



MEDIENNUTZUNG IN DER FAMILIE

Orientierung und Ideen
für den digitalen Alltag



LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

für Eltern

INHALT

- 5** Vorwort
- 6** Sinnvolle Regeln zur Mediennutzung finden und einhalten
- 10** Smartphones und Tablets: die Alleskönner-Geräte
- 14** Eltern und Medien
- 16** Jugendliche helfen Jugendlichen
- 18** ZEBRA. Stellen Sie uns ihre Fragen zum digitalen Alltag!
- 22** Sicher durch den Kosmos Internet
- 25** Die magische Anziehungskraft von sozialen Netzwerken und Messenger-Apps
- 30** „Nur noch einmal“ – Lust und Frust durch digitale Spiele
- 34** Fernsehen heute: viele Bildschirme, viele Formate
- 38** Service

LIEBE ELTERN,

wie gibt man Kindern Orientierung für ein digitales Leben, das vorher so noch niemand gelebt hat?

Darauf muss jede Familie ihre eigene Antwort finden. Denn jedes Kind ist einzigartig. Als Vorbild haben Sie großen Einfluss darauf, dass Ihr Kind Medien fair und selbstbestimmt nutzt. Nicht immer eine leichte Aufgabe, schließlich bestimmen digitale Medien auch den Alltag vieler Eltern. Die „neue Normalität“ seit Ausbruch der COVID-19-Pandemie hat dazu ihr Quäntchen beigetragen. Wer hätte gedacht, dass das digitale Klassenzimmer so schnell in unsere Haushalte einziehen würde – und das digitale Büro gleich noch dazu!

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen die Sache ein bisschen leichter machen.

Sie ist vollgepackt mit Antworten auf viele Fragen, die sich bei der Medienerziehung stellen: von sinnvollen Regeln für die „Bildschirmzeit“ bis zum Umgang mit Videospielen. In jedem Kapitel zeigen wir Ihnen passgenaue Angebote, die Ihnen Orientierung bei der Begleitung Ihrer Kinder geben.

Bei aller Individualität verbindet doch eines alle Familien:

Am besten gelingt Medienerziehung, wenn Eltern und Kinder das Internet gemeinsam entdecken. Sie kennen Ihr Kind am besten. Seien Sie dabei, wenn sich Ihr Kind digitale Räume erobert, und erproben Sie zusammen sinnvolle Verhaltensweisen, um Risiken zu begegnen. Ebnen Sie den Weg zum kreativen Umgang mit neuen Ausdrucksmöglichkeiten.

Viel Spaß bei dieser Entdeckungsreise.
Wir freuen uns, Sie dabei zu unterstützen!

Ihre Landesanstalt für Medien NRW

SINNVOLLE REGELN ZUR MEDIENNUTZUNG FINDEN UND EINHALTEN

Viele Eltern denken beim Umgang ihrer Kinder mit Medien vor allem an Regeln: Wie viel Medienzeit ist o. k.? Meine Freundin macht mit ihren Kindern alles ganz anders: Bin ich zu altmodisch? Und was tun wir, wenn es zu Hause immer wieder Streit gibt?

Der wichtigste Beitrag zur Medienerziehung: Sie selbst!

Manche Väter und Mütter schieben den Kinderwagen und telefonieren dabei oder hören Musik. So werden Kinder leider schon früh damit konfrontiert, dass sie die Aufmerksamkeit ihrer Eltern teilen müssen. Sie beobachten ihre Eltern und ahmen sie nach.

Gefragt ist also ein selbstkritischer Blick auf unser eigenes Verhalten:

- Welchen Stellenwert nehmen Medien in meinem Leben ein?
- Wann nutze ich Medien „nebenbei“ – z. B. das Tablet beim Fernsehen oder das Handy am Esstisch?
- In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein gutes Vorbild zu sein?
- Welche Regeln helfen mir selbst, zur Ruhe zu kommen?
- Wie kann ich Zeiten schaffen, in denen ich für meine Familie voll und ganz präsent bin?

TIPP Leben Sie das Nachdenken über Chancen und Gefahren digitaler Medien vor. Reden Sie mit Ihrem Kind offen darüber. Es soll wissen, dass es mit schwierigen Themen zu Ihnen kommen kann und auch bei Fehlern nicht sofort Verbote drohen. Dabei kann Ihnen auch der ReSeT-Test zur selbstbestimmten Smartphone-Nutzung helfen ❶. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Jedes Kind ist anders ...

