



#Gefühlscheck

Tut die Info gut?



Die Info macht keine Angst, sie beunruhigt oder verharmlost nicht extra.

#gutesBauchgefühl



Die Info ist für mich einfach zu verstehen. Das gilt auch für Bilder!

#unkompliziert



Die Info ist nützlich für mich. Ich kann sie anwenden und weiß, was sich dadurch in meinem Alltag verändern könnte.

#kannichbrauchen



#Faktencheck

Ist die Info ehrlich?



Die Info macht keine Werbung. Niemand verdient Geld daran, dass du etwas Bestimmtes tust oder kaufst.

#unabhängig



Es ist angegeben, woher das Wissen kommt – siehe Quellen und/oder Impressum.

#verlässlich



Die Info sagt, was wir gesichert wissen, was nicht und wann sie erstellt worden ist.

#aktuell



#Diversitycheck

Macht die Info selbstbewusst?



Die Info zeigt Unterschiede je nach Alter, Geschlecht, Lebenslage ... Ich kann erkennen, ob die Info auf mich zutrifft.

#passtzumir



Die Info verwendet keine Klischees – etwa bei Bildern von Mädchen* und Buben*.

#vielfältig



Die Info beschreibt mehrere Möglichkeiten, was ich tun kann und die jeweiligen Vor- und Nachteile.

#meineEntscheidung

Du hast schon gemerkt, dass dir ein oder mehrere Social Media-Beiträge oder sogar dein ganzer Feed nicht gut tun?

DAS KANNST DU TUN:



ACHTUNG! RED FLAGS:



#EHRlich #SELBSTBEWUSST #TUTGUT



GIRLSPiRiT

empowered by Frauengesundheitszentrum



Auf Social Media gibt es neben vielen Fun-Videos auch sehr oft Tipps oder Infos die deinen Körper, deine mental health oder dein Leben beeinflussen können. Solche Infos nennt man auch Gesundheitsinfos.

FAKT ODER FAKE?

Damit du gute Entscheidungen für dich und dein Leben treffen kannst, brauchst du gute (Gesundheits-)Infos.

Wir zeigen dir, wie du herausfinden kannst, ob eine Info gut ist.



IST DIE INFO GUT? Mach den Check!



#Gefühls-Check
Was sagt mein (Bauch-) Gefühl zu der Info?



#Fakten-Check
Stimmt die Information?



#Diversity-Check
Hilft mir die Info bei einer selbstbestimmten Entscheidung?

Kaum ein Beitrag oder eine Info auf Social Media wird alle Kriterien für gute (Gesundheits-)Infos erfüllen. Doch Gefühls-, Fakten- und Diversity-Check helfen dir dabei, eine Info besser einschätzen zu können.

Hier findest du alle Checks als Videos:



Hanna 0676 34 98 158
Jutta 0676 41 58 442

Schreib uns gerne via Whatsapp, Signal, Insta oder Tiktok, wenn du dir unsicher bist!

follow us
@girlspirit_project

GIRLSPiRiT

Impressum: F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz
www.frauengesundheitszentrum.eu; Auflage: 500 Stück, November 2024;

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit
Österreich GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Das Land
Steiermark
Jugend, Frauen, Familie
und Gleichstellung

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich