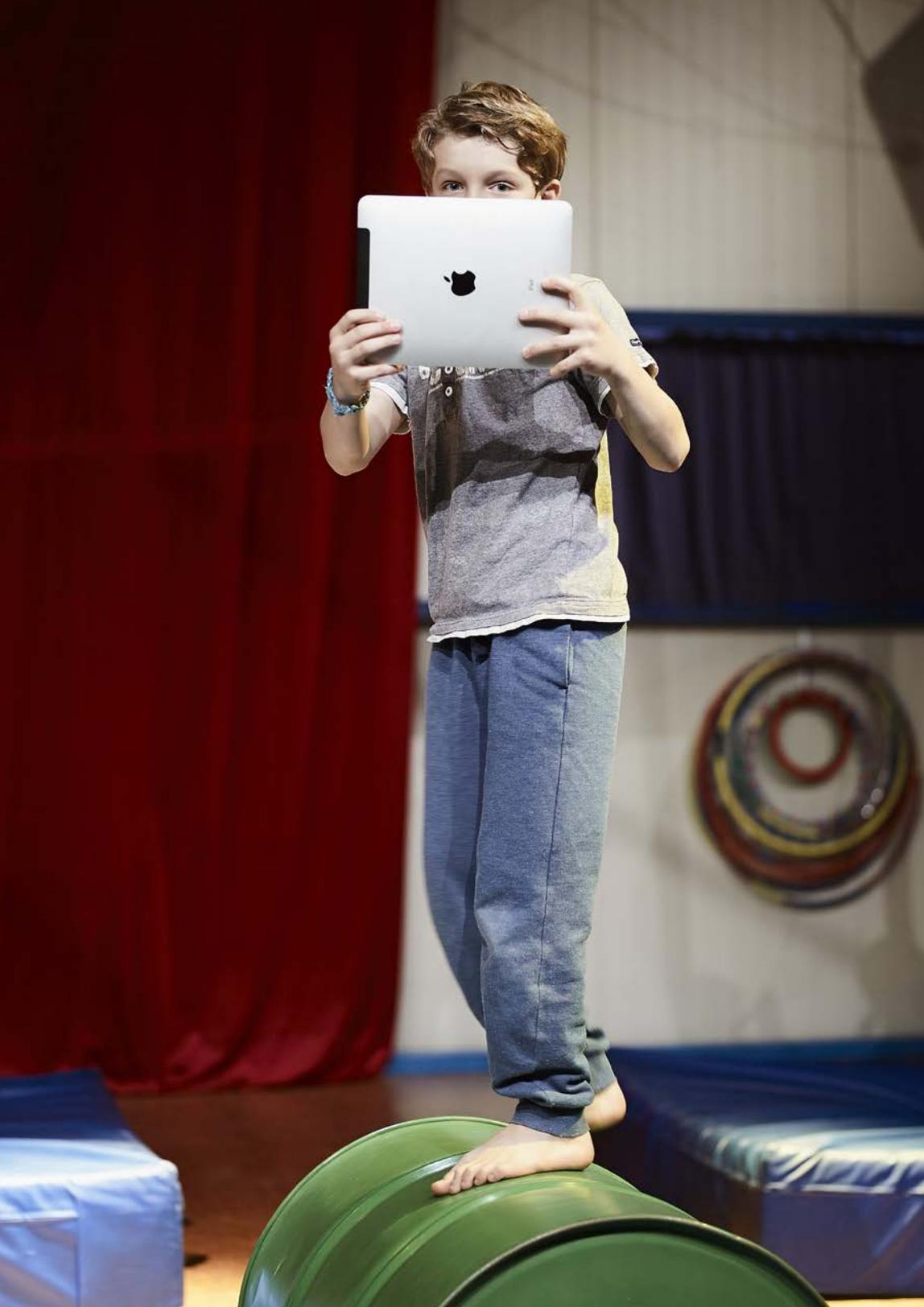


A young boy with dark hair is lying on his back on a red surface. He is wearing a blue and white patterned long-sleeved shirt and dark shorts. He is holding a smartphone to his ear with his right hand. A hula hoop is around his waist. The background is a solid red color.

DIGITALE MEDIEN Informations- broschüre für Eltern und Erziehende

akzent prävention und
suchttherapie



WORUM GEHT'S?

Digitale Medien sind aus dem Familienalltag nicht mehr wegzudenken. Diese Broschüre unterstützt Sie darin, Ihre Kinder im Umgang mit Smartphone und Co. zu begleiten und zu stärken.

Damit sich Kinder und Jugendliche gut entwickeln, brauchen sie viele Erfahrungen mit ihrem sozialen Umfeld und ihrer Umwelt. Kinder lernen mit allen Sinnen, müssen tasten, schmecken, riechen, hören, sich bewegen – nur so entwickelt sich ihr Gehirn optimal. Digitale Medien vermitteln diese Erfahrungen nur beschränkt. Deshalb braucht es Erziehende, die ihre Kinder um- und weitsichtig beim Medienkonsum begleiten. Anwendungsspezifische Tipps finden Sie in den folgenden Kapiteln.

HILFREICHE LEITLINIEN	5
GAMEN	9
CHATTEN	13
POSTEN	17
STREAMEN	21
WENN ES KRITISCH WIRD	25

«Warum darf ich nicht?»

Nein sagen ist nicht immer einfach, aber wichtig – besonders bei digitalen Medien. Handys, Tablets, Laptops und Computer sind heute in jedem Schweizer Haushalt vorhanden und werden rege genutzt, wie die JAMES-Studie (2020) zeigt: 90 % der 12- bis 19-Jährigen nutzen soziale Medien nahezu täglich. Durchschnittlich gamen sie eine Stunde pro Tag, am Wochenende doppelt so lange.