Jedes Kind braucht seinen eigenen Mix an Freiräumen, Begleitung und Schutz. Lassen Sie sich daher nicht verunsichern, wenn andere Familien andere Vereinbarungen treffen.

Nehmen Sie unterschiedliche Erziehungsweisen zum Anlass, gemeinsam mit Ihrer Familie über Mediennutzung zu sprechen:

- Wie passen Medien zu Ihrem Alltag?
- Welche Medien machen Ihrem Kind Spaß?
- Wie bleibt Ihrem Kind genug bildschirmfreie Zeit fürs Spielen, für Sport und Hobbys?

...aber es gibt auch sinnvolle Richtwerte

Wir schlagen für alle Bildschirmmedien – Smartphones, Fernseher, Tablets und Laptops – vor, folgende Nutzungszeiten nicht zu überschreiten (nicht mitgezählt wird die Zeit für Hausaufgaben am Bildschirm):

Mit 2 Jahren

bis zu 10 Minuten (nicht unbedingt täglich)

3–5 Jahre

bis zu 20 Minuten (nicht unbedingt täglich)

Grundschulkind

bis zu 45 Minuten pro Tag

10–12 Jahre

bis zu 1 Stunde pro Tag

Ab 13 Jahren

Geben Sie Ihrem Kind mehr Freiräume, aber sprechen Sie Nutzungszeiten miteinander ab. Das hilft, einer exzessiven Nutzung vorzubeugen.

Mindestens genauso wichtig wie die Dauer ist die Frage, womit sich Ihr Kind inhaltlich beschäftigt. Achten Sie auf altersgerechte Inhalte, die Spaß machen und nicht ängstigen. Dabei helfen auch die anderen Themen in dieser Broschüre.

Wie viel Bildschirmzeit ist normal?

Das Internet-ABC sammelt Studien zur Smartphone-Nutzung, zum Gaming usw. Das kann helfen, das Medienverhalten Ihres Kindes besser einzuordnen ❷.

Streit vermeiden: So klappt's

- **Erklären Sie Ihrem Kind, warum** Sie bestimmte Regeln aufstellen.
- **Auch für Eltern sollte es Regeln geben.** Dann fällt es den Kindern umso leichter, sich an die Absprachen zu halten. Und Sie als Eltern einmal an Ihre Vorbildfunktion zu erinnern, motiviert die Kinder beim Nachahmen!
- Überlegen Sie gemeinsam, **was passiert, wenn die Regeln gebrochen werden.**
- **Medienfreie Zeit muss Spaß machen!** Unterstützen Sie Ihr Kind bei Aktivitäten im Verein, mit Freundinnen und Freunden oder in der Familie.
- Besonders Jugendliche fühlen ohne Smartphone schnell **FOMO** (englisch für Fear Of Missing Out – Angst, etwas zu verpassen). Sprechen Sie über diese Gefühle.
- Probieren Sie als Familie gemeinsame medienfreie Zeiten aus.
- Tägliche Nutzungszeiten sind für ältere Kinder manchmal schwer umzusetzen. Versuchen Sie stattdessen ab der 4. Grundschulklasse ein **wöchentliches Zeitkonto** für alle Bildschirmmedien.
- Auch **Mediengutscheine** ❸ können helfen. Darauf tragen Sie je nach Alter und Erfahrung passende Zeiten für bestimmte Medien ein.
- Erstellen Sie mit Ihrem Kind einen **Mediennutzungsvertrag** ❹ (vgl. Abbildung auf Seite 8). Unsicher, welche Regeln sinnvoll sind? Das Tool enthält viele individuell anpassbare Vorlagen.



MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

zwischen  Eltern
und  Kind

§1 Allgemeine Regeln

Beleidigung, Hass und Cyber-Mobbing

Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist, spreche mit meinen Eltern.



§2 Handy / Smartphone

Mobiles Internet

Ich achte darauf, dass das Internet an meinem Handy ausgeschaltet ist. Wenn ich es nutzen möchte, frage ich meine Eltern.



Apps, Abos, Klingeltöne

Ich sichere App-Käufe und In-App-Käufe mit einem nur den Eltern bekannten Passwort. Beim Netzanbieter richte ich eine Drittanbietersperre für das Handy meines Kindes ein.



