



Erste Schritte auf

Facebook und Instagram

Hinweis
Nutzen Sie diese
Handreife digital, um
alle Verlinkungen
einsehen zu können.



Landesseniorenrat
Baden-Württemberg e.V.

Wir für Sie!

Soziale Medien

eine Chance für Seniorenräte

Liebe Leser*innen,

in Kontakt und auf dem Laufenden bleiben, Tipps und Tricks für alle Lebenslagen - Soziale Medien können Ihren Alltag in vielerlei Hinsicht bereichern.

Soziale Medien zu nutzen, bedeutet vor allem auch Teilhabe. In welcher Art und Weise Sie teilhaben möchten, hängt von Ihren Vorlieben und Interessen ab. Denn Soziale Medien öffnen Ihnen zahlreiche Türen und machen viele Dinge einfacher.

Aber genau wie bei der Nutzung des Internets sollten Sie immer darauf achten, was Sie von sich preisgeben und mit wem Sie Ihre persönlichen Informationen teilen.

Wir haben Ihnen in dieser Handreichung die wichtigsten Dinge, auf die Sie bei der Nutzung von Facebook und Instagram achten sollten, zusammengefasst. So bleiben Ihre Erfahrungen positiv und Sie profitieren von den Vorteilen der Plattformen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Testen, Stöbern, Liken und Sharen.

Ihr

Landesseniorenrat Baden-Württemberg

Soziale Medien

Die wichtigsten Tipps im Überblick



- Nutzen Sie die Freiheit, die Soziale Medien bieten und entdecken Sie die Welt, die sich Ihnen öffnet.
- Suchen Sie nach Seiten, die Sie inspirieren und folgen Sie diesen.
- Bleiben Sie offen - man weiß nie, wem man begegnen könnte.
- Nutzen Sie die Sozialen Medien als Austauschplattform und finden Sie Gleichgesinnte, die Sie in Ihrer Arbeit inspirieren.
- Zeigen Sie ein gutes Online-Verhalten. Alles, was Sie tun, hinterlässt Spuren.
- Werben Sie für Ihre Arbeit bzw. Ihr Ehrenamt. Aber gehen Sie bewusst mit Informationen um.



- Glauben Sie nicht alles, was Sie lesen! Hinterfragen Sie Inhalte und prüfen Sie die Quelle.
- Gehen Sie datensparsam mit den Sozialen Medien um - das Internet vergisst nicht!
- Überprüfen Sie immer wieder Ihre Datenschutz- und Privatsphäre-Einstellungen.
- Veröffentlichen Sie nur Informationen über Menschen, die Ihnen dafür explizit die Freigabe erteilt haben.
- Nehmen Sie nicht jede Freundschaftsanfrage an. Beschränken Sie Ihre Kontakte möglichst auf Menschen, die Sie kennen.

Inhaltsverzeichnis



02

Wir sind für Sie aktiv

04

Legen Sie Ihr Konto an

06

Datenschutz und Privatsphäre

08

Erste Schritte auf Facebook

09

Erste Schritte auf Instagram

10

Richtlinien und Netiquette

11

Wichtige Informationsquellen



Wir sind für Sie aktiv

Die Gruppe der älteren Nutzer*innen nimmt laut einer Studie der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg stetig zu.¹ Daher freuen wir uns, dass der Landesseniorenrat seit August 2022 auf Facebook und Instagram vertreten ist.

Wen wollen wir erreichen?

