

Thematischer Elternabend

Kinder und Jugendliche in neuen Medienwelten

Tipps für die Medienerziehung

Julia Antusch

LFD - Fachstelle für Medien und Bildung

Themen heute

1. Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen
2. Unsere Herangehensweise in der Medienerziehung
3. Ausgewählte Risiken der Mediennutzung + Was tun?
4. Ihre Fragen

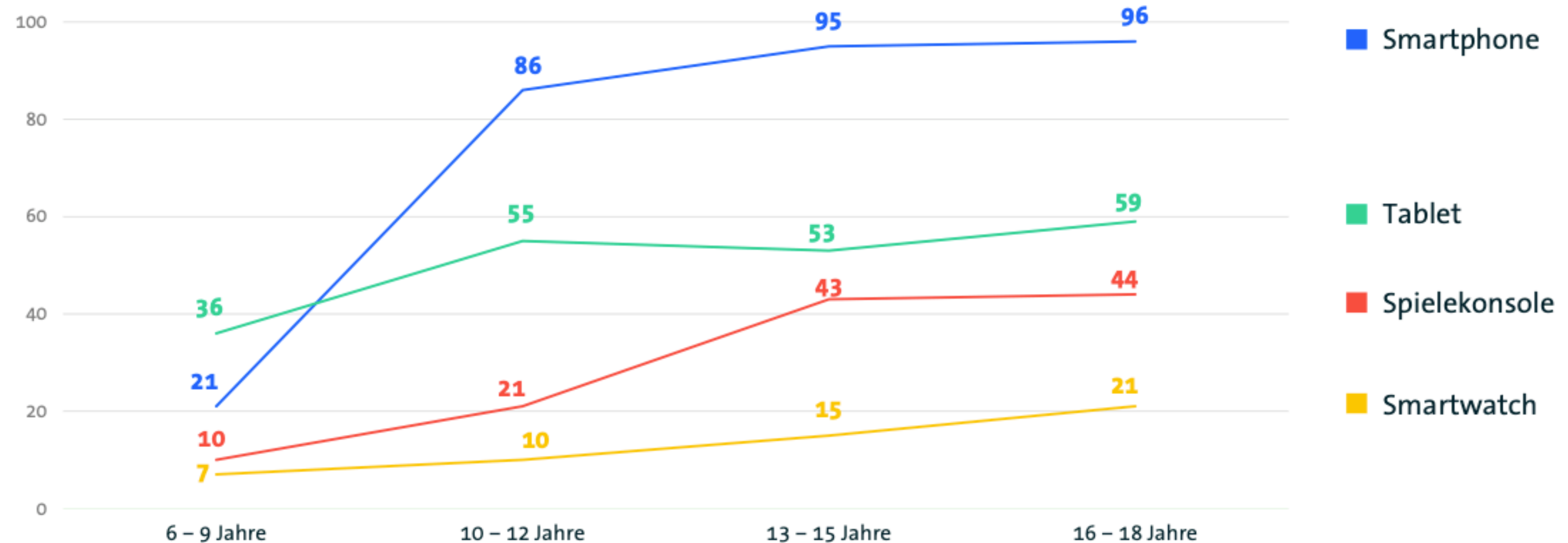
Linksammlung auf „Taskcards“



1. Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

Mit 10 Jahren machen Kinder einen Technologiesprung

Welche der folgenden Geräte hast Du persönlich schon?

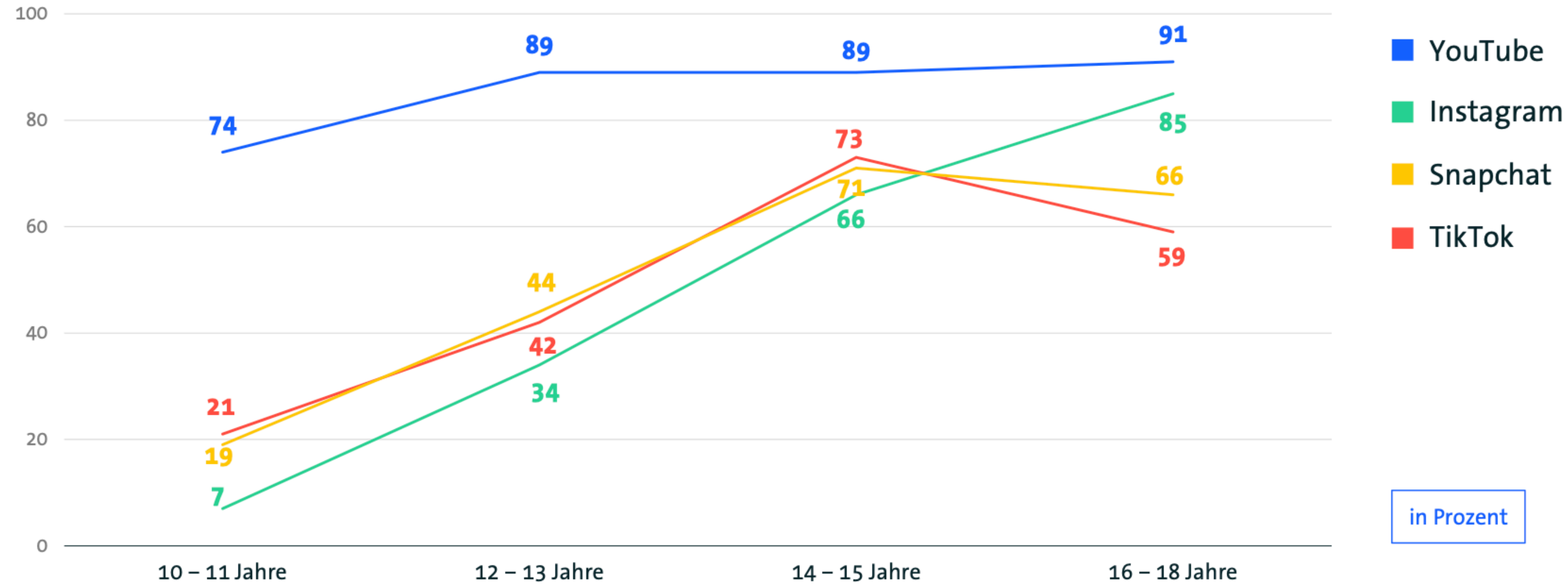


4 Basis: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren (n= 920), in Prozent | Mehrfachnennungen möglich | Quelle: Bitkom Research 2022

bitkom

YouTube bei Jugendlichen besonders beliebt

Welche sozialen Netzwerke nutzt Du zumindest ab und zu?



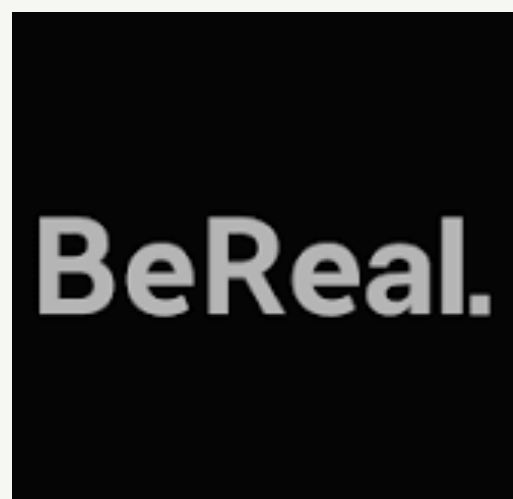
Basis: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren (n=644) | Mehrfachnennungen möglich | Quelle: Bitkom Research 2024

bitkom

beliebte Apps



DISCORD



CALL^{OF} DUTY



Infos Social Media Apps



KONTAKT

24. AUGUST 2023

Digitale Spiele

Was Eltern über Discord wissen müssen

Discord ist ein Online-Dienst, der ursprünglich für die Bedürfnisse der Videospiel-Community entwickelt wurde. Über Discord kann man sich vernetzen, chatten und sprechen, während man gemeinsam online Videospiele spielt. Discord ist nach wie vor eine Plattform, die besonders in der Videospielszene beliebt ist, aber zunehmend auch darüber hinaus genutzt wird.

<https://www.klicksafe.de/>



Elternguide der FSM

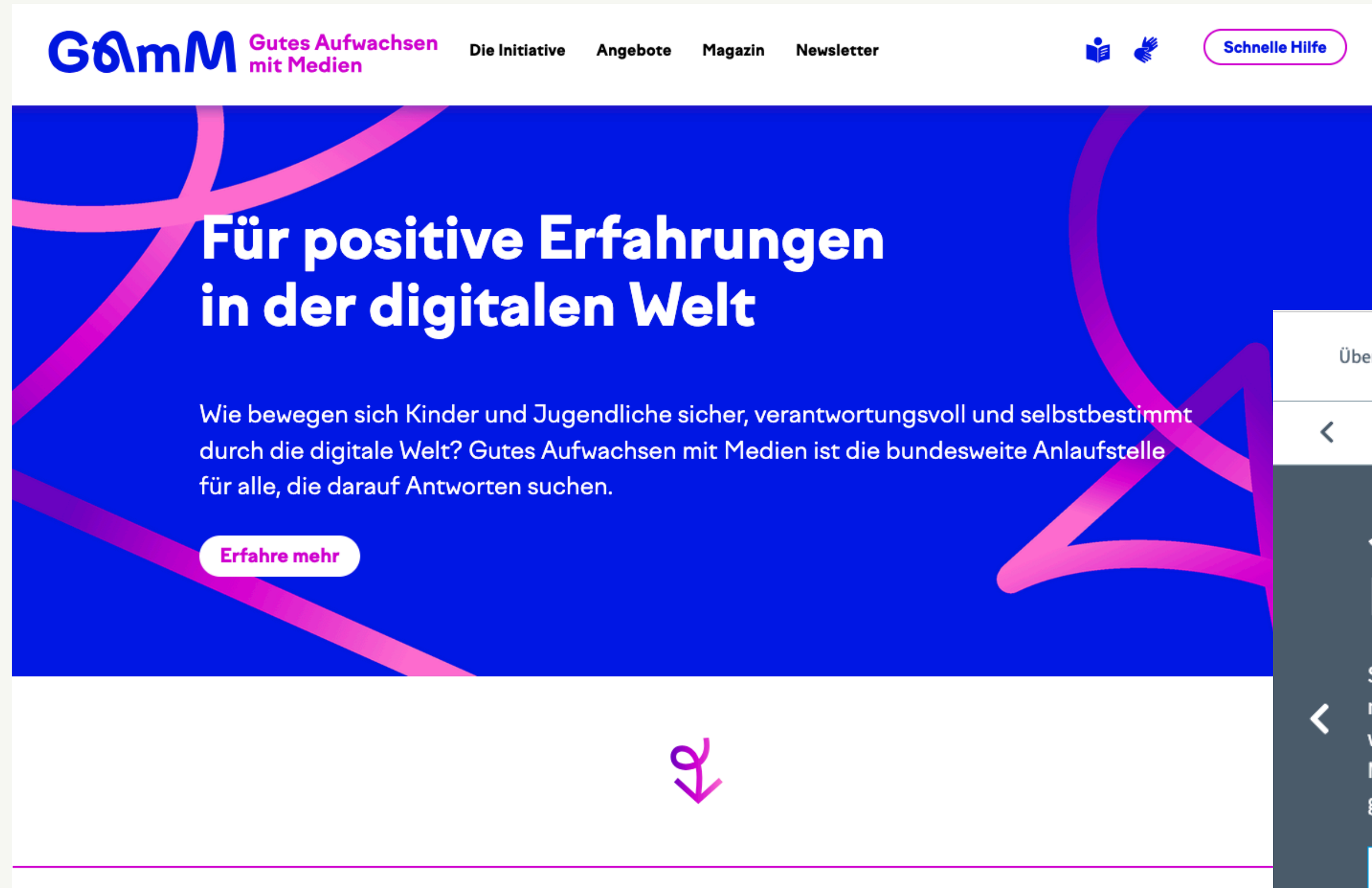


Medien in der Familie - Ihre Kinder bei der Nutzung von Apps, Spielen, Websites und sozialen Netzwerken begleiten

