



#Gefühlscheck

Tut die Info gut?



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



Die Info sagt, woher das Wissen kommt, was wir gesichert wissen und was nicht (siehe Quellen / Impressum).
#verlässlich



Die Info gibt an, wann sie erstellt worden ist.
#aktuell



#Realitycheck

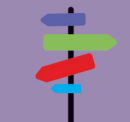
Macht die Info selbstbewusst?



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 Burschen*
#vielfältig



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

Du hast gemerkt, dass dir manche 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 oft Tipps, 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?



#Reality-Check
Hilft mir die Info bei meiner Entscheidung?

Kaum ein Beitrag oder eine Info auf Social Media wird alle diese Kriterien erfüllen. Doch Gefühls-, Fakten- und Reality-Check helfen dir dabei, eine Info besser einschätzen zu können.



Hier findest du
alle Checks
als Videos:



GIRLSPIRIT



Hanna 0676 34 98 158
Jutta 0676 41 58 442

Schreib uns gerne via
Whatsapp, Signal, Insta
oder Tiktok, wenn du
Fragen hast!

Good to follow:
[@girlspirit_project](#)

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums im Rahmen der Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark gefördert von Land Steiermark, Ressort Jugend.



Impressum: F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz
www.frauengesundheitszentrum.eu; Auflage: 1000 Stück, August 2026;