Verbringen Kinder und Jugendliche zu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist das für ihre Entwicklung schädlich. In der JAMESfocus-Studie (2020) berichten Jugendliche umso häufiger von körperlichen Beschwerden wie Rücken-, Kopf- oder Nackenschmerzen, je mehr Zeit sie im Internet verbringen. Zudem leiden Jugendliche, die bereits einmal von Cybermobbing betroffen waren, häufiger an psychischen Symptomen und Schlafproblemen. Kinder müssen lernen, mit dem vielfältigen Medienangebot unserer Zeit umzugehen. Erziehende können sie darin unterstützen, Chancen zu nutzen und Risiken zu vermeiden.

«Mir ist so langweilig!»

Langeweile ist ein häufig genannter Grund für Medienkonsum. Wird sofort das Handy oder Tablet zur Hand genommen, verpassen die Kinder eine wichtige Chance: Selber Ideen zu entwickeln und aktiv zu werden. Manchmal braucht dies etwas Zeit! Untersuchungen zeigen, dass gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder der Familie immer attraktiver sind, als alleine vor dem Bildschirm «abzuhängen». Ermuntern Sie Ihr Kind zu einer aktiven Freizeitgestaltung. Kinder, die herumtoben, tanzen, Musik machen, sich mit Freunden treffen, Sport treiben und Spass haben, sind weniger suchtfähig. Eltern können diese Tätigkeiten unterstützen, indem sie geeignete Freiräume dafür schaffen.

«Kannst du mir das zeigen?»

Spielen, schauen, scrollen Sie mit! Interessieren Sie sich für den Medienkonsum Ihres Kindes. Lassen Sie sich Angesagtes zeigen oder noch besser: Probieren Sie es selber aus. So erleben und verstehen Sie den Reiz, den digitale

Medien ausüben können. Wenn Sie von Jugendlichen ernst genommen werden wollen, kommen Sie nicht darum herum, auch etwas vom Internet, von Apps und Games zu verstehen. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern darüber aus oder fragen Sie Ihr Kind um Hilfe – es wird sich über Ihr Interesse freuen.

«Aber alle andern dürfen!»

Diese Aussage haben wohl alle Eltern schon gehört. Um mitreden zu können und Teil der Gruppe zu sein, wollen Kinder häufig dasselbe haben oder tun wie die anderen. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass in Ihrer Familie eigene Regeln gelten. Es kann hilfreich sein, andere Eltern nach ihrer Handhabung zu fragen. Oft sehen sie die Dinge ähnlich – vielleicht gibt es sogar eine gemeinsame Regelung? Das kann den Druck verringern.

«Du bist ja auch immer am Handy!»

Kinder lernen am Modell und orientieren sich stark an ihren Eltern. Prägend für die Mediennutzung Ihres Kindes ist deshalb auch, wie Sie selber mit digitalen Medien umgehen. Eine optimale Balance ist selbst für uns Erwachsene schwer zu finden. Zu verlockend ist es, sich durch einen Bildschirm anregen oder entspannen zu lassen. Versuchen Sie medienfreie Zeiten einzurichten, die für alle Familienmitglieder gelten, z. B. am Esstisch oder vor dem Schlafengehen. Und selbst wenn Ihr eigener Medienkonsum manchmal aus dem Ruder läuft, können Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein: Sprechen Sie ehrlich mit ihnen und stehen Sie zu den persönlichen Schwächen. Eltern müssen nicht immer perfekt sein – aber ein aufrichtiges Gegenüber.

Reflexionsfragen

- Wann, wie oft und wozu nutze ich digitale Medien?
- Was präsentiere ich von mir und meinen Kindern im Netz?
- Wie oft spreche ich mit meinem Kind über Medieninhalte?
- Was könnte ich mir von meinem Kind zeigen lassen?
- Über welche Themen tausche ich mich mit anderen Eltern aus?



HILFREICHE LEITLINIEN

**Wie, was, wo und wie lange?
Mit den folgenden Faustregeln unterstützen Sie Ihr Kind, seinen Medienkonsum sinnvoll zu gestalten.**

«Nur noch 5 Minuten ...»

Fast alle Eltern kennen diesen Satz. Die abgemachte Medienzeit ist um und der Nachwuchs regt sich auf, weil das Game oder das Video gerade in der spannendsten Phase ist. Für dieses Problem gibt es eine gute Lösung: einen Mediennutzungsvertrag, in dem Sie klare Regeln und Konsequenzen vereinbaren, falls die Regeln nicht eingehalten werden.

- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine altersgerechte Medienzeit fest.
- Besprechen Sie mit ihm, wann ein Medienkonsum eher schadet (kurz vor dem Zubettgehen, unmittelbar nach der Schule etc.).
- Ihr Kind verwaltet seine Medienzeit selbstständig. So erhält es Spielraum und lernt, selber Verantwortung zu übernehmen.
- Besprechen Sie gemeinsam die Konsequenzen bei Regelverletzungen und fordern Sie sie strikt ein.
- Eine anteilnehmende Äusserung wie «Ich verstehe, dass du wütend bist, trotzdem ist deine Medienzeit um!» zeigt dem Kind, dass die Massnahme nicht gegen es als Person gerichtet ist.



Unter [mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de) können Sie auf spielerische Weise gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln vereinbaren und festhalten.

«Sonst gibt es Gameverbot!»