Stichwort suchen, z. B. Smartphone



Weitere Informationsseiten

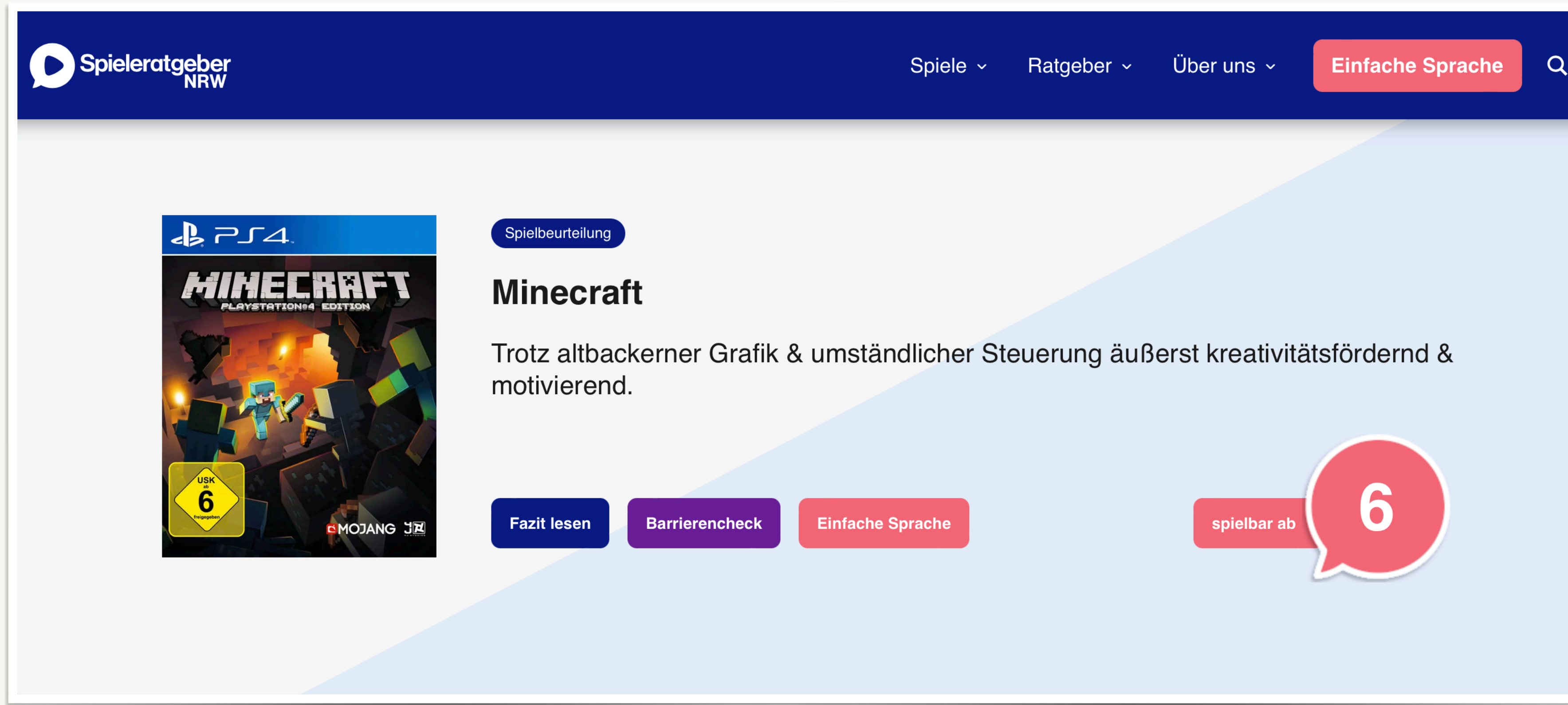


<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/>



<https://www.schau-hin.info/>

Spieleratgeber NRW

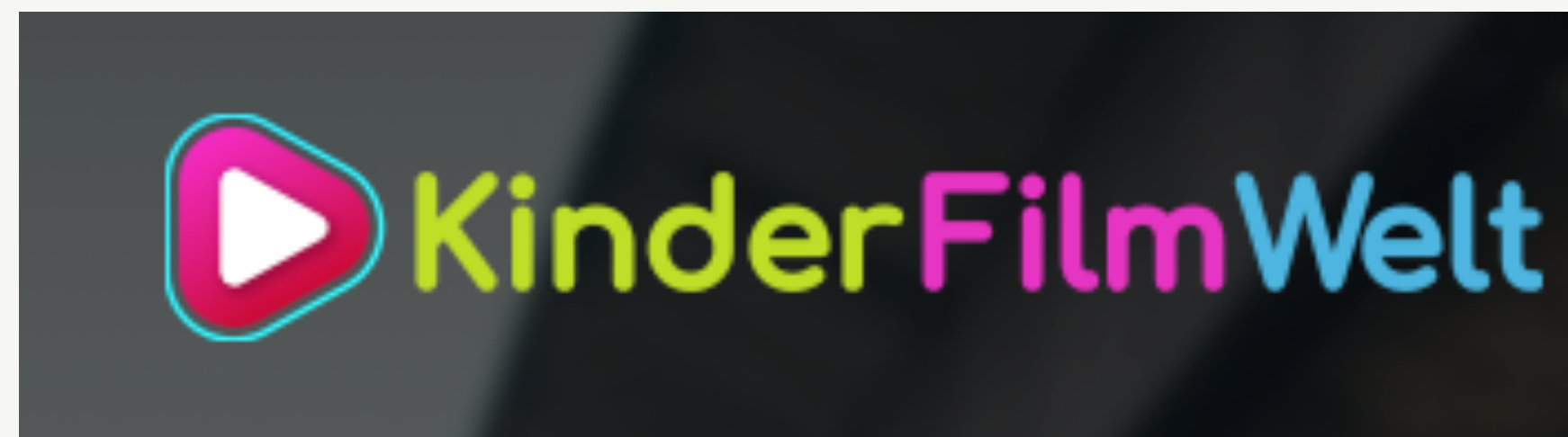


The screenshot shows the website's header with the logo 'Spieleratgeber NRW' and navigation links: 'Spiele', 'Ratgeber', 'Über uns', and a red button 'Einfache Sprache'. The main content area features the 'Minecraft' game page. On the left is the game's cover art for the PlayStation 4 edition, which includes a yellow USK 6 rating label. To the right of the cover, the title 'Minecraft' is displayed above a descriptive text: 'Trotz altbackener Grafik & umständlicher Steuerung äußerst kreativitätsfördernd & motivierend.' Below this text are three buttons: 'Fazit lesen', 'Barrierencheck', and 'Einfache Sprache'. To the right of these buttons is a red speech bubble containing the number '6', with the text 'spielbar ab' (playable from) next to it.



<https://spieleratgeber-nrw.de/spiel/minecraft/>

Altersempfehlungen Film, TV, YouTube, Social Media



Rapunzel - Neu verföhnt

Rapunzel verbringt ihre Tage einsam in einem Turm, weitab vom normalen Leben, weil die Welt draußen zu gefährlich und böse für Rapunzel ist. Zumindest sagt das ihre Mutter. Als Rapunzels 18. Geburtstag ansteht, hat sie nur einen Wunsch: sie will die vielen Lichter, die jedes Jahr an ihrem Geburtstag in den Himmel steigen, von Nahem sehen.

Bewertung

Extras

Elterninfo

Unsere Bewertung



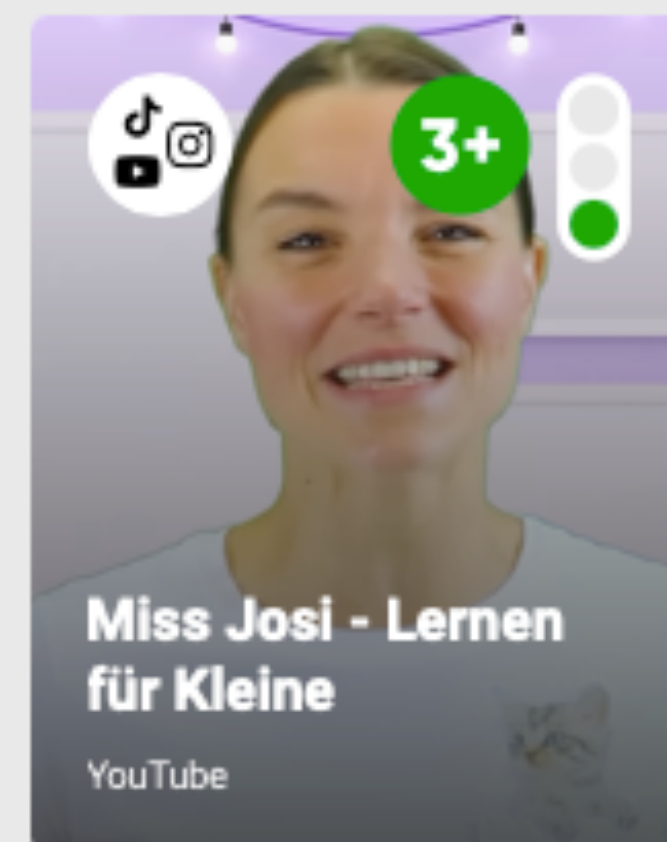
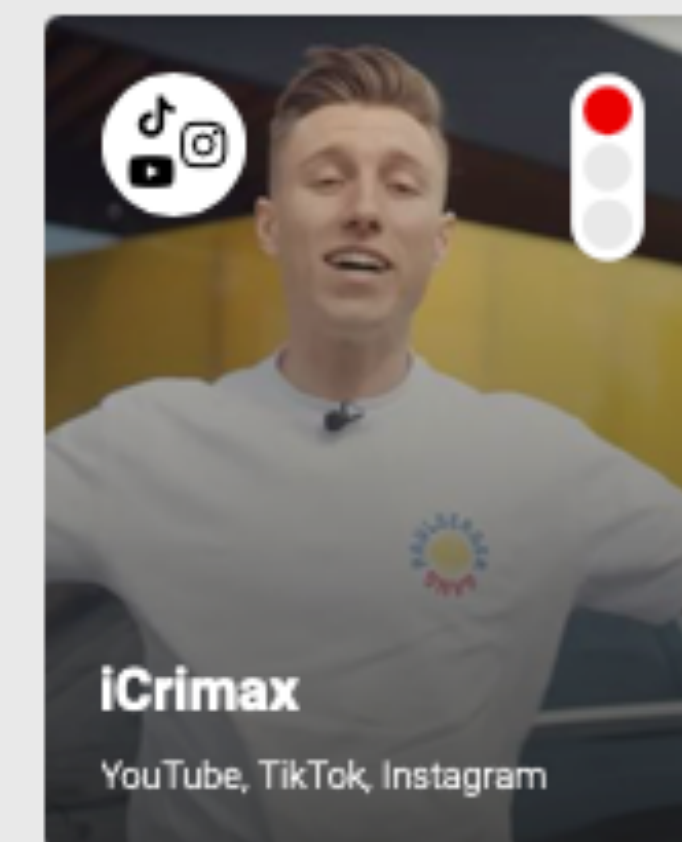
Eure Bewertung (119)



★ Zu deinen Favoriten hinzufügen

FLIMMO Elternratgeber für
TV, Streaming & YouTube

YouTube, TikTok & Instagram



Kindergerechte Anwendungen:



<https://seitenstark.de/>



<https://www.internet-abc.de/>

2. Unsere Herangehensweise in der Medienerziehung

Bedürfnisbefriedigung durch Medien

Beziehungen mit anderen

Anerkennung, Wertschätzung, Respekt

Wissen

Spiel, Spaß, Action

Macht, Kontrolle, Selbstwirksamkeit

Abgrenzung (von Eltern)

Identität entwickeln

Unser Ansatz: Vertrauen schaffen

- Offen und verständnisvoll an Kinder und Jugendliche herantreten:
 - Was macht die Faszination aus?
 - Was macht dir daran Spaß?
 - Was erhoffst du dir davon?
 - Werden deine Erwartungen erfüllt?
 - Was stört dich dabei?
- Rollenwechsel:
 - Jugendliche als Experten in ihrer Medienwelt
 - Erwachsene als Experten in Lebenserfahrung

Unser Ansatz: Vertrauen schaffen

- bedürfnisorientiert: **helfende Hand** statt erhobener Zeigefinger; Mediennutzung begleiten; nicht belehren, sondern **stärken**
- handlungsorientiert: gemeinsam und **auf Augenhöhe** Medienwelt erkunden und verstehen
- Jugendwelt nicht immer verständlich ¬_(`_)_/_/
- im **Vertrauensverhältnis** kommen Probleme zur Sprache und können gelöst werden
- Potenziale nutzen und Risiken minimieren

Allgemeine Tipps

Eigenes Smartphone?!

- Arbeit mit Checklisten

Checkliste

klicksafe



Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?

Mit der folgenden Checkliste möchten wir Ihnen bei der Entscheidung „Smartphone – ja oder nein?“ helfen. Bevor Ihr Kind ein eigenes Gerät bekommt, sollten Sie zuvor gemeinsam an einem Familien-Smartphone oder an Ihrem Smartphone geübt haben. Kreuzen Sie an, was Ihr Kind bei der Nutzung schon kann. Je mehr Punkte Sie mit einem Haken versehen, desto eher ist Ihr Kind reif für ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind die noch ausstehenden Punkte genau besprechen.

Mein Kind...

	hat bereits ausreichend Erfahrung mit internetfähigen Geräten gesammelt.	☐	✓
	kann Werbung erkennen und von anderen Inhalten unterscheiden.	☐	
	kennt Online-Risiken wie Cybergrooming, Fake News, Cybermobbing usw.	☐	
	überschaut Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung (Prepaid oder Tarif).	☐	
	erkennt, wo Kosten anfallen, z. B. bei In-App-Käufen und kostenpflichtigen Apps .	☐	
	kann ein sicheres Passwort erstellen.	☐	
	kann GPS, WLAN und Bluetooth aktivieren, deaktivieren und kennt ihre Funktionsweise.	☐	
	versteht die Bedeutung der Privatsphäre und kennt Privatsphäre-Einstellungen .	☐	
	kennt das Recht am eigenen Bild und geht online sorgsam mit eigenen und fremden Daten, Bildern und Informationen um.	☐	
	kennt die Auswirkungen von exzessiver Handynutzung auf die Gesundheit und kann sich selbst regulieren.	☐	
	versteht, akzeptiert und hält sich an vereinbarte Regeln für die Handynutzung .	☐	



hat bereits ausreichend **Erfahrung mit internetfähigen Geräten** gesammelt.



kann **Werbung** erkennen und von anderen Inhalten unterscheiden.



kennt **Online-Risiken** wie Cybergrooming, Fake News, Cybermobbing usw.



überschaut **Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung** (Prepaid oder Tarif).



erkennt, wo Kosten anfallen, z.B. bei **In-App-Käufen** und **kostenpflichtigen Apps**.



kann ein **sicheres Passwort** erstellen.



kann **GPS, WLAN und Bluetooth** aktivieren, deaktivieren und kennt ihre Funktionsweise.



versteht die Bedeutung der **Privatsphäre** und kennt **Privatsphäre-Einstellungen**.



kennt das **Recht am eigenen Bild** und geht online sorgsam mit eigenen und fremden **Daten, Bildern und Informationen** um.



kennt die **Auswirkungen von exzessiver Handynutzung** auf die Gesundheit und kann sich selbst regulieren.



versteht, akzeptiert und hält sich an vereinbarte **Regeln für die Handynutzung**.



achtet auch im digitalen Raum auf die **Rechte anderer**, indem es niemanden beleidigt oder belästigt.



weiß, dass **strafbare Inhalte wie z.B. Pornografie und Gewaltdarstellung** nicht verschickt oder gepostet werden dürfen.



weiß, wann es **Eltern oder Vertrauenspersonen informieren** sollte, etwa bei unangemessenen Nachrichten oder Anfragen.



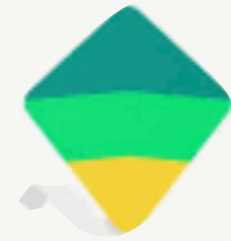
weiß, dass es **unzulässige Inhalte** bei Beschwerdestellen und Plattformen melden kann und wie das geht.



kennt **Beratungs- und Hilfestellen** wie **Nummer gegen Kummer** oder **JUUUPORT**.



