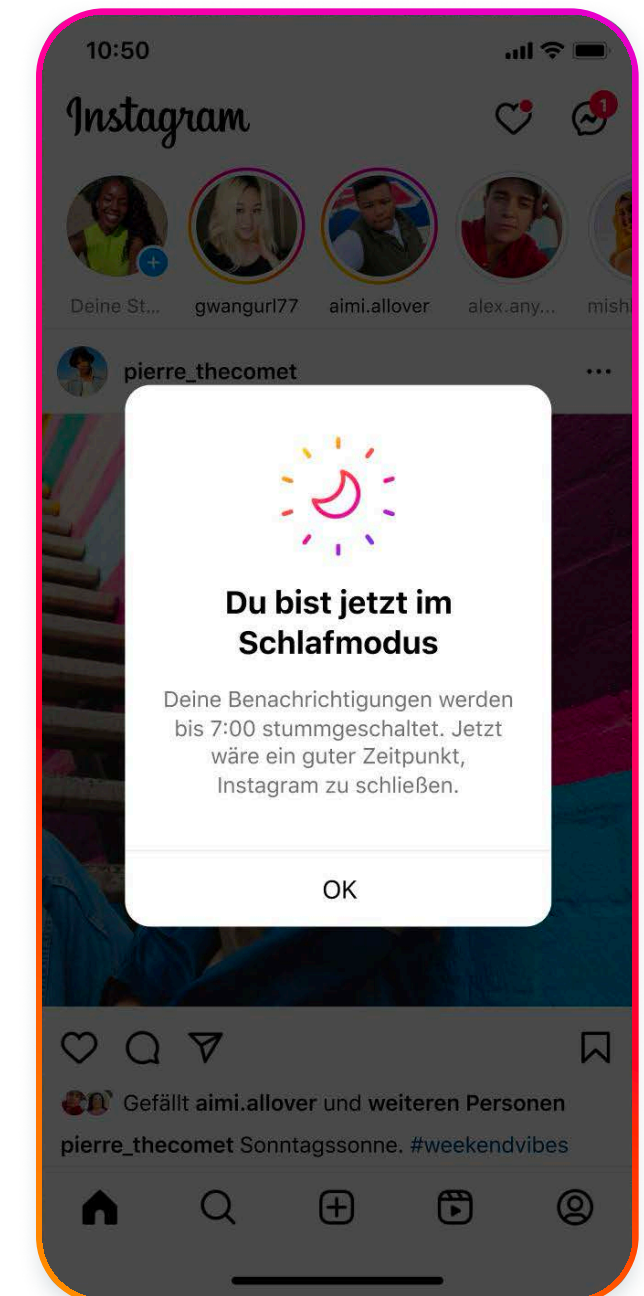
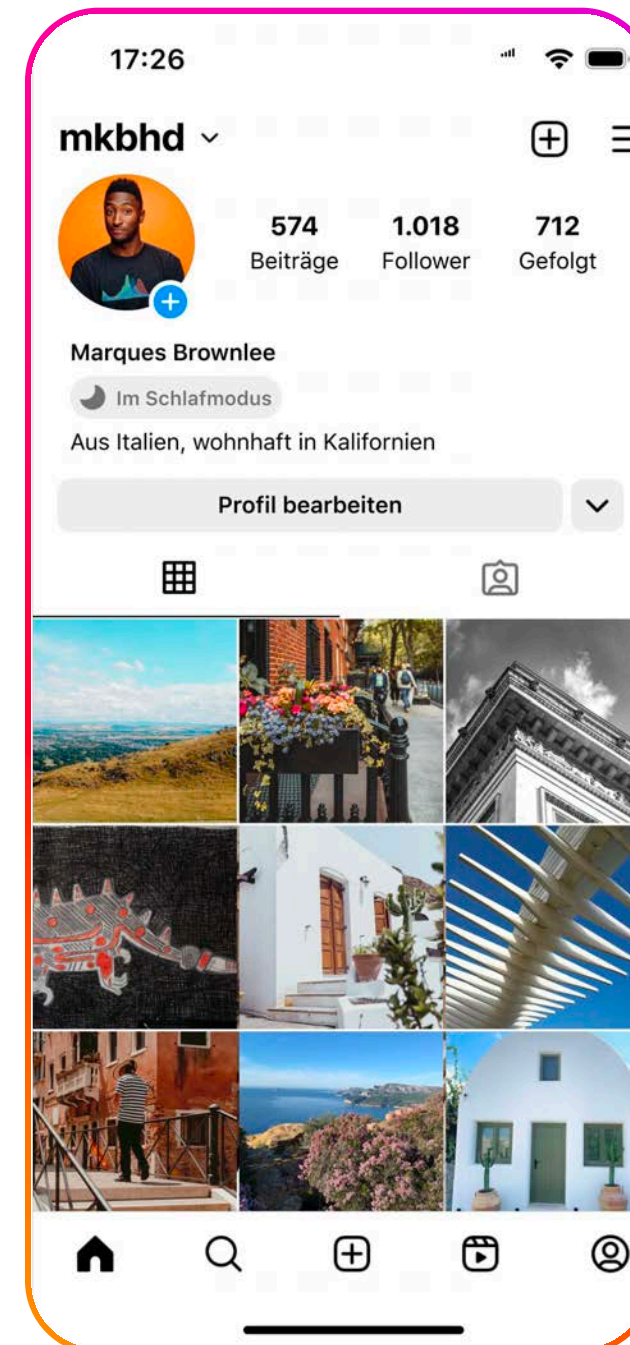
## Tägliches Zeitlimit festlegen

