



**Hate  
Aid**

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Kompetenznetzwerk  
gegen

**Hass im Netz**

# Junge Erwachsene

Wie Multiplikator\*innen junge  
Erwachsene in sozialen Medien  
besser beraten

HateAid gGmbH

Stand: 31. März 2023

---

---

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Wie Multiplikator*innen junge Erwachsene in sozialen Medien besser beraten.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Besonderheiten der Altersgruppe junger Erwachsener .....</b>	<b>3</b>
2.1	Was wissen wir über die Nutzung und das Verhalten junger Erwachsener in sozialen Medien? .....	4
2.2	Was tun junge Erwachsene dort?.....	5
2.3	Datenschutzverhalten junger Erwachsener.....	5
<b>3</b>	<b>Chancen: Bildung der eigenen Identität durch soziale Medien .....</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Risiken: Digitale Gewalt und Desinformationen.....</b>	<b>7</b>
4.1	Desinformationen .....	7
4.2	Hatespeech und Hass im Netz .....	8
4.3	Digitale sexualisierte Gewalt.....	9
4.4	Sucht.....	10
<b>5</b>	<b>Zielgruppengerechte Tipps für die Beratungspraxis .....</b>	<b>10</b>
5.1	Das Internet vergisst nicht .....	10
5.2	Social Media kostet Zeit.....	11
5.3	Es kann jede*n treffen .....	12
5.4	Die Technik im Griff haben.....	12
<b>6</b>	<b>SOS! Was tun bei einem akuten Angriff?.....</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Digitale Zivilcourage: junge Erwachsene zur Anteilnahme motivieren.....</b>	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>Unterstützung bei Hass im Netz .....</b>	<b>16</b>
<b>9</b>	<b>Impressum .....</b>	<b>18</b>

---

## Wie Multiplikator\*innen junge Erwachsene in sozialen Medien besser beraten

Der vorliegende Report beschäftigt sich mit der Frage, inwiefern junge Erwachsene soziale Medien zielgruppenspezifisch nutzen und wie diese Informationen für die Beratungspraxis genutzt werden können.

Darüber hinaus werden Chancen und Risiken erläutert, die sich aus dem Nutzungsverhalten ergeben. Die identitätsstiftende Bedeutung sozialer Medien wird dabei besonders in den Fokus genommen. Als Risiken der Nutzung liegt ein besonderes Augenmerk auf Desinformationen, Hass im Netz, digitaler sexualisierter Gewalt und Sucht.

Abschließend werden Tipps für Multiplikator\*innen in der Beratungspraxis mit jungen Erwachsenen abgeleitet.

**Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor\*innen die Verantwortung.**

## Besonderheiten der Altersgruppe junger Erwachsener

Sofern wir im Rahmen dieses Reports von jungen Erwachsenen sprechen, sind hiermit Personen zwischen 18 und 27 Jahren gemeint. Bei unserer Definition orientieren wir uns an den Begriffsbestimmungen des Sozialgesetzbuches.<sup>1</sup> Dieses Alter ist durch einige Besonderheiten geprägt. In diesem Alter sind junge Erwachsene mit vielen Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Diese werden als Herausforderungen verstanden, die Personen im Laufe des Lebens bewältigen müssen, um ein gesundes Selbstbild, eine eigene Identität und damit zusammenhängend ein Gefühl von gesellschaftlicher Zugehörigkeit zu entwickeln. Dazu zählen in dieser Altersgruppe vor allem der Ein- und Austritt aus Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf. Auch die physische und psychische Abkopplung von den Eltern sowie der Ausbau oder die Vertiefung privater und beruflicher Beziehungen spielen eine wichtige Rolle. Schließlich stellt die Entwicklung eines klaren und kohärenten Verständnisses von sich selbst eine bedeutende Entwicklungsaufgabe in diesem Alter dar (siehe Kapitel „Chancen: Bildung der eigenen Identität durch soziale Medien“).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> vgl. SGB VIII §7 Abs. 1 Z. 3 (“junger Volljähriger”), sowie Abs. 1 Z 4 (“junger Mensch”).

<sup>2</sup> vgl. Tillmann, Angela (2022): Medien und Lebensalter: Jugendalter. In: Sander, von Gross, Hugger: Handbuch Medienpädagogik. Wiesbaden: Springer. S. 795 – 799.

Durch diese tiefgreifenden Veränderungen und einen Zuwachs an Autonomie verändern sich nicht nur die Bedürfnisse von Personen dieser Altersgruppe, sondern auch deren Nutzungsverhalten sozialer Medien. Diese können bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben ein hilfreiches Tool darstellen.<sup>3</sup>

## Was wissen wir über die Nutzung und das Verhalten junger Erwachsener in sozialen Medien?

Jugendliche und junge Erwachsene nutzen soziale Medien im Vergleich zu anderen Altersgruppen am intensivsten.<sup>4</sup> Die Online-Zeit hat sich dabei 2022 ungefähr bei den Werten vor der Pandemie eingependelt.<sup>5</sup> In der Gruppe der 14- bis 29-Jährigen liegt die Nutzungsdauer des Internets bei 413 Minuten am Tag.<sup>6</sup> Bei der Interpretation der Studienergebnisse ist zu berücksichtigen, dass jede Studie von einer anderen Altersspanne ausgeht, jeweils unterschiedliche Plattformen ein- oder ausschließt und in unterschiedlichen Ländern erhoben wurden. Die beliebtesten Social-Media-Plattformen unter jungen Erwachsenen in Deutschland sind WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat und YouTube.<sup>7</sup> Personen ab 16 Jahren nutzen im Schnitt vier verschiedene Social-Media-Plattformen regelmäßig.<sup>8</sup>

Im Altersverlauf nimmt die Bedeutung von Instagram zu (12 – 13 Jahre: 40 %, 18 – 19 Jahre: 51 %). Dasselbe gilt für Snapchat (12 – 13 Jahre: 39 %, 18 – 19 Jahre: 51 %). Die Bedeutung von TikTok nimmt bei den über 18-Jährigen etwas ab (12 – 13 Jahre: 55 %, 14 – 15 Jahre: 57 %, 16 – 17 Jahre: 59 %, 18 – 19 Jahre: 46 %). Die Relevanz von Facebook sinkt mit abnehmendem Alter der Nutzer\*innen und hat auch bei den 16 – 19-Jährigen als Plattform inzwischen einen geringen Stellenwert.<sup>9</sup>

---

<sup>3</sup> vgl. Tillmann (2022).

<sup>4</sup> vgl. ARD ZDF online Studie (2022): Wolfgang Koch: Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2022 Reichweiten von Social-Media-Plattformen und Messengern URL: [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/2210\\_Koch.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/2210_Koch.pdf). (24.03.23). &

Statista (2022): Anteil der Nutzer von Social-Media-Plattformen nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2022. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/543605/umfrage/verteilung-der-nutzer-von-social-media-plattformen-nach-altersgruppen-in-deutschland/> (24.03.23) &

Initiative D21 (2021): D21-Digital Index 20/21, jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft. URL: [https://initiated21.de/app/uploads/2021/02/d21-digital-index-2020\\_2021.pdf](https://initiated21.de/app/uploads/2021/02/d21-digital-index-2020_2021.pdf). (24.03.23).

<sup>5</sup> vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2022): JIM-Studie 2022. Jugend, Information, Medien. URL: [https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM\\_2022\\_Web\\_final.pdf](https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2022_Web_final.pdf). (24.03.23).

<sup>6</sup> vgl. ARD ZDF online Studie (2022): Infografik. URL: [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD-ZDF-Onlinestudie\\_2022\\_Infografik\\_DinA4.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/ARD-ZDF-Onlinestudie_2022_Infografik_DinA4.pdf). (24.03.23).

<sup>7</sup> vgl. Statista (2022) & ARD ZDF online Studie (2022) & JIM-Studie 2022.

<sup>8</sup> vgl. D21-Digital-Index 20/21 (2018).

<sup>9</sup> vgl. JIM-Studie (2022).

## Was tun junge Erwachsene dort?

Soziale Medien erfüllen vielfältige Funktionen. Sie vernetzen Personen miteinander, dienen der Kommunikation und können als Freizeitbeschäftigung, Informationsquelle oder als Plattform für die Selbstdarstellung genutzt werden. Damit können sie Teilhabe am Sozialleben sowie am gesellschaftlichen und politischen Diskurs ermöglichen und in diesem Zusammenhang sowohl zur politischen Erstinformation als auch als Diskussionsplattform dienen. In jedem Fall sind sie fester Bestandteil des Lebensalltags junger Erwachsener.

Ihre Zeit verbringen Nutzer\*innen damit, auf sozialen Medien etwas zu liken, zu teilen, zu posten, Feeds und Videos anzusehen oder Artikel zu lesen.<sup>10</sup> Unterhaltung und Kommunikation stehen bei der Nutzung für junge Erwachsene im Mittelpunkt.<sup>11</sup>

## Datenschutzverhalten junger Erwachsener

Jugendliche sind beim Schutz ihrer Privatsphäre und bei der Anwendung von Sicherheitsmaßnahmen im Internet nachlässiger geworden. Vor zehn Jahren gaben noch 84 % an, dass sie entsprechende Privatsphäre-Einstellungen, wie die Sichtbarkeit von Fotos und Videos nur für private Kontakte in sozialen Netzwerken aktivierten. 2022 waren es nur noch 60 %. Auch die Sorge darüber, dass andere persönliche Informationen online einsehen könnten, ist zurückgegangen (2012: 38 %, 2022: 28 %).<sup>12</sup>

Einem Fünftel der 14 – 24-Jährigen war es 2018 egal, was mit ihren Daten passiert. Immer weniger der jungen Menschen achten darauf, Webseiten zu nutzen, die als sicher gelten.<sup>13</sup> Obwohl die Mehrheit der Jugendlichen auf sozialen Netzwerken eher zurückhaltend bleibt und wenig über sich selbst preisgibt, ist das Thema Datenschutz und Privatsphäre im Netz zunehmend komplexer geworden. Heute werden junge Erwachsene mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert, da Themen wie Cookies, Algorithmen oder Ende-zu-Ende-Verschlüsselung eine größere Rolle spielen als in der Anfangsphase von Social Media.<sup>14</sup>

Deutlich wird jedoch, dass die Kompetenz im Bereich der Privatsphäre- und Datenschutzeinstellungen mit zunehmendem Alter wächst, während die Sorge um die Sichtbarkeit persönlicher Daten sinkt.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup> vgl. JAMES-Studie (2022).

<sup>11</sup> vgl. JIM-Studie (2022).

<sup>12</sup> vgl. JAMES-Studie (2022).

<sup>13</sup> vgl. Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet (2018): DIVSI U25-Studie Euphorie war gestern. URL: <https://www.divsi.de/wp-content/uploads/2018/11/DIVSI-U25-Studie-euphorie.pdf> (24.03.23).

<sup>14</sup> vgl. JAMES-Studie (2022).

<sup>15</sup> vgl. JAMES-Studie (2022).

## Chancen: Bildung der eigenen Identität durch soziale Medien

Für junge Erwachsene ist vor allem sozialer Austausch und das Finden der eigenen Identität bedeutsam.<sup>16</sup> Denn schon frühe Forschung zeigt, dass vor allem die Jugend und das frühe Erwachsenenalter von der Suche, Entwicklung und Entstehung des eigenen Selbst geprägt sind.<sup>17</sup> Vor allem die vielfältigen Medienerfahrungen und -erlebnisse bieten jungen Erwachsenen unzählige Identifikationsmöglichkeiten.<sup>18</sup> Im Vergleich zur analogen Welt müssen Menschen, die in den sozialen Medien wahrgenommen werden möchten, zunächst ein gewisses Maß an Informationen von sich preisgeben. Äußerliche Faktoren, wie das physische Erscheinungsbild, die außerhalb des Internets bereits gewisse Eindrücke der eigenen Person vermitteln, sind im Internet nicht sofort sichtbar. Eine eigene Identität muss stets aktiv aufgebaut werden.<sup>19</sup> Die „extended real-life“-Hypothese besagt, dass die „Online-Identität“ der „Offline-Identität“ sehr ähneln kann.<sup>20</sup> Das Internet erfüllt dabei eine selbstvergewissernde und selbststabilisierende Funktion.<sup>21</sup> Je nach Nutzungskontext kann die „Online-Identität“ von der „Offline-Identität“ jedoch stark abweichen.

