

FACTSHEET: LEBEN MIT MEDIEN

Internet, Games, YouTube, Social Communities, Instantmessenger, etc... die Medien sind so vielfältig wie noch nie und mit dem Smartphone hast du sie immer und überall dabei. Bei so vielen Möglichkeiten ist es manchmal nicht einfach, einen selbstbestimmten Umgang mit Medien zu finden. In diesem Factsheet findest du Tipps, die dich beim Umgang mit Medien unterstützen sollen.

SEI KREATIV MIT MEDIEN

Medien bieten unglaublich viele Möglichkeiten, selbst kreativ zu sein. Mit Fotos und Videos kannst du deine Sicht auf die Welt in Szene setzen, mit dem Smartphone hast du das Aufnahmegerät bereits in der Hosentasche. Für ein kreatives Projekt brauchst du eigentlich nur eine Idee, die du dann mit den Mitteln, die dir zur Verfügung stehen, verwirklichen kannst. Für eigene Videos gibt's Tipps im „Factsheet Videoproduktion“.

ACHTE AUF DEINE SICHERHEIT IN UND MIT MEDIEN

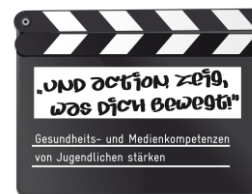
Das Internet ist ein riesiger Datenspeicher. Ist ein Foto oder ein Video im Netz veröffentlicht, dann lässt es sich oft schwer wieder löschen. Versuch' ganz bewusst zu entscheiden, welche Fotos und Videos du mit anderen über das Netz teilst. Sei prinzipiell vorsichtig mit persönlichen Daten, wie Handynummer, Email Adresse, Geburtsdatum. Passwörter solltest du nie an Dritte weitergeben.

Tipp: Auf der Webseite von www.saferinternet.at gibt es viele interessante Infos und Tipps, wie du dein Leben mit Medien sicher gestalten kannst.

NUTZE MEDIEN VERANTWORTUNGSVOLL

Ein Leben mit Medien bedeutet, dass du Verantwortung für dein Handeln übernimmst. Der Grundsatz, dir selbst und anderen nicht zu schaden, ist auch im Internet besonders wichtig. Manchmal tut man schnell Unüberlegtes, oder wird mit etwas konfrontiert, das man nicht gut findet. Wenn dir das passiert, dann behalte es nicht für dich, sondern rede mit einer Vertrauensperson, wie deiner Mutter, deinem Vater, einer Freundin oder einem Freund. Darüber hinaus gibt es auch Beratungsstellen, an die du dich kostenlos und anonym wenden kannst.

Tipp: Wenn dich etwas beschäftigt und du das Gefühl hast, dass du nicht mehr weiter weißt, dann gibt es in Österreich die Servicehotline <http://www.rataufdraht.at/>, bei der du in vielen Lebensfragen persönliche Beratung bekommst.



GENIESSE DEINE „MEDIENZEIT“

Medien sind ständige Begleiter geworden und viele Menschen verbringen sehr viel Zeit mit ihnen. Eine exzessive Mediennutzung wird oft als gefährdend bezeichnet oder mit Suchtverhalten in Verbindung gebracht. Das richtige Maß der eigenen Mediennutzung zu finden, ist eine sehr wichtige Aufgabe. Wenn du über einen längeren Zeitraum das Gefühl hast, dass dich deine Mediennutzung belastet, dann solltest du etwas ändern. Du kannst zum Beispiel einfach mal einen Tag Medienpause einlegen. Wenn du deine Mediennutzung überhaupt nicht kontrollieren kannst, dann solltest du dich an eine professionelle Suchtberatungsstelle wenden.

Tipp: In jedem Bundesland gibt es eine Jugendinfo, die dich über die lokalen Suchtberatungsstellen informieren kann. Über die Webseite <http://www.jugendinfo.at/ueber-uns/jugendinfostellen/> findest du alle Jugendinfos in Österreich.

SEI KRITISCH MIT MEDIEN

Über Medien hast du Zugang zu ganz vielen Informationen, aber manchmal ist es schwierig, die Glaubwürdigkeit einer Nachricht zu bewerten. Viele Informationen, besonders in sozialen Medien, sind oft einseitig oder subjektiv. Daher ist es immer wichtig, dass du dir deine eigene Meinung bildest. Oft kann dir schon eine kurze Recherche im Internet helfen, eine objektive Sichtweise einzunehmen. Gut ist es auch, wenn man unterschiedliche Quellen, wie z.B. Zeitungen, miteinander vergleicht.

Tipp: Diese beiden Webseiten beschäftigen sich mit Falschmeldungen im Internet und in Zeitungen: <http://www.mimikama.at/> und <https://www.kobuk.at/>.

SERVICESTELLEN:

- ✓ **Rat auf Draht**
www.rataufdraht.at
Telefon: 147
- ✓ **Österreichische Jugendinfo**
www.jugendinfo.at