

TikTok Guide - Einfach erklärt

TikTok ist eine App, in der man kurze Videos anschauen und selbst Videos machen kann. Viele Menschen auf der ganzen Welt nutzen TikTok, um zu tanzen, zu singen, Witze zu machen oder Tricks zu zeigen.

Ab welchem Alter ist TikTok erlaubt?

Offiziell darf man TikTok **erst ab 13 Jahren** benutzen. Das bedeutet: Kinder unter 13 sollten die App eigentlich nicht nutzen. Der Grund dafür ist, dass man auf TikTok viele fremde Menschen trifft und auch Videos sieht, die nicht immer für Kinder geeignet sind. Außerdem werden persönliche Daten gesammelt, und Kinder können sich oft noch nicht so gut davor schützen.

Privates Konto einstellen

In den Einstellungen kannst du dein Konto auf „privat“ stellen. Das ist wie eine verschlossene Haustür im Internet:

- Nur Menschen, die du kennst und erlaubst, können deine Videos sehen.
- Fremde können dir keine Nachrichten schreiben.

So können keine unbekannten Personen sehen, wo du wohnst, auf welche Schule du gehst oder was du in deiner Freizeit machst. Ein privates Konto hilft also, dich besser zu schützen.

Lustiger Spaß oder gefährliche Challenge?

Challenges sind Aufgaben, die viele Leute auf TikTok nachmachen und filmen.

-  **Lustig:** zum Beispiel ein cooler Tanz oder ein lustiges Gesicht.
-  **Gefährlich:** alles, wobei man sich verletzen kann, etwas kaputt geht oder jemand Angst bekommt.

Tipp: Wenn du ein komisches oder mulmiges Gefühl im Bauch hast, dann mach lieber nicht mit und frag einen Erwachsenen.

Hilfe bei fiesen Kommentaren

Manchmal schreiben Menschen gemeine Dinge unter Videos.

Das kannst du tun:

-  **Nicht zurückärgern:** Gemeine Leute wollen oft nur Aufmerksamkeit. Antworten macht es meist schlimmer.
-  **Löschen und blockieren:** Du kannst den Kommentar löschen und die Person blockieren. Dann kann sie dir nicht mehr schreiben.
-  **Darüber reden:** Erzähl es deinen Eltern, einer Lehrerin oder einem Lehrer. Du musst das nicht alleine aushalten.

Warum vergeht die Zeit bei TikTok so schnell?

TikTok zeigt immer wieder neue Videos, die genau zu dem passen, was man vorher geschaut hat. Darum denkt man oft: „Nur noch ein Video“, und plötzlich ist viel Zeit vorbei.

Damit du nicht zu lange am Handy bist, kannst du:

- einen **Timer** stellen
- vorher absprechen, wie lange du schauen darfst
- das Handy weglegen und etwas anderes machen (spielen, rausgehen, malen)

Dein Kopf braucht auch Pausen von Bildschirmen.

Wichtig: Das Recht am eigenen Bild

Bevor du ein Video oder Foto hochlädst, auf dem deine Freunde zu sehen sind, musst du sie immer vorher fragen. Jeder Mensch darf selbst entscheiden, ob ein Bild von ihm im Internet gezeigt wird. Das nennt man „**Recht am eigenen Bild**“.