Vermeiden Sie Aussagen wie «Wenn du die Hausaufgaben jetzt nicht machst, gibt es Gameverbot!» oder «Wenn du heute brav bist, darfst du noch ein YouTube-Filmi schauen». Wer Medien als Belohnung oder Bestrafung einsetzt, betont ihre Wichtigkeit zusätzlich. Ein Medienverbot sollte nur als Konsequenz erfolgen, wenn die Regeln rund um den Medienkonsum verletzt wurden. So kann zum Beispiel ein Gameverbot dann sinnvoll sein, wenn tags zuvor die abgemachte Zeit nicht eingehalten wurde. Nicht aber, wenn Ihr Kind zu spät nach Hause kommt.

Was ist wann angebracht?

Jedes Kind ist anders: Manche brauchen Grenzen, andere Ermutigung. Die «richtige» Medienerziehung kann deshalb sehr unterschiedlich aussehen. Dennoch gibt es klare Leitplanken, an die man sich halten kann – darunter die altersspezifischen Empfehlungen des Psychoanalytikers Serge Tisseron, die das Elternmagazin Fritz + Fränzi wie folgt zusammengefasst hat:

0 bis 3 Jahre: Spielen und sprechen Sie mit Ihrem Kind, schalten Sie den Bildschirm aus, wenn es im Raum ist. Digitale Geräte sollten Kleinkinder nur in Begleitung nutzen – geben Sie diese nicht aus der Hand.

3 bis 6 Jahre: Beschränken Sie die Bildschirmzeit, nutzen Sie Medien gemeinsam und sprechen Sie in der Familie über das Gesehene. Keine Bildschirmnutzung zu Essenszeiten, vor dem Einschlafen oder um das Kind zu beruhigen.

6 bis 9 Jahre: Verwenden Sie Bildschirmgeräte kreativ und erklären Sie Ihrem Kind das Internet. Sprechen Sie mit ihm darüber, was ins Internet gehört, dass Daten dort nie ganz gelöscht werden und warum man nicht alles glauben darf, was man sieht. Den Zugriff auf Bildschirmmedien sollten Sie weiterhin zeitlich und auch örtlich beschränken.

9 bis 12 Jahre: Diskutieren Sie gemeinsam, ab wann ein eigenes Smartphone sinnvoll ist. Sie entscheiden, ob Ihr Kind alleine oder begleitet online geht. Sprechen Sie mit ihm darüber, was es online sieht und tun darf.

Ab 12 Jahren: Bleiben Sie verfügbar. Ihr Kind surft allein in den von ihnen bestimmten Zeitfenstern. Sprechen Sie über Downloads, Plagiate, Pornografie, Mobbing und Belästigung. Nachts sind WLAN und Handys ausgeschaltet.

Medienfreie Orte und Zeiten

Wo und wann digitale Medien genutzt werden dürfen, will gut überlegt sein. Vereinbaren Sie gerätefreie Zonen («am Esstisch») und Zeiten («vor der Schule/Arbeit»), an die sich alle Familienmitglieder halten. Für einen ungestörten Schlaf sollten mobile Geräte in der Nacht ausgeschaltet oder in den Flugmodus (ohne WLAN) gestellt werden. Noch besser ist es, wenn sich die Geräte über Nacht ausserhalb der Schlafzimmer befinden oder generell keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer erlaubt sind, weil sich der Medienkonsum dadurch erhöht. Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte kein Bildschirm mehr genutzt werden, weil dessen Blaulichtanteile die Ausschüttung des schlafsteuernden Hormons Melatonin verzögern.

«Das stört mich, weil ...»

Ermuntern Sie Ihr Kind zu erzählen, weshalb ihm etwas gefällt. Wenn Kinder über Medien sprechen, geben sie immer auch etwas von sich preis. Nutzen Sie diese Chance, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen und zu erfahren, was es beschäftigt. Sagen Sie ihm, wie Sie darüber denken. Dabei empfiehlt es sich, Moralpredigten und Verurteilungen zu vermeiden. Das Kind muss kein schlechtes Gewissen haben, weil ihm Medieninhalte gefallen, die die Eltern missbilligen. Aber Sie dürfen Ihre Bedenken benennen: Begründen Sie Ihre Kritik, sprechen Sie von sich selbst.

«Du darfst mir alles sagen»

Lernen bedeutet auch, dass immer wieder Fehler passieren. Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Missgeschicke erlaubt sind, und regen Sie es dazu an, auch über schlechte Erfahrungen oder «Unanständiges» zu reden. Manches davon mag Sie wütend oder traurig machen. Versuchen Sie dennoch, ruhig und beim Kind zu bleiben. Loben Sie es dafür, dass es offen und ehrlich ist, und überlegen Sie gemeinsam, wie es künftig solche Risiken vermeiden kann.



GAMEN

Gamen ist für viele Kinder und Jugendliche eine beliebte Beschäftigung. Erziehende sollten dabei im Auge behalten, was und wie viel gespielt wird.

Was fasziniert?

Kinder und Jugendliche können mit Games eine Vielzahl von Fähigkeiten einüben. Sie profitieren beispielsweise vom strategischen Denken, verbessern ihre Geschicklichkeit und stärken ihr Konzentrationsvermögen. Digitale Spiele ermöglichen Grenzerfahrungen, das Ausprobieren neuer Rollen und Erfolgserlebnisse – alles Dinge, die insbesondere Jugendliche suchen. In der Pubertät wächst auch die Identifikation mit den Gleichaltrigen. Das gemeinsame Spielen und Sichmessen mit Freunden oder in Online-Communitys ist deshalb attraktiv.

Macht Gamen süchtig?