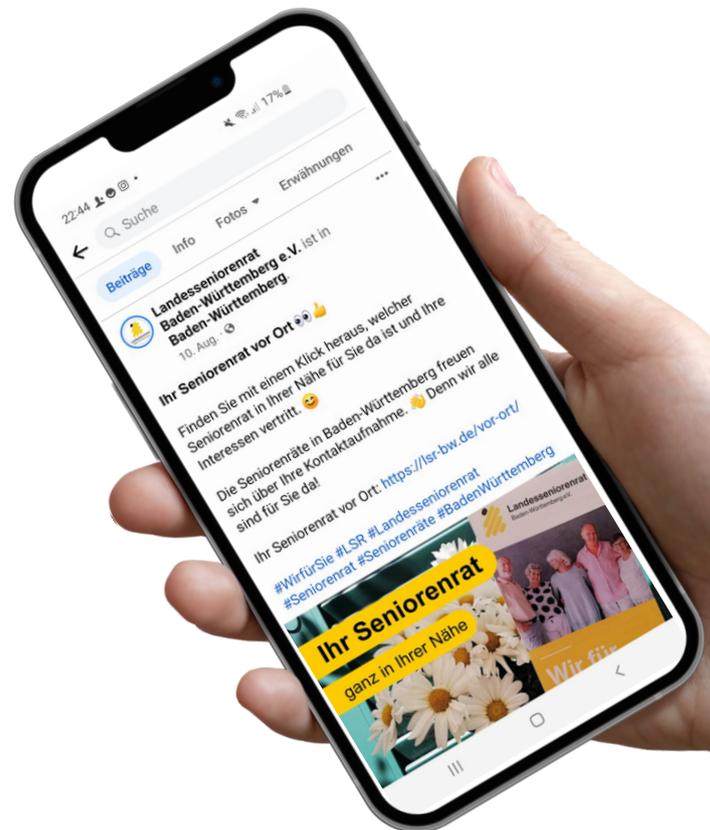
Mit dem Auftritt möchten wir die Nutzer*innen erreichen, die sich privat oder beruflich mit dem Älterwerden oder -sein auseinandersetzen und sich über die umfangreichen Tätigkeiten und Aktionen des Landesseniorenrats und seiner Mitglieder informieren und ggfs. auch in den direkten Austausch treten möchten.

Welche Inhalte werden veröffentlicht?

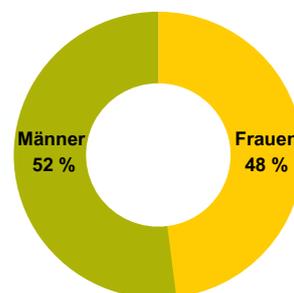
Die Inhalte werden in Abstimmungen mit der AG Social Media von der Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen erstellt und orientieren sich an den Themen, die die Nutzer*innen interessieren und bewegen.

Dabei finden neben aktuellen Geschehnissen, Informationen aus den Seniorenräten oder hilfreichen Alltagstipps auch interessante Interviews und spannende Einblicke hinter die Kulissen des Landesseniorenrats und seiner Mitglieder ihren Platz.

[1] <https://www.lfk.de/fi/leadadmin/PDFs/Publikationen/Studien/SIM-Studie/sim-studie-2021.pdf>



Ergebnisse seit August 2022



414

Follower*innen



19.900

Personen erreicht

Stand: 08.05.2023

Besuchen Sie uns



Facebook:
www.facebook.com/landesseniorenrat



Instagram:
www.instagram.com/landesseniorenrat

Wir sind für Sie aktiv

Was sind soziale Netzwerke?
Informieren Sie sich hier über eine Auswahl an sozialen Netzwerken und deren Nutzung.



Hier klicken



Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V. 😊 fühlt sich aufgeregt.

Gepostet von Sophie Beutel · 5. August 2022 ·

Der Landesseniorenrat geht online 🎉

Endlich ist es soweit! Wir sind jetzt auch auf Facebook und Instagram für Sie da 👍 Was Sie ab sofort hier bei uns erwartet?

- ✓ Bleiben Sie bei zahlreichen Themen auf dem aktuellen Stand. 📰
- ✓ Lernen Sie unsere Mitglieder und Kooperationspartner*innen kennen. 🤝
- ✓ Entdecken Sie spannende Hintergrundinformationen. 🔍
- ✓ Erhalten Sie wertvolle Alltagstipps. 💡
- ✓ Seien Sie Teil einer wachsenden Gemeinschaft. 👥

Wir freuen uns auf all die virtuellen Begegnungen mit Ihnen und heißen Sie auf unserer Seite herzlich willkommen!