Darüber hinaus nutzen junge Erwachsene ihre digitalen Profile und unterschiedliche Plattformen auch für Identitätsexperimente, bei denen sie mit verschiedenen Gruppen und Subkulturen interagieren können. Zudem haben sie die Möglichkeit, durch unterschiedliche Aufnahmeperspektiven, starke Filter oder die Verwendung von Avataren und unterschiedlichen Profilen neue Erscheinungsbilder zu konstruieren, in andere Rollen zu schlüpfen oder gar divergente virtuelle Identitäten zu nutzen. Diese Konstruktion wird oft als digitales Ich definiert.<sup>22</sup>

---

<sup>16</sup> vgl. Kneidinger-Müller, Bernadette. (2023): Identitätsbildung in sozialen Medien. In Handbuch Soziale Medien (pp. 191-212). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

<sup>17</sup> vgl. Baacke, Dieter. (1994): Jugendforschung und Medienpädagogik: Tendenzen, Diskussionsgesichtspunkte und Positionen. Handbuch der Medienpädagogik: Theorieansätze—Traditionen—Praxisfelder—Forschungsperspektiven, 37-57.

<sup>18</sup> vgl. Barthelmes, Jürgen., & Sander, Ekkehard. (2001): Erst die Freunde, dann die Medien. Medien als Begleiter in Pubertät und Adoleszenz. Medienerfahrungen von Jugendlichen (Vol. 2). Bd.

<sup>19</sup> vgl. Kneidinger-Müller. (2023).

<sup>20</sup> vgl. Back, Mitja B.; Stopfer, Juliane M.; Vazire, Simine; Gaddis, Sam; Schmukle, Stefan C.; Egloff, Boris; Gosling, Samuel D. (2010): Facebook profiles reflect actual personality, Not self-idealization. *Psychological Science* 21(3): 372–374. & Gosling, S. D., Gaddis, S., & Vazire, S. (2007). Personality impressions based on facebook profiles. *lcwsm*, 7, 1-4.

<sup>21</sup> vgl. Misoch, Sabina (2005): Abschlussbericht der Studie „Jugendliche und Medien. Eine qualitative Analyse der Nutzung Neuer Medien für jugendliche Identitätsbildung unter besonderer Berücksichtigung des Chat.“

<sup>22</sup> vgl. Quast, Christina (2012): IM BLICKPUNKT: Das Digitale Ich. URL: <https://imblickpunkt.grimme-institut.de/wp/wp-content/uploads/2014/12/IB-Das-digitale-Ich.pdf>. (24.03.23).

Die Avatare können mit unterschiedlichen, teilweise provozierenden Meinungen und Positionen angereichert werden, mit dem Ziel, Aufmerksamkeit, Feedback und Reaktionen ihrer Peers und außenstehender Personen zu erhalten.<sup>23</sup> Dieses soziale Feedback wird genutzt, um sich mit der eigenen Persönlichkeit und Selbstdarstellung auseinanderzusetzen und diese zu reflektieren.<sup>24</sup> Das Besondere ist, dass das Feedback nicht nur von der Person selbst, sondern auch von anderen gesehen werden kann.

Nur, wer sich authentisch darstellt, bekommt auch eine Rückmeldung zu dem eigenen, echten Charakter. Andererseits kann es ratsam sein, nicht alles von sich preiszugeben, um Missbrauch vorzubeugen.

## Risiken: Digitale Gewalt und Desinformationen

Die Nutzung sozialer Medien hält nicht nur Chancen für junge Erwachsene bereit, mit einem intensiven Nutzungsverhalten sind auch viele Risiken verbunden. Der nachfolgende Abschnitt fokussiert Desinformationen, Phänomene digitaler Gewalt und Sucht.

### Desinformationen

Die Nutzung sozialer Medien führt zu gezielter oder zufälliger Informationsaufnahme, wobei Video- oder Streaming-Inhalte am ehesten zufällig konsumiert werden. Junge Nutzer\*innen haben Schwierigkeiten, den Wahrheitsgehalt von Informationen zu filtern, insbesondere bei politisch motivierten und schädigenden Desinformationen. Junge Erwachsene betrachten als Desinformationen vor allem vorsätzlich falsche Darstellungen für die Gewinnung von Aufmerksamkeit, die einen Schaden der Betroffenen intendieren und häufig politisch motiviert sind.<sup>25</sup> Obwohl junge Erwachsene die Anfälligkeit von Social-Media-Plattformen für Desinformationen kennen, nutzen sie diese dennoch zur Informationsgewinnung, wobei die Glaubwürdigkeit der Quelle für junge Erwachsene nicht zwingend mit der der Plattform zusammenhängt. Als zuverlässige Quelle innerhalb der Plattformen nutzen junge Erwachsene hauptsächlich den Kanal der Tagesschau.<sup>26</sup> Mit zunehmendem Alter werden Quellen häufiger überprüft, Fake News eher erkannt und andere vermehrt darauf aufmerksam gemacht.<sup>27</sup>

---

<sup>23</sup> vgl. Quast (2012).

<sup>24</sup> vgl. Kneidinger-Müller (2023).

<sup>25</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2022): JIMplus 2022 Fake News und Hatespeech. URL: <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/jimplus-2022/>.

