

# LOVE STORIES

Was ist deine Geschichte?

4.0



**BEE**  
**SECURE**

[bee-secure.lu/lovestories](https://bee-secure.lu/lovestories)

DE

# Kapitel 1



## Soziale Netzwerke, Dating-Apps, allzeit vernetzt sein

---

Egal ob Liebe, Romanze, Freundschaft, Abenteuer, Spielerei – der digitale Wandel beeinflusst deine zwischenmenschlichen Beziehungen auf vielfältige Art. Du lernst Menschen anders kennen. Du inszenierst deine (Liebes-)Beziehungen im Netz. Likes lösen Freude, Trauer – und Eifersucht aus. Vielleicht verschickst du aber auch freizügige Fotos von dir oder fällst auf Unbekannte rein, die vorgeben, sich in dich verliebt zu haben. Oder ein Partner „klebt“ am Smartphone?

Die folgenden Seiten geben dir Ratschläge, wie du dich in solchen Situationen verhalten kannst, damit neue Medien und Technologien eine positive Rolle in deiner Geschichte spielen.

## **Was ist deine Geschichte?**

Sicherlich kannst du auch ein Lied davon singen, wie das Internet eine Beziehung von dir oder anderen beeinflusst hat. Rede ruhig darüber – deine Erfahrungen, deine Wünsche und deine Sorgen – etwa mit deinem Partner oder mit einer Person, die dir nahesteht.

**Wenn du Fragen hast  
oder unsicher bist:  
Kommunikation ist  
das A und O**

Darüber sprechen, wie man online miteinander bzw. übereinander kommuniziert, hilft, die Dinge geradezurücken. Du hast aber auch die Möglichkeit mit erfahrenen Beratern zu sprechen – allein oder mit Partner.

# Kapitel 2



## Swipe, Like, Match

Dating war sicherlich noch nie so einfach wie heute: die große Liebe zu finden scheint oft nur einen Klick weit entfernt. Manche Distanzen und andere Barrieren lassen sich hier problemlos überwinden.

# Moderne Romanze oder Liebesbetrug?

---

Es gibt viele Geschichten mit „Happy Ending“, in denen Menschen über Dating Apps oder, vielleicht sogar auch zufällig, auf ähnlichem Wege über das Internet zueinander gefunden haben. „Verliebte“ in die Irre zu führen ist allerdings auch zum Trend geworden.

**GESUNDE SKEPSIS  
BEWAHREN**

Das Kennenlernen von gänzlich unbekanntem Personen solltest du daher mit Vorsicht genießen. Und ein erstes Treffen sollte an einem öffentlichen, gut besuchten Platz stattfinden, am besten in Begleitung einer vertrauten Person.

# Kapitel 3



## Es ist nicht alles Gold was glänzt

Gestern noch ein gemeinsames Foto im Internet geteilt und heute schon getrennt. Sich positiv im Internet darzustellen ist Menschen wichtig – so auch Paaren. Unter Umständen entspricht die Selbstdarstellung jedoch nicht immer der wahren Gefühlswelt des Paares. Auch wenn es manchmal so scheint ... andere Menschen sind ebenfalls nicht immer nur glücklich!

Dennoch gilt: das Teilen gemeinsamer Fotos oder Erinnerungen kann sich durchaus positiv auf deine Beziehung auswirken, da du dem Partner dadurch zeigst, dass du an ihn denkst.

## Zu wenig ist manchmal zu viel

---

Das Verschicken intimer Fotos an den Partner oder an eine andere Person ist keine Seltenheit – vor allem bei Jugendlichen.

## DAS INTERNET VERGISST NICHT

Egal ob freiwillig oder dazu gedrängt, versendete oder veröffentlichte Fotos können dir schnell zum Verhängnis werden: ist ein Bild erstmal im Netz, hat man keine Kontrolle mehr darüber! Bei einem Streit oder bei der Trennung von deinem Partner können solche Fotos auch schnell mal gegen dich verwendet werden.

Ist es bereits zu spät, ist es wichtig, dass du dich nicht verkriechst und wieder die Kontrolle übernimmst. Finde Unterstützung bei einem Nahestehenden oder bei der BEE SECURE Helpline (8002 1234).



# Kapitel 4



## Du bist mir wichtiger als mein Smartphone

---

Du kennst die Situation sicherlich: beim gemeinsamen Abendessen verbringt der Partner zu viel Zeit am Smartphone. Dies kann in dir Gefühle und Bewertungen auslösen, die ihm vielleicht gar nicht bewusst sind. Bevor das Smartphone zum Konkurrenten um die Aufmerksamkeit wird, solltet ihr als Paar euch klarwerden, wie ihr hierzu steht. Vielleicht die gemeinsame Zeit einfach auch mal so genießen – ganz ohne Unterbrechungen durch das Smartphone?



