



Das erste Smartphone zu bekommen ist ein großer Moment – in dem Ding steckt schließlich eine ganze Welt. Wie man sich dort am besten zurechtfindet, steht auf den folgenden Seiten.

1. WhatsApp-Gruppen, vor allem Klassen-Chats, sind praktisch, gleichzeitig können sie wirklich nerven. Hier ein paar Ideen für weniger Generve: Wenn jemand einen abfälligen Kommentar macht, schieß nicht gleich zurück. **Sprich die Person am nächsten Tag lieber in der Schule an, und sag ihr, dass du das nicht in Ordnung fandest.** Viele Leute, die sich online mutig geben, sind das in echt nicht. Oft sind diejenigen, die andere beleidigen oder mobben, ziemlich arme Würste. Wenn du selbst gern einen abfälligen Kommentar machen würdest: Lass das sein. Wirf lieber das Handy aufs Bett, als wütend zu antworten.



2. Fülle dein Handy mit Schönerem. **Leg dir in der Foto-App einen Ordner der positiven Dinge an. Dort speicherst du Fotos von Dingen, die dich glücklich machen:** Selfies mit Freunden, Urlaubsbilder, schöne Momente. Fotografiere gute Noten ab, eine Urkunde beim Sport, eine Einladung zum Geburtstag ... Geh den Ordner bei schlechter Laune durch – das hebt die Stimmung.



3. Zu lernen, während das Handy auf dem Tisch liegt, ist fast unmöglich. Man greift ja doch immer wieder danach. Besser ist es, sich eine Zeit vorzunehmen (zum Beispiel 30 Minuten) und **das Handy in ein anderes Zimmer zu legen**, es zum Beispiel ans Ladegerät in der Küche anzuschließen. Man kann auch Apps wie »Forest« nutzen, um konzentriert zu arbeiten. In der Zeit, in der man nicht am Handy ist, wächst ein Baum in der App – so hat man ein sichtbares Erfolgserlebnis.



ICH HAB





JETZT EIN HANDY





Alessa, 13, aus Dortmund

»Als ich neun war, war ich auf dem Handy meiner Mutter in einer WhatsApp-Gruppe meiner Klasse und bekam blöde Kommentare, wurde beschimpft und beleidigt. Das hat mich zutiefst schockiert. Es hörte nicht mehr auf, bis ich aus der Gruppe rausgegangen bin. Hinter meinem Rücken wurde sogar noch eine neue Gruppe eröffnet, die mich weitergemobbt hat. Ich habe nächtelang kaum geschlafen. Als ich meinen Eltern davon erzählt habe, haben sie relativ gelassen reagiert und mir den Umgang mit den Medien erklärt. Ich solle mich nicht provozieren lassen und mein Gesicht nicht in Profilbildern zeigen. Mittlerweile habe ich ein eigenes Handy und erkenne Gefahren schneller. Wenn sich Leute aufregen, halte ich mich mit Kommentaren zurück. Dinge werden oft maßlos übertrieben. Am Handy trauen sich manche, Dinge zu sagen, die sie niemandem ins Gesicht sagen würden. Aussprachen sind per Chat kaum möglich. Es ist einfach kein gutes Medium für Auseinandersetzungen. Die sollte man immer persönlich führen.«



David, 14, aus Nordhorn

»Ich habe mein erstes Handy zu meinem zehnten Geburtstag bekommen, zum Eintritt ins Gymnasium. Ich war zu dem Zeitpunkt einer der wenigen, die noch kein Handy hatten, und habe mich sehr gefreut. Anfangs hatte ich noch keine Spiele, aber ich durfte das Handy so lange benutzen, wie ich wollte, hauptsächlich für WhatsApp. Wenn es meinen Eltern zu viel wurde, forderten sie mich auf, es beiseitezulegen. Mit der Zeit habe ich dann auch angefangen, Facebook und Instagram zu nutzen. TikTok benutze ich nicht, da ist mir das Suchtpotenzial zu hoch. Es ist schon mal vorgekommen, dass ich in einer Dauerschleife von Videos gelandet bin. Aber das macht einen nur müde und lustlos. Für mich ist das Handy im Grunde ein Werkzeug, das ich auch für Notizen im Unterricht und für das schulinterne Netzwerk brauche, wo wir Fragen stellen können und digitale Aufgaben bekommen. Aber im Lockdown war mein Handy mehr als das, weil ich meine Freunde nur per Videoanruf treffen konnte. Inzwischen kann ich es mir gar nicht mehr wegdenken, es würde mir wirklich fehlen.«



4. Richtig eingesetzt, kann das Handy beim Lernen helfen. Wer gut beim Sprechen und Hören lernt, nutzt die Aufnahmefunktion, um sich selbst den Stoff vorzulesen und ihn abzuspielen. Manchen hilft es auch, das Gelernte in Stichworten zusammenzufassen und eine Notiz zu schreiben, die man sich zwischendurch auf dem Handy ansehen kann. Klar ist, dass man wirklich bei diesen Apps bleiben muss.