Sprich mit deinem Teenager darüber, wie es sich fühlt, wenn er die App verwendet. Gibt es Momente, in denen er das Gefühl hat, dass es nicht nur Vorteile bringt? In Teen-Konten wird standardmäßig eine Zeitlimit-Erinnerung gesendet, die Teenager auffordert, Instagram jeden Tag nach 60 Minuten zu verlassen. Teenager über 16 Jahren können diese Zeit verlängern, wenn sie das möchten. Jüngere Teenager benötigen jedoch die Einwilligung ihrer Eltern, um diese Erinnerung zu deaktivieren. Mithilfe der Tools für Elternaufsicht können Eltern gemeinsam mit ihrem Teenager ein tägliches Zeitlimit für die Nutzung von Instagram festlegen. Wird dieses Limit erreicht, kann der Teenager die App nicht mehr nutzen. Ein tägliches Zeitlimit gemeinsam festzulegen, ist eine gute Gelegenheit, darüber zu sprechen, wie dein Teenager Instagram im Laufe des Tages nutzt.



## Schlafmodus

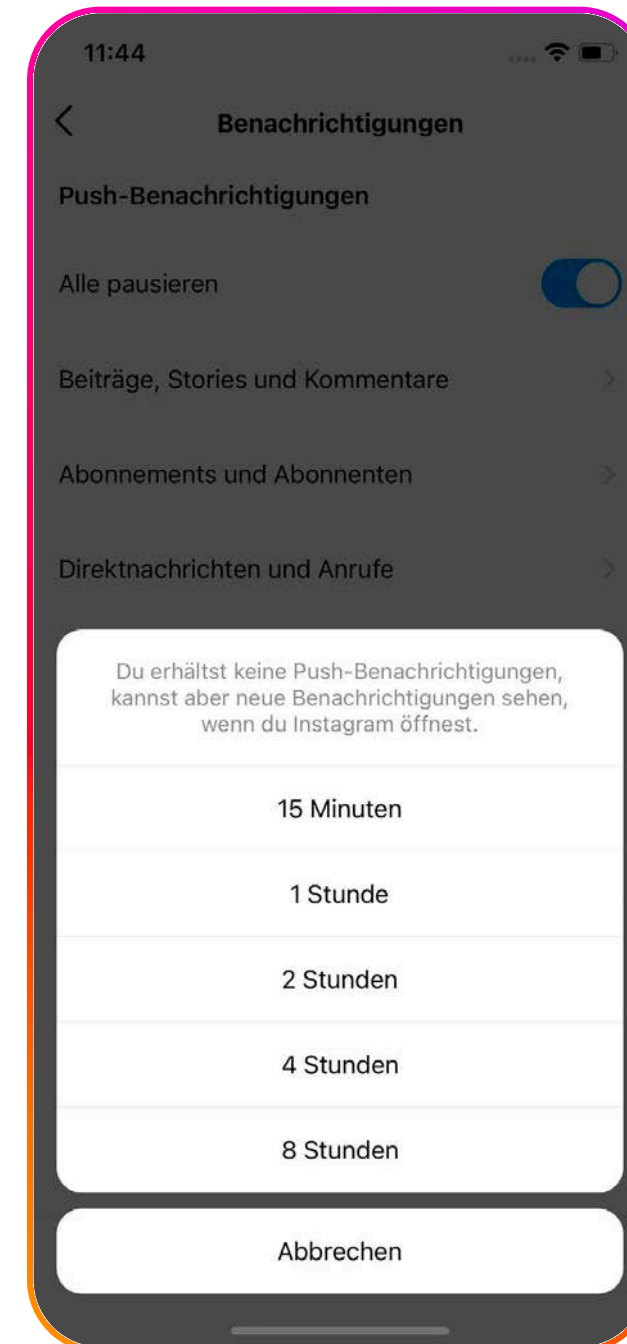
Teen-Konten werden zwischen 22:00 und 7:00 Uhr automatisch in den Schlafmodus versetzt, damit Teenager in dieser Zeit keine Benachrichtigungen erhalten. Ist die Elternaufsicht aktiviert, kannst du den Zugang zu Instagram während dieser Zeit auch komplett blockieren.