## **Du hast mein Foto geliked, willst du mich heiraten?**

---

Alles was man (online) macht, kann von anderen anders gedeutet werden, als man es selber eigentlich gemeint hat. So auch zum Beispiel, wenn man angibt, dass einem das Foto einer anderen Person gefällt.

## **KLARTEXT REDEN**

Um Missverständnisse zu vermeiden, solltest du mit deinem Partner über solche Dinge reden und sagen, wie du dies verstanden hast und was du darüber denkst. Solche Gespräche können sehr spannend sein und man kann dem anderen dadurch sogar noch viel näherkommen.



## **Nach dem Aus - Er hat schon eine Neue?**

Über soziale Netzwerke bekommt man heute (zu)viel davon mit, was der Ex oder die Ex so treibt. Was sich für den einen mitunter wie Salz in der offenen Wunde anfühlen mag, kann für den anderen das Abschließen mit der vergangenen Beziehung sogar erleichtern. Früher noch unwichtig, ist es heute also zum Thema geworden: wie gewinnst du bei Bedarf auch digital Abstand zum ehemaligen Partner oder zur ehemaligen Partnerin?

# Sie macht schon wieder Witze?

---

Eine Trennung kann hart sein: es gibt keine Musterformel für den richtigen Abstand, jeder geht hier anders damit um. Soziale Netzwerke können eine Menge Erinnerungsstücke an vergangene Zeiten speichern und immer wieder vor Augen halten.

## DEN NOTWENDIGEN ABSTAND NEHMEN

Wenn es dir nichts ausmacht, regelmäßig an deine vergangene Beziehung erinnert zu werden, ist das okay. Genauso okay ist es aber, wenn du dich aus Selbstschutz dafür entscheidest, Fotos und andere Erinnerungen zu löschen, dir die Neuigkeiten von der Ex oder dem Ex nicht mehr anzeigen zu lassen oder diese/n aus der Freundesliste zu entfernen.

Du hast das Recht auf den Abstand, den du brauchst – genau wie dein(e) Ex. Gib dir und deinem ehemaligen Partner bzw. deiner ehemaligen Partnerin die Zeit und den Raum, die ihr dafür benötigt – wer weiß, welche andere Art der Beziehung (z.B. Freundschaft) danach noch/wieder möglich ist?

# Kapitel 6

Ob Liebe, Romanze, Freundschaft, Abenteuer oder Spielerei – Beziehungen können sehr vielschichtig sein. Mit neuen Kommunikationsformen per Smartphone und Internet haben wir es nun in der Hand, unsere Bedürfnisse und Grenzen (neu?) herauszufinden. Egal welche Spielart von Beziehung du ausprobierst, habe den Mut, dich mit deinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen auseinanderzusetzen.

Wenn du in einer Beziehung mit jemandem bist, kann euch ein Gespräch über die folgenden Punkte weiterbringen:

## Wo liegen eure Bedürfnisse und Grenzen?

- Eure Smartphones im Schlafzimmer
- Eure Smartphones beim Essen
- Fotos von euch in sozialen Netzwerken
- Chatten über Probleme/intime Dinge
- Versenden von intimen Fotos/Videos

Kleiner Tipp: ab und zu den Flugmodus anschalten und die gemeinsame Zeit ungestört genießen 😊

Wenn du Fragen/Sorgen um deine Familie oder einen/eine Freund/Freundin hast oder du dich selbst nicht gut fühlst, findest du Hilfe bei der Erziehungs- a Familjeberodung (AFP-Solidarité-Famille a.s.b.l.).



**Erziehungs- a  
Familjeberodung**  
AFP Solidarité-Famille a.s.b.l.



Tel.: 46 000 41

Bei weiteren Fragen zum Thema Online-Beziehungen oder zur Internetnutzung generell, kannst du kostenfrei die BEE SECURE Helpline kontaktieren: 8002-1234



Editeur : SNJ  
Annexe Forum Geesseknäppchen  
40, bld. Pierre Dupong  
L-1430 Luxembourg  
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg  
snj@bee-secure.lu  
www.snj.lu

La reproduction non commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées à condition de citer la source.



Consultez :  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



Service National  
de la Jeunesse



SECURITY  
MADEIN.LU



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

## Notice légale

Cette publication a été réalisée par le SNJ (Service National de la Jeunesse) dans le cadre du projet BEE SECURE.

Le projet est mis en oeuvre par le Service National de la Jeunesse (SNJ), KannerJugendTelefon (KJT) et SecurityMadeIn.lu (SMILE g.i.e.).