Filtersysteme

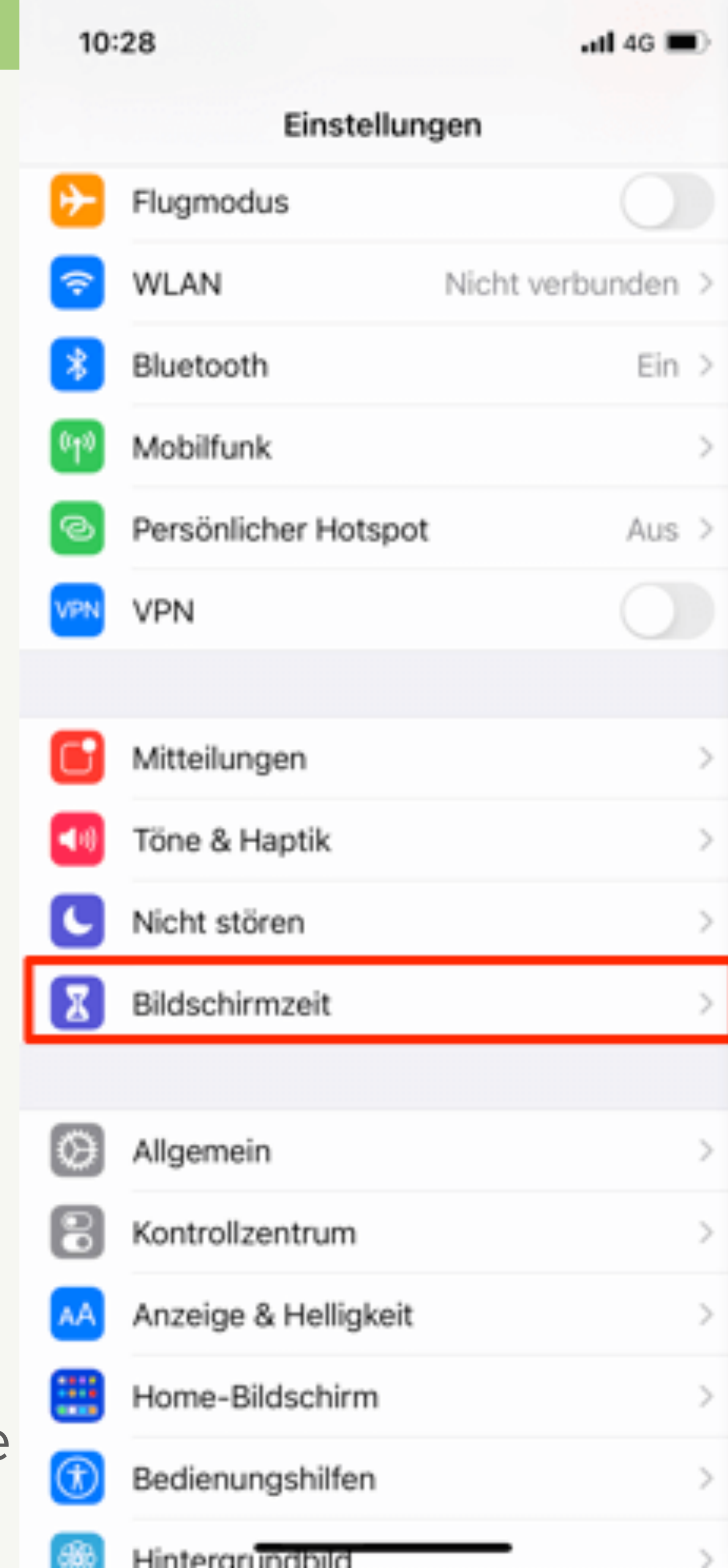


Family Link

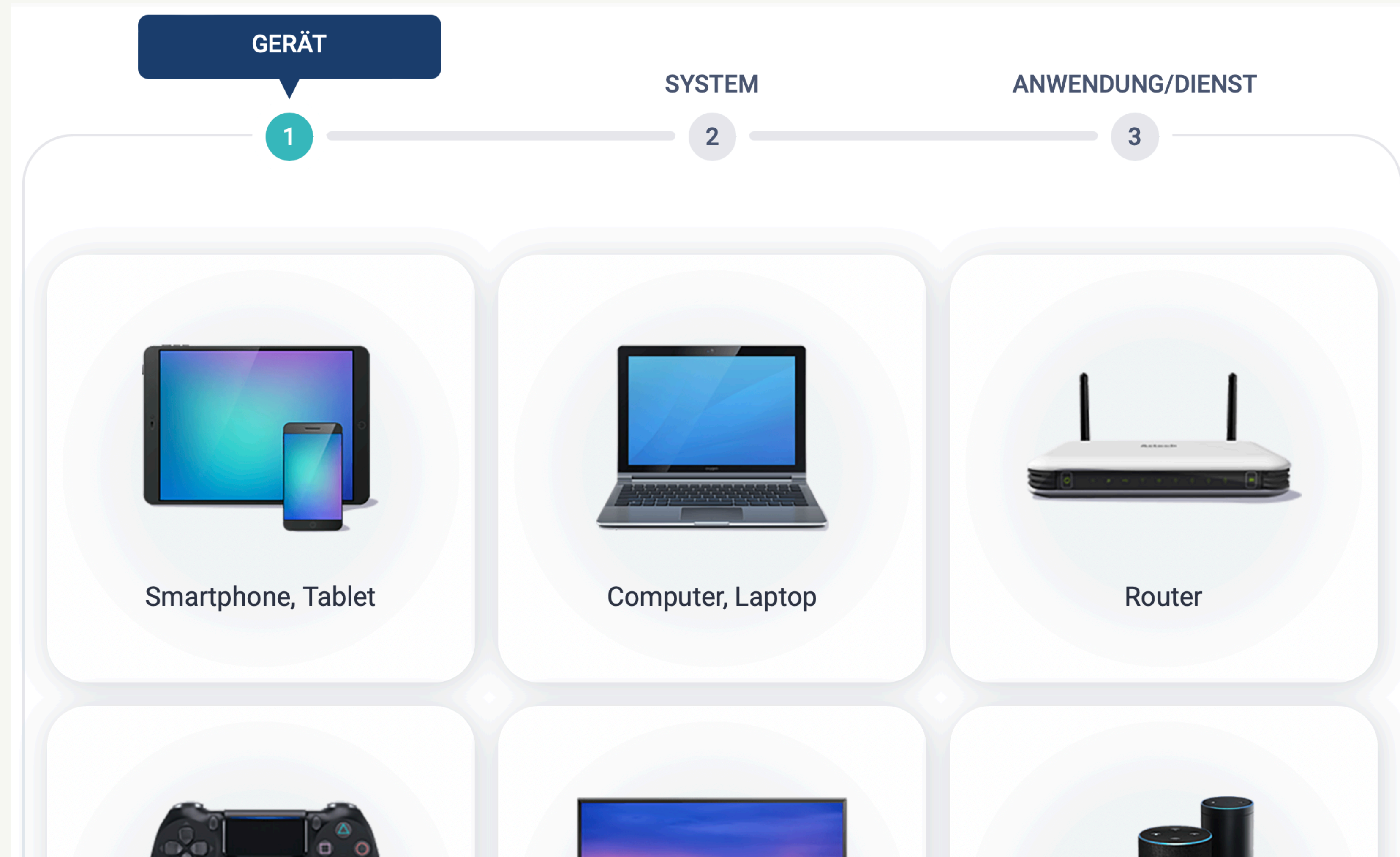


Jugendschutzprogramm des
gemeinnützigen Vereins JuSProg e.V.

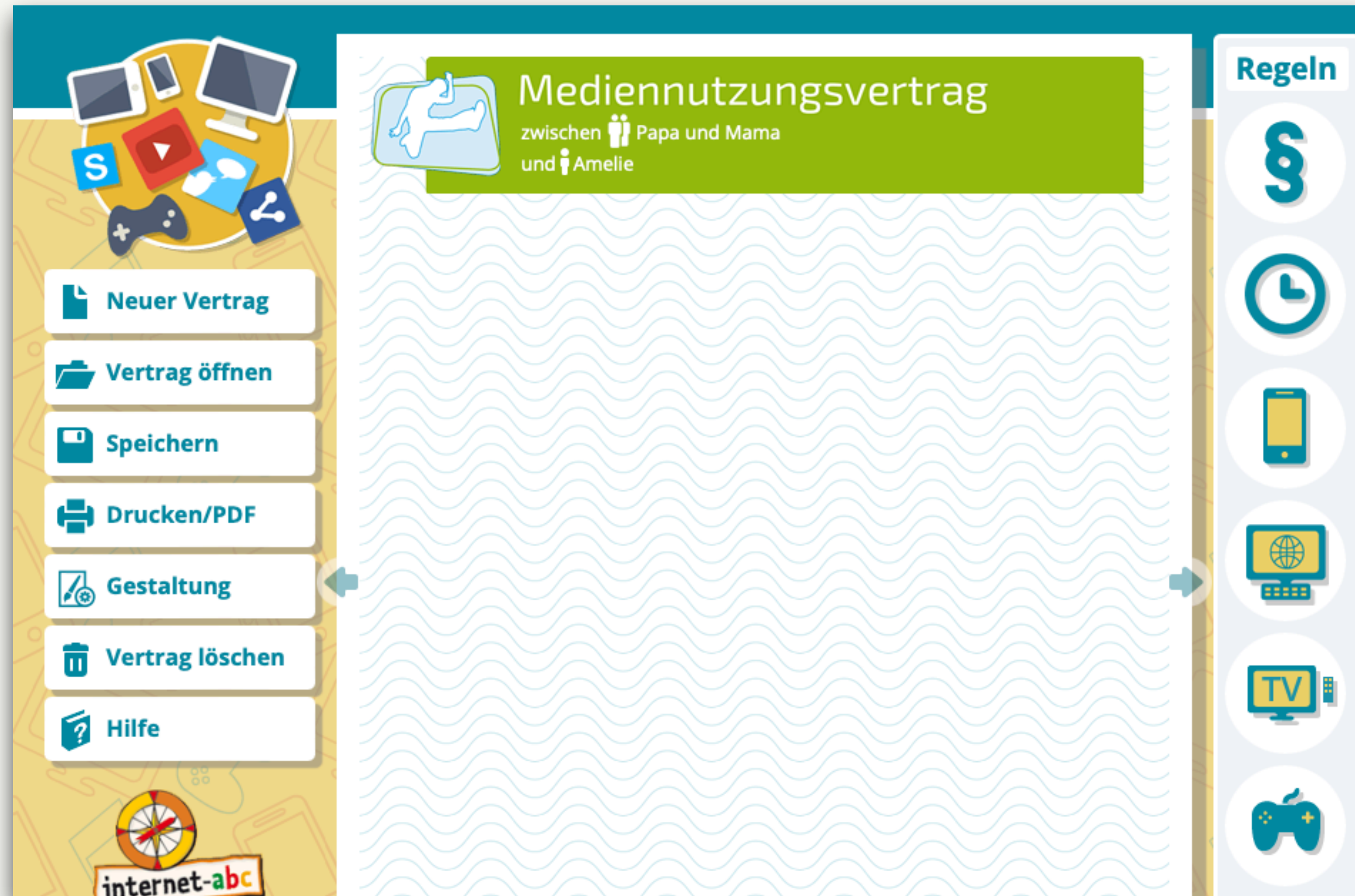
- kostenfreier Download
- filtert Browser-Inhalte und Suchmaschinen-Ergebnisse



Datensicherheit und Jugendschutz einstellen



Mediennutzungsvertrag



mediennutzungsvertrag.de

Bildschirmzeiten als grober Richtwert

Ab dem 10. Lebensjahr Wochenkontingent vereinbaren: 10 Minuten pro Tag pro Lebensjahr oder eine Stunde pro Lebensjahr pro Woche

Vom 7. bis zum 9. Lebensjahr: 60 Minuten am Stück pro Tag

Vom 3. bis zum 6. Lebensjahr: 30 Minuten am Stück pro Tag

Vor dem 3. Lebensjahr noch kein Bildschirmzeit

Weitere Faktoren, die die Bildschirmzeit beeinflussen sind der Entwicklungsstand des Kindes, sowie die Aktivität des Heranwachsenden am Bildschirm

Empfehlungen Medienzeit



- Medienzeiten festlegen
 - Inhalte sowie Art der Mediennutzung differenzieren
 - z.B. **Zeitvertreib** - **Lernen & Schule** - **Kommunizieren** - **Kreativ sein**
 - gemeinsam einen Wochenplan erstellen
- ✓ **Andere Aktivitäten und Bedürfnisse sollten nicht beeinträchtigt werden**



Medientagebuch

Medientagebuch für die Woche vom _____ bis _____

	 Handy	 Computer/ Laptop	 Konsole	 TV	 Summe
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
					Gesamt

ins-netz-gehen.info

3. Ausgewählte Risiken

Risiken und Gefahren

- Mangelhafter Datenschutz
- Cybermobbing und Hate Speech
- Cybergrooming
- Sexting
- Desinformationen und Fake News
- gefährdende Inhalte (Gewalt, Extremismus, Pornografie, Verherrlichung von Magersucht oder Drogenkonsum, Rassismus, Sexismus, ...)
- Viren, Kostenfallen, Werbung
- übermäßiger Mediennutzung / Sucht
- unrealistische Schönheitsideale

Mangelhafter Datenschutz

Das Problem mit dem Datenschutz

Social Media und andere Angebote funktionieren nur über die Preisgabe personenbezogener Daten



Preisgabe personenbezogener Daten bietet Angriffsfläche für Cybergrooming, Mobbing, etc.

Datenschutz

- Was sind personenbezogene Daten?
- Welche Daten sind privat?
- bewusst machen: Verarbeitung, Speicherung, Weitergabe, Verbreitung
- Warum ist Datenschutz wichtig?
- Privatsphäreereinstellungen

Wie privat sind verschiedene Daten?

