



# **DIGITALE FREUNDSCHAFT**

## ZUSAMMENFASSUNG DES MODULS

1001 WAHRHEIT – eine Initiative der Deutschen Telekom AG



**ERLEBEN, WAS VERBINDET.**

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

---

1001 WAHRHEIT – eine Initiative der Deutschen Telekom AG  
Barbara Costanzo, Vice President Group Social Engagement  
Friedrich-Ebert-Allee 140, 53113 Bonn

---

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

## STAND

## STATUS

<http://story.1001wahrheit.de/digitale-freundschaft>

26.10.2018

veröffentlicht

---

## KONTAKT

## TELEFON/FAX

## E-MAIL

Initiative 1001 WAHRHEIT  
c/o Didactic Innovations GmbH  
Am Römerkastell 4, 66121 Saarbrücken

0681/96863543

kontakt@1001wahrheit.de

---

## BENÖTIGTE MATERIALIEN

---

Tablets, Tafel, Flipchart, Wortkarten (Daten), Stifte und Papier für die Teilnehmer

---

# DIGITALE FREUNDSCHAFT

## Was ist digitale Freundschaft?

Die Sehnsucht nach wahren Freundschaften ist schon so alt wie die Menschheit selbst. Doch was macht eine wahre Freundschaft aus? Und wie viele wahren Freunde haben Sie?

## Wann ist ein Freund ein Freund?

Jeder Mensch definiert Freundschaft anders. Die Wissenschaft kennt folgende Definition für Freundschaft:

Einige Forscher sehen Freundschaft „als eine freiwillige sowie persönliche Beziehung, die nicht nur auf Unterstützung und Vertrauen beruht, sondern ebenfalls auf Sympathie.“

## Analoge und digitale Freundschaft

Eine aktuelle Studie zum Thema „Freundschaft“ hat ergeben: Der Mensch hat im Durchschnitt drei wahre Freunde. Für die einen sind wahre Freunde nur die, die man persönlich und regelmäßig trifft. Andere pflegen auch immer öfter digitale Freundschaften. Das sind Kontakte, die vorwiegend in Sozialen Medien geschlossen und gepflegt werden.

## Was ist digitale Freundschaft?

Digitale Freundschaft ist eine besondere Art der Freundschaft, bei der wir uns anderen sehr verbunden fühlen können, ohne sie näher zu kennen. Zum Beispiel, wenn die Verbindung ausschließlich durch ein gemeinsames Interesse zustande gekommen ist und der Austausch hierzu sehr intensiv ist (zum Beispiel Fanclub auf Facebook). Manchmal kann das direkte Umfeld nicht nachvollziehen, dass man sich so häufig austauschen möchte. Zu anderen Themen ist es einfacher, sich mit Fremden auszutauschen. Dadurch erhält die digitale Freundschaft eine ganz neue Qualität.

## Digitale Freunde = Wahre Freunde?

Lisa (21) und Marie (19) haben sich in den Sozialen Medien kennengelernt. Beide verbinden ihre Hobbies: Sport, Fitness und gesundes Essen. Die beiden sind unzertrennlich, chatten und telefonieren mindestens einmal am Tag. „Anfangs waren viele skeptisch: Eine Freundschaft per Smartphone? Das kann nicht gut gehen“, erinnert sich Marie. „Wir haben allen Kritikern das Gegenteil bewiesen“, lacht Lisa. „Seit 6 Jahren unterstützen wir uns nun schon in allen Lebenslagen. Wenn ich für neue Rezepte oder Ideen ein Like bekomme, ist das wie Balsam für die Seele. Mittlerweile erzählen wir uns alles. Marie ist eine wirklich tolle Freundin geworden“, so Lisa.

# FREUNDE IM NETZ

## Freunde downloaden?

Lisa und Marie sind keine Einzelfälle. Heutzutage werden viele Kontakte einfach per Smartphone geknüpft. In diesem Kapitel erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, digitale Freundschaften zu schließen. Das Angebot ist groß und reicht von digitalen „Fake-Freunden“ bis hin zu echten Kontakten. Digitale Fake-Freunde sind Freunde, die keine Menschen sind und dennoch wie welche wirken.