§3 Fernsehen / (Online-)Videos

Videos und Fernsehen nicht nebenbei

Ich achte darauf, dass der Fernseher oder der Computer nicht den ganzen Tag nebenbei läuft.



§4 Digitale Spiele / Spielen

Nachrichten und Onlinespiele

Ich schreibe anderen in Onlinespielen keine Nachrichten. Wenn mir seltsame Fragen gestellt werden, sage ich meinen Eltern Bescheid.



Lautstärke

Ich spiele Bildschirmspiele nur in Zimmerlautstärke. Kopfhörer mache ich nicht so laut.



Zusammen spielen

Wir spielen auch mal zusammen ein Bildschirmspiel.



klcksafe

Code: jskrq1fb

Datum: _____



Unterschrift Erwachsene(r): _____ Kind: _____

»Es kommt täglich zu Konflikten.
Die Kinder wollen sich nicht daran halten und ihre Zeit ausdehnen.
Sie fühlen Wut oder Trauer, wenn das Gerät dann wieder wegkommt.«

Michaela, Mutter von
3 Kindern unter 13 Jahren

Konflikte und kein Ende? Hier gibt es Rat

Die folgenden Beratungsstellen können bei Medienstress in der Familie weiterhelfen – anonym und kostenfrei:

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die Nummer gegen Kummer gibt es auch für Eltern! Hier finden Sie schnell kompetente Beratung, auch bei Themen rund ums Internet.

Telefon: 0800 111 0 550

Mo.–Fr. von 9 bis 11 Uhr

Di. und Do. von 17 bis 19 Uhr

Beratungsangebot ZEBRA der Landesanstalt für Medien NRW

Bei Fragen zum digitalen Alltag helfen die Expertinnen und Experten von ZEBRA kompetent und schnell.

fragzebra.de

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung

Eltern können sich per Mail von Fachkräften kostenlos beraten lassen und im täglichen Chat oder im Forum mit anderen Eltern austauschen.

eltern.bke-beratung.de

LINKTIPPS

1 **ReSeT-Test zur selbstbestimmten Smartphone-Nutzung**
medienanstalt-nrw.de/reset

2 **Internet-ABC: Studien zum Medienverhalten von Kindern**
internet-abc.de/eltern/studien-zu-mediennutzung-kinder-jugendliche

3 **Vorlagen für Mediengutscheine zum Ausdrucken**
klcksafe.de/juengere-kinder-nutzungszeiten

4 **Mediennutzungsvertrag**
mediennutzungsvertrag.de

Gefahren für Kinder durch Internet, Handy und Apps – schützen Verbote, Regeln und Kontrolle?
internet-abc.de/eltern/kinder-medien-verbote-regeln-kontrolle

Wie lange darf das Kind vor dem Bildschirm sitzen?
internet-abc.de/eltern/kinder-bildschirmzeit-medienzeit

SMARTPHONES UND TABLETS: DIE ALLESKÖNNER-GERÄTE

Schon Kleinkinder fühlen sich von Touchscreens magisch angezogen. Wischen, virtuelle Knöpfe, Fotos machen: Es macht ihnen Spaß, die eigene Selbstwirksamkeit zu erproben.

Aber die multimedialen Allrounder sind auch eine Herausforderung für Eltern. Wir möchten Ihnen helfen, Ihr Kind auf dem Weg zu einer „smarten“ Nutzung von Tablets und Smartphones zu begleiten.

Das Tablet als „digitaler Babysitter“

Im Restaurant oder auf Autofahrten bekommen viele Kinder ein multimediales Gerät in die Hand gedrückt. Praktisch für die Erwachsenen – und beliebt beim Kind.

Aber es gibt auch unerwünschte Nebenwirkungen: Das Kind lernt, dass es sich nicht langweilen darf. Es gewöhnt sich daran, sich mit digitalen Medien „ruhigzustellen“. Gelaungweilte Kinder können anstrengend sein. Trotzdem ist Langeweile wichtig, denn sie macht kreativ. Wer sich ständig ablenkt, nimmt sich den Raum für gute Ideen.