Wir für Sie: www.lsr-bw.de

#Landesseniorenrat #Seniorenarbeit #LSR #Seniorenräte #BadenWürttemberg #Seniorenrat #Senioren #WirFürSie #DemAlterGutesLebenGeben



Wir sind für Sie da!

Auch auf Facebook & Instagram



Landesseniorenrat

Baden-Württemberg e.V.

Wir für Sie!

Legen Sie Ihr Konto an



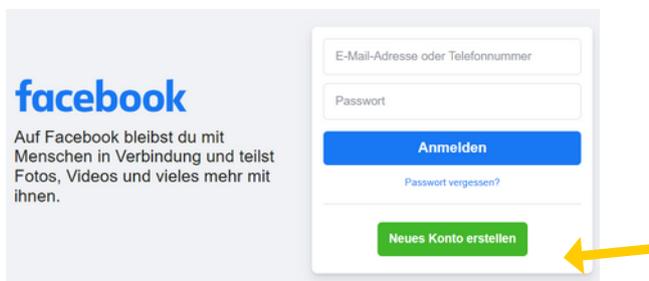
Schritt für Schritt zu Ihrem Profil auf Facebook

Die vorliegende Handreichte stützt sich auf Informationsmaterial der Lebenshilfe Baden-Württemberg e.V. (<https://www.lebenshilfe-bw.de/blog/social-media-profil-erstellen>) und der Handreichte des Digital Kompass (02_1_DRUCK_anleitung_soziale_netzwerke_2022.indd (digital-kompass.de)). Dort werden Ihnen alle Schritte ausführlich und leicht verständlich erklärt.



Anmeldung

- Gehen Sie auf die Seite von Facebook unter www.facebook.com
- Klicken Sie auf „Neues Konto erstellen“.



- Tragen Sie die benötigten Daten ein.

Hinweise:

Facebook, das weltweit größte soziale Online-Netzwerk, erhofft sich durch eine Klarnamenpflicht ein besseres Diskussionsklima auf seiner Plattform. In den Nutzungsbedingungen steht, dass Nutzer*innen sich mit ihrem echten Vor- und Nachnamen anmelden sollen. Wer dagegen verstößt, dessen Konto kann Facebook sperren.²

Um von anderen Nutzer*innen nicht gefunden zu werden, können Sie sich für die Anmeldung auf Facebook eine neue E-Mail-Adresse anlegen (Verweis auf: "Hinweis"). Sie können diese Möglichkeit, Ihr Konto zu finden, auch auf Facebook im Nachgang deaktivieren.

- Klicken Sie auf „Registrieren“ und geben Sie den Code in das neue Fenster ein, der per E-Mail/Handynummer geschickt wurde.

Registrieren

Es geht ganz schnell und einfach.

Vorname Nachname

Handynummer oder E-Mail-Adresse

Neues Passwort

Geburtsdatum

Geschlecht

Personen, die unseren Service nutzen, haben möglicherweise keine Kontaktinformationen auf Facebook hochgeladen. [Mehr dazu](#)

Indem du auf „Registrieren“ klickst, stimmst du unseren [Nutzungsbedingungen](#) zu. In unserer [Datenschutzrichtlinie](#) erfährst du, wie wir deine Daten erfassen, verwenden und teilen. Unsere [Cookie-Richtlinie](#) erklärt, wie wir Cookies und ähnliche Technologien verwenden. Wir schicken dir eventuell Benachrichtigungen per SMS, die du jederzeit abbestellen kannst.

Registrieren

Hinweis:

Lehnen Sie die Funktion „Hochladen von Kontakten“ ab. Diese Funktion ermöglicht es Meta Daten von Personen zu speichern, die nicht registriert sind. Hintergrund ist, dass Meta Ihre Kontakte prüft, um Ihnen Personen aus Ihrer Kontaktliste, die auch bei Facebook oder Instagram sind, vorzuschlagen.