- Zuordnen auf einer Skala von 0 (sehr wenig privat) bis 10 (sehr privat/intim)

Sehr wenig privat

Sehr privat/ intim

0

10



Vorbild sein

Persönlichkeitsrecht: Recht am eigenen Bild

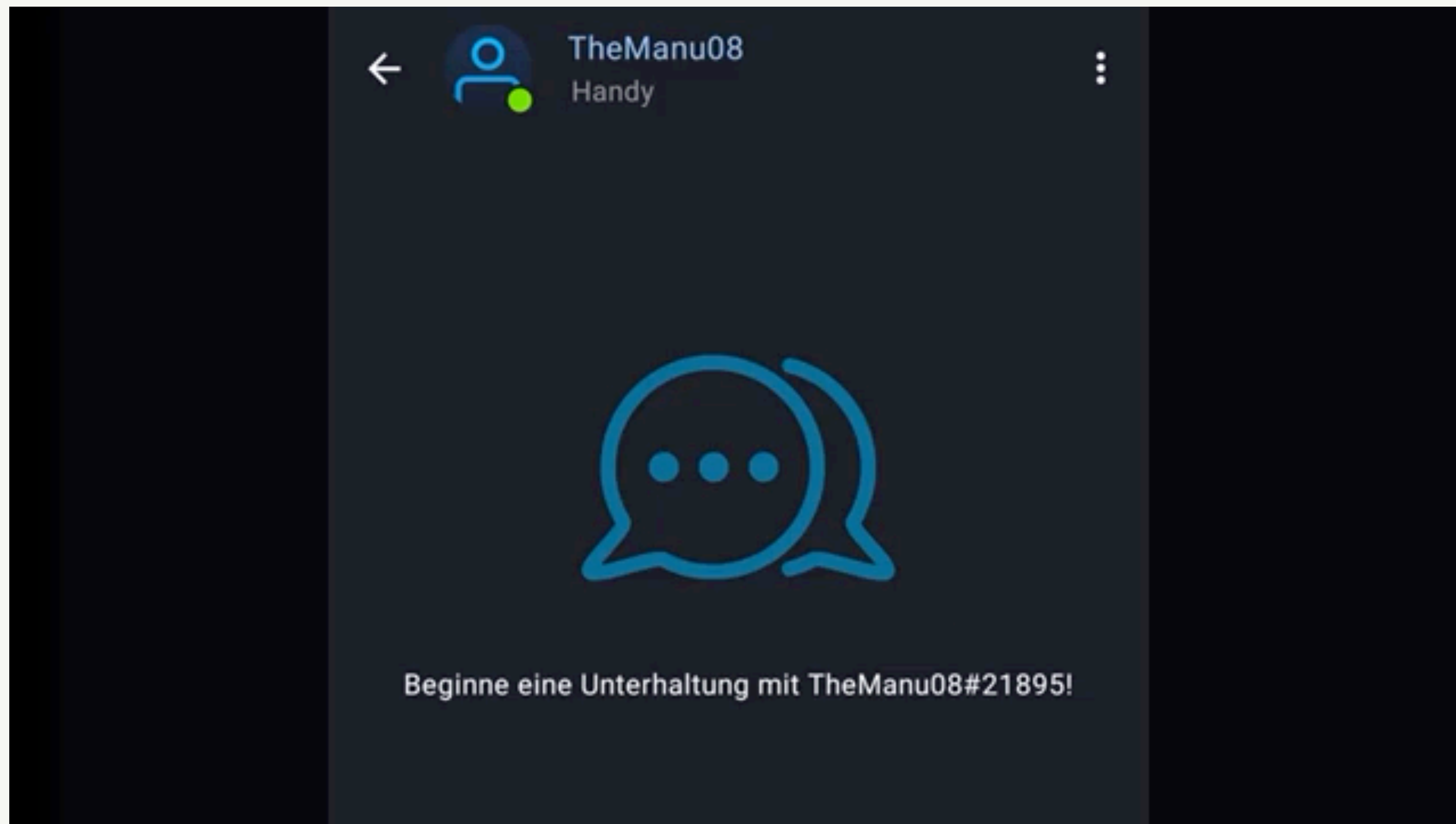
Bilder dürfen nur mit Zustimmung der abgebildeten Person(en) erstellt, veröffentlicht und verbreitet werden.

- unter 6 Jahren: alleinige Zustimmung der Eltern
- ab 6 Jahren: abhängig vom Entwicklungsstand gemeinsame Entscheidung
- bis 18 Zustimmung der Eltern erforderlich (ab ca. 14 Jahren alleinige Entscheidung des Kindes möglich)

Problematische Kontakte: Cybergrooming

Cybergrooming

- Anbahnung sexueller Kontakte sowie der sexuelle(r) Missbrauch & Gewalt gegenüber Minderjährigen im Internet (z. B. Chats von Games)
- Unbedarftheit, Vertrauensseligkeit & mangelndes Risikobewusstsein von Kindern & Jugendlichen wird ausgenutzt
- Nutzung von falschen Identitäten (z. B. geben sich als Gleichaltrige aus oder sagen, sie könnten die Kinder berühmt machen)
- Täter:innen versuchen Vertrauens- oder Abhängigkeitsverhältnis herzustellen



Warnsignale im Chat

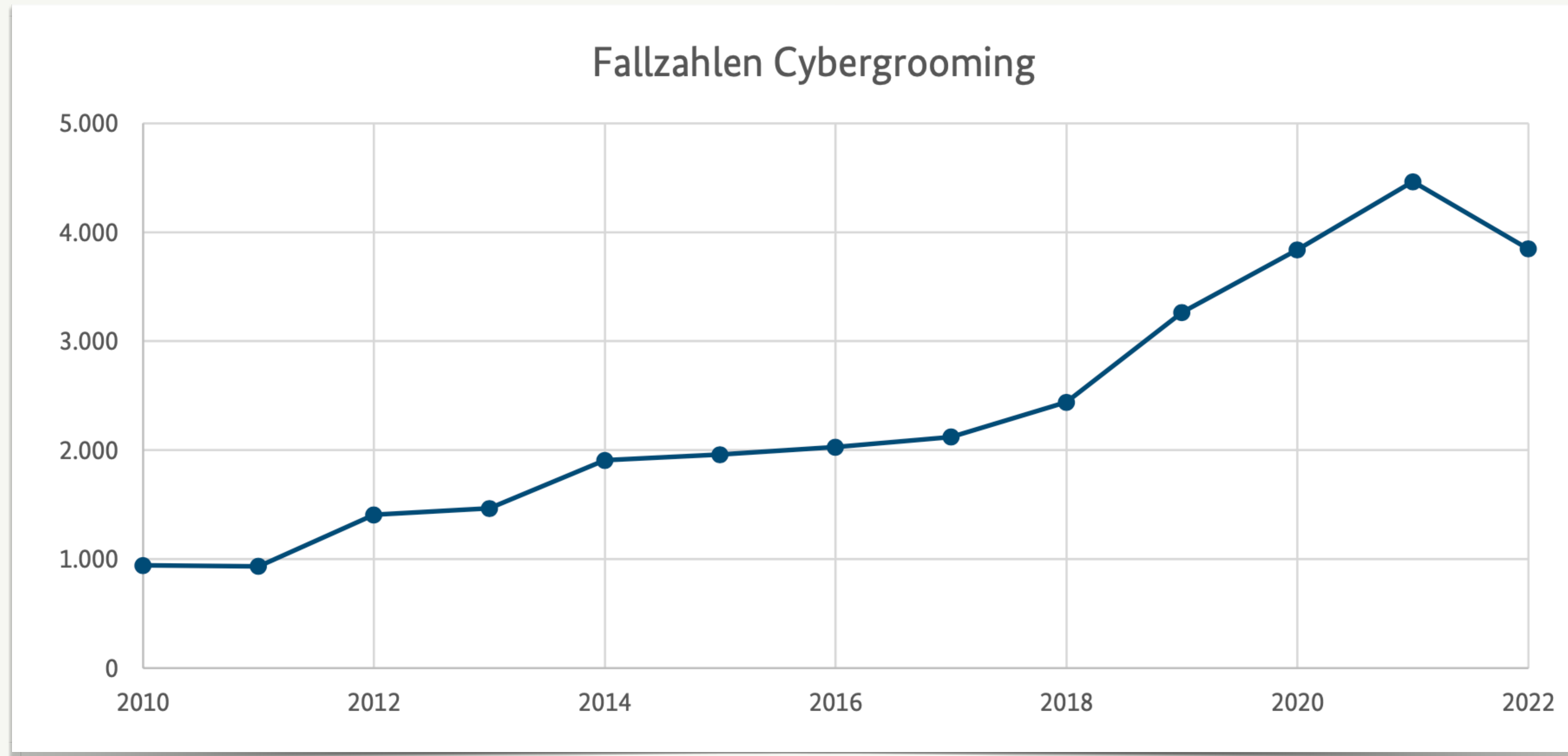
- private Infos werden erfragt & dabei wenig preisgegeben
- Zusenden von Fotos oder Videos bzw. Videochat wird verlangt
 - oft einseitig (z. B. „Kamera kaputt“)
- Fragen nach Treffen außerhalb des Internets
- Gespräche über Sexualität & sexuelle Erfahrungen
- Komplimente oder Geldgeschenke oder andere Vorteile werden angeboten
 - Druckmittel
- Eltern sollen nicht informiert werden

Videoempfehlung: Warnsignale



Quelle: Klicksafe

Polizeiliche Kriminalstatistik 2022



ARTEN VON CYBERGROOMING & ALTER

Fokus auf Befragte/r

	Ø	8-9 J.	10-12 J.	13-15 J.	16-18 J.
Verabredung über das Internet	24%	9%	14%	25%	37%
Versprechen vs. Zusendung von Fotos / Videos	16%	8%	12%	16%	22%
Aufforderung zum Senden freizügiger Bilder	14%	8%	10%	15%	20%
Verabredung im realen Leben zum Fotoshooting	12%	7%	10%	12%	18%
Empfangen von Nacktbildern	15%	7%	8%	13%	27%

Wer ist besonders gefährdet?

Mädchen

Konflikte mit Eltern

fehlendes Risikobewusstsein

geringes Selbstwertgefühl

längere Internetnutzung

wenige Freundschaften

Erlebtes Mobbing

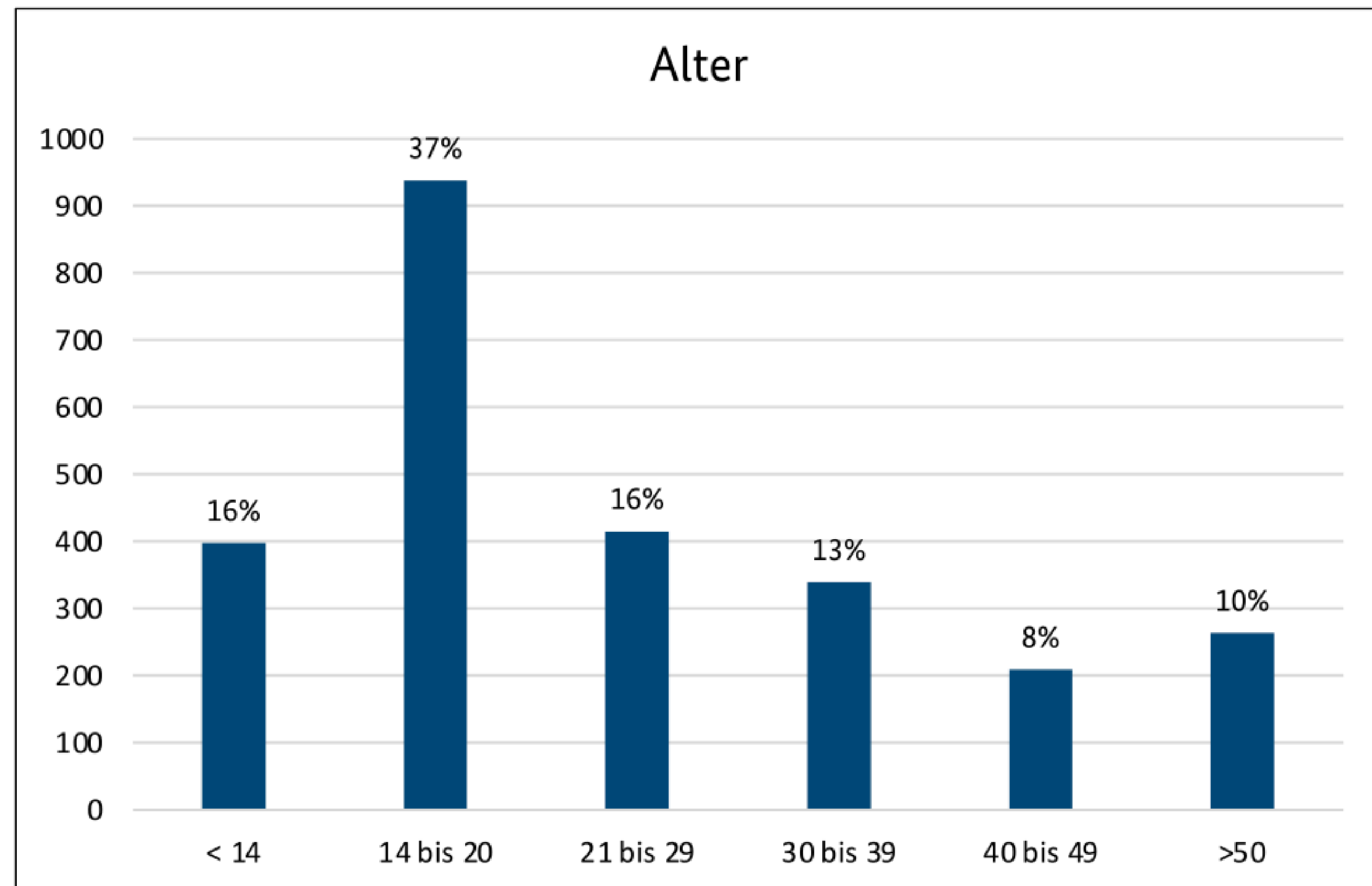
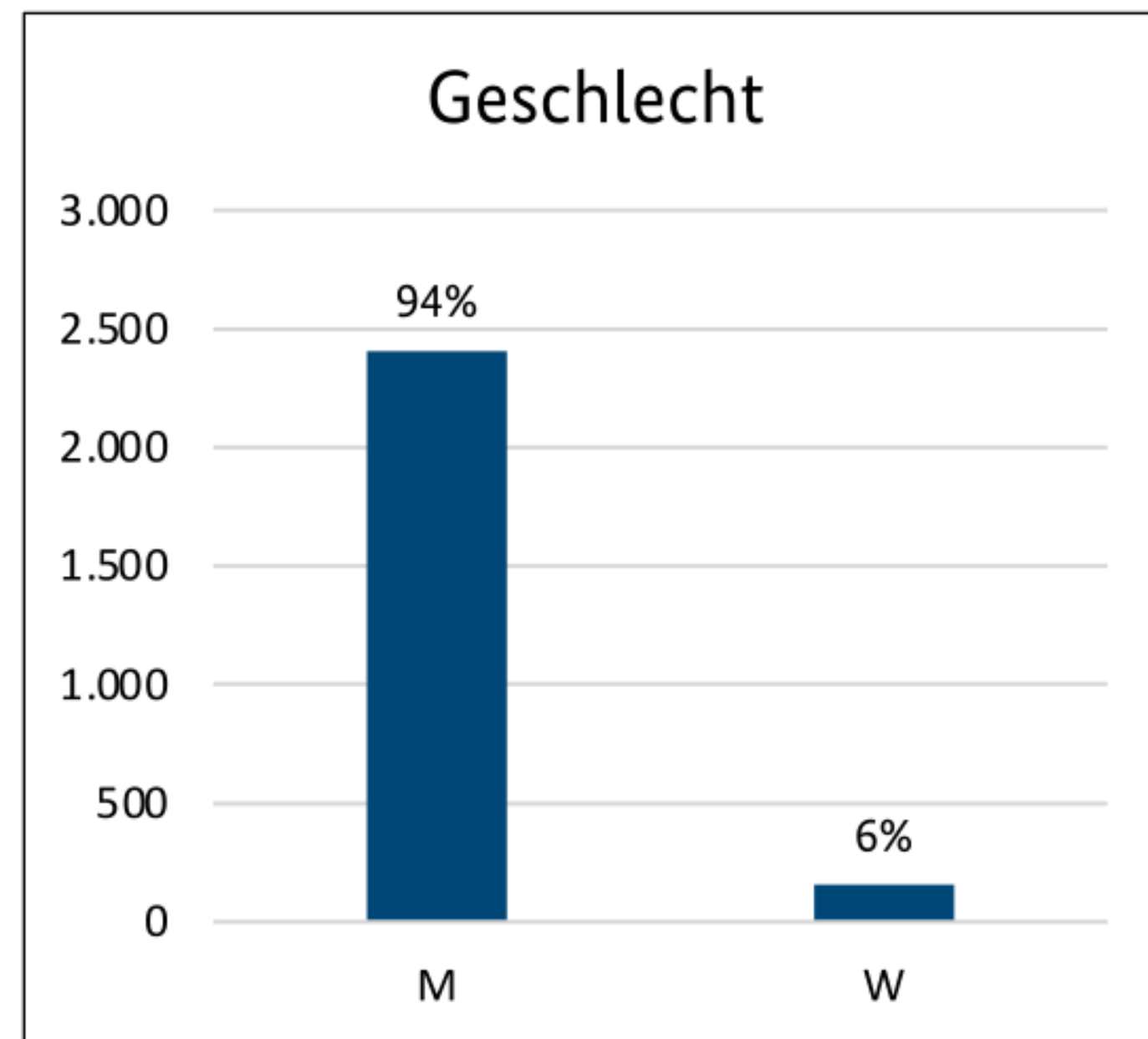
fehlende Peergroup