Mehr zum Thema im Internet-ABC:
Kleinkinder und Medien 1

Das A und O: gemeinsame Medienerfahrungen

Lassen Sie Ihr Kind nicht mit den Geräten allein. Erkunden Sie das Tablet oder Smartphone gemeinsam und sprechen Sie über die Spiele, Videos und Apps. Das verbindet und vermittelt wie nebenbei Medienkompetenz.

Für Ihr Kind oder Sie selbst: **ReSeT – der Test zur selbstbestimmten Smartphone-Nutzung 2**

Schaden Smartphones und Tablets?

Nicht das Gerät, die Inhalte können schädlich sein:

- Pornografie, Gewalt, Hassrede oder Kettenbriefe können Kinder verstören.

- Messenger wie WhatsApp können Kinder Cybermobbing und Beleidigungen aussetzen.
- Kinder sind gegen Kostenfallen wie In-App-Käufe und Werbung weniger gewappnet. Sie stehen Aufforderungen zum Kaufen weniger kritisch gegenüber und können die Folgen eines unbeachteten Klicks noch kaum überschauen.

Kinder verstoßen auch manchmal unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht oder das Recht am eigenen Bild, indem sie fremde Inhalte ohne Erlaubnis weitergeben.

TIPP Bauen Sie früh das Rechtsbewusstsein Ihres Kindes auf. Fragen Sie es immer um Erlaubnis, bevor Sie seine Fotos und andere Inhalte verbreiten.

Passend zum Thema:

- Kind und Bild im Internet 3
- Zu nackt fürs Internet? 10 Schritte für mehr Sicherheit im Umgang mit Kinderfotos online 4

Der richtige Zeitpunkt für ein eigenes Smartphone

Frühestens mit dem Wechsel auf die weiterführende Schule sollten Kinder eigene Smartphones bekommen. Ein Handy ohne Internetzugang kann auch schon früher sinnvoll sein. Verbindliche Altersangaben sind allerdings schwierig. Jedes Kind ist anders! Gruppendruck in der Klasse und im Freundeskreis macht die Sache nicht leichter. Unsere **Checkliste** auf der nächsten Seite kann Ihnen bei der Entscheidung helfen.

Mehr erfahren:

- Ab wann ...? Das Alter des Kindes und die Nutzung des Internets/eines Smartphones 5
- klicksafe-Themenseite „Smartphone“ 6

LINKTIPPS

- 1 **Kleinkinder und Medien**
internet-abc.de/eltern/kleinkinder-handysmartphone-tablet
- 2 **ReSeT-Test zur selbstbestimmten Smartphone-Nutzung**
medienanstalt-nrw.de/reset
- 3 **Kind und Bild im Internet**
internet-abc.de/eltern/kind-und-bild-im-internet
- 4 **„Zu nackt fürs Internet? 10 Schritte für mehr Sicherheit im Umgang mit Kinderfotos online“**
medienanstalt-nrw.de/publikationen
- 5 **Ab wann ...? Das Alter des Kindes und die Nutzung des Internets/eines Smartphones**
internet-abc.de/alter-kinder-internet-smartphone
- 6 **klicksafe-Themenseite „Smartphone“**
klicksafe.de/smartphones

Checkliste



Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?

Sollte es schon alleine Apps installieren? Weiß es, welche Daten und Fotos nicht geteilt werden sollten? Ist WhatsApp oder TikTok für mein Kind okay? Die Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen fällt vielen Eltern schwer. Mit der folgenden Checkliste wollen wir Ihnen bei der Entscheidung „Smartphone – ja oder nein?“ helfen. Kreuzen Sie an, was Ihr Kind bei der Handynutzung schon kann. Je mehr Punkte mit einem Haken versehen wurden, desto eher ist Ihr Kind schon „fit“ für ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen, dass Sie mit Ihrem Kind die noch ausstehenden Punkte besprechen.