## Liebe im Abo?

„Und wo ist dein Freund?“ Viele Singles sind von dieser Frage genervt. Um ihr zu entgehen, gibt es Apps, die echte Beziehungen vortäuschen. Beispiele für solche digitalen Fake-Freunde sind Apps wie „Invisible Girlfriend“ (deutsch: „unsichtbare Freundin“) und „Invisible Boyfriend“ (deutsch: „unsichtbarer Freund“). Die Nutzer wählen Name, Alter, Aussehen sowie Persönlichkeit der Fake-Freunde selbst aus. Je nach abgeschlossenem Abonnement (kurz: Abo) erhalten Nutzer SMS, Voicemail, Grußkarten, Blumen oder sogar kleine Geschenke vom virtuellen Freund. Auch wenn es sie in Wahrheit nicht gibt – nach außen wirken die digitalen Fake-Freunde täuschend echt.

## Replika – Mein Freund aus dem App-Store

Replika ist ein Chatbot, eine künstliche Intelligenz (kurz: KI), die versucht, eine digitale Kopie Ihrer Persönlichkeit zu erstellen. Das Prinzip: Replika stellt Fragen, auf die Sie antworten. Dadurch lernt Sie Replika immer besser kennen. Der Anspruch: Partner, Freund und Therapeut in einem sein. Je mehr der Bot von Ihnen lernt, desto vertrauter kommen Ihnen die Unterhaltungen mit ihm vor.

## „Wie fühlst du dich heute?“

Der „Woebot“ (deutsch: Kummer-Bot) ist, ähnlich wie Replika, ein Chatbot. Die Macher haben ihn für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen entwickelt. Per Facebook-Chat können sich die Nutzer mit dem virtuellen Therapeuten unterhalten. Der Chatbot ist im Gegensatz zum echten Therapeuten immer erreichbar und soll unter anderem zum positiven Denken anregen.

## „Sorgen kann man teilen“

Wer seine Sorgen mit echten Menschen teilen möchte, kann dies entweder unter der Nummer gegen Kummer oder im Chat der Telefonseelsorge tun. Hier vertrauen sich die Nutzer anonym einem Experten an und teilen ihm ihre Ängste und Sorgen mit.

## Sympathisch auf den ersten Klick

Jeder vierte Deutsche war bereits im Internet auf Partnersuche. Kennenlern-Apps und -Plattformen spielen dabei eine wichtige Rolle. Das Angebot ist groß. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie einen Überblick über Apps, Plattformen und Foren zum Knüpfen von Kontakten. Egal, ob Sie Freundschaften, Partnerschaften oder Gleichgesinnte suchen – mit den richtigen Apps und Plattformen werden Sie fündig.

## Freundschaften schließen

- 25friends  
Neue Leute bequem von zu Hause aus kennenlernen? Mit „25friends“ ist das möglich. Zunächst beantworten Sie Fragen zu Ihrer Person und Ihren Interessen. Im Anschluss erhalten Sie individuelle Kontaktvorschläge. Außerdem können Sie Treffen oder gemeinsame „Get2gether“ erstellen.
- Yellow  
„Yellow“ ist eine App für Kinder ab 13 Jahren. Auch wenn sie Kinder nur dabei unterstützen will, neue Freundschaften zu schließen – ihr Prinzip erinnert an „Tinder“. Denn auch bei „Yellow“ bekommen die Kinder Freundschaftsvorschläge, die zu den angegebenen Interessen passen. Dann entscheiden die Kinder per Wisch nach links oder rechts: „Möchte ich den Freundschaftsvorschlag ablehnen oder annehmen?“ Bisläng gibt es die App nur in Australien, Großbritannien, in den USA und in der Schweiz.
- Spotted  
Manche Begegnungen kann man einfach nicht vergessen. „Spotted“ ermöglicht es, mit Menschen Kontakt aufzunehmen, denen man im echten Leben bereits begegnet ist. Dank GPS-Funktion lassen sich Begegnungen leicht wiederfinden. Bei gegenseitigem Interesse können die Nutzer dann im Chat Kontakt zueinander aufnehmen
- lebensfreunde.de  
Auf „lebensfreunde.de“ haben Menschen ab 50 Jahren die Möglichkeit, Menschen für Freundschaften, Reisen, Sport oder für gemeinsame Stunden zu zweit kennenzulernen.