physische/ sexuelle Viktimisierung
in der Vergangenheit



Quelle: Klicksafe, Vortrag am 12.10.23

Tatverdächtigen-Zahlen

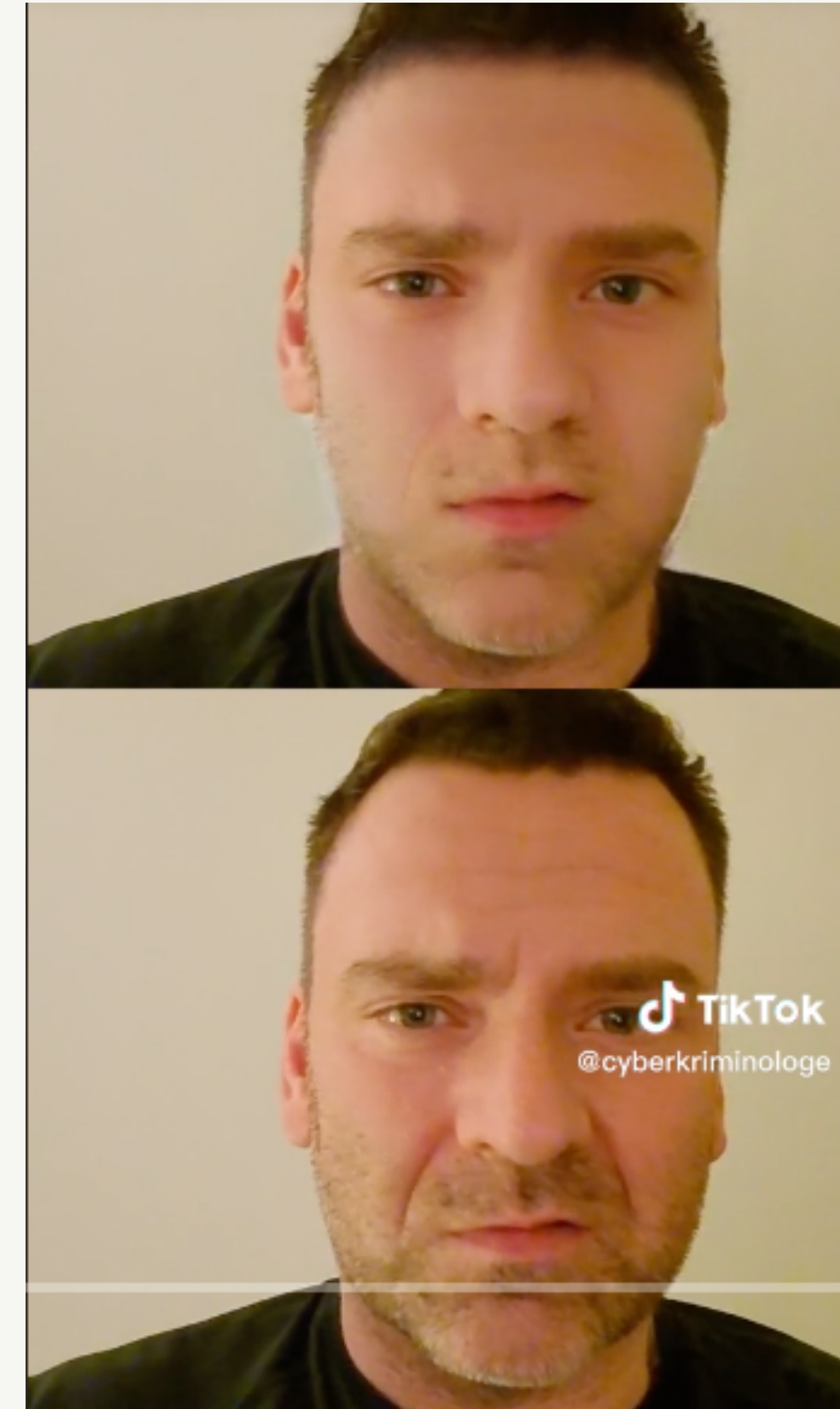


Quelle: PKS 2022

Teenage Filter



Quelle: Screenshot von TikTok: <https://knowyourmeme.com/memes/tiktok-teenage-filter>, zuletzt 02.05.2023



Quelle: Screenshot von TikTok: atCyberkriminologe unter https://www.tiktok.com/@cyberkriminologe/video/7201626137515019526?is_from_webapp=1&web_id=7224415907664266779, zuletzt 02.05.2023

Was sagt das Gesetz?

§ 176 StGB gegenüber Kindern (unter 14 Jahren) als sexueller Missbrauch strafbar - bis zu 5 Jahren Freiheitsstrafe

vermeintlich harmlose Nachrichten zählen als vorbereitende Kontaktaufnahme zum Tatbestand Cybergrooming

auch der Versuch ist strafbar (Kind soll zu sexuellen Handlungen gebracht werden)

JuSchG-Erweiterung zu Cybergrooming: Persönliche Integrität als Schutzziel

Kinder- & Jugendpornografie - Was sagt das Gesetz?

- § 184b StGB: strafrechtliche Folgen, wenn Darstellungen von Kindern unter 14 Jahren hergestellt, versandt und aufbewahrt werden
- § 184c StGB:
 - Absatz 1-4: strafrechtliche Folgen, wenn Darstellungen von Jugendlichen zwischen 14 & 18 Jahren hergestellt, versandt und aufbewahrt werden
 - Absatz 5: Straffreiheit bei jugendpornographischen Darstellungen, wenn Material **mit Einwilligung der dargestellten Personen ausschließlich zum persönlichen Gebrauch erstellt wurde** (Einwilligung kann aber widerrufen werden); nicht bei Verbreitung

Präventive Möglichkeiten

- Für Betroffene:
 - Kinder frühzeitig sensibilisieren für Warnzeichen
 - „Nein“-Sagen normalisieren & üben
 - Datenschutz- & Privatsphäreinstellungen gemeinsam vornehmen
 - Melden, Blockieren, Screenshots anfertigen
 - offene Kommunikation über Themen, die schambehaftet sind
 - keine Sanktionen androhen
- Für Täter:innen:
 - Normen und Werte im Internet vermitteln
 - Bewusstsein für Straftaten schaffen
 - Perspektivübernahme und Empathie trainieren

Beispiele besprechen

... wenn jemand sehr aufdringlich ist und kein „Nein“ akzeptiert.

... wenn jemand Fotos von deinem Körper möchte.

...wenn jemand mit dir über deinen Körper sprechen möchte.

...wenn jemand dir viele Komplimente macht.

Hey, du Hübsche! 😊

Hey ...

Was machst du gerade so?

Nicht viel, ein bisschen Fortnite spielen. 🎮

Hast du schon die neuen Skins gesehen?

Ja, aber die sind alle zu teuer ... 🙄 Hab kein Geld.

Och nein, nicht traurig sein. Du hast doch mich! ❤️

Hihi! 😊 Aber leider habe ich dadurch trotzdem nicht die neuen Skins.

Hm, wer weiß, vielleicht gibt es doch einen Weg ...

???

Du hast mir doch vor Kurzem von deiner tollen Shopping-Tour erzählt.

Stimmt! Dass du dich da noch dran erinnerst ... 🙄

Aber klar doch! 🙄 Weißt du noch, wie du von der Unterwäsche geschwärmt hast, die du neu gekauft hast?

Klar!

Was hältst du von einem kleinen freundschaftlichen Tausch? Wir sind doch Freunde, oder?

Hm ... Was meinst du? Willst du meine Unterwäsche haben oder was?

Ach Quatsch, wegnehmen will ich sie dir niemals! Aber du siehst bestimmt mega darin aus ... Mach doch einfach ein hübsches Foto von Dir in den Sachen und schick es mir. - Und als Tausch bekommst du dann die neuen Skins! ❤️

Was hältst du davon?

Hey, ich habe deine Videos mit dem Skateboard gesehen und muss sagen, dass du Übelst gut bist. 😊

Hey, Danke. Schön, dass sie dir gefallen. :)

Wie lange machst du das schon?

Ich habe vor fünf Jahren angefangen.

Voll Cool! Wo gehst du immer Skaten?

Ich skate in einem Park in der Nähe vom Bahnhof.

Ok. Ich skate auch. Suche immer mal nach neuen Spots. Wo wohnst du denn?

In München.

München?! 😊 Ich wohne auch in München!!! 😊

Kann es sein, dass wir uns schon mal gesehen haben?

Könnte sein ...

Um welche Zeit bist du immer so im Park?

Nach der Schule.

Ach so. Ich bin immer abends da. Da ist es nicht so voll.

Hört sich gut an!

Hast du nicht Lust, mal abends vorbeizukommen? 😊

Hm, warum nicht ... Ich werde mal meine Kumpels fragen.

Ne. Komm lieber allein. Ich kann nicht so gut in Gruppen.

Ok, mal sehen ...

Wie wäre es mit morgen Abend, 19 Uhr? Du skatest echt toll und ich würde echt gerne was von dir lernen!

Von mir aus. 😊

Cool. Dann freue ich mich auf morgen! 🙄

Familien-Checkliste

Schutz vor sexueller Belästigung im Internet

1 Was ist **Cybergrooming**? Schaut Euch dazu das Video „**Gemeinsam gegen Cybergrooming**“ an.



2 Mit wem könnt Ihr über Online-Vorfälle reden, die Euch ein **ungutes Bauchgefühl** machen? Schreibt mindestens 3 Familienmitglieder und 3 Freundinnen und Freunde auf:

Familienmitglied 1

Freund/Freundin 1

Familienmitglied 2

Freund/Freundin 2

Familienmitglied 3

Freund/Freundin 3



3 Was könnten **Warnsignale im Chat** sein? Schreibt Beispiele für Nachrichten oder Aufforderungen auf, bei denen Ihr vorsichtig sein solltet:

Warnsignal 1

.....

Warnsignal 2

.....

Warnsignal 3

.....



DU MÖCHTEST UNS DEINEN FALL MELDEN?

(ALLE ANGABEN SIND FREIWILLIG.)

Diese Infos helfen der Staatsanwaltschaft und der Polizei, die verdächtige Person zu ermitteln:

WANN HAST DU MIT DER VERDÄCHTIGEN PERSON KONTAKT GEHABT?

Wenn bekannt, nenn uns das Datum oder den Zeitraum eures Kontakts.

Deine Antwort

AUF WELCHER PLATTFORM HATTET IHR KONTAKT?

Zum Beispiel auf TikTok, Knuddels, WhatsApp oder woanders?

Deine Antwort

WAS WEISST DU ÜBER DIE VERDÄCHTIGE PERSON?

Nenn uns, wenn möglich, den Nutzernamen, die Mobilfunknummer oder Profilinformationen. Du hast auch die Möglichkeit, das Profilbild der verdächtigen Person oder Screenshots von ihrem Profil hochzuladen. Jede Information hilft.

Deine Antwort



SUCHE SELBST DEINE ANTWORT



CYBERGROOMING MELDEN

Quelle: Screenshot von
www.fragzebra.de/cybergrooming, zuletzt 19.11.2022

Online-Hilfe



EINFACH, SCHNELL UND VERTRAULICH.

**IN EINER KRISE?
SCHREIB UNS.
WIR HELFEN DIR**

Bei uns findest du jederzeit Chatberatung von Profis. Kostenlos und für alle unter 25 Jahren.