## Push-Benachrichtigungen stummschalten

Dein Teenager kann mit der Funktion „Alle Push-Benachrichtigungen pausieren“ Instagram-Benachrichtigungen vorübergehend deaktivieren. Das ist hilfreich, wenn er sich beispielsweise darauf konzentrieren möchte, die Hausaufgaben zu machen oder für eine Prüfung zu lernen.

Wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist, werden Benachrichtigungen automatisch wieder gemäß den ursprünglichen Einstellungen angezeigt.



EINSTELLUNGEN → BENACHRICHTIGUNGEN →  
ALLE PAUSIEREN

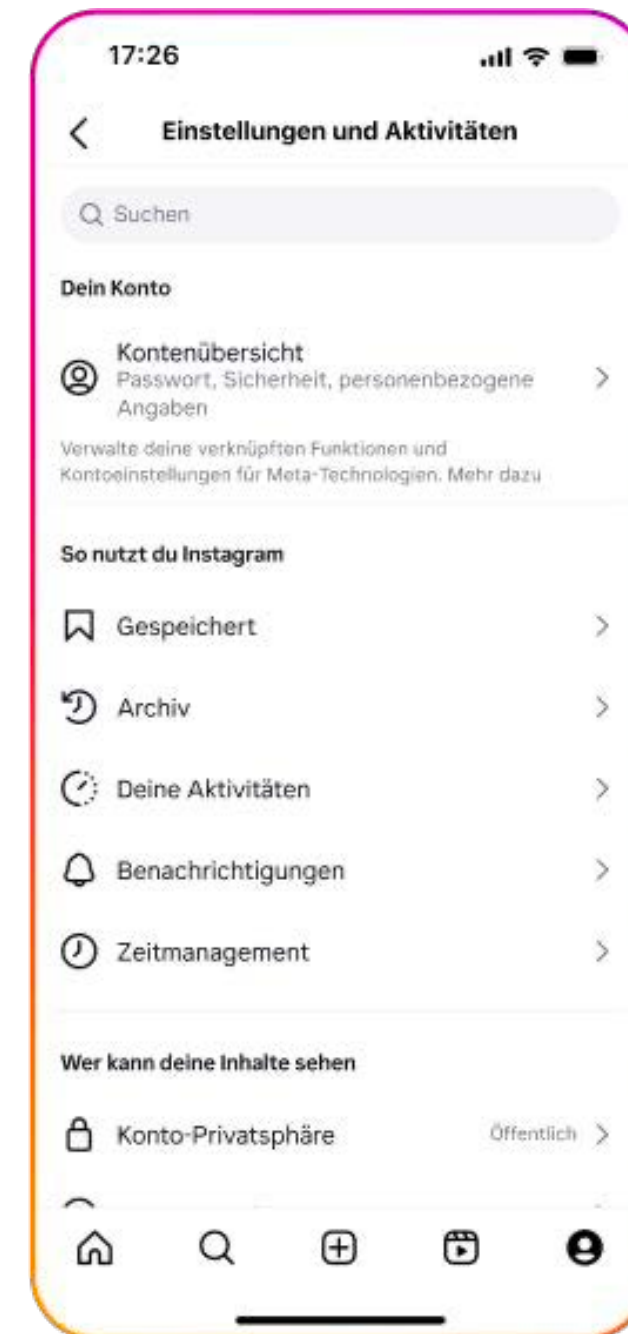
08

# Sicherheits- einstellungen



## Sicherheits-Check

Der Sicherheits-Check führt die Nutzer\*innen durch die notwendigen Schritte, um ihr