

## KEIN STRESS auf WhatsApp!

### AUSHALTEN ODER AUSSCHALTEN? DU ENTSCHEIDEST!

Kettenbriefe, Spam-Nachrichten oder Lästereien im Gruppenchat:  
Es gibt auch negative Phänomene, die uns den WhatsApp-Alltag  
ziemlich vermiesen können...

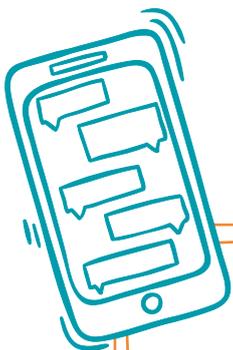


◆  
Eigentlich freuen wir uns,  
wenn wir viele Nachrichten von  
unseren Freund\*innen bekommen.  
Wissenschaftler\*innen gehen sogar  
davon aus, dass das Blinken und  
Vibrieren jeder neuen Chatnachricht  
bei uns Glücksgefühle auslöst.

Weil wir unser Handy fast immer bei uns  
haben, sind wir auch jederzeit erreichbar  
und leicht abgelenkt, z.B. bei den Haus-  
aufgaben. Wenn die Nachrichtenflut auch  
nachts nicht aufhört, ist es schwer,  
auch mal zur Ruhe zu kommen.



Wenn wir eine Nachricht  
lesen und nicht direkt  
darauf reagieren, kann das  
bei den Absender\*innen  
allerdings falsch ankome-  
nen. „**Wieso antwortest Du  
nicht?!**“ „**Was ist los? Bist  
Du sauer???**“ Dieser  
**Antwortdruck** kann zu einer  
echten Belastung werden.



**Cybermobbing** findet heutzutage oft über WhatsApp statt.  
Beleidigungen, **fiese Gerüchte** oder **peinliche Bilder** können  
im (Gruppen-)Chat ganz leicht verbreitet werden. Wenn wir eine  
Person bei WhatsApp **blockieren** oder vom (Klassen-)Gruppenchat  
**ausschließen**, kann das zu verletzten Gefühlen oder  
zu Ausgrenzung im realen Leben führen.



## WAR DAS JETZT IRONISCH GEMEINT?!



Wenn **Emojis** im Chat **doppeldeutig** benutzt oder von den Empfänger\*innen **falsch interpretiert** werden, kommt es schnell zu Missverständnissen, die nicht selten im Streit enden. Der Verzicht auf Emojis wiederum lässt uns eine Nachricht unfreundlicher oder wütender wahrnehmen, als sie vielleicht gemeint war. Auch **Tippfehler** oder merkwürdige **Autokorrekturen** sind manchmal Auslöser von Konflikten. Warum solche Kleinigkeiten den Chat hochschaukeln können?



In Textnachrichten fehlen Tonfall, Mimik und Gestik unseres Gegenübers. Diese Anhaltspunkte helfen uns normalerweise dabei, eine soziale Situation richtig einschätzen zu können.



### WhatsApp vs. Datenschutz

WhatsApp ist leider nicht ohne Grund auch als **Datenkrake** bekannt. Der Messenger kann z.B. auf Deine Kontakte zugreifen und weiß auch sonst viel darüber, mit wem du wann schreibst. Auf Deine Nachrichten kann WhatsApp dank **Chat-Verschlüsselung** aber nicht zugreifen. Wir empfehlen trotzdem, auch mal andere Messenger wie **Signal** oder **Threema** auszuprobieren, die sehr viel Wert auf Datenschutz legen.

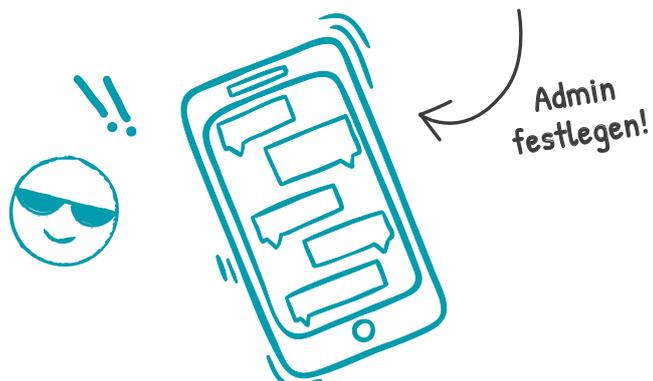


## STRESS AUF WHATSAPP? NICHT MIT UNS!

### Regeln für den Gruppenchat!

Für ein entspanntes Miteinander im Klassen- oder Gruppenchat braucht man Regeln. Gemeinsam könnt Ihr festlegen, welche Themen in die Gruppe gehören und was man lieber zu zweit klärt, um andere Mitglieder nicht zu nerven. Handysektor hat zehn **wichtige Regeln** zusammengefasst.

Legt einen Admin fest, der Verantwortung für den Gruppenchat übernimmt und auf Fairness und die Einhaltung dieser Regeln achtet.





**Aussprache im realen Leben!**  
Missverständnisse und Streitigkeiten, die im Chat entstehen, klärt man besser persönlich. Ein Anruf hilft meistens mehr als viele wütende Chatnachrichten.



**Lass Dich nicht stressen und behalte die Kontrolle!**



Benachrichtigungstöne in Dauerschleife und ständige Nachfragen nerven Dich? Die Privatsphäre-Einstellungen bei WhatsApp bewirken manchmal Wunder. Du kannst die Lesebestätigung oder den Zuletzt online-Status ausstellen, um dem Antwortdruck zu entgehen. Wie das geht, erklärt der Flyer von Handysektor. Du kannst einen Gruppenchat, in dem es gerade hoch hergeht, auch vorübergehend stumm schalten. Mach Deinen Freund\*innen klar, dass es okay ist, wenn sie mal nichts von Dir hören.



**Klartext im Chat – auch Dein Verhalten zählt!**

Nachrichten sind schnell verschickt, ohne dass wir über die Konsequenzen nachgedacht haben. Im Chat schreiben wir oft Dinge, die wir von Angesicht zu Angesicht so nie gesagt hätten. Überprüfe Deine Nachrichten auf Tippfehler oder doppeldeutige Emojis, um Missverständnisse zu vermeiden, und achte selbst auf einen fairen Umgangston.



**Wir beraten Dich bei  
WhatsApp-Stress, Mobbing und  
anderen Problemen im Netz.**  
[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