Entwickler entwerfen ihre Games so, dass sie die Spielenden möglichst lange fesseln. Gamen schüttet Hormone aus, die Glücksgefühle erzeugen, die wiederum abhängig machen können. Games mit gewalttätigen Inhalten können Aggressionen fördern und die Persönlichkeit sowie die Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen verändern. Entscheidender als Gamedauer und -zeiten ist die Balance im Alltag: Erst wenn digitale Spiele reale Aktivitäten verdrängen, wird der Konsum zum Problem. Je früher Sie Bedingungen aufstellen (bzgl. Zeitlimiten, Altersbeschränkung, Auswärtsspielen etc.) und deren Einhaltung konsequent einfordern, desto einfach ist es im Jugendalter.

Wer gilt als süchtig?

Gaming Disorder (Videospielsucht) wird heute als Krankheit anerkannt. Für eine entsprechende Diagnose müssen sich fünf der folgenden neun Fragen für den Zeitraum der letzten zwölf Monate mit Ja beantworten lassen:

- Beschäftigt sich Ihr Kind übermässig mit Internetspielen?
- Zeigt es Entzugssymptome, wenn das Spielen wegfällt?
- Hat es das Bedürfnis, zunehmend mehr Zeit mit Spielen zu verbringen?
- Hat es erfolglos versucht, weniger zu gamen?
- Verliert es sein Interesse an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen?
- Spielt es exzessiv weiter, obwohl es sich der psychosozialen Folgen bewusst ist?
- Täuscht es Sie und andere darüber, wie oft es spielt?
- Nutzt es Onlinespiele, um einer negativen Stimmung zu entfliehen oder sie abzuschwächen?
- Gefährdet es wichtige Beziehungen, die Schule oder die Ausbildung?

Kostenfalle: In-App-Käufe

Zwar sind viele Games kostenlos, zur Kostenfalle können sie trotzdem werden. Wer mit Standardeinstellungen spielt, wird von den Mitspielenden je nach Game ausgelacht und als «Noob» (Anfänger) angepöbelt. Für bestimmte «Skills» (Fähigkeiten), die Ausrüstung oder das Aussehen ihrer Figuren geben Spielende in Form von In-App-Käufen viel Geld aus. Ein neues Aussehen für die Spielfigur zu kaufen, ist das Gleiche, wie wenn sich das Kind Markenkleider wünscht. Beide Objekte haben eine symbolische Bedeutung. Ihr Sackgeld sollen Kinder auch für virtuelle Objekte einsetzen dürfen. Wichtig ist, dass Sie den Betrag, der dafür zur Verfügung steht, bestimmen und kontrollieren, damit die In-App-Käufe nicht aus dem Ruder laufen.

E-Sportler*in – ein Traum-beruf?

Den ganzen Tag gamen und damit Geld verdienen klingt nach einer Traumvorstellung. Dass es dafür, wie im echten Sport, viel Training und Disziplin braucht und nur die wenigsten davon leben können, vergessen Jugendliche oft. Die Berufsaussichten im E-Sport sind schlecht. Zum einen, weil es eine sehr schnellleibige Branche und die Zukunft ungewiss ist. Zum anderen benötigen Spielende u. a. eine hohe Reaktionsfähigkeit, die mit zunehmendem Alter abnimmt, weshalb die Karriere früh endet. Eine solide Ausbildung sollte daher in jedem Fall Priorität haben.

Gute Games, schlechte Games?

Games sollten sorgfältig ausgewählt werden. Die folgenden Fragen helfen Ihnen zu entscheiden, ob ein Spiel angemessen ist oder nicht:

- Ab welchem Alter ist das Spiel freigegeben?
- Entsprechen Symbolik, Bilder und Inhalte dem Entwicklungsstand des Kindes?
- Werden Fähigkeiten gefördert wie strategisches Denken, Taktik, Kombinationsgabe, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Sprachkompetenz, Fantasie?
- Welche Wertvorstellungen vermittelt das Spiel?
- Sind In-App-Käufe möglich, die hohe Kosten verursachen könnten?
- Geht der Spielstand durch das Abschalten verloren, was das Aufhören schwierig macht?



Eine leicht verständliche und breit gefasste Beurteilung von Games findet sich unter spieleratgeber-nrw.de



CHATTEN

Kinder und Jugendliche tauschen sich zunehmend digital miteinander aus. Als Eltern sollten Sie darauf achten, wie, wann und mit wem gechattet wird.

Was fasziniert?

Der Austausch mit Gleichaltrigen ist für Kinder und Jugendliche wichtig: Was machen meine Freunde? Wer hat heute was gesagt oder gemacht? Und wie kam das an? Sich über solche Fragen auszutauschen hilft insbesondere Pubertierenden, ihre persönlichen Werte und Verhaltensweisen zu finden und zu festigen. Neben persönlichen Gesprächen wird dafür immer häufiger das Smartphone genutzt: Das geht ortsunabhängig und schnell, braucht keine langen Formulierungen und macht Spaß.

Gruppenchats – always on?

Jugendliche wollen dazugehören und auf dem Laufenden sein. Nur: Mit der Anzahl an Gruppenchats, die es dafür braucht, nehmen auch die Nachrichten drastisch zu – und damit der Stress, immer erreichbar und auf dem Laufenden zu bleiben. Zeigen Sie Ihrem Kind auf, wie wichtig es für sein Wohlbefinden ist, auch mal abzuschalten. Vereinbaren Sie Offlinezeiten (bei den Hausaufgaben, während/nach dem Essen etc.). Definieren Sie – bestenfalls in Absprache mit den Eltern seiner Freunde –, ab welcher Uhrzeit das Handy über Nacht weggelegt, ausgeschaltet oder in den Flugmodus gestellt wird.