**DIR LIEGT ETWAS AUF DEM HERZEN?
SCHREIB UNS!**

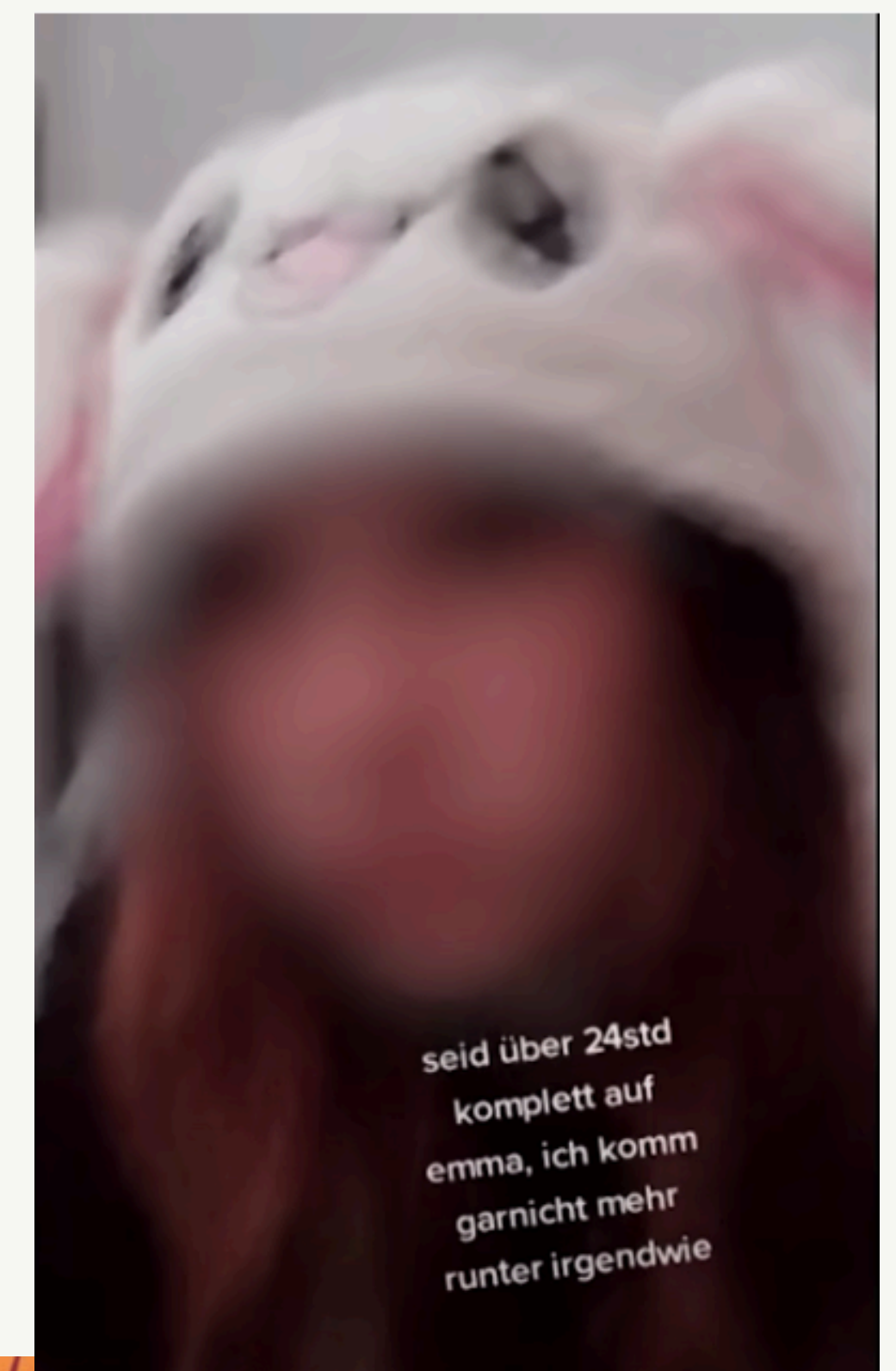
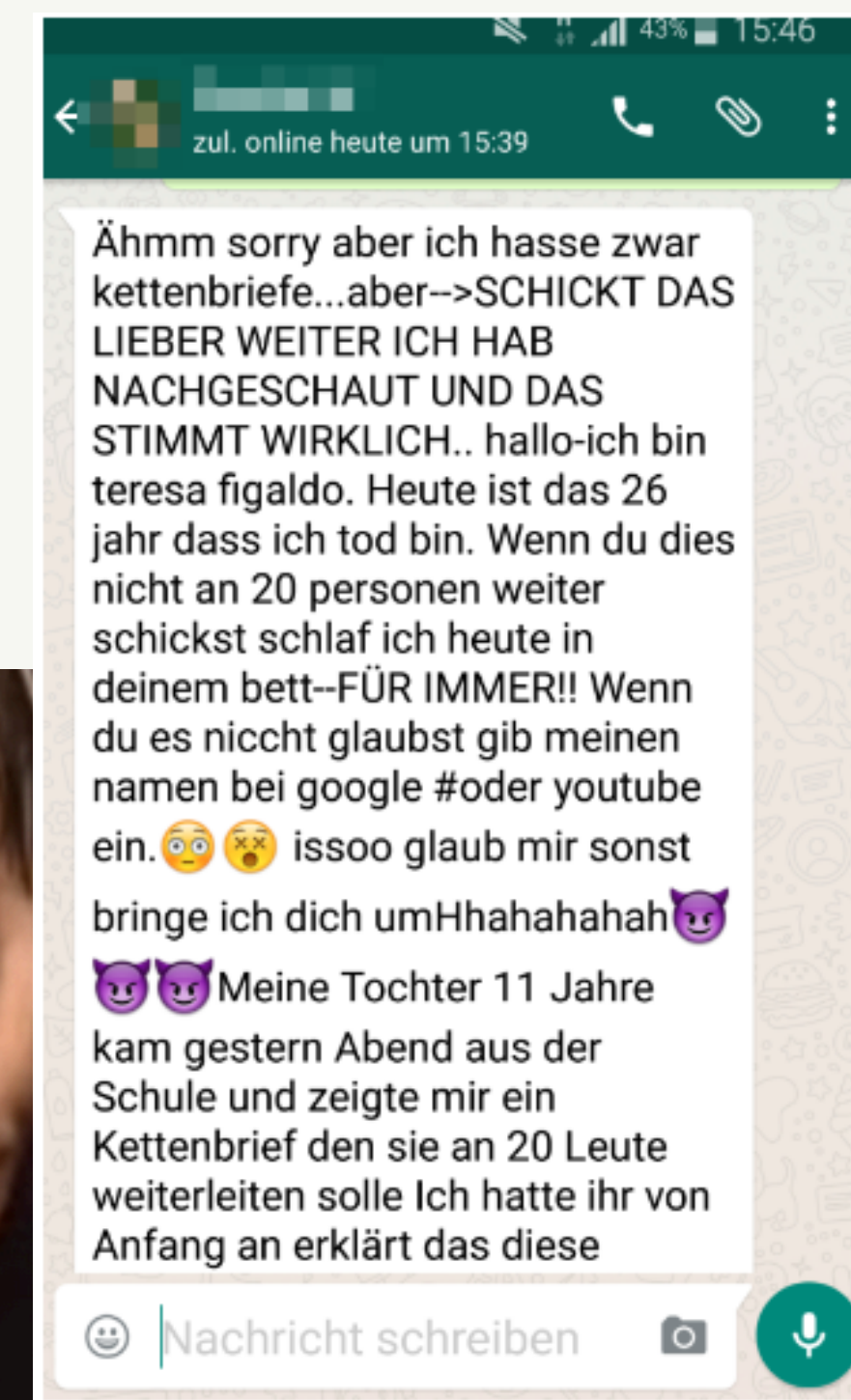
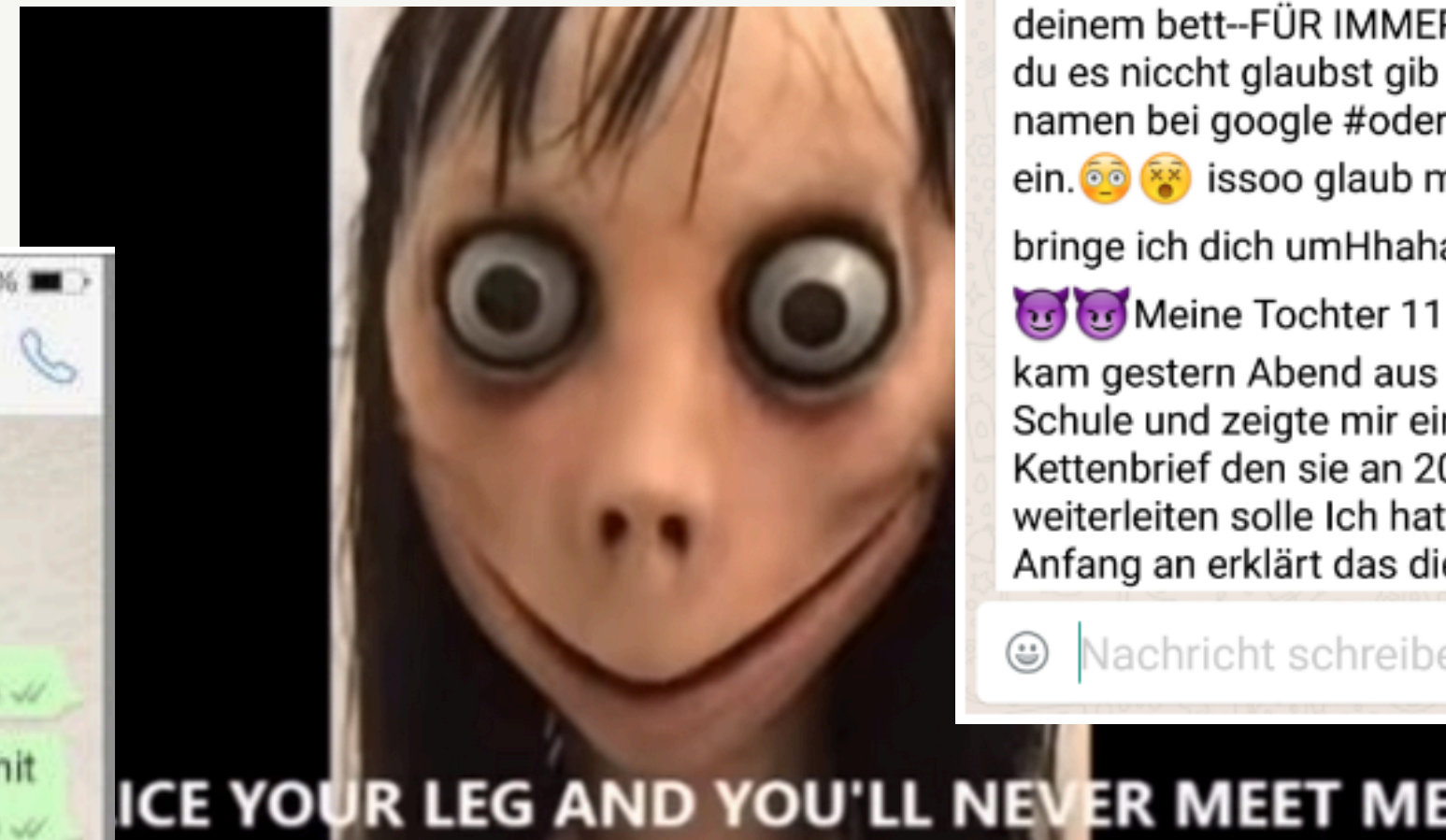
ZUM CHAT



<https://krisenchat.de/>

Jugendgefährdende Inhalte

Jugendgefährdende Inhalte



Squid Game

- Netflix-Serie aus Südkorea



Problematische Inhalte gemeinsam verarbeiten

- Sicherheitseinstellungen vornehmen / Kindgerechte Angebote nutzen
- über Faszination, Ängste und Sorgen sprechen
- bei der Wahrnehmung eigener Gefühle unterstützen und diese ernst nehmen
- eigene Gedanken zu problematischen Inhalten formulieren - zum Nachdenken anregen