[2] <https://www.zdf.de/nachrichten/digitales/facebook-klarnamen-bundesgerichtshof-urteil-100.html>

Legen Sie Ihr Konto an



Schritt für Schritt zu Ihrem Profil auf Instagram

Die vorliegende Handreiche stützt sich auf Informationsmaterial der Lebenshilfe Baden-Württemberg e.V., das Sie unter <https://www.lebenshilfe-bw.de/blog/social-media-profil-erstellen> einsehen können. Dort werden Ihnen alle Schritte ausführlich und leicht verständlich erklärt.



Hier klicken



Anmeldung

Instagram wird aufgrund der besseren Funktionalität im Gegensatz meist nur auf dem Smartphone genutzt. Daher sollten Sie sich für die Nutzung von Instagram die App herunterladen. Die Anmeldung sollten Sie aufgrund der besseren Überschaubarkeit am Computer vornehmen.

- Gehen Sie auf die Seite von Instagram unter www.instagram.com
- Klicken Sie auf „Registrieren“ oder "Mit Facebook anmelden" falls Sie ein Profil auf Facebook haben. Diese Verknüpfung müssen Sie aber nicht nutzen.
- Tragen Sie die benötigten Daten ein.

Hinweis:

Anders als bei Facebook, gilt bei Instagram keine Klarnamenpflicht. Daher können Sie einen beliebigen Benutzernamen auswählen, den es auf Instagram noch nicht gibt.

- Klicken Sie auf „Weiter“ und geben Sie den Code in das neue Fenster ein, der per E-Mail/Handynummer geschickt wurde.

Hinweis:

Wählen Sie "Fortfahren ohne Kontakte zu synchronisieren" aus. Diese Funktion ermöglicht es Meta Daten von Personen zu speichern, die nicht registriert sind. Hintergrund ist, dass Meta Ihre Kontakte prüft um Ihnen Personen aus Ihrer Kontaktliste, die auch bei Facebook oder Instagram sind, vorzuschlagen.



Datenschutz und Privatsphäre



Datenschutz

Nehmen Sie sich Zeit, die Richtlinien zum Datenschutz der jeweiligen Plattform durchzulesen.



Die Datenschutzrichtlinien auf Instagram:

<https://help.instagram.com/155833707900388>



Die Datenschutzrichtlinien auf Facebook:

<https://www.facebook.com/privacy/policy/>



Digitaler Nachlass:

Informieren Sie sich **hier** darüber, was Sie bei einem digitalen Nachlass beachten müssen.

Tipp:

Nutzen Sie die soziale Netzwerke datensparsam! Das Internet vergisst nicht.

Personalisierte Werbung:^[3]

Personalisierte Werbung ist eine tragende Säule des Geschäftsmodells der beiden Meta-Dienste Facebook und Instagram. Aus diesem Grund wird Ihnen auffallen, dass Sie häufig Werbung angezeigt bekommen, die Ihren Interessen entspricht. Das System speichert Informationen zu Ihren Interessen anhand Ihrer Aktivitäten auf den Plattformen.

Die DSGVO regelt seit 2018, zu welchen Bedingungen personenbezogene Daten genutzt werden dürfen. Meta hatte in seinen Nutzungsbedingungen das Auspielen von personalisierter Werbung zum Teil des Dienstes erklärt, für den keine eigene Zustimmung notwendig sei. Dagegen erhob sich großer Widerstand, da dieses Vorgehen in Deutschland illegal ist. Am 05.04.2023 änderte META die rechtliche Grundlage zur Datenerhebung: Meta will die Daten künftig nicht mehr auf Grundlage einer vertraglichen Vereinbarung mit den Nutzer*innen sammeln, sondern macht ein "berechtigtes Interesse" daran geltend. Aus dieser Änderung folgt auch die Möglichkeit, der Datensammlung zu widersprechen.