5. Viele Apps animieren einen, sie jeden Tag zu nutzen: Täglich gibt's ein neues Spiel, täglich neue Münzen oder wie bei »Pokémon Go« täglich die Möglichkeit, jemand anderem ein Geschenk zu schicken. Wichtig ist, sich dieses Prinzip bewusst zu machen und die Bildschirmzeit im Auge zu behalten. Bei Android-Handys gibt »**Digital Balance**«, bei Apple »**Bildschirmzeit**« einen Überblick darüber, wie viel Zeit man pro Tag am Handy verbringt. Um aus dem unendlichen Scrollen herauszukommen, setz dir ein Zeitlimit für manche Apps. Und das geht so:

iPhone

- Suche unter Symboleinstellungen nach »Bildschirmzeit«.
- Wähle »App-Limits« und »Limit hinzufügen«.
- Wähle die App aus, und stell das Zeitlimit auf maximal 30 Minuten jeden Tag.

Android-Smartphone

- Bei Einstellungen »Apps & Benachrichtigungen« wählen.
- »Nutzungsdauer von Apps« wählen.
- Wähle die App aus, und setze den Timer auf maximal 30 Minuten jeden Tag.



6. Lasst uns einmal über **Gefahren** sprechen. Es gibt Leute, die unter Fotos fiese Kommentare hinterlassen. Es gibt Männer, die Kinder anschreiben. Es gibt Accounts von Menschen, die posten, wie dünn sie seien und wie viel sie abnehmen wollten, und die andere auffordern mitzumachen. **Manches davon kann wirklich gefährlich werden.** Deshalb muss man seine Profile so behandeln wie sein Zimmer: nicht jeden reinlassen und ab und zu ausmisten. Zum Beispiel sollten alle deine Profile auf privat gestellt sein. Nimm keine Freundschaftsanfragen von Fremden an, du weißt nicht, wer dahintersteckt. Nur weil jemand behauptet,





er sei auch ein Kind, muss das noch lange nicht stimmen. Eine wichtige Regel muss hier stehen: Schick niemals Fotos von nackten Körperteilen an Leute. Auch nicht, wenn du die Leute kennst. Auch nicht, wenn sie dich unter Druck setzen. Wenn dich jemand um solche Fotos oder Videos bittet, sag jemandem Bescheid, dem du vertraust. Und: Schick! Die! Fotos! Nicht! Du weißt nie, wo sie landen. Selbst jemand, in den du verliebt bist, könnte sie ein paar Wochen später in der Klassengruppe bei WhatsApp posten.



7. TikTok und Instagram sind für viele spannend. Es hat aber auch einen Grund, warum sie erst ab 13 Jahren freigegeben sind: **Was man postet, kann von wirklich vielen Menschen gesehen werden.** Für Social-Media-Einsteiger gilt deswegen grundsätzlich: erst mal mit einem Account beginnen, der nur dazu da ist, Videos und Fotos von anderen anzusehen, ohne selbst etwas zu posten.



8. Wer auf Social Media Stars und Models folgt, kann schnell das Gefühl kriegen: Alle sind sehr schön. Alle besitzen coole Dinge, haben einen Haufen Freunde, makellose Haut und sind immer fröhlich. Der eigene Alltag scheint da langweilig, der Blick in den Spiegel zeigt keinen perfekten Körper. **Unrealistische Schönheitsideale und aufhebschende Filter tun niemandem gut.** Ab und zu sollte man die Accounts durchgehen, denen man folgt, und den Kanälen entfolgen, die einem ein schlechtes (Körper-)Gefühl