Kindgerechte Angebote nutzen



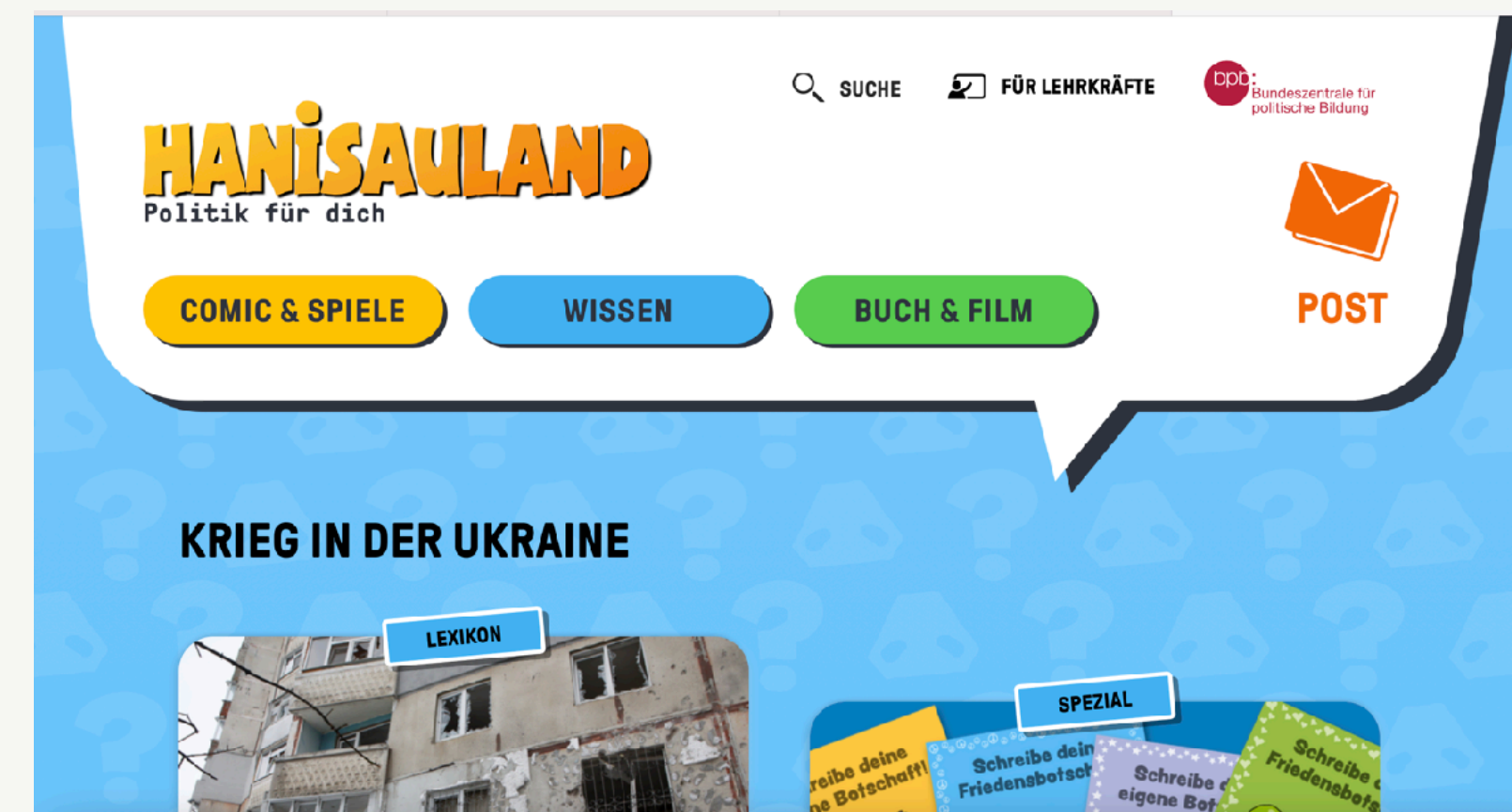
www.rananmausundtablet.de



www.fragfinn.de



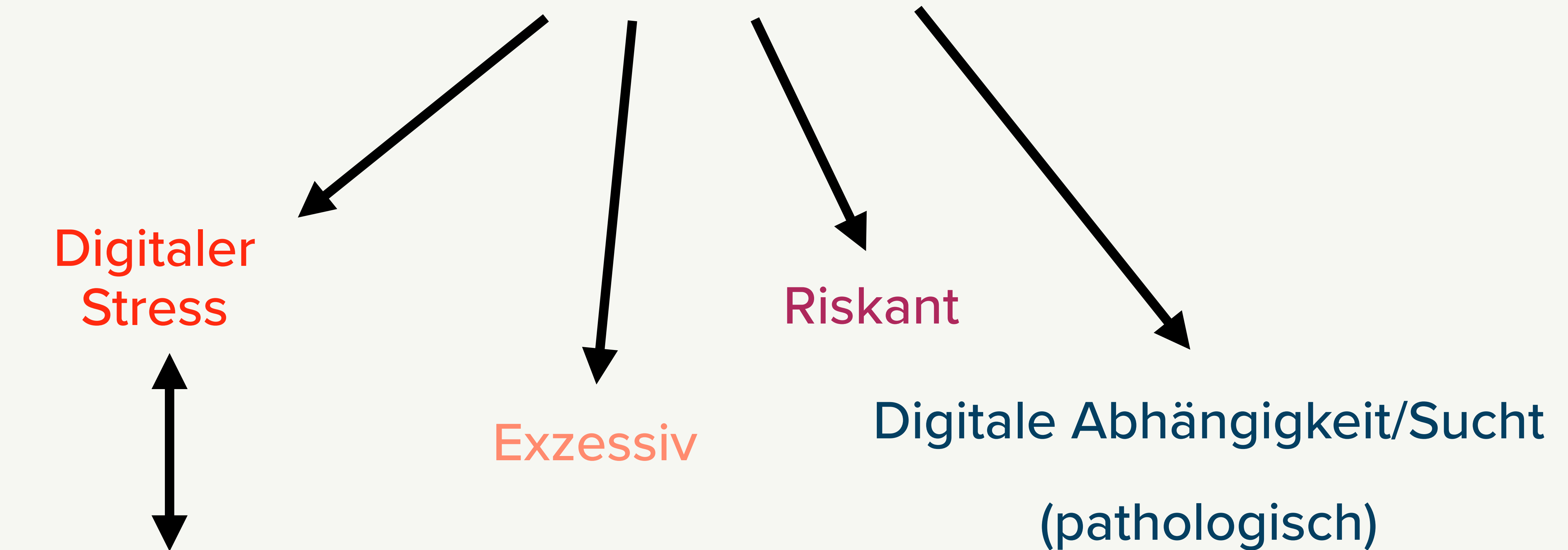
<https://seitenstark.de/kinder/kinderseiten>



www.hanisauland.de

Digitaler Zeitstress & Medienzeiten

Übermäßige Mediennutzung



Digitale
Balance

Exzessiv

- Exzessiv: zeitlich ausufernd, gedanklich eingenommen
 - aber: Dauer begrenzt, entwicklungsbedingte Faktoren
 - z.B. neues Spiel durchspielen, sich verändernde Interessen mit steigendem Alter
- exzessive Nutzung kann zu einem Kontrollverlust führen
- exzessive Phasen sind jedoch normal

Riskante Nutzung

- erhöhte Nutzungsfrequenz
- erhöhte Nutzungsdauer
- wenn Hobbies und Aufgaben nicht mehr wie sonst erledigt werden
(verstärkte Vernachlässigung)

pathologische Nutzung (Diagnosekriterien ICD 11 von 2022)

- **Kontrollverlust** (in Bezug auf Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Art der Nutzung von Games)
- zunehmende **Priorisierung** gegenüber anderen Lebensinhalten und Aktivitäten
- Fortsetzung des Verhaltens trotz **negativer Konsequenzen**
 - ➔ über Zeitraum von mindestens 12 Monaten durchgängig o. Episoden
 - ➔ resultiert in signifikanter Störung persönlicher, familiärer, sozialer & die Ausbildung/Arbeitswelt betreffende Funktionsbereiche

Anzeichen problematischer Medienkonsum —> digitale Abhängigkeit?

- Kontaktverhalten: sozialer Rückzug, flüchtige Gespräche
- abnehmendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten
- Steigerung der Online-Zeiten
- Nervosität / Wut / Depression bei Entzug
- Versäumnisse bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen
- Schwierigkeiten, die Nutzungszeiten realistisch einzuschätzen

Checkliste

klicksafe



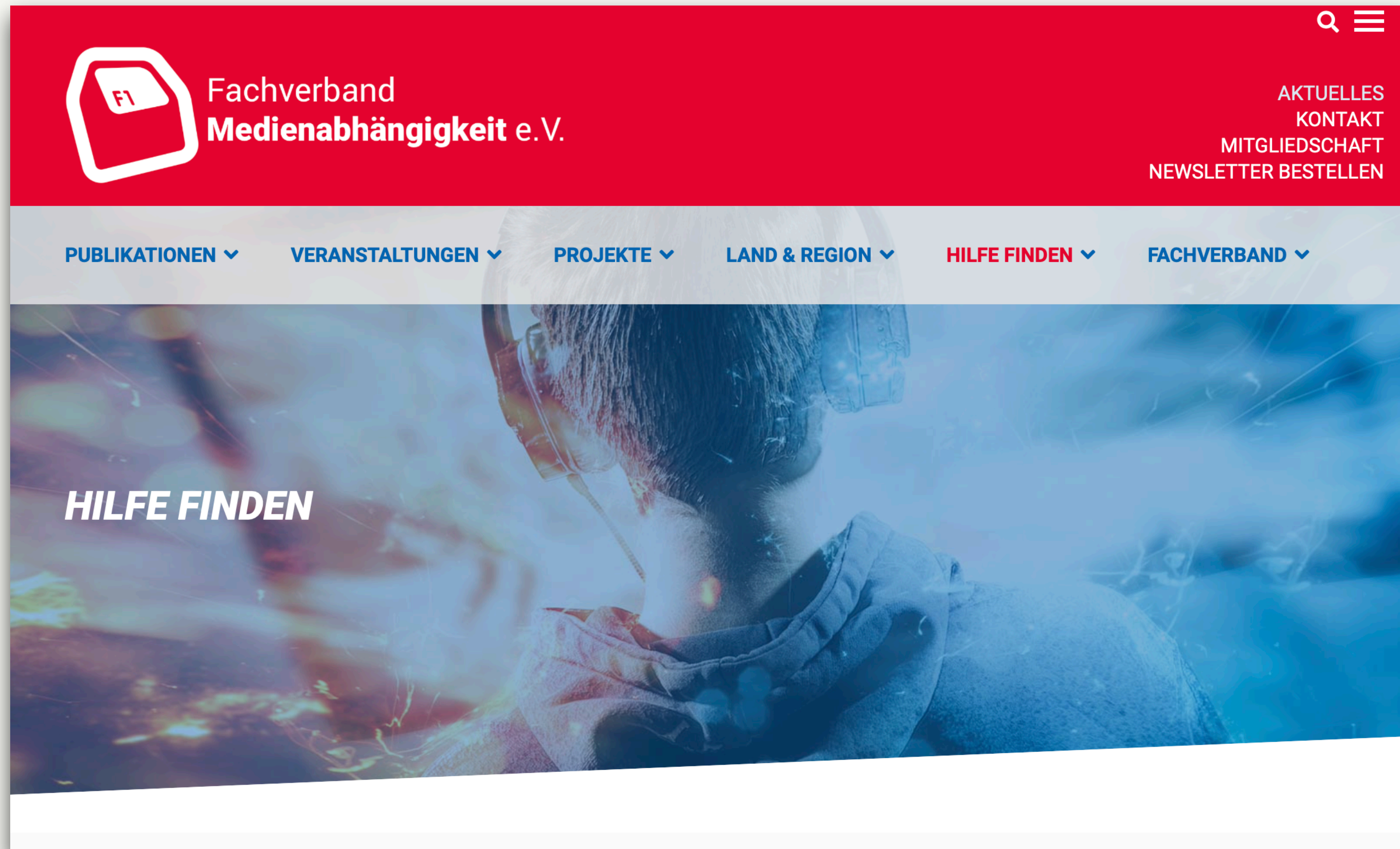
Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	☐	☒
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	☐	☐
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht ?	☐	☐
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	☐	☐
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	☐	☐
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	☐	☐
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen ?	☐	☐
Ist Ihr Kind häufig übermüdet ?	☐	☐
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	☐	☐
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	☐	☐
Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	☐	☐



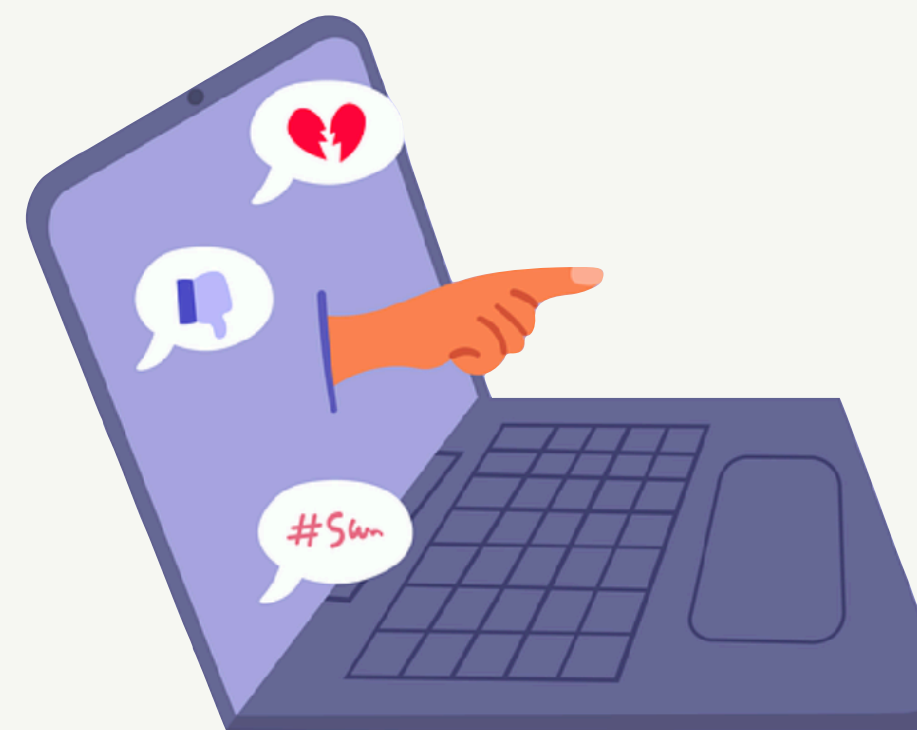
Professionelle Hilfe suchen



(Cyber-)mobbing

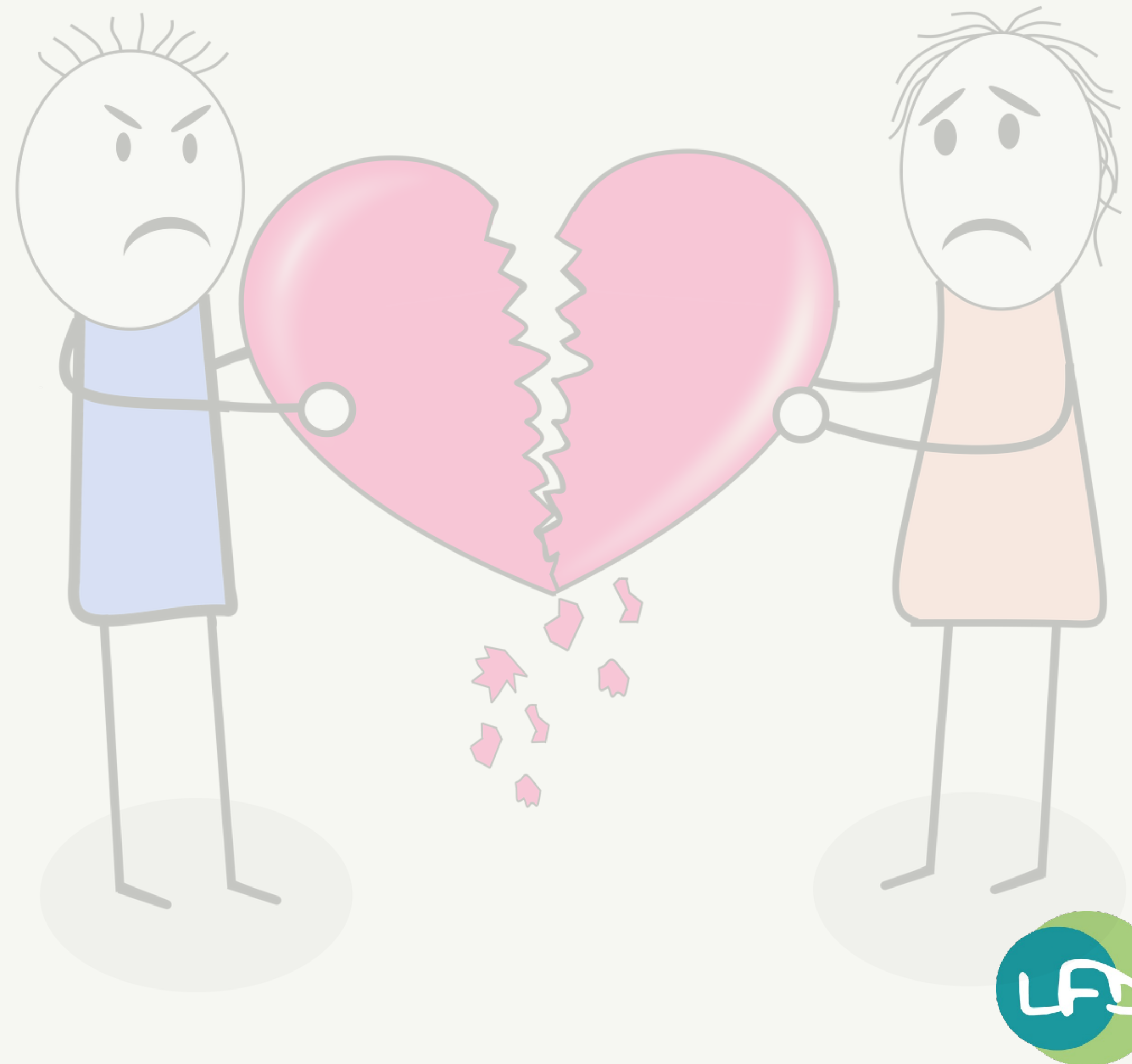
Besonderheiten Cybermobbing

- im Netz
- schnelle Verbreitung
- wirkt nachhaltig, da das Netz nicht vergisst
- 24/7 und überall > keine sicheren Rückzugsorte
- anonym
- niedrige Hemmschwelle
- oft keine emotionale Reaktion sichtbar
- offline und online oft gleichzeitig