Das kann Ihr Kind:

- Sicherheitseinstellungen aufrufen und dort Einstellungen ändern (PIN oder Passwort erstellen und ändern, Bildschirmsperre einrichten)
- Kosten der (monatlichen) Smartphone-Nutzung (Prepaid oder Tarif) überschauen
- Erkennen, wo Kosten anfallen (z. B. In-App-Käufe) und entsprechende Einstellungen am Gerät vornehmen
- GPS-Signal, W-LAN und Bluetooth selbständig aktivieren und deaktivieren
- Datenroaming für Urlaube außerhalb der EU ein- oder ausschalten
- Apps auswählen und vor einer Installation kritisch prüfen, ob die Anwendungen sicher und dem eigenen Alter angemessen sind
- Datenschutzrisiken und die Angemessenheit von App-Berechtigungen einschätzen; wissen, wo man sich hierzu informieren kann (z. B. in den AGB, in Foren etc.) und welche Einstellungsmöglichkeiten es gibt
- Vorsichtig mit eigenen Informationen/Fotos im Internet umgehen und wissen, was man lieber nicht teilen sollte
- Rechte anderer auch im Digitalen beachten (z. B. niemanden über Messenger beleidigen, Daten, Bilder und andere Informationen anderer nicht ungefragt weitergeben, Hass im Netz melden, usw.)
- Wissen, bei welchen Problemen man Eltern oder anderen Vertrauenspersonen Bescheid sagen sollte (ängstigende Nachrichten, Anfragen nach Adresse oder freizügigen Bildern, Abzock-Versuche etc.)
- Vereinbarte Regeln für die Handynutzung verstehen und akzeptieren (z. B. nicht am Esstisch, nach 21 Uhr Handy aus etc.)
- Handynutzung und Stellenwert des Handys im Alltag kritisch hinterfragen (vor allem hinsichtlich der Nutzungszeiten)
- Werbung erkennen und den Umgang mit verschiedenen Werbeformen verstehen

Weitere Ideen und Tipps rund um Handys und Apps finden Sie unter:

www.klicksafe.de/smartphones ▪ www.klicksafe.de/apps ▪ www.handysektor.de



klicksafe wird kofinanziert von der Europäischen Union.



Wie finde ich gute Apps?

Von interaktiven Bilderbüchern und Mitmach-Apps bis Lernspiel, Kreativangebot oder Förderung von Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit: Wir testen regelmäßig Apps und stellen online Empfehlungen für kleinere Kinder bereit **7**.

Eine **altersunabhängige App-Checkliste** finden Sie in unserem Ratgeber „Smart mobil?!“, den Sie gratis herunterladen oder bei uns bestellen können **8**.

Was bringen Jugendschutzfilter? **9 10 11**

Technische Lösungen bieten keine hundertprozentige Sicherheitsgarantie. Trotzdem ist es gerade für die Jüngsten sinnvoll, dass Geräte so „kindersicher“ wie möglich gemacht werden:

- Nutzen Sie die **Einstellungen an den Geräten selbst**. Nur 11 Prozent der Eltern tun dies, obwohl sie damit zugleich mehrere Gefahrenquellen (öffentliches WLAN, Installieren von Apps, In-App-Käufe) einschränken können.
- Klären Sie Ihr Kind über die Risiken von **In-App-Käufen** auf, bevor es mobile Geräte nutzen darf.
- Richten Sie beim Mobilfunkanbieter die sogenannte **Drittanbietersperre** ein (kostenlos) – gegen die Abrechnung teurer Premium-Dienstleistungen über die Handyrechnung. Die meisten Anbieter haben zusätzliche Jugendschutzfunktionen im Angebot.

LINKTIPPS

7 Apps für kleine Kinder. Ist das okay?

internet-abc.de/apps-kleine-kinder

8 Der Ratgeber „Smart mobil?!“ vergleicht Handy-Betriebssysteme, hilft bei der Wahl des richtigen Tarifs, berät zum Datenschutz und bietet eine leicht verständliche Checkliste für Apps. Gratis-Download oder -Bestellung auf

medienanstalt-nrw.de/publikationen

9 Ein kindersicheres Smartphone – gibt es das?

internet-abc.de/eltern/kindersicheres-handy-smartphone

10 Apps mit Sicherheit – keine einfache Sache

internet-abc.de/eltern/apps-sicherheit-kinder.php

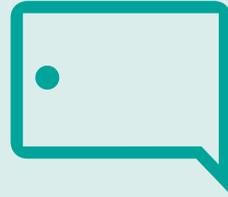
11 „Kind, was machst du da?“ – Überwachung per App

internet-abc.de/kinder-ueberwachung-per-app

Jugendschutz im Internet

internet-abc.de/eltern/jugendschutz-im-internet

ELTERN UND MEDIEN



elternundmedien.de

In Zeiten von Smartphones, Desinformation oder digitalem Hass haben Sie als Erziehungsberechtigte bei der Medienerziehung eine wichtige Vorbildfunktion. Aber das richtige Maß zwischen Mediengenuss und Verzicht zu finden, ist nicht immer einfach – vor allem, wenn die Kinder älter werden.

