



## Wegweiser Medienprävention

### Medienkompetenz

Smartphone, Computer und Internet sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Neben all den Chancen und Möglichkeiten, welche durch die modernen Technologien entstanden sind, bergen diese auch viele Risiken und Gefahren.

Wer medienkompetent ist, kann bewusst und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Ein zielgerichtetes und sinnvolles Verhalten im Internet ist heute Voraussetzung für die meisten Ausbildungen und Berufe. Auch für viele Alltagsangelegenheiten sind Grundkenntnisse im Umgang mit digitalen Medien unumgänglich. Die Chancen und Möglichkeiten sollen also genutzt werden können, während gleichzeitig der Schutz vor Gefahren gewährleistet sein muss.

Wie in anderen Bereichen, haben Eltern auch hier eine Erziehungsverantwortung. Kinder lernen schnell, was mit den modernen Geräten alles möglich ist. Sie brauchen jedoch Anleitung, um einen bewussten, kritischen und somit möglichst sicheren Umgang mit den technischen Möglichkeiten zu erlernen. Nicht zu unterschätzen sind dabei die Vorbildfunktionen, welche die Eltern gegenüber ihren Kindern automatisch einnehmen.

Der Umgang mit neuen Medien sieht in jeder Familie ein bisschen anders aus. Der Austausch mit anderen Eltern hilft, sich mit der eigenen Haltung auseinanderzusetzen. Es werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Familien erkannt und man erfährt, ob wirklich „alle anderen das schon dürfen oder haben“.

### 10 Goldene Regeln der Medienerziehung

Die folgenden Grundsätze wurden von jugendundmedien.ch übernommen. Sie dienen als Orientierungshilfe in der Medienerziehung.

- 1. Begleitung ist besser als Verbote** – Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.
- 2. Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder** – Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten
- 3. 3-6-9-12 Faustregel** – Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12.
- 4. Beachten Sie Altersfreigaben** – Für Filme (jugendundmedien.ch) und Computerspiele (pegi.ch)
- 5. Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen** – Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.
- 6. Bildschirme sind keine Babysitter** – Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.
- 7. TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer** – Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.
- 8. Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet** – Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.
- 9. Vorsicht mit privaten Daten im Netz** – Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.
- 10. Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware** – Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.



## Onlinesucht, was ist das und wann ist Vorsicht geboten?

Von Onlinesucht wird gesprochen, wenn eine übermässige und schädliche Nutzung des Internets festgestellt wird. Es gilt jedoch genau zu unterscheiden: wer regelmässig und häufig online ist, gilt nicht unbedingt gleich als süchtig. Die schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX hat folgende Punkte definiert, welche auf eine Onlinesucht hinweisen.

Wer onlinesüchtig ist, ...

- ist online, um schlechte Erfahrungen, Gefühle oder Stress zu vergessen,
- zieht sich von Freunden zurück und vernachlässigt Hobbies,
- denkt dauernd an Games/Onlineaktivitäten und kann sich nicht mehr auf andere Dinge konzentrieren (z.B. Schulaufgaben),
- wird nervös oder aggressiv, wenn man ihn/sie hindert, online zu sein (z.B. wenn die Eltern das Smartphone beschlagnahmen),
- hat nicht mehr im Griff, wann er/sie abschalten oder sich ausloggen sollte,
- spürt gesundheitliche Folgen, z.B. Übermüdung als Folge von Schlafmangel,
- erbringt zunehmend schlechte Leistungen in der Schule,
- lügt, wenn man ihn/sie fragt, wie viel Zeit er/sie online verbringt,
- verneint oder relativiert Probleme, die als Folge von Onlineaktivitäten entstehen.

Wenn mehrere der genannten Punkte über die Zeitdauer von mindestens einem halben Jahr zutreffen, liegt mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Suchtgefährdung vor. Oft stehen hinter einem übermässigen Computerkonsum vernachlässigte Bedürfnisse wie Zugehörigkeit oder Erfolg. Wie können sich diese in der realen Welt besser befriedigen lassen? Das Aufsuchen einer Suchtberatungsstelle kann hilfreich sein, um Lösungen zu finden.

## Weiterführende Links & Literatur

### Allgemeine Informationen über Medienkompetenz, Berichte, Broschüren

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) - nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch); Bereich „Medienkomp., Webprofi“ - schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

[www.skppsc.ch/de/themen/internet](http://www.skppsc.ch/de/themen/internet) - Schweizerische Kriminalprävention, v.a. rechtliche Informationen

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) - EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

### praktische Hilfsmittel für den Umgang mit digitalen Medien

[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) - Erstellen eines individuellen Vertrages zur Mediennutzung

[www.surfen-ohne-risiko.net](http://www.surfen-ohne-risiko.net) - Passwortschlüsselautomat für sichere Passwörter und vieles mehr

### Technische Hilfsmittel für die Medienerziehung

[www.jugendschutzprogramm.de](http://www.jugendschutzprogramm.de) - Filtersoftware für Windows und iPhone/iPad

Aktuelle Betriebssysteme haben auch entsprechende Einstellmöglichkeiten integriert.

### Tipps und Empfehlungen zu konkreten digitalen Anwendungen

[www.kompass-social.media](http://www.kompass-social.media) - Einschätzung und Bewertung von Sozialen Medienplattformen

[www.bupp.at](http://www.bupp.at) / [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) → für Eltern → Spieletipps & Lernsoftware -

Informationen und Empfehlungen betreffend digitalen Spielen, „Games“

### Literatur

Beobachter Ratgeber - Medien-Kids, Bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an