Checkliste für Eltern: Sicherer Social-Media-Umgang junger Sportler*innen

1. Grundsätze & Gesprächskultur
• Regelmäßiges Gespräch über Social Media, ohne Vorwürfe
• Gemeinsame Regeln vereinbaren (was, wann und wie gepostet wird)
• Offenheit fördern: Das Kind soll Probleme oder negative Erfahrungen mitteilen können
• Psychische Belastung aktiv beobachten (Vergleichsdruck, Perfektionismus, Stress)

2. Datenschutz & Sicherheit
• Privatsphäre-Einstellungen aller Accounts prüfen
• Standortinformationen deaktivieren
• Keine Rückschlüsse auf Trainingszeiten, Schule oder Wohnort ermöglichen
• Keine sensiblen Daten posten
• Starke Passwörter & Zwei-Faktor-Authentifizierung nutzen

3. Content-Qualität & Risiken
• Vor dem Posten gemeinsam prüfen: Ist der Inhalt angemessen?
• Keine riskanten Übungen für Videos
• Keine Veröffentlichung anderer Personen ohne Erlaubnis
• Bewusstsein für Langzeitwirkung stärken

4. Rechtliche Aspekte
• Urheberrechte beachten (Musik, Logos, Bilder)
• Vereins- oder Verbandsregeln prüfen
• Jugendliche über Werbung und Kennzeichnungspflichten aufklären

5. Psychische Gesundheit & Selbstwert
• Beobachten, ob Likes/Follower das Selbstwertgefühl beeinflussen
• Social Media als Ergänzung, nicht Mittelpunkt des Sports etablieren
• Umgang mit negativem Feedback besprechen
• Social-Media-Pausen ermöglichen

6. Gesundheit & Trainingsschutz
• Content sollte nie Trainingsentscheidungen beeinflussen
• Keine zusätzliche Belastung für Content-Produktion
• Auf Trainer hören, nicht auf Trends
• Ausreichende Ruhezeiten sicherstellen

7. Medienkompetenz vermitteln
• Funktionsweise von Algorithmen erklären
• Echtheit vs. Inszenierung gemeinsam reflektieren
• Werbung, Manipulation und Fake-Content erkennen lernen
• Grundwissen über Datenschutz und Bildrechte vermitteln

8. Unterstützung bei wachsender Reichweite
• Konten gemeinsam beobachten (mit Transparenz!)
• Klare Content-Strategie definieren
• Risiken bei Öffentlichkeit oder Sponsoren erklären
• Professionelle Beratung erwägen (Medienkompetenz, Sportpsychologie)