Konto zu schützen. Dies umfasst die Überprüfung der Login-Aktivitäten und der Profilinformationen, die Bestätigung von Konten, die Login-Informationen teilen, und ein Update der Kontaktdaten für die Kontowiederherstellung, wie Telefonnummer oder E-Mail-Adresse.

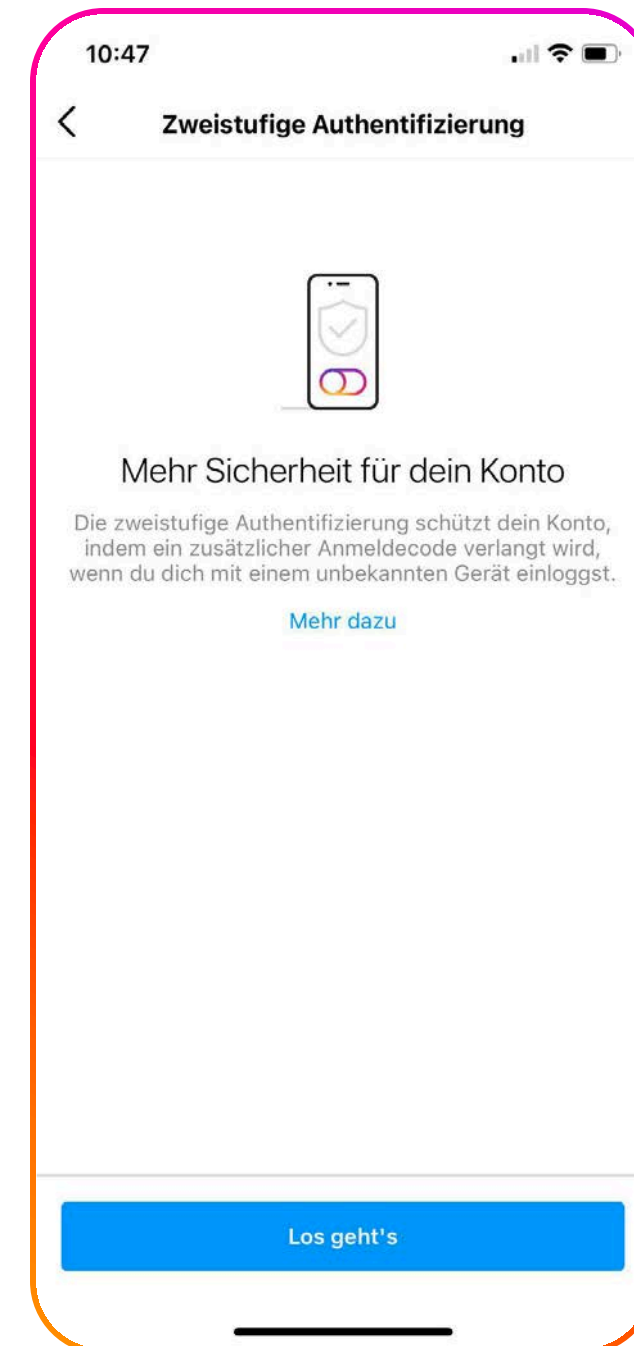


KONTENÜBERSICHT → SICHERHEIT →  
SICHERHEITS-CHECK

## Zweistufige Authentifizierung

Um das Konto deines Teenagers und die Anmeldedaten zu schützen, vor allem über mehrere Geräte hinweg, kannst du die zweistufige Authentifizierung aktivieren. Diese zusätzliche Sicherheitsebene trägt dazu bei, ein Konto vor unberechtigter Passwortnutzung zu schützen, und kann in den Einstellungen aktiviert werden.