<sup>26</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022.

<sup>27</sup> vgl. JIM-Studie 2022. & JIMplus 2022.

## Hatespeech und Hass im Netz

Jugendliche und junge Erwachsene definieren Hatespeech als grundloses Beleidigen auf Plattformen und sehen es als eine Form von Mobbing an, welche sich vor allem gegen Personen und weniger gegen deren Content richtet.<sup>28</sup> Anders als unser Verständnis von Hassrede und Hatespeech, wird hier weniger die politische Motivation fokussiert, ebenso wenig wie die Bedeutung der politischen Gruppenzugehörigkeit der attackierten Personen.<sup>29</sup> Im Folgenden weichen wir deshalb auf den Begriff „Hass im Netz“ aus, obwohl in den Studienergebnissen der Begriff „Hatespeech“ verwendet wird.

Anonymität im Netz wird als bedeutender Faktor bei der Verbreitung von Hass angesehen. Die meisten Befragten der Zielgruppe haben bereits Erfahrungen mit Hass im Netz gemacht, wobei sie entweder selbst oder Personen betroffen waren, die sie kannten.<sup>30</sup> Einige Jugendliche suchen im Netz auch gezielt nach Hasskommentaren.<sup>31</sup>

Junge Erwachsene beobachten digitalen Hass besonders häufig in Kommentaren und Posts auf Social Media. Vor allem viel genutzte Plattformen wie Instagram, TikTok, YouTube und WhatsApp sind am häufigsten Schauplatz von Hatespeech. Hass im Netz richtet sich laut jungen Erwachsenen insbesondere gegen die sexuelle Ausrichtung, die physische Erscheinung einer Person oder ihr Geschlecht. Die meisten Jugendlichen reagieren mit Wut darauf oder ignorieren hasserfüllte Inhalte. Viele sprechen mit ihren Freund\*innen darüber. Auf den Plattformen selbst reagieren junge Erwachsene auf Hasskommentare am häufigsten mit Blockieren und Melden.<sup>32</sup> Zu beobachten ist auch, dass die Handlungsbereitschaft auf Hasskommentare zu reagieren höher ist, wenn Angriffe im persönlichen Umfeld stattfinden.<sup>33</sup>

Zudem betrachten Jugendliche Hass im Netz als Einschränkung der Meinungsfreiheit und glauben, dass digitale Gewalt auch Auswirkungen auf den analogen Umgang miteinander hat. Ein Drittel gibt an, aus Angst vor Angriffen die eigene Meinung nicht mehr öffentlich zu bekunden.<sup>34</sup>

---

<sup>28</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022.

<sup>29</sup> vgl. Kompetenznetzwerk Hass im Netz. URL: <https://kompetenznetzwerk-hass-im-netz.de/was-ist-hassrede/>. (24.03.23).

<sup>30</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022 & Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft (2019):#HASS IM NETZ DER SCHLEICHENDE ANGRIFF AUF UNSERE DEMOKRATIE, EINE BUNDESWEITE REPRÄSENTATIVE UNTERSUCHUNG. URL: [https://www.idz-jena.de/fileadmin/user\\_upload/\\_Hass\\_im\\_Netz\\_-\\_Der\\_schleichende\\_Angriff.pdf](https://www.idz-jena.de/fileadmin/user_upload/_Hass_im_Netz_-_Der_schleichende_Angriff.pdf). (24.03.23).

<sup>31</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022.

<sup>32</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022.

<sup>33</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022.

<sup>34</sup> vgl. JIM-Studie 2022 & JIMplus 2022 & DIVSI U25-Studi 2018.



## Digitale sexualisierte Gewalt

Digitale sexualisierte Gewalt stellt vor allem bei jungen Menschen ein bedeutsames Risiko sozialer Medien dar. Sie reicht von der Verbreitung oder dem Zusenden von Nacktfotos und -videos ohne Einwilligung, über gefälschte Nacktbilder, Deepfakes und sogenannte Rache pornos bis hin zu Online-Erpressung durch sogenannte Sextortion. Forschungen zeigen, dass das Auftreten dieser Phänomene tendenziell steigt.<sup>35</sup> Unter Deepfakes verstehen wir Foto-, Video- oder Audio-Dateien, die mithilfe von künstlicher Intelligenz manipuliert werden. Oftmals fügen Täter\*innen Gesichter mittels Face Swap Apps und anderen Programmen in pornografische Darstellungen. So werden zum Teil täuschend echte Nacktfotos oder -videos erstellt, die im schlimmsten Fall als Druckmittel verwendet oder sogar veröffentlicht werden.<sup>36</sup>

Zur Betroffenheit von bildbasierter sexualisierter Gewalt wurden in einer Studie 1.819 belgische Jugendliche im Alter von 15 bis 25 Jahren befragt.<sup>37</sup> Die Ergebnisse zeigen, dass viele junge Menschen bereits sexuelle Inhalte erhalten haben. Junge Teilnehmer\*innen, Frauen und Angehörige der LGBTQIA+ Community gaben besonders häufig an, bereits unerwünschte Dickpics (Bilder von männlichen Genitalien) erhalten zu haben, ohne dass eine romantische oder sexuelle Beziehung bestand.<sup>38</sup> Auch an anderer Stelle wird belegt, dass bereits 59 % der 18 – 19-Jährigen von einer fremden Person auf sozialen Medien angesprochen wurden, die unerwünschte sexuelle Absichten hatte. 43 % wurden online aufgefordert, erotische Fotos von sich zu schicken.<sup>39</sup>

Vor allem Frauen sind von digitaler sexualisierter Gewalt betroffen. Dies bestätigen neben den bereits aufgeführten Quellen auch die Ergebnisse des Mädchenberichts 2020.<sup>40</sup> Demnach hat jede zweite Befragte zwischen 15 und 24 Jahren schon sexualisierte Gewalt in sozialen Medien erlebt. Vergleichbar hohe Zahlen können auch aus der Beratungspraxis von HateAid bestätigt werden.