«Heb d'Frässe, Alti»

In Chats geht es oftmals rau zu und her. «Dissen» und vulgäre Ausdrücke sind für viele Jugendliche selbstverständlich. Indem sie ihre eigene Sprache entwickeln, grenzen sich Jugendliche von den Erwachsenen ab. Noch härter klingen die oft lustig gemeinten Beleidigungen, weil weder Körpersprache noch Stimme helfen, die Botschaft der anderen Person richtig einzuordnen. Dies kann zu Missverständnissen führen, aus denen Streit entstehen kann. Erklären Sie Ihrem Kind, weshalb wir uns beim Chatten oft falsch verstehen, und ermuntern Sie es, entstehende Konflikte möglichst früh und von Angesicht zu Angesicht zu klären.



*Die zehn goldenen Regeln für einen fairen und anständigen Umgang beim Chatten finden sich unter handysektor.de
> Suche: Gruppenchats.*

Cybermobbing

Cybermobbing geschieht selten aus dem Nichts. Meistens gründet es auf Streitigkeiten oder problematischen Gruppendynamiken in der Schule. Für die Betroffenen sind die Folgen in jedem Fall verheerend: Attacken enden nicht mit Schulschluss, sondern können zu jeder Tages- und Nachtzeit erfolgen – hauptsächlich über Gruppenchats. Beleidigt, verletzt oder ausgegrenzt wird dort mit Text, Bildern, Audiodateien oder Videos.

Sollte es zu Cybermobbing kommen, haben sich folgende Massnahmen bewährt:

- **Nicht auf Beleidigungen reagieren.** Eine Reaktion, egal welcher Art, ist genau das, was sich Mobber*innen wünschen.
- **Beweise sammeln.** Möglichst viele Screenshots machen, um Rückschlüsse auf die Täter*innen ziehen zu können.
- **Fehlverhalten direkt bei den Betreibern melden.** Auf sozialen Medien gibt es dafür den «Melden»-Button.
- **Reden und sich Hilfe holen.** Am wichtigsten ist, dass sich Betroffene einer erwachsenen Person anvertrauen.
- **Anzeige erstatten.** Wenn die Attacken nicht aufhören, ist eine Anzeige bei der Polizei zu erwägen.

Sexting

Sexting steht für das gegenseitige Versenden von sexy Fotos oder Filmchen. Als digitaler Liebesbrief zwischen Verliebten oder auch als Mutprobe ist es inzwischen recht verbreitet. Weil die Inhalte mühelos weitergeleitet werden können, besteht aber die Gefahr, dass sie missbraucht oder als Mobbing-Waffe verwendet werden. Zudem können sich Jugendliche dadurch strafbar machen.

Ein Beispiel: Die 15-jährige F. schickt ein Nacktfoto an den 15-jährigen K., der das Bild an seine Freunde weiterleitet. Beide machen sich strafbar. Wer pornografische Aufnahmen von unter 18-Jährigen macht, stellt Kinderpornografie her, auch wenn es sich um ein Foto von sich selbst handelt. Strafbar ist auch, dass K. das kinderpornografische Foto verbreitet. K.s Freunde hingegen bleiben straffrei, weil sie das Bild unaufgefordert erhalten haben – sofern sie es umgehend löschen. Wer es hingegen weiterschickt oder bei sich abspeichert, macht sich ebenfalls strafbar.

Privatsphäre

Mit den Standardeinstellungen ist die Privatsphäre der Nutzer*innen oft nur schlecht geschützt. Überprüfen und besprechen Sie die Einstellungen mit Ihrem Kind. Auf WhatsApp zum Beispiel sollten (höchstens) die eigenen Kontakte das Profilbild, den Status und die Selbstbeschreibung sehen oder wann man zuletzt online war. Der Live-Standort, der anzeigt, wo man sich gerade befindet, sollte grundsätzlich ausgeschaltet werden. Mit WhatsApp Web lässt sich der Chatdienst auch vom Computer oder Tablet aus nutzen. Das könnte allerdings auch zum Abhören missbraucht werden. Daher sollte man regelmäßig prüfen, ob unbekannte Geräte mit dem Account verbunden wurden.



POSTEN

Soziale Medien sind bei Jugendlichen sehr beliebt. Ein besonderes Augenmerk gilt es darauf zu richten, was bzw. wie viel mit wem geteilt wird.

Was fasziniert?

Pubertät bedeutet ausprobieren, um die eigene Identität zu finden. Das ging Ihnen bestimmt auch so: Sie experimentierten mit Verhalten, Sprache und Erscheinungsbild. Auch heutige Jugendliche testen aus, womit sie wie ankommen – vornehmlich mittels Likes und Kommentaren in sozialen Medien. Zudem dienen diese dem «Beziehungsmanagement»: Das Freundesnetzwerk abzubilden, sich im Gefüge einer Clique oder der Schulklasse zu positionieren und den Kontakt zu Gleichaltrigen zu halten, all das ist in sozialen Medien möglich.

Für immer im Netz

Den meisten Jugendlichen ist es wichtig, auf sozialen Medien authentisch zu sein und gleichzeitig möglichst cool, sexy oder lustig rüberzukommen. Das kann auch mal schiefgehen: Gleichaltrige, aber auch zukünftige Arbeitgebende, Vereinskollegen etc. können die Selbstdarstellung unpassend finden. Auch die Postenden selbst können z. B. das eigene Video aus der Primarschule im Nachhinein für peinlich halten. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass Hochgeladenes für immer irgendwo auffindbar ist, selbst wenn es lokal gelöscht wird. Es sollte nur Dinge von sich zeigen, die es sich auch auf ein T-Shirt drucken würde.