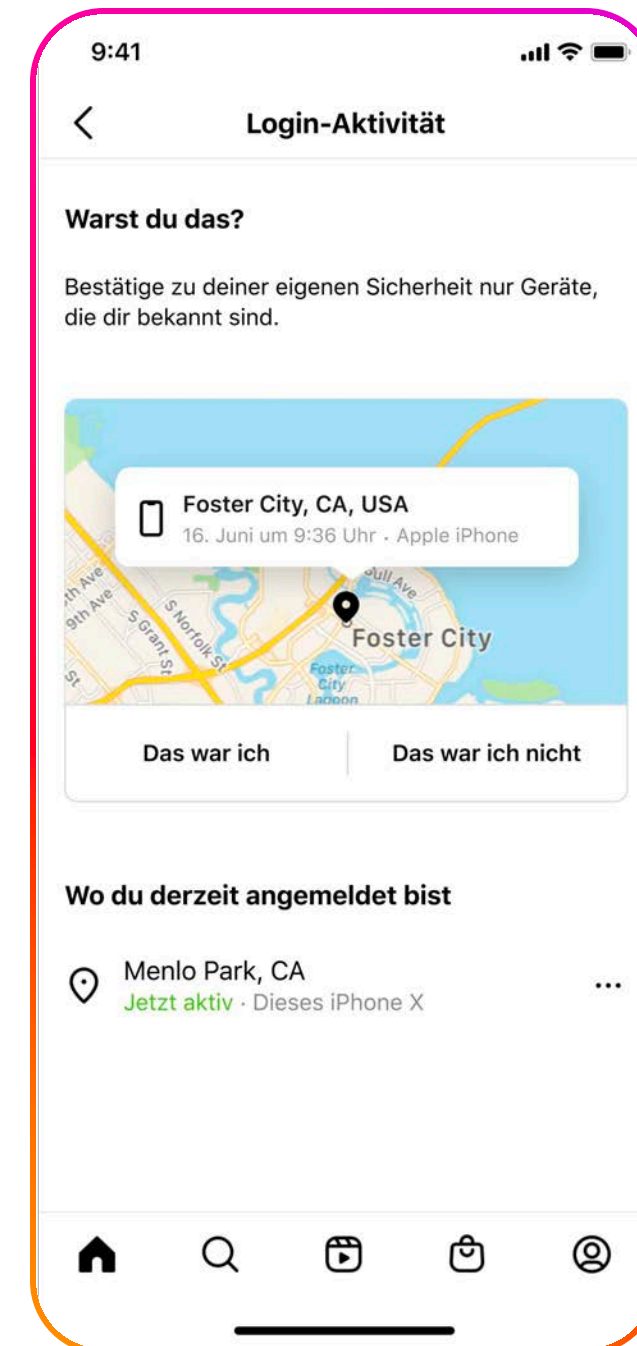
Wenn du dich bei aktivierter zweistufiger Authentifizierung bei einem Instagram-Konto anmeldest, musst du sowohl dein Passwort als auch einen Sicherheitscode eingeben. Dieser Code wird dir über eine Authentifizierungs-App oder per SMS gesendet.



EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT →  
ZWEISTUFIGE AUTHENTIFIZIERUNG

## Login-Aktivität

Du kannst nur bei jeweils einem Instagram-Konto gleichzeitig angemeldet sein. Dein Gerät kann jedoch die Login-Informationen für mehrere Konten speichern. In den Instagram-Einstellungen hast du die Möglichkeit, Login-Informationen hinzuzufügen oder zu entfernen.



EINSTELLUNGEN → SICHERHEIT →  
LOGIN-AKTIVITÄT

09

# Unterstützung für andere

Möglicherweise wird es nie passieren – aber sollte dein Teenager auf Instagram etwas sehen, das ihn befürchten lässt, dass das Wohlbefinden einer anderen Person gefährdet sein könnte, kann er uns diesen Inhalt anonym melden. Wir können der betroffenen Person dann Ressourcen zukommen lassen, die wir gemeinsam mit Experten für Suizidprävention entwickelt haben. Wenn sich die Person in unmittelbarer Gefahr befindet, können wir auch die Rettungsdienst verständigen.

Wir arbeiten bei der Entwicklung unserer Produkte und Richtlinien mit Experten für Suizidprävention zusammen. Außerdem leiten wir Personen, die nach Inhalten rund um Selbstverletzung oder Suizid suchen, zur Unterstützung an örtliche Organisationen weiter, zum Beispiel an die National Suicide Prevention Lifeline, The Trevor Project und die National Alliance on Mental Illness (NAMI).