Einvernehmliches Sexting kann zwar Teil einer gesunden sexuellen Entwicklung sein, birgt jedoch auch die Gefahr des Missbrauchs sexueller Inhalte.<sup>41</sup> Auch dies bekräftigt unsere Beratungserfahrung.

---

<sup>35</sup> vgl. Schlitz, Sarah (2023): Avis des jeunes sur le cyberflashing et la possession d'images dénudées sans consentement. URL: <https://sarahschlitz.be/wp-content/uploads/sites/300/2023/03/Etudes-sur-les-violences-sexuelles-en-ligne-en-Belgique.pdf>. (24.03.23).

<sup>36</sup> vgl. HateAid (2022): Realität oder Fake? Bedrohung durch Deepfakes. URL: <https://hateaid.org/deepfakes/>. (24.03.23).

<sup>37</sup> vgl. Schlitz (2023).

<sup>38</sup> vgl. Schlitz (2023).

<sup>39</sup> vgl. JAMES-Studie (2022).

<sup>40</sup> vgl. PLAN INTERNATIONAL (2020): free to be online? Girls' and Women's experiences of online harassment. URL: <https://www.plan.de/presse/free-to-be-online.html>. (24.03.23).

<sup>41</sup> vgl. Schlitz (2023).

## Sucht

Die intensive Nutzung sozialer Medien kann bei jungen Erwachsenen so weit gehen, dass sie süchtig werden. Eine Studie aus dem Jahr 2018 belegt, dass ein Drittel der 14 – 24-Jährigen befürchtet, internetsüchtig zu sein und problematisiert die eigene Internetnutzung.<sup>42</sup> Jedoch ist die Sucht nach sozialen Medien bisher keine eigenständige, offiziell anerkannte Krankheit<sup>43</sup>. Bei pathologischen Verhaltensmustern kommt es zum Kontrollverlust und zur Vernachlässigung von Offline-Aktivitäten.<sup>44</sup> Ebenso können Entzugerscheinungen auftreten. Die forsa-Studien aus dem Jahr 2017 und 2020 im Auftrag der DAK bieten Ergebnisse zum pathologischen Nutzungsverhalten von 12 – 17 - Jährigen.<sup>45</sup>

## Zielgruppengerechte Tipps für die Beratungspraxis

Wie können junge Erwachsene adäquat zu Online-Hass und digitaler Gewalt beraten und sensibilisiert werden? Hierfür sollten in der Aufklärungsarbeit mit jungen Erwachsenen verschiedene Themenfelder angesprochen werden. Zu jedem Themenfeld enthalten die nachfolgenden Abschnitte handlungsorientierte praktische Hinweise.

### Das Internet vergisst nicht

Vieles im Internet scheint flüchtig zu sein und von allein wieder zu verschwinden. Tatsächlich ist dies aber nur in den seltensten Fällen wirklich so. Viele Fotos, Profile, Posts und Nachrichten bleiben lange gespeichert und sind auch nach Jahren noch auffindbar. Das Internet Archiv erstellte 2007 beispielsweise die Wayback

---

<sup>42</sup> vgl. DIVSI U25-Studie (2018).

<sup>43</sup> vgl. Evers-Wölk, Michaela; Opielka, Michael (2019): Neue elektronische Medien und Suchtverhalten. Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Baden-Baden: Nomos.

<sup>44</sup> vgl. Protschka, Johanna (2012): Mediensucht bei Jugendlichen: Wenn nichts mehr ohne online geht. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/123615/Medien-sucht-bei-Jugendlichen-Wenn-nichts-mehr-ohne-online-geht>. (24.03.23).

<sup>45</sup> vgl. forsa Politik- und Sozialforschung GmbH (2017): WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media, DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. URL: [https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/). (24.03.23).  
& forsa Politik- und Sozialforschung GmbH (2020): Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona, DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern. URL: [https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#](https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/). (24.03.23).

Machine („Take Me Back“), ein digitales Gedächtnis und Spiegel der Geschichte der Online-Welt. Mithilfe des Onlinedienstes können gespeicherte Webseiten in verschiedenen Versionen abgerufen werden. Soziale Medien sind eine Chance für die eigene Identitätsentwicklung. Sie bergen auf der anderen Seite aber auch die Gefahr, dass bspw. zukünftige Arbeitgeber\*innen auf die eigenen „Spaß-Profile“ oder problematische Inhalte aus der Vergangenheit stoßen.

## Diese Tipps können Beratungseinrichtungen jungen Erwachsenen für mehr Datensparsamkeit an die Hand geben:

- **Stalk yourself.** Es bietet sich an, den eigenen Namen, Wohnort, die Schule, Hobbys, den Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, Vereine etc. in verschiedenen Kombinationen bei Suchmaschinen einzugeben und zu schauen, welche Informationen über einen selbst zu finden sind. Anschließend sollte überlegt werden, ob die gefundenen Inhalte weiterhin online auffindbar sein sollten. Wenn nicht, dann sollte eine Löschung der persönlichen Daten (Klarnamen, Adresse, Telefonnummer, Ausbildungsort etc.) auf der Plattform und auch bei der Suchmaschine beantragt werden. Aus unserer Beratungspraxis wissen wir, dass persönliche Daten und private Informationen als Druckmittel verwendet werden können. Indem Personen weniger von sich preisgeben, schützen sie auch ihr Leben in der analogen Welt.
- **Less is more.** In den sozialen Medien sollte nur das geteilt werden, was man selbst auch in der Öffentlichkeit, also auf offener Straße, im Bus oder in der Schule teilen würde. Was Personen dort peinlich ist, sollte auch nicht ins Netz oder in die Hände anderer Personen geraten. Es ist nie gewiss, wo die Inhalte landen. Dies gilt auch für Messenger-Dienste.
- **Name it.** Es ist möglich, anstatt des Klarnamens ein Pseudonym zu nutzen. Dies erschwert es einerseits potenziellen Täter\*innen, Informationen über die „richtige“ Person herauszufinden. Andererseits ist der Bezug zur analogen Welt auch allgemein erschwert.