## Partner finden

- Tinder  
„Tinder“ zählt mittlerweile zu den bekanntesten Dating-Apps. Nach der Anmeldung erhalten die Nutzer Kontaktvorschläge. Mit einem Wisch nach rechts zeigen sie ihr Interesse an der vorgeschlagenen Person. Ein Wisch nach links bedeutet: „Ich bin nicht interessiert.“ Erst, wenn beide Personen nach rechts wischen, bekommen sie ein sogenanntes „Match“. Sie können dann Kontakt aufnehmen.
- Unverblümt.de  
Anders als auf „Tinder“ & Co. stellen sich Singles auf „unverblümt.de“ mit einem Video vor. Der Vorteil gegenüber Bildern: Bilder werden häufig bearbeitet. Bei Videos ist das nicht so leicht möglich. So können unangenehme Überraschungen beim ersten Treffen vermieden werden.
- Gleichklang.de  
Auf „gleichklang.de“ suchen Menschen mit alternativen Lebensweisen nach neuen Bekanntschaften oder einem Lebenspartner. Eine Besonderheit von gleichklang.de ist der Persönlichkeitstest. In diesem finden sich u. a. Fragen zu eigenen Überzeugungen wie z. B. Umweltbewusstsein, Spiritualität oder Tierschutz. Nach dem Ähnlichkeitsprinzip erhalten die Mitglieder dann auf sie abgestimmte Partnervorschläge.

## Gleichgesinnte treffen

- Orpha Selbsthilfe  
Menschen mit seltenen Krankheiten finden häufig keine Menschen zum Reden, denen es ähnlich geht. Im „Orpha Selbsthilfeforum“ können diese Personen nach Gleichgesinnten suchen und sich austauschen.
- artnight.com  
„artnight.com“ ist eine Plattform für Menschen, die sich gerne künstlerisch betätigen. In Ihrer Stadt werden ihnen sogenannte „ArtNights“ (deutsch: Kunstnächte) vorgeschlagen. Das sind abendliche Mal-Workshops in Bars oder Cafés. An solchen Abenden entstehen nicht nur Kunstwerke, sondern oft auch neue Freundschaften.

- [meinetrauer.de](http://meinetrauer.de)  
Auf „meinetrauer.de“ tauschen sich Menschen aus, die einen geliebten Menschen verloren haben. Im Trauerforum haben sie die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten über ihre Trauer und ihre Gefühle zu sprechen.

## Sicher neue Leute kennenlernen

Haben Sie selbst bereits Erfahrungen mit Online-Dating gemacht? Wenn Sie Online-Kontakte knüpfen möchten, sollten Sie einige Sicherheitstipps beachten.

- Informieren Sie andere!  
Informieren Sie gute Freunde oder Ihre Familie darüber, dass Sie sich mit einem Online-Kontakt treffen.
- Verschweigen Sie Ihren Wohnort!  
Geben Sie nicht Ihren genauen Wohnort an. Laden Sie keine Bilder hoch, die Auskunft über Ihren Wohnsitz geben.
- Wählen Sie ein Pseudonym!  
Geben Sie im Chat zunächst nicht Ihren echten Namen preis. Wählen Sie stattdessen ein Pseudonym (einen Kunstnamen).
- Lernen Sie Ihr Gegenüber kennen!  
Überzeugen Sie sich, dass Ihr Online-Kontakt kein Fake ist. Telefonieren oder videochatten Sie mit ihm.
- Wählen Sie einen Treffpunkt!  
Treffen Sie sich nur an öffentlichen Orten mit Ihrem Online-Kontakt.

## Apps und Plattformen für Senioren

- 50plus  
Auf „50plus“ treffen sich Menschen ab 50 Jahren. Sie schließen neue Freundschaften oder finden Partner fürs Leben. In Chats und Foren können sich die Nutzer über verschiedene Themen des Alltags austauschen.
- Senior Surfer  
Im Seniorenchat von „SeniorSurfer“ können Nutzer eigene Erfahrungen mit Themen der Digitalisierung teilen und sich darüber austauschen. Außerdem helfen Videokurse dabei, mit Excel, Mail-Programmen oder ähnlichem umzugehen.
- Wege aus der Einsamkeit e.V.  
„Wege aus der Einsamkeit“ ist ein Verein für Senioren mit dem Ziel, über die Vorteile der Digitalisierung zu informieren. In regelmäßigen Gesprächsrunden wird ein sicherer Umgang mit Tablet, Smartphone und Co. geübt. Diese können im Anschluss genutzt werden, um soziale Kontakte zu knüpfen.
- Meetup  
Die Plattform „meetup“ bietet ihren Nutzern die Möglichkeit, sich einer Gruppe mit gleichen Interessen anzuschließen. Ganz gleich ob Unternehmungen in der Natur, Treffen mit der Familie oder Bildungsangebote. Wer noch keine Gleichgesinnten gefunden hat, kann ein eigenes Netzwerk erstellen.
- A Story Before Bed  
Großeltern können mit dieser App in Kontakt mit ihren Enkeln treten. Sie lesen ein digitales Kinderbuch aus der Bibliothek der App vor und erstellen zeitgleich Ton- und Videoaufnahmen von sich. So können die Kinder sich die Aufnahmen ihrer Großeltern anhören und anschauen – unabhängig von Ort und Zeit.