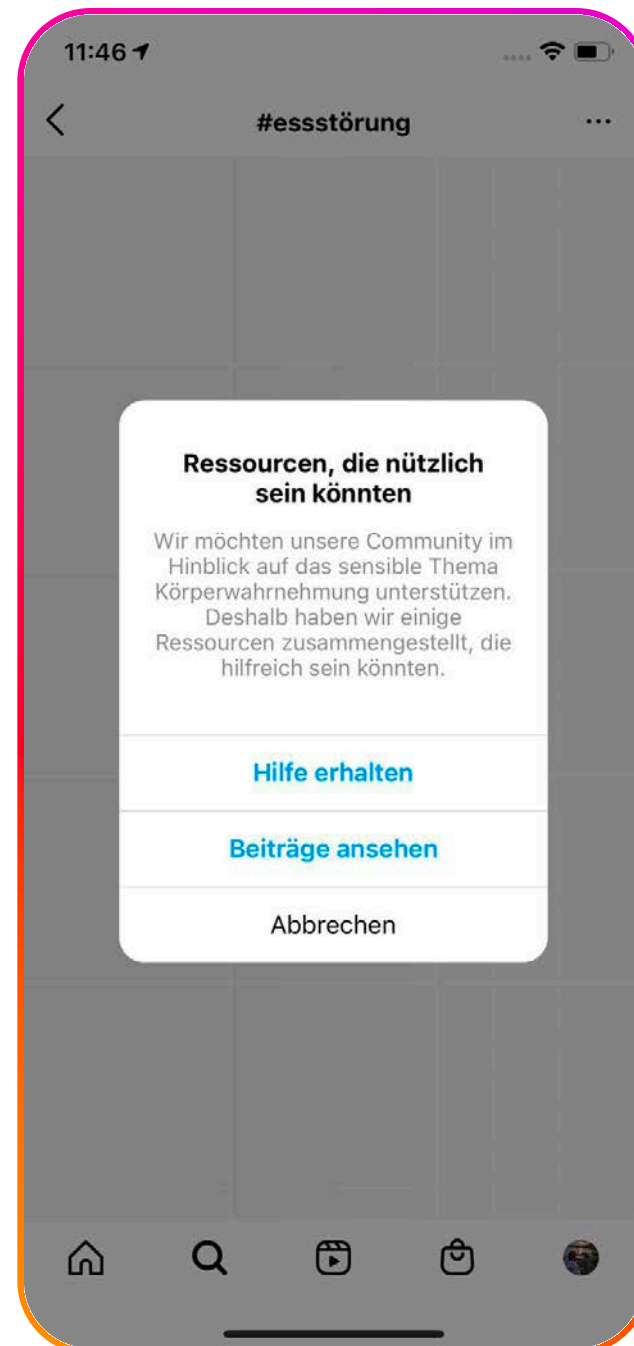


## Essstörungen

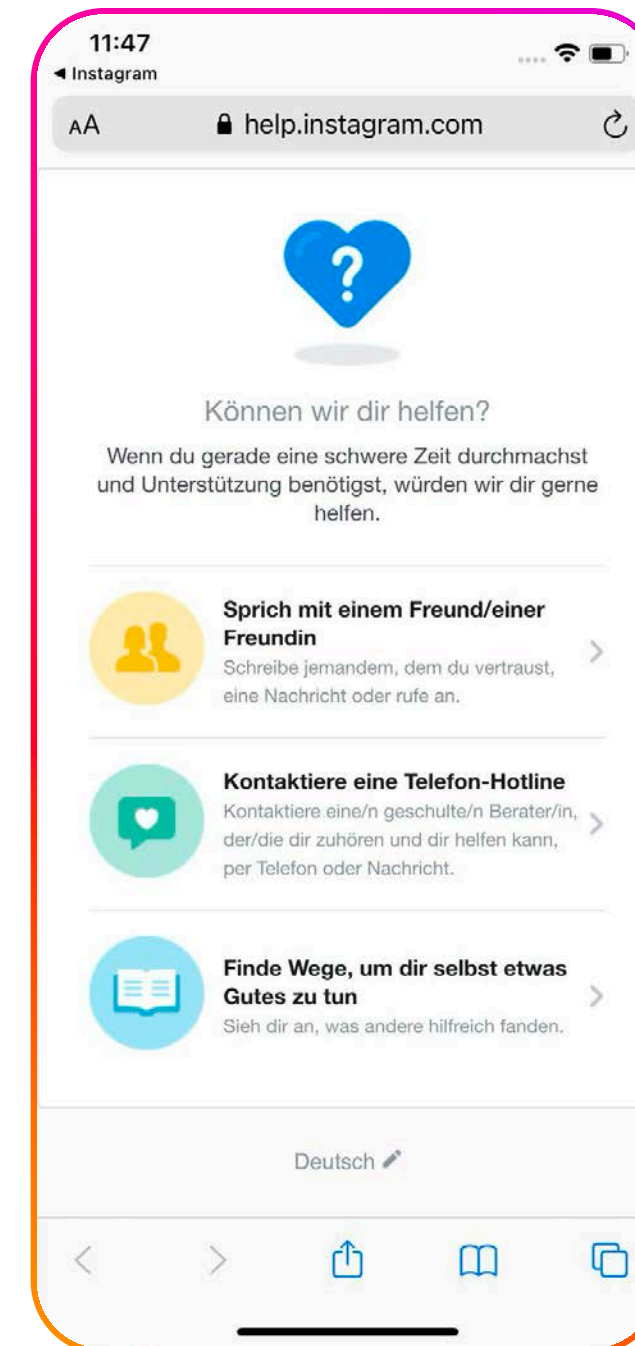
Wenn dein Teenager den eigenen Körper ablehnend bewertet oder an einer Essstörung leidet, bietet Instagram Ressourcen zur Unterstützung an. So entfernen wir beispielsweise Inhalte, in denen Essstörungen hervorgehoben werden oder dieses Verhalten gefördert wird. Außerdem stellen wir Ressourcen bereit, die Betroffene zur Unterstützung an lokale Organisationen wie die National Eating Disorders Association (NEDA) in den USA weiterleiten, und zeigen von Experten geprüfte Ressourcen an, wenn Nutzer\*innen nach Inhalten rund um Essstörungen suchen.

Wir arbeiten bei der Entwicklung unserer Produkte und Richtlinien mit Experten zusammen und beraten uns mit Community-Leader\*innen und Kuratoren, um Inhalte mit einem positiven, inspirierenden Körperbild zu schaffen und zu teilen.

## Hilfe auf Instagram suchen



EMPFOHLENE RESSOURCEN BEI DER SUCHE AUF INSTAGRAM



INSTAGRAM-RESSOURCEN



