



PRESSEMITTEILUNG

Schwerin, den 16. Juli 2026

Große Wirkung in wenigen Minuten: Sommerpause nutzen und Social Media aufräumen

Die Sommerferien sind da – endlich Zeit zum Ausschlafen, Reisen und Entspannen. Wenn der Schulalltag Pause macht, bleibt auch Zeit für Dinge, die oft zu kurz kommen. Dazu gehört auch der Blick auf die eigenen Social-Media-Profile.

Die Sommerzeit eignet sich hervorragend, um Accounts aufzuräumen, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen zu überprüfen und damit die Kontrolle der eigenen Daten zu stärken: „Die Sommerferien sind nicht nur eine Auszeit vom Schulalltag, sondern auch eine gute Gelegenheit, die eigenen Social-Media-Profile genau unter die Lupe zu nehmen. Mit wenigen Minuten Aufwand können Jugendliche ihre Konten deutlich besser schützen und selbst entscheiden, welche Informationen sie im Netz preisgeben“, sagt Sebastian Schmidt, der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Mecklenburg-Vorpommern (LfDI MV).

Die Medienscouts MV präsentieren neue Ferientipps mit Bezug auf Social Media. Der erste Schritt ist die Überprüfung der Passwörter. Für jeden Account empfiehlt sich ein starkes Passwort. Passwortmanager können dabei helfen, sichere Kennwörter zu erstellen und übersichtlich zu verwalten. Ebenso wichtig ist ein Blick in die Privatsphäre-Einstellungen einzelner Plattformen: Wer kann mein Profil finden, sieht meine Beiträge, darf kommentieren und teilen oder auch wer kann Kontakt mit mir aufnehmen. Auch die Berechtigungen installierter Apps verdienen genauere Aufmerksamkeit. Viele Anwendungen erhalten bei der Installation standardmäßig weitreichende Zugriffsrechte. Deshalb lohnt es sich, kritisch zu hinterfragen, welche Berechtigungen tatsächlich erforderlich sind: Benötigt eine Wecker-App Zugriff auf Fotos? Muss eine Video-App dauerhaft auf das Mikrofon zugreifen oder den Standort kennen? Was nicht notwendig ist, sollte deaktiviert oder nur bei Benutzung der App zugelassen werden – ganz nach dem Motto: Schiebe den Regler auf „aus“.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist das Aufräumen der Follower- und Kontaktlisten. Kenne ich wirklich die Personen, die mir folgen? Aufräumen kann hier helfen. Gibt es vielleicht Spamanfragen und Fake-Profile sowie unbekannte Kontakte, dann sollten diese entfernt werden. Grundsätzlich gilt: Freundschaftsanfragen unbekannter Personen sollten nicht angenommen werden. Schließlich lohnt es sich auch den eigenen Feed und die Inhalte des eigenen Profils aufzuräumen. Alte Beiträge, angeheftete Inhalte oder Highlights, die nicht mehr zur eigenen Persönlichkeit passen, können gelöscht oder aktualisiert werden. So entsteht ein aktueller und authentischer Online-Auftritt. Wer Accounts entfolgt, beeinflusst gleichzeitig die Empfehlungen der Plattformen und gestaltet die eigene Timeline oder „For You Page“ bewusster. Stattdessen können neuere, inspirierende und vertrauenswürdige Inhalte in den Mittelpunkt rücken.



Der Landesbeauftragte für
DATENSCHUTZ und
INFORMATIONSFREIHEIT
Mecklenburg-Vorpommern

„Die Sommerferien bieten somit eine gute Gelegenheit für einen digitalen Neustart. Schon wenige Minuten reichen aus, um die Sicherheit der eigenen Accounts zu erhöhen, persönliche Daten besser zu schützen und die Kontrolle über die eigene Online-Präsenz zurückzugewinnen. Wer regelmäßig aufräumt, profitiert langfristig von einem übersichtlichen, sicheren und bewussten Umgang mit sozialen Netzwerken“, so Sebastian Schmidt abschließend.

Die **Mediencouts MV** beschäftigen sich mit den aktuellsten Themen der digitalen Welt und Medien. Das nächste Ausbildungswochenende findet im November 2026 in Schwerin statt. Mehr Informationen zum Projekt, mehr Tipps zu einem entspannten Umgang im Netz oder zur Nutzung von KI sowie die Anmeldung sind unter www.mediencouts-mv.de zu finden.

[Ferien Tipps-Slider](#)

[Ferientipps von Mediencouts MV](#)

[Ferientipps von den Mediencouts MV bei YoungData](#)

Kontakt

Telefon: 0385 5949431

Email: medienbildung@datenschutz-mv.de