## Social Media kostet Zeit

Junge Erwachsene verbringen sehr viel ihrer Zeit auf Social Media. Diese Tatsache allein muss aber nicht zwingend problematisch sein. Bedeutsam ist vielmehr die Frage, welche bewusste Absicht sie damit verfolgen.

Die folgenden Tipps und Anlaufstellen sind Vorschläge für Beratende, die junge Erwachsene dabei unterstützen sollen, einen bewussteren Umgang mit sozialen Medien zu entwickeln und die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden zu minimieren.

- **Know your intention.** Da das intensive Nutzungsverhalten sozialer Medien für viele Jugendliche und junge Erwachsene kaum wegzudenken und damit „normal“ ist, lohnt sich ein Blick auf die Motive. Befriedigt die Nutzung tatsächlich die Motive und wird die Zeit bewusst investiert? Oder entsteht das Nutzungsverhalten

aus Langeweile oder Prokrastination? Gibt es Aktivitäten, die den Betroffenen wichtig sind, die durch die vermehrte Nutzung vernachlässigt werden?

- **Gain guidance.** Mithilfe eines Selbsttests können junge Erwachsene die Warnsignale für exzessives Nutzungsverhalten leichter erkennen. Selbsttests dieser Art ersetzen jedoch keine professionelle Einschätzung: **JUUUPORT** stellt hierfür eine Checkliste mit neun Fragen bereit. Auch die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung bietet einen schnellen **Selbsttest zu Computerspiel- und Internetsucht** für Jugendliche an.
- **Get help.** Sollte der Verdacht einer Sucht bestehen, kann an folgende Anlaufstellen für professionelle Beratung verwiesen werden:
  - **Verein Internetsuchthilfe e. V.**
  - **Fachverband Medienabhängigkeit e. V.**
  - **Fachstelle Mediensucht return** und deren Initiative **return to reality**
  - **Caritas**

## Es kann jede\*n treffen

Viele junge Erwachsene sind von den negativen Folgen und Risiken sozialer Medien betroffen. Die intensive Nutzung sozialer Medien ist Bestandteil junger Lebensrealitäten, weshalb sie thematisiert, jedoch nicht problematisiert werden sollte. Bei ohnehin schambesetzten Themen kann so eine Stigmatisierung verhindert werden. Hilfreich für die Beratung können folgende Tipps sein:

- **Storytelling:** Um nachhaltige Überzeugungsarbeit zu leisten, ist es nicht förderlich, ungefragte Ratschläge zu geben oder von bspw. datengroßzügigem Verhalten abzuraten. Die Entwicklungen legen nahe, dass es unrealistisch ist, dass junge Erwachsene ihr Nutzungsverhalten künftig reduzieren. Junge Erwachsene können selbst entscheiden, wie sie sich im digitalen Raum bewegen und darstellen möchten. Für bewusste Entscheidungen benötigen sie lediglich verlässliche Informationen über Chancen und Risiken. Einen nachhaltigen Eindruck können dabei echte Erfahrungswerte und Storytelling von Peers hinterlassen, mit denen sich junge Erwachsene identifizieren können. So kann auch vermieden werden, dass Hinweise zur Datensparsamkeit als überholt oder unbedeutend angesehen werden.

## Die Technik im Griff haben

Es wurde bereits erläutert, dass die Schutzmaßnahmen, die junge Erwachsene für sich auf Social Media treffen, ausbaufähig sind. Diese Tipps können Berater\*innen jungen Erwachsenen empfehlen, um ihre Technik besser zu schützen.

- **Selbsttest Datenschutz:** Mithilfe des **Privat-o-Mats** können Nutzer\*innen ihre Einstellungen und ihr persönliches Verhalten zum Thema Datenschutz reflektieren. Durch die Beantwortung von 15 Fragen wird ein persönlicher Datenschutztyp ermittelt und Tipps für einen bewussten digitalen Alltag mit an die Hand gegeben.
- **Passwörter:** Aus Erfahrung wissen wir, wie wichtig sichere Passwörter sind. Wir empfehlen für alle Dienste ein einmaliges, langes und komplexes Passwort zu verwenden. Ein Passwortmanager (z. B. **KeePass**) kann helfen, den Überblick zu behalten und unterstützt bei der Generierung von Passwörtern. Vor allem bei Plattformen, auf denen viele private Daten preisgegeben werden, empfehlen wir, den Account mit einem besonders starken Passwort abzusichern und bestenfalls eine Zwei-Faktor-Authentifizierung einzurichten.
- **Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen:** Es ist wichtig, die eigenen Privatsphäre-Einstellungen immer auf dem neuesten Stand zu halten, da diese sich schnell verändern. Zudem sollte darauf geachtet werden, keine oder so wenig persönliche Informationen wie möglich an Fremde weiterzugeben. Die folgenden Tipps können dabei helfen:
  - Die eigenen Profile **sicher und privat** einstellen.
  - Einrichten, dass **keine fremden Personen einem selbst Bilder oder Nachrichten schicken können**, um sich vor Spam-Nachrichten zu schützen.
  - **Funktion „Standort mitteilen“** grundsätzlich ausschalten (bspw. auch in Apps wie Snapchat), damit Apps und andere Anwendungen keine Informationen über Aufenthaltsorte und Bewegungen sammeln und weiterleiten können.
  - **Kommentarfunktion** kann auf manchen Plattformen auch deaktiviert werden. Es ist ratsam zu überprüfen, welche Personen die eigenen Beiträge lesen und kommentieren können.
  - **Sperrfunktion** mit PIN, einem Muster oder einem Passwort einrichten, um das mobile Endgerät zu schützen. Neben einer Display-Sperre können auch andere Apps oder digitale Fotoalben bzw. Galerien mit Passwörtern geschützt werden, damit unbefugte Personen keinen schnellen Zugriff darauf haben.
- **In-App-Käufe:** Es ist möglich, auszuwählen, wann das Passwort für einen In-App-Kauf eingegeben werden muss: Für jeden Einkauf, in regelmäßigen Zeitabständen oder nie. Je häufiger ein Passwort abgefragt wird, desto sicherer die Nutzung.
- **Bluetooth:** Die Bluetooth-Funktion sollte nur gezielt aktiviert sein, wenn sie für die Übermittlung gewünschter Daten genutzt wird, damit sich keine anderen Personen Zugang zu Informationen verschaffen können. AirDrop am iPhone kann bspw. bewusst ausgeschaltet oder nur für Kontakte zugänglich gemacht werden.
- **Zwei-Faktor-Authentifizierung:** Die eigenen Online-Accounts können teilweise zusätzlich durch das Einrichten einer Zwei-Faktor-Authentifizierung geschützt werden. Hier erfolgt die Anmeldung dann über zwei unabhängige Wege, bspw. über ein Passwort und einen zusätzlichen PIN, den die Person per SMS geschickt bekommt.