Recht am eigenen Bild

Jeder Mensch darf grundsätzlich selbst darüber bestimmen, ob überhaupt und in welchem Zusammenhang Bilder von ihm verwendet bzw. veröffentlicht werden. Das steht so im Schweizer Gesetz. Bevor ein Foto oder Video gemacht wird, müssen die Abgebildeten erst gefragt werden. Einverstanden sein müssen sie auch mit der Veröffentlichung. Was viele Jugendliche vergessen: Teilt man ein Bild oder Video auf sozialen Medien (oder Chatdiensten), tritt man alle Rechte daran ab. Instagram und Co. können hochgeladene Inhalte «in ihrem Sinn und ohne Benachrichtigung verwerten». Das steht so in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die akzeptiert werden müssen, bevor man einen Dienst nutzen kann.

Gratis? Von wegen

Unternehmen wie Facebook oder Google stellen ihre Dienste kostenlos zur Verfügung, um Daten zu sammeln und personalisierte Werbung an den Meistbietenden zu verkaufen. Ganz grundsätzlich gilt: Wenn man nichts dafür zahlt, ist man selbst das Produkt. Aus den Online-Informationen lassen sich problemlos Persönlichkeitsprofile zusammenstellen, die sich Wirtschaft oder Politik zunutze machen, um Kauf- oder Wahlentscheide zu beeinflussen. Besprechen Sie diese Aspekte mit Ihrem Kind, mit dem Ziel, dass es möglichst wenig über sich preisgibt. Bevorzugen Sie sichere gegenüber kostenfreien Diensten.

Sexuelle Belästigung

Auf sozialen Medien bewegen sich auch Menschen, die gezielt sexuelle Kontakte mit Minderjährigen suchen. Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam und besprechen Sie die folgenden Punkte:

- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich bei einem unangenehmen Ereignis an Sie zu wenden.
- Es soll keine Kontaktdaten oder persönlichen Bilder an Unbekannte senden.
- Fragen nach persönlichen Angaben oder danach, ob es allein zu Hause ist, sollte es nicht beantworten.
- Mit Internet-Bekanntschäften sollte es sich – wenn überhaupt – in Begleitung eines Erwachsenen und nur an öffentlichen Orten treffen.

- Bei einem Vorfall ist es wichtig, Beweismaterial zu sichern (Screenshots) und bei der Polizei Anzeige zu erstatten.

Fake or real?

Jugendliche informieren sich häufig in sozialen Medien über aktuelle Ereignisse. Anstatt auf Quellen zu achten, vertrauen sie vor allem detailreichen Texten und Bildbelegen. Dabei laufen sie Gefahr, Falschmeldungen von manipulierten Nachrichtenseiten aufzusitzen, die dort geteilt werden. Unter dem Deckmantel der seriösen Berichterstattung machen gewisse Seitenbetreiber systematisch Stimmung, insbesondere gegen Fremde und Flüchtlinge, und locken die Nutzer*innen auf rechtsgerichtete Angebote. Mit den folgenden Fragen lässt sich die Seriosität eines Inhalts besser einschätzen:

- **Quelle:** Wer steckt hinter dem Inhalt (Parteilichkeit, Kompetenz, Intention)?
- **Fakten:** Stimmt das, was behauptet wird? Was sagen andere Seiten?
- **Bilder:** Gehört das Bild bzw. Video wirklich zum Text? Wurde es bearbeitet?
- **Aktualität:** Aus welcher Zeit stammt die Information?



Die Webseite mimikama.at entlarvt Falschmeldungen und stellt verdrehte Inhalte klar.

Traumberuf Influencer*in?

Viele Fans haben, Tausende Likes bekommen, auf die besten Partys eingeladen werden und die tollsten Produkte geschenkt erhalten? Davon träumen viele Kinder und Jugendliche. Daran, dass man vermutlich einige Jahre lang unbezahlt arbeiten wird, um das alles zu erreichen, denken die wenigsten. Einen Social-Media-Kanal zu betreiben, als Expert*innen auf einem Gebiet wie Mode, Fitness oder Reisen regelmässig Inhalte zu posten und Mehrwert für die Abonent*innen zu bieten, kann sich lohnen – sowohl für die persönliche Weiterentwicklung als auch finanziell. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass es dennoch eine solide Ausbildung brauchen wird, um sein Hobby weiterzubetreiben und – bestenfalls – zum Beruf zu machen.



STREAMEN

Von Videos und Serien lassen sich Kinder und Jugendliche besonders gerne unterhalten. Erziehende sollten darauf achten, welche Inhalte wie oft und wie lange genutzt werden.

Was fasziniert?

84 % der 12- bis 19-Jährigen nutzen Videoportale (z.B. YouTube) mehrmals pro Woche oder täglich, wie die JAMES-Studie (2020) festhält. Zudem gibt es in zwei von drei Haushalten ein Film- und Serienstreaming-Abo. Dessen Inhalte lassen sich jederzeit und von überall her direkt auf der Plattform abspielen, ohne dass man sie zuerst herunterladen muss. Von grosser Bedeutung ist auch der soziale Aspekt von Videos und Serien: Jugendliche kommentieren ihre Lieblingsinhalte und teilen sie mit Freunden, um sich über Gesehenes auszutauschen.