- Kama  
Die App „Kama“ ist ein Soziales Netzwerk, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Sie will alle Generationen vereinen. „Kama“ ist Sozialen Netzwerken wie Facebook und Instagram nachempfunden. Die Bedienung ist leicht und selbsterklärend.

## Flüchtlinge, Smartphones und Soziale Medien

Ohne Smartphones wäre eine Flucht kaum möglich. Smartphones unterstützen Flüchtlinge auf dem langen Weg aus den Krisengebieten in sichere Länder.

Die Gründe für die Smartphone-Nutzung sind vielfältig: Flüchtlinge nutzen die GPS-Funktion ihres Smartphones, um sich auf dem gefährlichen Weg in fremden Ländern wiederzufinden und zu orientieren. Sie informieren sich in Facebook-Gruppen über Gefahren und halten Kontakt mit der zurückgelassenen Familie. Auch nutzen sie ihre Smartphones, um die Sprache zu lernen. Oft besuchen Flüchtlinge damit auch die Informationsplattform „Handbook Germany“, die von der Deutschen Telekom AG unterstützt wird.

## FALSCH FREUNDE

### Falsche digitale Freunde

Nicht nur analog gibt es sie, sondern auch digital – falsche Freunde. Die Bandbreite von falschen Freunden im Netz ist groß: Sie reicht von Cyber-Mobbern bis hin zu Cyber-Stalkern. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich vor falschen Freunden im Netz schützen können.

### Mobbing digital

Sowohl bei Erwachsenen als auch bei Jugendlichen ist Cyber-Mobbing ein wichtiges Thema. Cyber-Mobbing ist eine besondere Form des Mobbings. Darunter versteht man das ständige Bloßstellen und Angreifen des Einzelnen im virtuellen Raum. Für die Täter ist der entscheidende Vorteil die Anonymität. Sie können ihre Opfer beleidigen, ohne dabei die eigene Identität preiszugeben.

### Cyber-Mobbing – Wer hilft?

Neben der Cyber-Mobbing-Hilfe gibt es viele weitere Anlaufstellen, die Betroffene von Cyber-Mobbing aufsuchen können. Zum Beispiel die Online-Plattform jugend.support. Hier finden Betroffene Adressen für professionelle Hilfe vor Ort. Auch auf DAJEB erhalten Nutzer Kontaktmöglichkeiten für kompetente Ansprechpartner in der Nähe. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Anleitung, wie Sie sich selbst mithilfe von einfachen Privatsphäreinstellungen in Sozialen Netzwerken wie Facebook vor Cyber-Mobbing schützen können.

### Verhaltenstipps bei Cyber-Mobbing

- Ruhe bewahren!  
Großeltern können mit dieser App in Kontakt mit ihren Enkeln treten. Sie lesen ein digitales Kinderbuch aus der Bibliothek der App vor und erstellen zeitgleich Ton- und Videoaufnahmen von sich. So können die Kinder sich die Aufnahmen ihrer Großeltern anhören und anschauen – unabhängig von Ort und Zeit.

- Mobbing-Attacken dokumentieren  
Dokumentieren Sie die Mobbing-Attacken. Machen Sie z. B. Screenshots der betreffenden Nachrichten, Chats und Posts. Dies kann Ihnen dabei helfen, den Täter zu finden. Antworten Sie außerdem nicht vorschnell auf beleidigende Nachrichten. Ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu.
- Löschen, Melden, Blockieren  
In Sozialen Netzwerken haben Sie jederzeit die Möglichkeit, Bilder und Beiträge zu löschen und zu melden. Auch können Sie den Absender der ungewollten Nachrichten blockieren. Er kann Ihnen dann nicht mehr schreiben. Wenn Sie die Telefonnummer des Täters kennen, können Sie seine Anrufe dauerhaft blockieren.
- Privatsphäre & Co.  
Im Video auf der vorherigen Seite haben Sie gesehen, wie leicht Sie Ihre Privatsphäre-Einstellungen auf Facebook prüfen und anpassen können. Geben Sie so wenig wie möglich öffentlich über sich preis! Wählen Sie zudem sichere Passwörter und ändern Sie diese regelmäßig.

