

# Mein Sicherheitsplan für den Umgang mit Medien

Wenn du ein schlechtes Bild oder ein schlechtes Video siehst, aber einen Plan hast, weißt du sofort, was zu tun ist.

## Nenne die Sache beim Namen.

Sage „das ist ein schlechtes Bild“ oder „das ist ein schlechtes Video“. Der Heilige Geist hilft dir erkennen, wenn ein Bild oder ein Video nicht gut ist. Vertraue auf dein Gefühl.

Wenn ich ein schlechtes Bild oder Video sehe, werde ich ...

## Sprich mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber, was du gesehen und wie du dich dabei gefühlt hast.

Das können deine Eltern sein oder ein anderer Erwachsener, dem du vertraust. Hab keine Angst davor! Sie haben dich lieb und wollen dir helfen.

Wenn ich etwas Schlechtes sehe oder höre, spreche ich mit ...

## Wende dich ab.

Schließe das Browserfenster. Schalte den Computer aus. Gehe einfach weg. Tu alles, um von dem schlechten Bild wegzukommen.

Wenn ich versucht bin, ein schlechtes Bild länger anzuschauen, werde ich ...