- **Bildschirmzeit:** Vor allem junge Menschen sind viel im Internet unterwegs.<sup>46</sup> Hier kann es hilfreich und sinnvoll sein, die eigene Zeit im Internet zu begrenzen und bewusst Online-Zeiten einzubauen. Mit verschiedenen Apps können junge Erwachsene ihre Bildschirmzeiten festhalten, so dass das Ausmaß und die Inhalte des Konsums deutlich gemacht werden können.
- **Push-Notifications:** Benachrichtigungen können entweder komplett deaktiviert, stumm geschaltet oder nur für bestimmte Apps ausgeschaltet werden. Dies kann dazu beitragen, ständige Ablenkungen zu vermeiden.
- **Webcam:** Es sollte darauf geachtet werden, dass nur gewünschte Aufnahmen erstellt werden und die Kamera evtl. abgeklebt wird.

## SOS! Was tun bei einem akuten Angriff?

- **Hilfe holen.** Auch wenn bestimmte Themen schambesetzt sind, ist es wichtig, dass sich betroffene junge Erwachsene Unterstützung von Dritten holen und den digitalen Angriff nicht mit sich selbst ausmachen. Die Betroffenen können motiviert werden, Kontakt zu vertrauten Personen, z. B. Freund\*innen, Kolleg\*innen, Lehrer\*innen oder Familienangehörigen aufzunehmen. Gemeinsam kann überlegt werden, welche nächsten Schritte jetzt wichtig sind. Vertrauenspersonen könnten z. B. die Social-Media-Accounts der betroffenen Person oder die Beweissicherung übernehmen oder einfach für sie da sein. HateAid und andere Beratungsstellen unterstützen auch gerne!
- **Nicht persönlich nehmen.** Hater\*innen greifen zwar häufig persönliche Accounts an, aber der Hass gilt nicht der Person an sich. Sie dient nur als Projektionsfläche (z. B. für „die Frauen“ oder „die Ausländer\*innen“). Die Gründe für ihren Hass liegen immer bei den Hater\*innen selbst. Das bedeutet auch und vor allem: Die betroffene Person ist nicht schuld, wenn sie angegriffen wird. Es ist zielführend, dies in der Beratungspraxis noch einmal deutlich zu machen.
- **Abschalten.** Beim Umgang mit digitaler Gewalt ist es wichtig, auf sich selbst und die eigenen Grenzen zu achten. Auf Basis unserer Erfahrungswerte können wir sagen, dass Hatestorms ihren Höhepunkt in den ersten drei bis vier Tagen haben. Danach ebbt die Welle der digitalen Gewalt meist ab. Es kann hilfreich sein, sich in dieser ersten Zeit nicht mit den Hater\*innen auseinander zu setzen und dem eigenen Account fernzubleiben, um sich selbst zu schützen.
- **Verarbeiten.** Manchen Personen geht es besser damit, sich aktiv mit der Situation zu konfrontieren, anstatt sich abzulenken. Eine mögliche Verarbeitungsstrategie kann sein, einen eigenen Blog-Artikel über das eigene Erlebnis zu veröffentlichen oder auch privat in einem Tagebuch festzuhalten, wie es einem selbst geht. Auch Reden und darüber sprechen, ggf. mit Therapeut\*innen, kann bei der Verarbeitung helfen.

---

<sup>46</sup> vgl. DIVSI U25-Studie (2018) & ARD ZDF online Studie (2022).

- **Anzeigen, melden und löschen.** Im Netz gelten die gleichen Gesetze, wie auf der Straße. Beleidigungen oder herabwürdigende Lügen über sich selbst, müssen nicht einfach hingenommen werden. Es ist beispielsweise möglich, Anzeige bei der Polizei zu erstatten, z. B. online unter: <https://online-strafanzeige.de/>. Wir empfehlen, Online-Hass immer anzuzeigen, um auch bei der Polizei die Dringlichkeit des Problems zu verdeutlichen.
  - Hierbei sind Beweise in Form von rechtssicheren Screenshots wichtig, denn sie sind so etwas wie Augenzeug\*innen in der analogen Welt und können dabei helfen, eine Straftat zu belegen. Eine Anleitung zum Erstellen rechtssicherer Screenshots gibt es hier: <https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/>.
  - Zusätzlich können die jeweiligen Inhalte auch noch bei der Plattform, auf der sie sich befinden, gemeldet (z. B. nach NetzDG) und um Löschung gebeten werden. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung, bspw. per Mail an: [beratung@hateaid.org](mailto:beratung@hateaid.org).

## Digitale Zivilcourage: junge Erwachsene zur Anteilnahme motivieren

Nur weil Hass im Netz häufig ist, bedeutet dies nicht, dass digitale Gewalt akzeptabel ist. Wir beobachten jedoch eine gefühlte Normalisierung digitaler Gewalt. Um ihr entgegenzutreten, können junge Nutzer\*innen ihre Online-Präsenz nutzen, um auf digitale Gewalt oder Desinformationen aufmerksam zu machen, Inhalte zu melden und den Betroffenen beizustehen.