Konzept des Frenemy-Effekts (friends - enemy)

- Täter:innen oft aus dem persönlichen Umfeld
- Mobbing innerhalb von Freundschaften oder Liebesbeziehungen
- Gefahr: Geheimnisse, private Informationen, Aufnahmen etc.
- Grausamkeit als Bindungsinstrument, Freundschaft bleibt bestehen



Anzeichen bei Betroffenen

- Sozialer Rückzug
- Traurigkeit, Angst, Minderwertigkeitsgefühle, fehlendes Selbstvertrauen etc.
- physische Anzeichen: Kopfschmerzen, Schlafstörungen etc.
- Betroffene gehen ungern in die Schule
- schulische Leistungen und Konzentration nehmen ab
- Verhaltensänderungen bezogen auf das Internet oder nach Nutzung
- abblocken von Gesprächen zum Thema oder Schamgefühl

Cybermobbing - Intervention Kinder

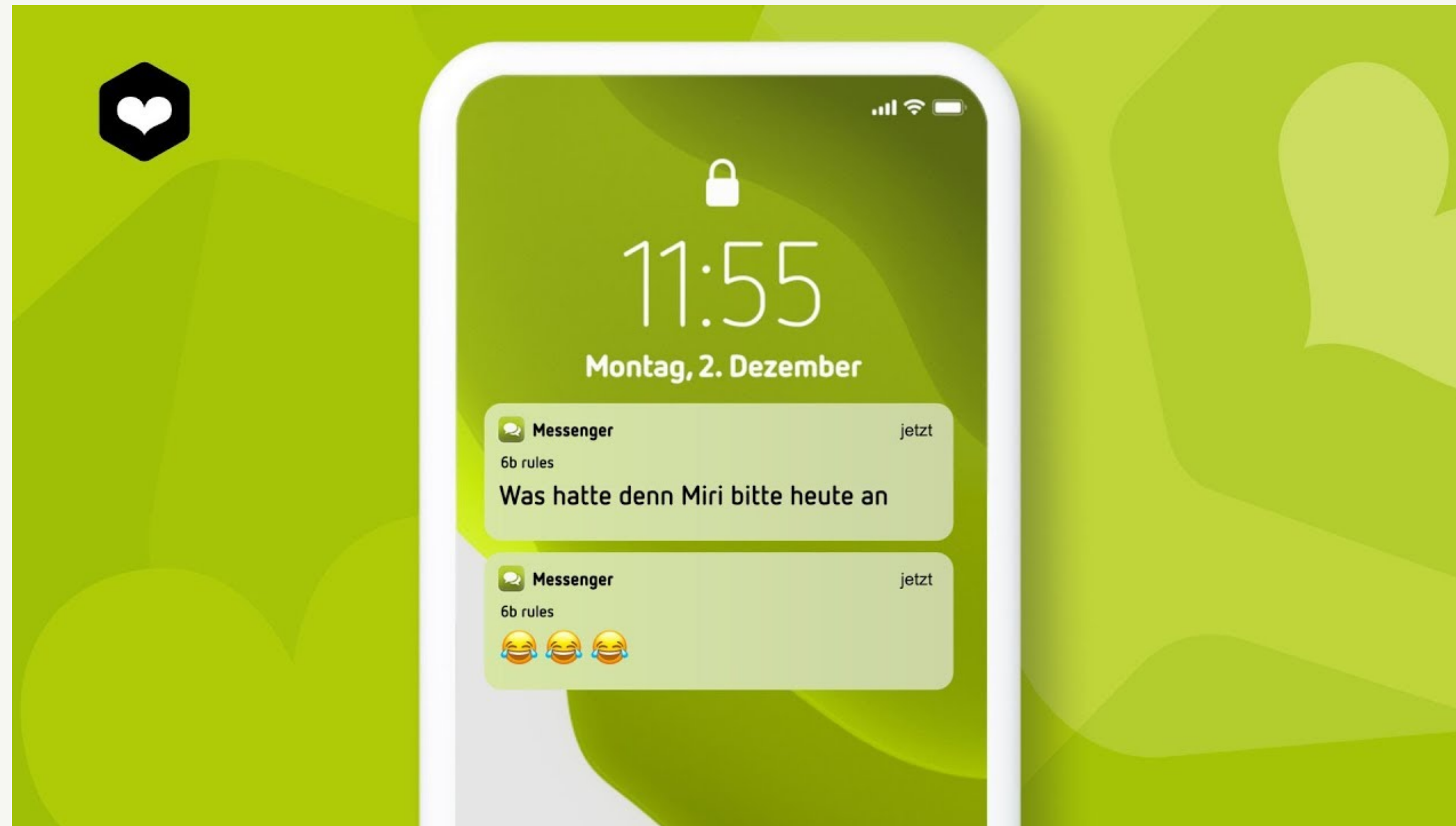
- Beweise sichern
- Vertrauenspersonen informieren und einbeziehen
- Beobachter: nicht mitmachen, Verbündete suchen, Mobber ansprechen, Betroffene stärken, **Counter-Speech**
- Betroffene:
 - nicht „zurückmobben“, ignorieren, Ruhe bewahren
 - eigene Grenzen eingestehen, Verbündete suchen, um Hilfe bitten
 - online: blockieren, Gruppe verlassen, Mobber und Inhalte melden

Cybermobbing - Intervention Erwachsene

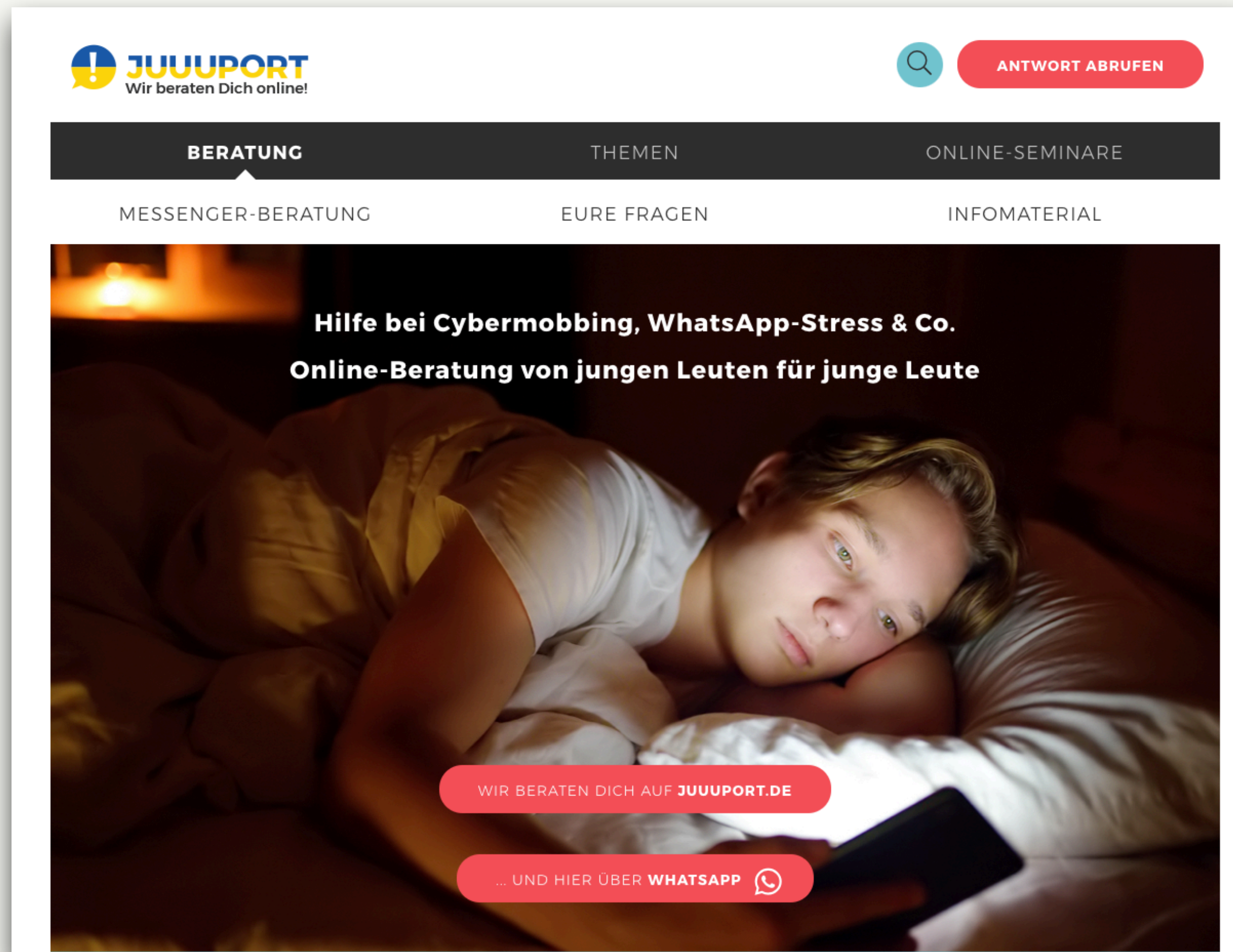
- Zugang zu Betroffenen finden, Verständnis, Unterstützung
- Mobber*innen zur Rede stellen, Perspektivwechsel anregen, Probleme der Täter*innen ernst nehmen
- Achtung vor:
 - nicht ernst nehmen („lass dich nicht ärgern“)
 - „Flucht“ aus sozialen Netzwerken; Verbot von Mediennutzung
 - Täter*innen legitimieren
 - Victim-Shaming

Videoempfehlung

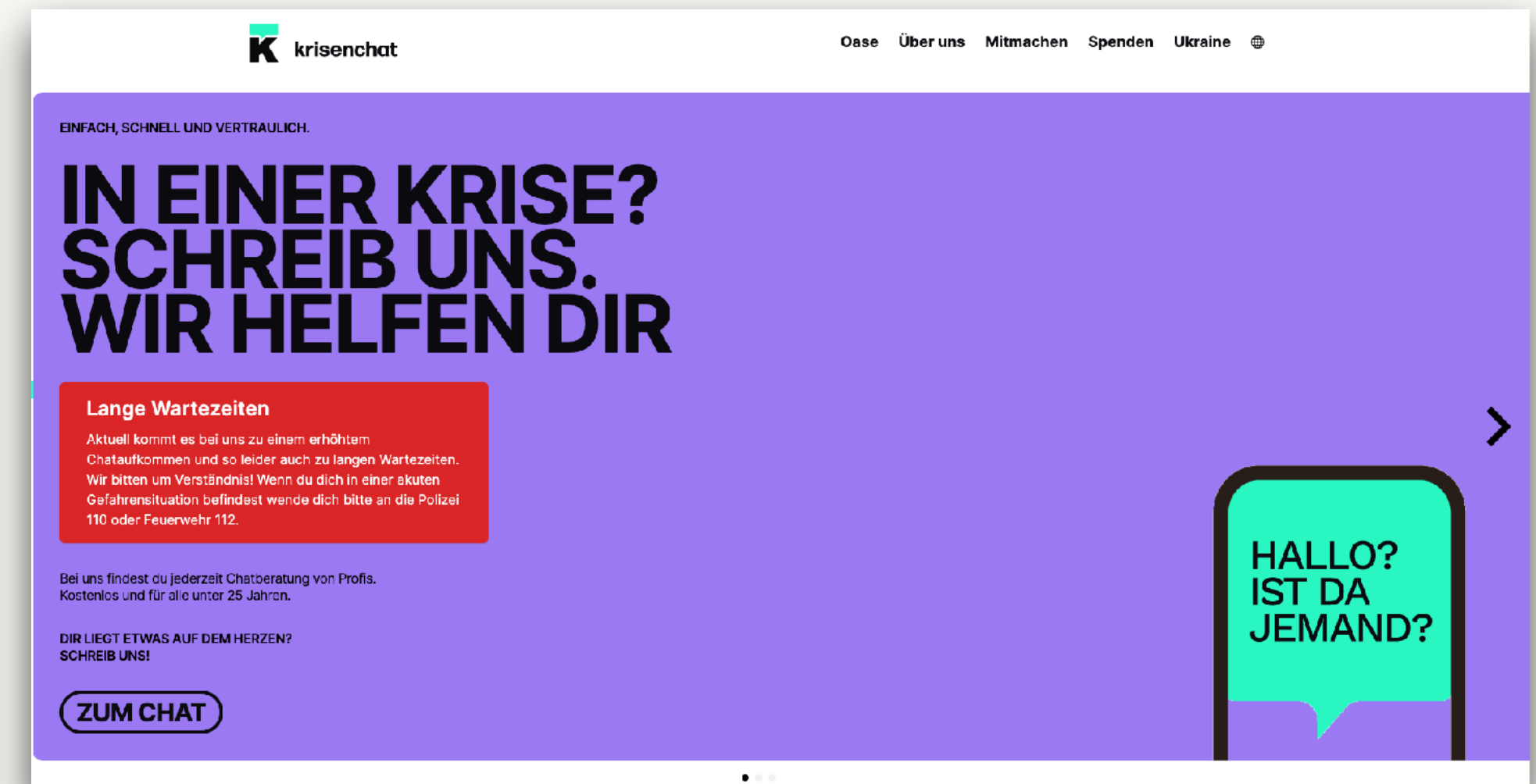
Video „Es braucht Mut - Digitale Helden“



<https://www.youtube.com/watch?v=TFoSdzpKmdA>



www.juuuport.de/beratung



www.krisenchat.de

Kostenlose Online-Elternberatung



Medien in der Familie
Online-Beratung für Eltern

Termine und Anmeldung:
 lfd-sachsen.de  **0341 3320 3929**



Linksammlung auf „Taskcards“



Kontakt

Julia Antusch

jantusch@lfd-sachsen.de

Tel.: 0341 33 20 39 29

LFD - Fachstelle für Medien und Bildung
Luppenstraße 5a, 04177 Leipzig