Dank der Datenschutz-Organisation Noyb können Sie ganz einfach Widerspruch gegen das Sammeln Ihrer Daten einlegen: <https://meta-out.noyb.eu>



Hier klicken

Auszug aus den Privatsphäre-Einstellungen:

← Infos zu Werbung auf Facebook

Wir wählen Werbeanzeigen, die wir dir auf Facebook zeigen, basierend auf deinen mutmaßlichen Interessen aus. Unser Ziel ist es, dir Werbung zu zeigen, die für dich relevant und nützlich ist.

Damit wir besser verstehen, mit welcher Werbung wir am wahrscheinlichsten dein Interesse wecken, verwenden wir Informationen über deine Aktivitäten auf Facebook und in anderen Produkten der Facebook-Unternehmen, wie beispielsweise Instagram.

Möglicherweise berücksichtigen wir auch deine Aktivitäten außerhalb von Facebook, etwa auf Websites oder in Apps, die nicht zu Facebook gehören.

[3] https://www.chip.de/news/Facebook-aendert-Datenschutzrichtlinien-Was-es-fuer-Nutzer-bedeutet_184732675.html

Datenschutz und Privatsphäre

Privatsphäre

Passen Sie nach der Erstellung Ihres Kontos die Privatsphäre-Einstellungen umgehend an. Legen Sie dadurch auch fest, wer Ihre Inhalte sehen kann.

Tipp: Seien Sie sparsam mit Informationen, die Sie bei der Kontoerstellung angeben. Geben Sie nur zwingend notwendige Informationen an.

Veröffentlichung von Medien (Fotos, Videos)

Überlegen Sie gut, welche Fotos, an denen Sie die Rechte haben, Sie auf Social Media teilen. Veröffentlichen Sie keine Fotos von Personen, die nicht Ihre Einwilligung gegeben haben. Bitte veröffentlichen Sie keine Fotos von Kindern.

Schritt für Schritt Richtung Privatsphäre:

Die folgenden Seiten helfen Ihnen bei den Privatsphäre-Einstellungen.



Ihre Privatsphäre auf Instagram:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/instagram>



Ihre Privatsphäre auf Facebook:

<https://www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/facebook>

Hinweis:

Facebook bietet einen Privatsphäre-Check an. Wir empfehlen, diesen in regelmäßigen Abständen zu prüfen, um auf mögliche Neuerungen reagieren zu können.



Privatsphäre-Check

Wir zeigen dir deine Privatsphäre-Optionen und helfen dir dabei, die richtige Auswahl für dein Konto zu treffen.

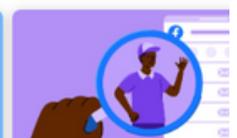
Bei welchem Thema sollen wir anfangen?



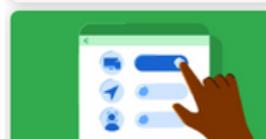
Wer sehen kann, was du postest



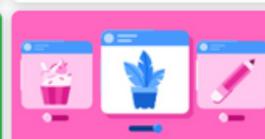
So kannst du dein Konto schützen
● Gestern



So können andere dich auf Facebook finden
● Gestern



Deine Daten-Einstellungen auf Facebook
● Gestern



Deine Werbe-Präferenzen auf Facebook
● Gestern

Weitere Privatsphäre-Einstellungen findest du auf Facebook in den [Einstellungen](#).

Wichtig: 
Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Beiträge von allen Nutzer*innen gesehen werden können, wenn Sie keine Einstellungen vornehmen.

Erste Schritte auf Facebook

Nachdem Sie alle wichtigen Einstellungen vorgenommen haben, können Sie sich an das Erstellen Ihres Profils, die ersten Beiträge, das Vernetzen mit Kontakten, das Schreiben von privaten Nachrichten und das Folgen von interessanten Seiten und Gruppen machen. Die Anleitung und das Video der Lebenshilfe gibt Ihnen wertvolle Tipps und führt Sie durch diese Funktionen: <https://t1p.de/1h9xs>