Kindersicherung einschalten

Von A wie altersgerecht bis Z wie zu viel: Die Auswahl an Filmen ist nahezu grenzenlos und manche Inhalte können gewisse Kinder und Jugendliche überfordern. Nutzen Sie deshalb die Möglichkeiten des Streaminganbieters, um sie vor ungeeigneten Inhalten zu schützen. Am einfachsten ist, wenn Sie für Ihr Kind ein eigenes Profil eröffnen und dort eine Alterslimite für die Inhalte setzen. Es ist auch möglich, bestimmte Filme oder Serien zu sperren. Deaktivieren Sie die Vorschau der Filme und Serien, damit Ihr Kind nicht «hängen bleibt». Schützen Sie diese Einstellungen mit einem sicheren Passwort, damit sie nicht umgangen werden.

Altersfreigaben besprechen

Je älter Kinder werden, desto wichtiger ist es, sie mit einzubeziehen, statt einfach nur einen Jugendschutzfilter zu aktivieren. Es ist entscheidend, dass Kinder verstehen, wieso es Altersbeschränkungen bei Inhalten gibt: um sie vor beeinträchtigenden Inhalten zu schützen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, auch dann, wenn Sie Einstellungen verändern, z. B. zum 12. oder 16. Geburtstag. Machen Sie daraus ein kleines gemeinsames Ritual. Thematisieren Sie die unterschiedlichen Altersfreigaben und schauen Sie sich vielleicht sogar gemeinsam auf der Website der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft) an, wie es zu den verschiedenen Alterseinstufungen kommt.



*Kindgerechte Informationen und Filmempfehlungen
inklusive Altersfreigaben finden Sie unter kinderfilmwelt.de*

Pausen einlegen

Endet ein Video, wird sofort das nächste abgespielt, automatisch und innert Sekunden – es sei denn, das sogenannte Autoplay wurde deaktiviert. Oft enden Serienfolgen auch mit einem «Cliffhanger»: Nur die nächste Folge kann Antworten liefern, wie es weitergeht. Das macht es schwer abzuschalten. Insbesondere, weil Serien oft in kompletten Staffeln statt einzelnen Folgen veröffentlicht werden. Deaktivieren Sie die automatische Wiedergabe, auch auf YouTube. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind vorab, wie lange bzw. wie viel es schauen darf. Fordern Sie die Einhaltung der Abmachung ein. Nutzen Sie Apps oder Einstellungen, um Medienzeiten oder die Nutzungsdauer zu beschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie wertvoll Pausen sein können, auch in Bezug auf Kreativität und Fantasie.

Mitschauen und nachfragen

Vor allem jüngere Kinder benötigen Unterstützung, um Gesehenes zu verarbeiten, selbst wenn die Inhalte altersgerecht sind. Schauen Sie sich nach Mög-

lichkeit Filme und Serien gemeinsam mit Ihren Kindern an und sprechen Sie danach darüber: «Was waren die Themen? Was hat dir gefallen? Hat dir etwas Angst gemacht?» Jugendliche wiederum brauchen auch Freiräume, um eigene Inhalte zu schauen. Nichtsdestotrotz: Vereinbaren Sie gemeinsame Regeln über Nutzungszeiten und darüber, welche Inhalte sie nicht sehen sollten.

Pornos – legal oder nicht?

Über Online-Werbung, aber auch über (ältere) Freunde kommen Kinder schon früh in Kontakt mit pornografischen Darstellungen. Seien Sie sich dessen bewusst und bereit, darüber zu sprechen. So schwierig das Thema ist: Ihr Kind braucht Begleitung. Einerseits, um es darüber aufzuklären, dass Pornografie ein fragwürdiges Bild von Sexualität vermittelt, insbesondere was die Rollenbilder der Frau («will immer») und des Mannes («kann immer») angeht. Andererseits, um die rechtlichen Grundlagen aufzuzeigen.

Beispiel 1: Der 16-jährige R. schickt seinen Kollegen via Gruppenchat ein Video, in dem eine Frau einen Mann oral befriedigt. Die jüngsten Teilnehmer im Gruppenchat sind erst 14 Jahre alt. R. macht sich strafbar: Pornografie darf Personen unter 16 Jahren weder gezeigt noch zugänglich gemacht werden.

Beispiel 2: Der 18-jährige S. erhält per Gruppenchat ein Meme, in dem ein Mann ein Schaf penetriert. Weil er es ungefragt zugeschickt bekam und sofort löscht, macht er sich nicht strafbar. Sein Kollege hingegen, der das Meme geteilt hat, macht sich strafbar: Harte Pornografie (mit Kindern, Tieren sowie Gewalttätigkeiten) ist verboten – auch für Erwachsene.



Unter [skppsc.ch](https://www.skppsc.ch) > Suche: Faltblatt Pornografie fasst die Schweizerische Kriminalprävention die rechtliche Situation zusammen.



WENN ES KRITISCH WIRD

Es gibt Kinder, bei denen der Medienkonsum den Alltag beherrscht und Anlass zur Sorge gibt. Was ist in diesem Fall zu tun?

Differenzieren ist wichtig

Eine Entwarnung vorneweg: Auch wenn das Medienverhalten der Kinder ausufert, steckt nicht immer eine Gefährdung dahinter. So können z. B. exzessives Gaming und Posten von Selfies und Kommentaren Ausdruck einer Experimentierfreude sein, die wieder vorübergeht. Das dreistufige Modell «Erkennen – Reflektieren – Handeln» auf den nächsten Seiten hilft Ihnen, die aktuelle Situation differenziert zu betrachten und mit Ihrem Kind zu besprechen. Dennoch: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen, wenn es angezeigt ist. Beratungen in Familien- und Jugendberatungsstellen sind kostenlos und vertraulich. Falls Ihr Kind nicht bereit ist, zu einer Beratung mitzukommen, können Sie sich auch als Eltern dort beraten lassen.