**Kein\*e Mitläufer\*in werden.** Obwohl digitale Gewalt häufig vom Algorithmus der Social-Media-Plattformen gepusht wird und sehr viel Aufmerksamkeit generiert, ist es nicht ratsam, auf diesen Zug aufzuspringen. Inhalte digitaler Gewalt zu liken oder weiter zu verbreiten kann bei rechtswidrigen Inhalten sogar dazu führen, dass man sich selbst möglicherweise strafbar macht.

**Erst denken – dann posten.** Inhalte sind schneller gepostet als gesagt, vor allem, wenn Personen den vermeintlichen Schutz eines anonymen Fake-Accounts nutzen können. Auf der anderen Seite sitzen jedoch echte Menschen, denen mit unüberlegten, verletzenden Kommentaren und Nachrichten ganz persönlich Schaden zugefügt wird. Es lohnt sich deshalb, erst darüber nachzudenken, was man ausdrücken möchte. Und es ist niemals ratsam, die Personen direkt anzugreifen, jedoch immer möglich, ihren Content sachlich und respektvoll zu kritisieren. Äußerungen, die eine Person in der analogen Welt nicht tätigen würde, haben auch in der digitalen Welt nichts verloren.

**Aktiv werden.** Wenn digitale Gewalt beobachtet wird, lohnt es sich, darauf aufmerksam zu machen. Junge Erwachsene sollten dabei jedoch zuerst auf ihre eigenen Ressourcen achten. Eine Möglichkeit besteht darin, Hasskommentare direkt zu benennen und zu kritisieren. Dabei können auch die Täter\*innen direkt adressiert werden. Inhalte können außerdem auf der jeweiligen Plattform gemeldet werden. Nach Netzwerkdurchsetzungsgesetz sind Social-Media-Plattformen dazu verpflichtet, rechtswidrige Inhalte

innerhalb einer bestimmten, vom Gesetz vorgegebenen Frist, zu löschen. Die Plattformen müssen jedoch nur aktiv werden, wenn rechtswidrige Inhalte auch gemeldet werden. Sie sehen nicht proaktiv nach, was online passiert.

**Für Betroffene da sein.** Viele junge Erwachsene teilen die Sorge, selbst angegriffen zu werden, wenn sie sich für andere öffentlich einsetzen. Sie können sich jedoch auch solidarisch zeigen, in dem sie die Betroffenen in einer DM persönlich anschreiben und Hilfe anbieten und auf Anlaufstellen wie HateAid aufmerksam machen.

## Unterstützung bei Hass im Netz

HateAid bietet kostenlos und unverbindlich Unterstützung im Umgang mit digitaler Gewalt.



## Per Telefon

### **030 25208838**

Die Betroffenenberatung ist zu folgenden Zeiten telefonisch zu erreichen: Montag 10 – 13 Uhr, Dienstag 15 – 18 Uhr und Donnerstag 16 – 19 Uhr. Es kann auch ein individueller Termin per E-Mail vereinbart werden.

## Per Chat

### **<https://hateaid.org>**

Es besteht auch die Möglichkeit, mit uns zu chatten. Die Chatsprechstunde ist Mittwoch 15 – 18 Uhr und Freitag 11 – 14 Uhr. Um zu unserem Chat zu gelangen, müssen auf unserer Webseite die Cookies aktiviert werden. Dann erscheint rechts unten eine Chat-Bubble.

## Per E-Mail

### **[beratung@hateaid.org](mailto:beratung@hateaid.org)**

Es ist möglich, uns eine E-Mail zu schicken. Darin sollte der Fall genau beschrieben und alle relevanten Informationen hinzugefügt werden. Dazu gehören rechtssichere Screenshots und Links zu den betreffenden Plattformen, auf denen digitale Gewalt stattfindet.

## Per Meldeformular

### **<https://hateaid.org/meldeformular>**

Inhalte können per Meldeformular an uns weitergeleitet werden. In der Beschreibung der Meldung sollten alle relevanten Informationen hinzugefügt werden. Dazu gehören etwa rechtssichere Screenshots und Links zu den betreffenden Plattformen, auf denen digitale Gewalt ausgeübt wurde.

## Per App

### **<https://hateaid.org/meldehelden-app/>**

Ebenfalls kann man über unsere kostenlose App MeldeHelden mit uns in Kontakt treten. Die App kann im Google Play Store oder im App Store heruntergeladen werden.

## Impressum

Herausgegeben von

**HateAid gGmbH**

Greifswalder Straße 4

10405 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 25208802

E-Mail: [kontakt@hateaid.org](mailto:kontakt@hateaid.org)

[www.hateaid.org](http://www.hateaid.org)

Sitz der Gesellschaft: Berlin

Registergericht: Amtsgericht Charlottenburg

Handelsregisternummer: HRB 203883 B

USt-IdNr.: DE322705305

Geschäftsführerin: Anna-Lena von Hodenberg

V. i. S. d. P.: Anna-Lena von Hodenberg (HateAid gGmbH)

**2. Auflage:** 31. März 2023

### Redaktion

Samara Feldmann, Lisa Weber, Anna-Lena von Hodenberg, Stefanie Zacharias

### Disclaimer

Aus Gründen der Barrierefreiheit verwendet HateAid in dieser Online-Publikation das Gender-Sternchen als gendergerechte Schreibweise. Dieser kann von Sprachausgabeprogrammen, die Menschen mit Sehbeeinträchtigungen nutzen, am besten wiedergegeben werden.

### Haftungsausschluss

Die Hinweise in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Diese Handreichung ersetzt keine individuelle (juristische) Beratung. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen übernehmen die Herausgeber\*innen keine Gewähr.

Die Broschüre wurde im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ produziert und aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ gefördert. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor\*innen die Verantwortung.