Hier klicken



Seiten mit "Gefällt mir" markieren und folgen

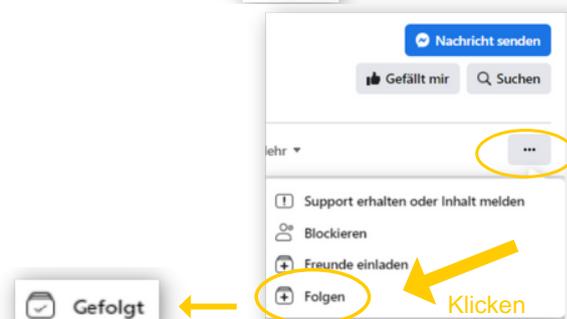
Gefällt mir

Wenn Sie eine bestimmte Seite unterstützen und ihre Beiträge im Feed sehen möchten, markiere Sie die Seite mit „Gefällt mir“.



Folgen

Wenn Sie nur die Beiträge einer Seite sehen möchten, folgen Sie ihr.

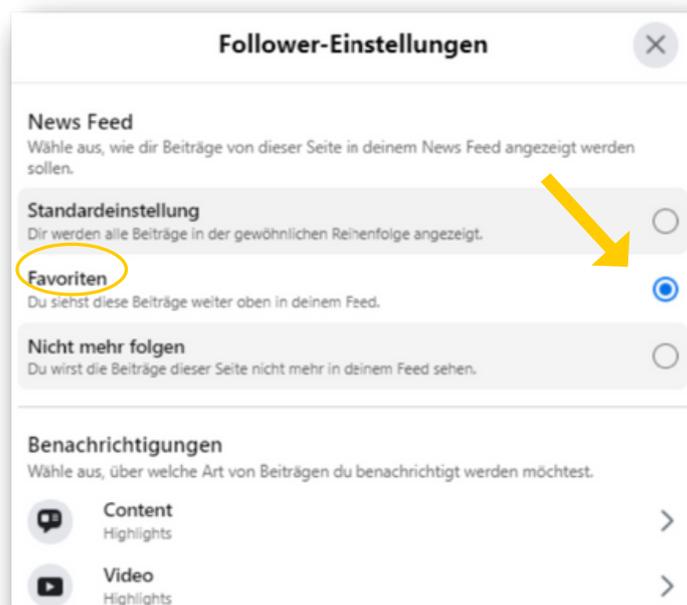


Follower-Einstellungen

Stellen Sie mit einem weiteren Klick auf "Gefällt dir" oder "Folgen" ein, wie präsent die Seite sein soll.

Der Landesseniorenrat freut sich auf Sie!

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns auf Facebook unterstützen und uns ein "Gefällt mir" schenken und uns folgen. Um keinen unserer Beiträge zu verpassen, können Sie die Einstellung für unsere Seite auf "Favoriten" setzen.



Wir freuen uns auf Sie!

Erste Schritte auf Instagram

Nachdem Sie alle wichtigen Einstellungen vorgenommen haben, können Sie sich an das Erstellen Ihres Profils, die ersten Beiträge, das Vernetzen mit Kontakten, das Schreiben von privaten Nachrichten und das Folgen von interessanten Seiten machen. Die Anleitung und das Video der Lebenshilfe gibt Ihnen wertvolle Tipps und führt Sie durch diese Funktionen: <https://t1p.de/1h9xs>