## Stalking digital

Ähnlich wie Cyber-Mobbing ist Cyber-Stalking ein Verbrechen, bei dem Täter ihren Opfern per Internet nachstellen und sie verfolgen. Anders als Cyber-Mobbern geht es Cyber-Stalkern in erster Linie darum, ihrem Opfer nahe zu sein. Die Gründe für Cyber-Stalking sind vielfältig. Sie reichen von unerfüllter Liebe bis hin zu Hass.

## Cyber-Stalking – Wer hilft?

Wer hilft bei Cyber-Stalking? Die Opfer-Hilfen Stop-Stalking und WEISSER RING beraten Menschen, die von Cyber-Stalking betroffen sind. In schlimmen Fällen sollten Betroffene Anzeige bei der Polizei erstatten.

## Verhaltenstipps bei Cyber-Stalking

- GPS-Funktion deaktivieren  
Stellen Sie keine Fotos von Orten ins Internet, an denen Sie sich oft aufhalten. Das macht es dem Cyber-Stalker leicht, Sie aufzuspüren. Deaktivieren Sie außerdem die GPS-Funktion.
- Öffentliche WLAN-Netzwerke vermeiden  
Vermeiden Sie öffentliche und ungesicherte WLAN-Netzwerke. Cyber-Stalker könnten so Ihre privaten E-Mails, Chats und Bilder abfangen.
- Antivirensoftware aktualisieren  
Bringen Sie Ihre Antivirensoftware auf den aktuellsten Stand. Cyber-Stalker nutzen häufig Sicherheitslücken, um an Informationen über Sie heranzukommen.
- Web- und Handycam überkleben  
IT-Sicherheitsexperten warnen: Web- und Handycams können aus der Ferne aktiviert werden. Viele Opfer von Cyber-Stalking überkleben daher ihre Kameras. So sind sie vor den Blicken des Cyber-Stalkers geschützt.



# DIGITALE EINSAMKEIT

## Gemeinsam einsam?

Egal ob Umzug oder Jobwechsel: Jeder Mensch hat bereits Momente der Einsamkeit verspürt. Wie genau ist Einsamkeit definiert? Und welche Rolle spielen dabei unsere digitalen Freunde?

## Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit – Was ist das eigentlich? Laut dem Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik versteht man unter Einsamkeit das negative Gefühl, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein. Wer unter dem Gefühl der Einsamkeit leidet, fühlt sich oft ausgeschlossen, isoliert und ungeliebt.

Heutzutage nutzen Menschen oft ihr Smartphone, um dem Gefühl der Einsamkeit zu entfliehen. Daher ist zwischen analoger und digitaler Einsamkeit zu unterscheiden. Den Unterschied erfahren Sie auf der nächsten Seite.

## Analoge und digitale Einsamkeit

Egal, ob an der Bushaltestelle oder im Schlafzimmer – Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter. Mit ihm nehmen wir Kontakt zu anderen Menschen auf und fühlen uns ihnen trotz räumlicher Trennung nahe. Das nennt man „Ambient Awareness“ (deutsch: elektronisch vermittelte Nähe). Kritiker stehen dieser Nähe skeptisch gegenüber. Dank Sozialer Medien sind wir ständig vernetzt und nie allein – und doch fühlen wir uns manchmal einsam. Maximilian Dorner nennt dies „digitale Einsamkeit“.

Digitale Einsamkeit oder digitale Verbundenheit? Lesen Sie die Fallbeispiele.