Was wäre, wenn Eltern mit ihren Herausforderungen und Fragen nicht allein wären?

Viele Eltern fühlen sich mit dieser Aufgabe allein gelassen oder sogar überfordert. Seit die Corona-Krise quasi „über Nacht“ Homeschooling und Distanzlernen zum Alltag gemacht hat, ist die Belastung noch gestiegen.

Aus Erfahrung wissen wir: Wenn Eltern, Kita und Schule zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen, klappt Medienerziehung am besten. Dabei hilft unser Angebot **Eltern und Medien**.

Elternabende zur Medienerziehung: miteinander und voneinander lernen – auch online

Unsere Elternabende schaffen Gelegenheiten, sich mit anderen Eltern zu vernetzen und offene Fragen zu beantworten. Methodenvielfalt, konkrete Tipps und Raum für persönlichen Austausch stehen dabei im Vordergrund. Das geht inzwischen auch bequem von zu Hause aus, dank unserer Online-Elternabende!

Mit über 9.000 Veranstaltungen und über 230.000 Teilnehmenden seit dem Projektstart im Jahr 2007 ist **Eltern und Medien** eine echte Erfolgsgeschichte.

Organisieren auch Sie einen gelungenen Elternabend – ganz ohne Vorkenntnisse

Elternabende müssen nicht immer von Kita oder Schule ausgehen. Auch engagierte Erziehungsberechtigte wie Sie können der Einrichtung einen „Eltern und Medien“-Abend vorschlagen.

Wir helfen Schulen und Kitas bei der Organisation und übernehmen die Kosten für von uns geschulte Referentinnen und Referenten.

Aufzeichnungen unserer öffentlichen Online-Elternabende zu Themen wie „Das erste Smartphone“ oder auch „Medien kreativ nutzen“ finden sich im YouTube-Kanal von Eltern und Medien.

**Eltern und Medien:
Kompetenz – Beratung – Unterstützung
Ein Angebot der Landesanstalt für Medien NRW**



JUGENDLICHE HELFEN JUGENDLICHEN

Jugendliche wenden sich mit ihren Medienfragen besonders gerne an andere Jugendliche. Manchmal fällt es leichter, Dinge mit Gleichaltrigen zu besprechen als mit Erwachsenen.



»Die Medienscouts in der Schule informieren uns, was online schiefgehen kann, was man machen kann, was man nicht machen sollte. Wenn ich Fragen hätte oder ich was sehen würde, was nicht o. k. ist, würde ich unseren Medienscouts eine Nachricht schicken.«

Leandra, 13 Jahre



Medienscouts: beliebt, fachkundig, nahbar

Medienscouts sind Schülerinnen und Schüler, die wir besonders ausbilden, damit sie ihrer Schulgemeinschaft im Alltag helfen können. Als direkte Ansprechpersonen zu Themen wie Cybermobbing, exzessive Mediennutzung und Datenmissbrauch in der Schule arbeiten sie eng mit ihren Beratungslehrkräften zusammen.

Auch Erziehungsberechtigte vertrauen auf ihre Kompetenz. Denn Medienscouts arbeiten nicht nur vorbeugend: Bei Problemen helfen sie auf Augenhöhe. Das entlastet die Elternbeziehung. Außerdem informieren sie z. B. bei Elternabenden über aktuelle Medienthemen.

Das Projekt Medienscouts NRW wird gefördert vom Ministerium für Schule und Bildung Nordrhein-Westfalen.

Auch Ihr Kind kann sich zum Medienscout ausbilden lassen! Hier erfahren Sie mehr:

[medienscouts-nrw.de](https://www.medienscouts-nrw.de)

STELLEN SIE UNS IHRE FRAGEN ZUM DIGITALEN ALLTAG!

Wer nach Informationen im Umgang mit digitalen Medien sucht, findet im Internet viele Ratgeber. Die seriösen Angebote herauszufiltern, ist da nicht immer einfach. Mit ZEBRA gibt es eine verlässliche Onlineplattform, bei der Sie jede Frage zur Mediennutzung stellen können.