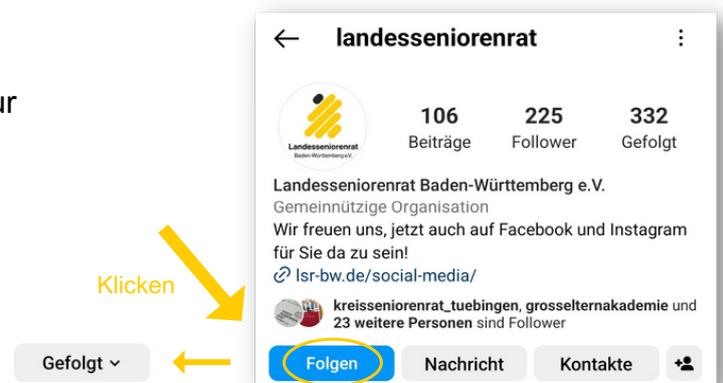
Hier klicken



Seiten folgen

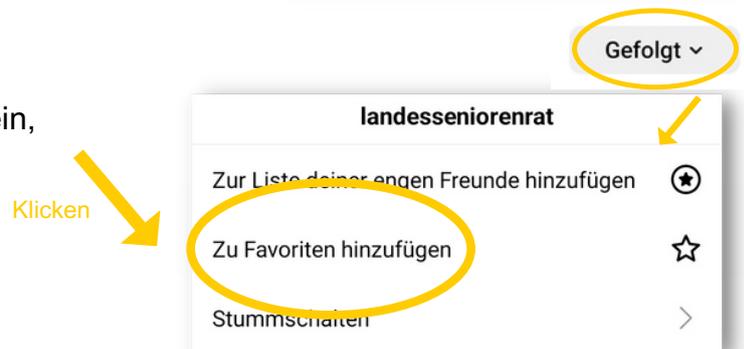
Folgen

Im Gegensatz zu Facebook gibt es bei Instagram nur die Funktion "Folgen". Damit unterstützen Sie eine Seite und sehen auch automatisch die Beiträge.



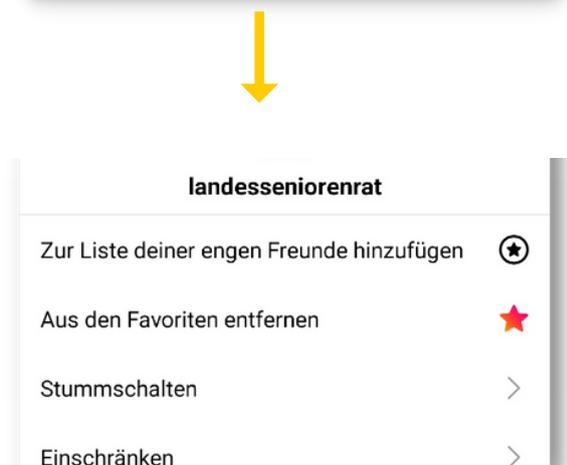
Follower-Einstellungen

Stellen Sie mit einem weiteren Klick auf "Gefolgt" ein, wie präsent die Seite sein soll. Klicken Sie auf "Zu Favoriten hinzufügen", wenn Sie keine Beiträge verpassen möchten.



Der Landesseniorenrat freut sich auf Sie!

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns auf Instagram unterstützen und uns folgen. Um keinen unserer Beiträge zu verpassen, können Sie die Einstellung für unsere Seite auf "Favoriten" setzen.



Wir freuen uns auf Sie!

Richtlinien und Netiquette

Auch auf Facebook und Instagram muss man sich an gewisse Vorgaben halten. Wichtige Informationen dazu erhalten Sie bei der Lebenshilfe: <https://t1p.de/x2ps8>



Hier klicken



Social Media Netiquette des Landesseniorenrats

Verhaltensregeln für ein gutes Miteinander

Wir als Landesseniorenrat sind eine gemeinnützige, unabhängige, überparteiliche und überkonfessionelle Organisation, die sich auch auf Social Media für die Belange der älteren Generation stark macht. Wir möchten Ihnen hier die Möglichkeit geben, sich über vielseitige Themen zu informieren, neue Impulse zu erhalten und mit uns und anderen Menschen auf unseren Online-Kanälen in den direkten Austausch zu treten. Dabei bildet ein respektvoller Umgang miteinander, Ehrlichkeit und Transparenz die Basis unserer Kommunikation.