- Fallbeispiel 1: WhatsApp und Beziehungen  
Carolin (27) und Jonas (29) sind seit fast zwei Jahren zusammen. Ein leidiges Streitthema in ihrer Beziehung ist oft WhatsApp. Jonas ist oft online und in vielen Gruppen-Chats aktiv. Deswegen klingelt das Smartphone fast im Minutentakt. Caroline ist davon genervt und fühlt sich von Jonas vernachlässigt. Sie möchte, dass er einige der Gruppen-Chats verlässt.
- Fallbeispiel 2: Gefühle lesen digital  
Daniel (9) leidet am Asperger-Syndrom. Das ist eine Form von Autismus. Menschen wie Daniel haben Probleme damit, Gefühle anderer nachzuempfinden und zu verstehen. Es fällt ihnen daher schwer, Freundschaften zu schließen und zu pflegen. Die App „Zirkus Empathico“ besteht aus vielen verschiedenen Trainings-Spielen. Mit ihnen lernt Daniel anhand von Kurzvideos, eigene Gefühle und die anderer zu erkennen und zu benennen. Dank der App gelingt es Daniel immer besser, die eigenen Emotionen sowie die seiner Mitmenschen zu deuten. So konnte er erste, feste Freundschaften schließen. Durch Apps wie diese können Autisten wieder mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.
- Fallbeispiel 3: Phubbing  
Der durchschnittliche Smartphone-Nutzer schaut mehr als 200 Mal am Tag auf sein Smartphone. Bei Tom (42) dürfte diese Zahl weit höher liegen. Selbst beim gemeinsamen Abendessen mit Freunden kann er sich nicht von seinem digitalen Gefährten trennen. Dieses Verhalten nennt man „Phubbing“. Der Begriff setzt sich zusammen aus „Phone“ (Kurzform von Smartphone) und „snubbing“ (deutsch: jemanden vor der Kopf stoßen). Indem Tom seinem Smartphone mehr Aufmerksamkeit schenkt als seinen Freunden, stößt er sie mit seinem Verhalten vor den Kopf.  
„Leg doch mal dein Smartphone zur Seite, damit du wieder mehr Zeit für deine Offline-Freundschaften hast“, so die Vorwürfe seiner Freundin. Sie schlägt ihm konkret eine „digitale Diät“ („Digital Detox“) vor.

## Einsam oder zweisam?

Machen uns unsere digitalen Begleiter trotz ständiger Verbundenheit einsam? Oder sind sie vielmehr eine Brücke für zwischenmenschliche Beziehungen?

## Verbunden und trotzdem einsam?

- **Zeitmangel**  
Wer viel Zeit in Sozialen Medien verbringt, dem fehlt diese Zeit für persönliche Kontakte. Sich mal eben schnell treffen und über den Tag sprechen? – Das wird heute allzu gerne auch bequem über den Messenger oder über einen Post erledigt. Das kann so weit gehen, dass Menschen immer weniger persönliche Kontakte pflegen.
- **Ausgeschlossen-Sein**  
Ein Bild von der Party gestern Nacht, zu der man selbst aber nicht eingeladen war – gepostet von einer guten Freundin. Manche Beiträge in Sozialen Medien können ein Gefühl des Ausgeschlossen-Seins auslösen. Vor allem dann, wenn viele andere Freunde auf den Bildern zu sehen sind. So etwas kann selbst langjährige Freundschaften gefährden.
- **Schöne, heile Welt?**  
In Sozialen Medien werden meist nur die schönen Dinge des Lebens gezeigt: der letzte Urlaub oder das gemeinsame Abendessen mit Freunden. Wie viele Posts haben Sie schon gesehen, in denen jemand von seiner Kündigung erzählt? Weil die meisten Posts einen immer so perfekten Eindruck machen, fühlen sich manche Menschen unter Druck gesetzt.

## Verbunden und gemeinsam?

- **Weltweit verbunden**  
Digitale Medien verbinden. Noch nie war es so einfach, mit Menschen auf der ganzen Welt zu kommunizieren.
- **Jederzeit erreichbar**  
Durch unsere Smartphones sind wir jederzeit erreichbar. Egal ob früh morgens, am Nachmittag oder mitten in der Nacht – Dank Smartphone sind wir nie alleine.
- **Neue Leute kennenlernen**  
Durch unsere Smartphones sind wir jederzeit erreichbar. Egal ob früh morgens, am Nachmittag oder mitten in der Nacht – Dank Smartphone sind wir nie alleine.

## Von wegen einsam!

Internet und Soziale Medien können eine Brücke für Freundschaften und zwischenmenschliche Beziehungen sein. Denn die digitale Verbundenheit bringt viele Vorteile mit sich. In Sozialen Medien lassen sich Momente mit Menschen teilen, zu denen wir räumlich getrennt sind. Das Teilen, Liken und Kommentieren von Beiträgen kann das Gefühl von Einsamkeit in Glück wandeln. In diesem Modul haben Sie viele Möglichkeiten kennengelernt, wie digitale Medien Menschen vernetzen können. Wenn Sie unsere Tipps beachten, brauchen Sie sich auch nicht vor falschen Freunden im Internet zu fürchten.