## Negative Gedanken oder Gedanken an Selbstverletzung

Zu hören, dass eine nahestehende Person über Suizid oder Selbstverletzung nachdenkt, kann herausfordernd sein. Es kann bei dir als Elternteil oder Erziehungsberechtigtem verschiedenste Emotionen auslösen, und es ist äußerst wichtig, sich diese Gefühle einzugestehen und sie zu verarbeiten.

Wenn du dir akut Sorgen um die Sicherheit einer jungen Person machst oder das Gefühl hast, dass sie eine Gefahr für sich selbst darstellen könnte, oder wenn sie medizinische Unterstützung wegen Selbstverletzung benötigt, solltest du die örtlichen Rettungsdienste kontaktieren.

Weitere Ressourcen zu mentaler Gesundheit und Sicherheit findest du unter [help.instagram.com/1666662083590610](https://help.instagram.com/1666662083590610).

10

# Glossar mit Instagram- Begriffen

## BLOCKIEREN

Wenn dein Teenager andere Instagram-Nutzer\*innen als störend empfindet, kann er diese blockieren. Die blockierte Person wird nicht darüber benachrichtigt, aber sie kann auf keine Art mehr mit deinem Teenager interagieren.

## KOMMENTAR

Ein Kommentar ist eine Reaktion zu einem Inhalt, den jemand auf Instagram postet. Kommentare erscheinen im Feed unter Beiträgen und können Wörter sowie Emojis enthalten.