Wenn Sie unter no-zoff.ch Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie die Beratungsstelle, die für Sie zuständig ist.

Erkennen

Um die Situation besser einzuschätzen, ist genaues Hinschauen nötig. Je genauer Eltern auf Auffälligkeiten achten und diese schriftlich festhalten, desto leichter fällt es später, die Situation mit dem Kind oder in der Familie zu besprechen. Wenn der Medienkonsum aus dem Ruder läuft, gibt es dafür unterschiedliche Anzeichen, die im Familienalltag beobachtet werden können, zum Beispiel:

- Ihr Kind reagiert launisch und aggressiv, wenn Sie die Mediennutzung einschränken.
- Das Interesse an Schule/Lehre und anderen Hobbys lässt deutlich nach.
- Eigene Versuche Ihres Kindes, das Gaming oder das Online-Sein zeitlich einzugrenzen, sind gescheitert.



Unter akzent-luzern.ch/digitalemedien finden Sie die «Checkliste Erkennen», die Ihnen hilft, Auffälligkeiten zu notieren.

Reflektieren

Bei einer vermuteten Gefahr ist umsichtiges Handeln notwendig. Denken Sie in Ruhe nach und überlegen Sie gemeinsam mit dem/der Partner*in oder anderen Bezugspersonen die ersten Schritte. Das Reflektieren ist hilfreich, um

- die persönliche Einstellung zu überdenken;
- die eigene Nutzung digitaler Medien zu überprüfen;
- die gemachten Beobachtungen zu bewerten;
- eigene Grenzen und Möglichkeiten zu erkennen;
- die nächsten Schritte zu planen und nicht zu überstürzen.

Handeln

Ziel ist, ins Gespräch zu kommen und Informationen zu erhalten, was Ihr Kind beschäftigt. Es geht auch darum, Ihre Sorge auszudrücken und erste Abmachungen zu treffen. Das Verhalten Ihres Kindes sollten Sie offen und ohne Vorwürfe ansprechen:

- Entscheiden Sie, welcher Elternteil oder welche andere Bezugsperson zuerst mit dem Kind spricht, um sich an die Situation heranzutasten.
- Sprechen Sie eine zentrale Beobachtung an. «Mir ist aufgefallen, dass ...»
- Wichtig ist, die Sicht des Kindes abzuholen und es ausreden zu lassen – auch wenn Ihnen das schwerfällt: «Wie siehst du das alles?»

Falls Sie Abmachungen treffen, halten Sie sie schriftlich fest. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, die bestenfalls für die ganze Familie gelten, und legen Sie fest, was geschieht, wenn sie nicht eingehalten werden.

Mit Widerstand und schwierigen Auseinandersetzungen muss gerechnet werden. Schimpfen Sie nicht und drohen Sie nicht vorschnell Strafen an.

- Wenn Sie nicht weiterkommen und die Situation zu eskalieren droht, brechen Sie das Gespräch ab. Schlagen Sie einen anderen Zeitpunkt vor.
- Überlegen Sie, wen Sie noch einbeziehen könnten, z. B. Götti, Geschwister oder Fachpersonen.
- Nichteinhalten der Regeln oder Widerstand können auch Zeichen von zu hoch gesteckten Zielen oder zu schnellem Vorgehen sein. Die Regeln und Ziele müssen dann entsprechend angepasst werden.



Unter akzent-luzern.ch/digitalemedien finden Sie die «Checkliste Gespräch», die Ihnen hilft, konstruktive Gespräche mit Ihrem Kind zu führen.

Linktipps für Eltern

Nationales Programm zur
Förderung von Medienkompetenzen
jugendundmedien.ch

Informationen und Tipps
projuventute.ch/medienkompetenz

Technische Schutzlösungen für
Geräte, Dienste und Apps
medien-kindersicher.de

EU-Initiative für mehr Sicherheit
im Netz
klicksafe.de

Tipps, Informationen und kreative
Ideen rund um Smartphones, Tablets
und Apps
handysektor.de

Die aufgeführten Links wurden zum
Zeitpunkt der Publikation sorgfältig ge-
prüft. Wir haben keinerlei Einfluss
auf die Inhalte und die Gestaltung dieser
Webseiten, die Verantwortung dafür
liegt bei deren Anbietern.

Unsere Angebote

FLIMMERPAUSE
Innerschweizer Primarklassen,
Schulen und Familien wagen wäh-
rend einer Woche ein bildschirm-
freies Experiment – und staunen,
wie viel Zeit plötzlich übrig bleibt,
wenn sie in ihrer Freizeit auf
Bildschirmmedien verzichten.
akzent-luzern.ch/flimmerpause

DIGI CHALLENGE
Schüler*innen der Sekundarstufe
setzen sich spielerisch mit ihrer
Bildschirmnutzung auseinander.
In drei Runden stellen sie sich selbst
und gegenseitig 24-Stunden-
Challenges aus fünf verschiedenen
Themenbereichen.
akzent-luzern.ch/digichallenge

Die Fotos entstanden an der Zirkusschule
Tortellini in Littau, einem Freizeitangebot für
Kinder ab 5 Jahren: zirkusschule-luzern.ch

Wir danken dem Zweckverband für
institutionelle Sozialhilfe und Gesundheits-
förderung (ZiSG) für die finanzielle Unter-
stützung.

© 2022 Akzent Prävention und
Suchttherapie



Akzent Prävention und
Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15

info@akzent-luzern.ch
akzent-luzern.ch