Die folgenden Verhaltensregeln richten sich an alle Personen, die mit dem Landesseniorenrat auf Social Media in Kontakt treten und Beiträge kommentieren oder teilen möchten:

- Höflichkeit steht an erster Stelle, auch wenn Meinungen auseinander gehen sollten. Hassreden, Diskriminierungen oder verbale Gewalt werden nicht akzeptiert!
- Sachlichkeit ist bei Diskussionen zu einem Thema stets zu berücksichtigen. Falschmeldungen und Unwahrheiten werden nicht akzeptiert!
- Konstruktivität sollte im Diskurs immer das Ziel sein. Dabei ist auch zu beachten, Beiträge verständlich zu verfassen.
- Datenschutz und Urheberrecht müssen stets berücksichtigt werden. Persönliche Daten und Inhalte, deren Rechte nicht besessen werden, sollten nie veröffentlicht werden.
- Werbung für kommerzielle Produkte, Dienstleistungen oder sonstiges ist nicht erwünscht.

Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Verhaltensregeln:

Beiträge oder Kommentare, die sich inhaltlich auf den Landesseniorenrat beziehen, müssen sich an unseren Verhaltensregeln orientieren. Sollte dies nicht der Fall sein behält sich der Landesseniorenrat das Recht vor, Kommentare zu löschen bzw. Beiträge an den Betreiber der Plattform zu melden sowie die betroffene Person zu blockieren. Weiterhin wird der Landesseniorenrat in besonders schweren Fällen rechtliche Schritte prüfen. Auch Kommentare, die keinerlei Bezug zum Thema des jeweiligen Beitrags aufweisen und ggfs. Werbung enthalten, werden von uns gelöscht.

Haftungsregelung und Nutzung von Kommentaren:

Wir sind nicht für Ihre Kommentare verantwortlich und können nicht für diese haften. Mit der Veröffentlichung von Kommentaren unter Beiträgen des Landesseniorenrats wird automatisch die Freigabe erteilt, dass diese mitsamt des Benutzernamens und des Inhalts verwendet werden dürfen.

Sie finden die Netiquette auch online unter: Netiquette - Landesseniorenrat BW (Isr-bw.de)

Wichtige Informationsquellen

Erste Schritte in den Soziale Medien

- Austausch und Vernetzung | Digital-Kompass
- Soziale Netzwerke: Facebook und Co. | Digitaler Engel (digitaler-engel.org)
- So erstellst du ein Profil auf Facebook+Instagram (Social Media) (lebenshilfe-bw.de)

Weitere Soziale Netzwerke

Exklusiv für Senior*innen

- Forum für Senioren - Die aktive Online-Community 50Plus / Seniorenportal (forum-fuer-senioren.de)
- Seniorentreff im Internet - von und für Senioren (seniorenportal.de)
- Feierabend.de - das Netzwerk für Senioren

Nachbarschaftshilfe

- Das Netzwerk für dich und deine Nachbarn (nebenan.de)

Sonstiges

- Explore - Mastodon
- Kurzanleitung für die Twitter-Alternative "Mastodon" | eBildungslabor

Sonstige Informationen

- BSI - Sicherheitseinstellungen bei Facebook, WhatsApp und Co. (bund.de)
- Der Einfluss sozialer Medien auf die Psyche (aok.de)
- Gefahren der sozialen Netzwerke | medienbewusst.de

Unser Kontakt für Sie



Anja Schwarz

Geschäftsführerin

Telefon: 0711 - 61 38 24

E-Mail: anja.schwarz@lshr-bw.de



Sophie Beutel

Öffentlichkeitsarbeit & Veranstaltungen

Telefon: 0151 - 18 45 41 38

E-Mail: sophie.beutel@lshr-bw.de



Herausgeber:

Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.
Kriegerstr. 3
70191 Stuttgart

Telefon: 0711 - 61 38 24

E-Mail: landesseniorenrat@lsr-bw.de

Internet: www.lsr-bw.de

Stand: Mai 2023

Spendenkonto:

Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE76 6012 0500 0009 7003 00
BIC: BFS WD E3 3S TG

Wir sind auch auf Facebook und Instagram für Sie da:



Facebook:
www.facebook.com/landesseniorenrat



Instagram:
www.instagram.com/landesseniorenrat



Landesseniorenrat

Baden-Württemberg e.V.

Wir für Sie!