## GEMEINSCHAFTSRICHTLINIEN

Wir möchten eine positive und vielfältige Community fördern. Alle Instagram-Nutzer\*innen müssen unsere Gemeinschaftsrichtlinien einhalten, die für einen sicheren und offenen Umgang auf der Plattform sorgen. Das bedeutet, dass beispielsweise Nacktdarstellungen und Hassrede verboten sind. Verletzungen dieser Richtlinien können dazu führen, dass Inhalte gelöscht, Konten gesperrt oder andere Beschränkungen vorgenommen werden.

## DIREKTNACHRICHTEN (DMs)

Mithilfe von Direktnachrichten können Menschen Nachrichten an Einzelpersonen oder an Gruppen schreiben. Sie können hier außerdem Fotos und Videos nur mit Personen teilen, an die sie Nachrichten schreiben.

## EXPLORE

Unter „Explore“ können Nutzer\*innen Fotos und Videos von Konten sowie Hashtags entdecken, die sie interessieren könnten. Explore sieht für jede Person, die Instagram nutzt, anders aus, denn die Inhalte basieren auf den Konten und Hashtags, denen diese Person folgt.

## FEED

Im Feed sehen Nutzer\*innen Beiträge von den Konten, denen sie folgen. Junge Menschen nutzen Feed-Beiträge oft eher für besondere Anlässe, beispielsweise mit Fotos oder Videos.

## LIVE UND VIDEOCHAT

Dein Teenager kann Live-Übertragungen starten und so in Echtzeit mit seinen Follower\*innen kommunizieren. Er kann Freund\*innen zur Übertragung einladen, als Mitveranstalter\*in bei Live-Sitzungen dabei sein, Kommentare hinterlassen und Herzen versenden. Außerdem kann er einen Instagram-Videochat in Direktnachrichten mit bis zu vier Personen starten.

## STUMMSCHALTEN

Durch Stummschalten können Teenager vermeiden, dass sie Beiträge und Stories von bestimmten Personen sehen, ohne ihnen nicht mehr folgen oder sie blockieren zu müssen.

## POST

Posts sind Inhalte, die im Feed oder in Stories geteilt werden, wie zum Beispiel Fotos oder Videos.

## PROFIL

Im Instagram-Profil deines Teenagers finden seine Freund\*innen und Follower\*innen seine Beiträge und können auf seine Stories zugreifen. Es enthält außerdem in der Bio einen kurzen Steckbrief. Wenn das Profil deines Teenagers privat ist, sind nur das Profilbild und die Bio sichtbar.

## REELS

Mit Reels können Nutzer\*innen kurze Videos von bis zu 90 Sekunden Länge aufnehmen und bearbeiten. Einem Reel können Effekte und Musik oder eigene Audiodateien hinzugefügt werden.

## MELDEN

Durch Melden kann dein Teenager Instagram mitteilen, dass etwas, das er gesehen hat, unangemessen ist. Dein Teenager kann alles auf Instagram melden, von dem er glaubt, dass es gegen unsere Gemeinschaftsrichtlinien verstößt.

## EINSCHRÄNKEN

Durch Einschränken kann dein Teenager verhindern, dass bestimmte Personen ihm Nachrichten schicken oder seine Beiträge kommentieren können. Diese Personen werden nicht über diese Einschränkung benachrichtigt.

## STORIES

Stories verschwinden nach 24 Stunden aus der App. Dein Teenager kann sie jedoch archivieren. Archivierte, abgelaufene Stories sind nur für deinen Teenager sichtbar. Er kann diese dann in seinen Story-Highlights teilen, die nicht verschwinden. Jede Person, die die Stories deines Teenagers sieht, kann einen Screenshot davon machen.

## TEEN-KONTEN

Teen-Konten bieten ein neues, sicheres Erlebnis für Teenager. Für Teenager wird bei der Anmeldung auf Instagram automatisch ein Teen-Konto erstellt. Darin ist eingeschränkt, wer die Teenager kontaktieren kann und welche Inhalte sie sehen, und es gibt mehr Möglichkeiten, sich mit anderen zu verbinden und Interessen nachzugehen. Teenager unter 16 Jahren benötigen die Einwilligung ihrer Eltern, wenn sie diese Einstellung ändern möchten.

# 11

# Ressourcen

Noch mehr Tools und Ressourcen zur Entwicklung positiver Social-Media-Gewohnheiten mit deinem Teenager findest du unter [familycenter.meta.com/resources](https://familycenter.meta.com/resources).





from

 Meta