Hagen, 12, aus Bad Oldesloe
 »Mein erstes Handy habe ich schon mit sechs oder sieben Jahren bekommen, da konnte ich aber nur Musik hören und Fotos machen. Telefonieren und chatten kann ich erst seit zwei Jahren. Seitdem spiele ich auch Spiele, aber mein Vater steuert, wie lange ich eine App benutzen darf, und er kann sie auch sperren. Bei mir ist alles freigeschaltet von 8 bis 22 Uhr, aber ich kann meine Apps insgesamt nicht länger als fünf Stunden täglich benutzen. Nur das Telefon bleibt immer an, für den Notfall. Soziale Medien und WhatsApp benutze ich nicht, ich telefoniere hauptsächlich und habe mein Handy immer dabei. Man braucht es ja inzwischen auch, um Zertifikate vorzuzeigen. Nur wenn ich keinen Bock habe, mein Zimmer aufzuräumen, nehmen meine Eltern mir das Handy weg oder sperren meine Spiele-Apps. Sie sagen, wenn wir uns wie kleine Kinder benehmen, behandeln sie uns auch wie kleine Kinder – und die haben keine Handys.«

geben. Stattdessen kann man Accounts folgen, die einem guttun: Such zum Beispiel nach **#bodypositivity** oder Interessen wie **#skateboarding** oder **#veganbaking**.



9. Das Internet vergisst nie. Stell dir vor, wie du ein Bild oder Video nächstes Jahr wohl finden würdest. Oder als Erwachsener. Wer postet, sollte gelegentlich seinen Feed durchgehen und das löschen, was er nicht mehr so toll findet.



10. Wir alle wollen etwas gut machen. Menschen wollen gelobt werden und beliebt sein. **Likes** bekommen, mehr **Follower** gewonnen, **Level** geschafft ... das kann süch-

tig machen. Wirklich umgehen kann man das nicht, man kann es sich aber bewusst machen. Das Einzige, was wirklich hilft: **mindestens eine andere Sache im Alltag zu haben, die einem das Gefühl gibt, etwas zu erreichen – Sport, Malen, Geschichtschreiben oder Nähen zum Beispiel.**



11. Jeder kann Nachrichten in soziale Netzwerke stellen und verbreiten – unabhängig davon, ob sie stimmen oder nicht. **Deshalb ist es wichtig, nicht alles sofort zu glauben, sondern es nachzuprüfen.** Man kann zum Beispiel nachsehen, ob seriöse Medien auch schon darüber berichtet haben. Glaubwürdige Nachrichten gibt es unter anderem auf Instagram bei **@news_wg** oder **@funk** oder **@die.da.oben**.



12. Fällt das Handy mal in eine Pfütze – oder gar ins Klo: schnell rausfischen, selbst wenn man dafür ins Klo fassen muss. Dann ausschalten oder ausgeschaltet lassen. Teile, die sich abbauen lassen (SIM-Karte, Rückseite ...), abbauen und alles vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen. Nun muss alles zwei Tage rumliegen und trocknen, am besten so, dass von oben und unten Luft rankommt, zum Beispiel als Brücke zwischen zwei Büchern. Danach kannst du es vorsichtig wieder zusammenbauen und anschalten.

Antonia Bauer

Johanna, 12, aus Hamburg

»Mein erstes Handy habe ich an meinem achten Geburtstag bekommen. Meine Mutter wollte, dass ich sie nach der Schule anrufe, um zu wissen, ob ich gut angekommen bin, wenn sie länger arbeiten musste. Ich habe bis heute keine Spiele auf meinem Handy und bin auch nicht in sozialen Medien. Ich benutze es nur, um mit Freunden zu chatten und zu telefonieren. Es ist ein Kommunikationsmittel, mehr nicht. Aber ich habe angefangen, eine Geschichte in meine Notizen-App zu schreiben. Und ich höre gerne Detektivgeschichten, aber lieber über Kopfhörer auf meinem Tablet. Fotos mache ich auch nur selten, zum Beispiel wenn ich ein Bild gemalt habe und das anderen zeigen möchte. Ich habe mein Handy nicht immer dabei, eigentlich muss ich daran erinnert werden. Aber seit wir nachweisen müssen, ob wir geimpft oder getestet sind, geht es nicht mehr ohne Handy. Meine Freunde spielen mehr Spiele und lesen auch auf ihren Handys. Ich habe lieber Bücher in der Hand, als über einen Bildschirm zu wischen. Aber da bin ich eher die Ausnahme.«

Protokolle: Beatrix Schnippenkoetter

Leg doch mal das Ding weg! In Familien gibt es häufig Diskussionen darüber, was am Handy erlaubt ist. Hier hilft ein Medien-Vertrag – den gibt's auf Seite 21.