„Wie reagiere ich, wenn mein Kind im Internet belästigt wird?“

Fragen wie diese beschäftigen viele Eltern. Sie wollen ihren Kindern beibringen, selbstbestimmt mit Medien umzugehen. Doch im Alltag stellen sich zahlreiche Einzelfragen. Welchen Tipps und Ratgebern man folgen sollte, ist nicht immer leicht ersichtlich. Oft bleibt unklar, wessen Interessen hinter einem vermeintlich guten Rat stecken.

Mit ZEBRA haben wir eine unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen des digitalen Alltags geschaffen. Die Expertinnen und Experten der Landesanstalt für Medien NRW geben dort persönlich Antwort und bieten konkrete Hilfestellung. Wir sind frei von politischen oder wirtschaftlichen Interessen.

Aufklärungsvideo „Cybergrooming“

Cybergrooming ist eine Form des sexuellen Missbrauchs von Kindern. Strafbar ist bereits der Versuch, Kinder mit sexuellen Absichten im Internet zu kontaktieren. Wie können Kinder und Jugendliche sich schützen? Antworten gibt's hier: medienanstalt-nrw.de/cybergrooming



ZEBRA

WIR HELFEN. UNABHÄNGIG UND ZUVERLÄSSIG.

fragzebra.de

Zuverlässige und individuelle Beratung

ZEBRA lässt sich unkompliziert nutzen: Stellen Sie einfach Ihre Anfrage direkt auf unserer Startseite. Um Ihre individuelle Antwort zu erhalten, geben Sie eine E-Mail-Adresse oder Handynummer an, damit wir Ihnen die Antwort zusenden können. In der Regel beantworten wir Fragen innerhalb von 24 Stunden.

Auskunft rund um die Uhr: die ZEBRA-Wissensdatenbank

Die wichtigsten Inhalte aus unserem Dialog mit Bürgerinnen und Bürgern übernehmen wir anonym in unsere Wissensdatenbank. So entsteht ein immer größerer Pool von Fragen und Antworten, der Ihnen jederzeit zur Verfügung steht.



In akuten Notfällen wenden Sie sich bitte direkt an die zuständigen Stellen, z. B. die Polizei (110).

Unser Netzwerk

Dank unserer Projektpartnerschaften können wir viele Themen abdecken. Diese Institutionen unterstützen das ZEBRA-Team:

Jugendschutz.net

... unterstützt uns bei Fragen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in den Medien.

klicksafe

...bündelt als EU-Initiative Informationen und Angebote für eine sichere, kompetente und selbstbestimmte Internetnutzung.

Juuuport e. V.

...kennt durch seine jugendlichen Ansprechpersonen die Probleme von Kindern und Gleichaltrigen im Zusammenhang mit digitalen Medien aus erster Hand.

ZEBRA wird darüber hinaus unterstützt durch den Ministerpräsidenten des Landes Nordrhein-Westfalen und durch das Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Deutsche UNESCO-Kommission ist Schirmherrin über das Angebot.

DIESE UND ANDERE ANTWORTEN GIBT'S BEI ZEBRA

„Welche Apps und Websites sind bei Jugendlichen beliebt und gleichzeitig empfehlenswert?“

Eine Übersicht über gute Apps, Spiele und Websites für Kinder bietet der Pädagogische Medienpreis. Jedes Jahr vergibt den Preis eine Jury aus Expertinnen und Experten sowie Kindern und Jugendlichen. Auf der Website **1** steht bei jedem Preisträger auch eine Altersempfehlung.

Zu den beliebtesten Diensten unter Jugendlichen gehören aktuell Instagram und YouTube. Diese Dienste mögen auf den ersten Blick nicht pädagogisch wertvoll erscheinen. Tatsächlich gibt es hier jedoch viele Accounts, die nützliche Inhalte zur Verfügung stellen. Jugendliche können in bestimmten Posts und Videos Informationen erhalten, die sie in der Schule und im Alltag weiterbringen. Lehrreiche Accounts auf Instagram stellt zum Beispiel das Angebot Handysektor zusammen. **2 3**

Für Jugendliche empfehlenswerte und informative Accounts erkennen Sie unter anderem an den folgenden Kriterien **4**:

- **Quellen prüfen:** Worauf stützen sich die Inhalte? Werden Quellen transparent kommuniziert? Sind Quellen seriös? Wenn Sie diese Fragen mit „ja“ beantworten können, spricht das für die Vertrauenswürdigkeit des Accounts.
- **Autorinnen und Autoren prüfen:** Im Impressum des Kanals sollte direkt erkennbar sein, wer hinter dem Account steckt. Steht der Account im Zusammenhang mit einem seriösen Medienangebot? Hat die Person, die den Account führt, nachweislich Fachkenntnisse in bestimmten Themenbereichen? Dann ist das Angebot höchstwahrscheinlich unbedenklich.
- **Jugendschutz:** Prüfen Sie, ob die Inhalte auf dem Kanal auch altersgerecht sind.

YouTube-Kanäle, die beim Lernen und in der Schule helfen, finden Sie bei klicksafe. **5** Auch Handysektor sammelt pädagogisch sinnvolle Angebote bei YouTube **6**.

Außerdem können Sie bei klicksafe nützliche Broschüren gratis herunterladen oder bestellen. Zum Thema YouTube eignet sich das Heft „Was macht mein Kind eigentlich bei YouTube“. Die Themen Datenschutz und Selbstdarstellung, wie sie beispielsweise auf Instagram oder TikTok stattfinden, behandelt das Heft „Sicherer in Sozialen Diensten – Tipps für Eltern“ **7**.

„Wie erkläre ich meinem Kind, dass manche Apps nicht geeignet sind – obwohl sie Spaß machen?“

Den Umgang mit Apps müssen Jüngere erst lernen. Genau wie im „Offline“-Alltag braucht Ihr Kind Regeln für den Umgang mit Apps und anderen digitalen Medien.

Deshalb empfehlen wir, dass Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung begleiten. Schauen Sie sich zusammen die Apps an, für die sich Ihr Kind interessiert. Erkunden Sie gemeinsam die Möglichkeiten und Risiken. Versuchen Sie zu verstehen, was diese Apps Ihrem Kind bedeuten und warum sie ihm gut gefallen. So kann Ihr Kind den selbstbestimmten Umgang mit Medien lernen. Gleichzeitig zeigen Sie sich als eine vertrauenswürdige Ansprechperson für Ihr Kind.

Wenn Sie eine App für nicht geeignet halten, erklären Sie ihrem Kind den Grund, zum Beispiel so: „Ich mache mir Sorgen, dass die Inhalte dir Angst machen können.“ Überlegen Sie gemeinsame Regeln zur Nutzung von Apps. Diese sollten Sie dann zusammen mit Ihrem Kind aufstellen. Sie zeigen so, dass Sie ihr Kind ernst nehmen und ihm die Regeln nicht einfach überstülpen. Der Mediennutzungsvertrag **8** hält Ihre Vereinbarungen fest. Darin können Sie auch festlegen, welche Apps Ihr Kind alleine nutzen darf – und welche Apps Sie vorerst nur gemeinsam nutzen.

Weitere Tipps, wie Sie Ihr Kind an digitale Dienste und Apps heranzuführen können, finden Sie auch bei unserem Partner klicksafe **9**.

Fragen zu einer bestimmten App? ZEBRA hilft Ihnen gerne persönlich weiter. fragzebra.de

LINKTIPPS

- 1** Alle Gewinner des Pädagogischen Medienpreises seit 1998 paedagogischer-medienpreis.de/preistraeger-2020
- 2** 3 Instagram Accounts, denen du 2020 folgen solltest! handysektor.de/insta-2020
- 3** 3 Insta-Accounts über Rassismus handysektor.de/insta-rassismus
- 4** ZEBRA – Kriterien für altersgerechte Apps und Inhalte fragzebra.de/antwort/gute-apps-fuer-kinder
- 5** Eine Übersicht geeigneter Kanäle zum Lernen finden Sie auf klicksafe.de/lernen-mit-youtube
- 6** Cool, sympathisch, informativ: Jeden Monat kürt Handysektor den YouTuber des Monats handysektor.de/youtuber-des-monats
- 7** Broschüren für Eltern klicksafe.de/eltern/materialien-und-linktipps-fuer-eltern
- 8** Mediennutzungsvertrag mediennutzungsvertrag.de
- 9** klicksafe-Elternbereich klicksafe.de/eltern

SICHER DURCH DEN KOSMOS INTERNET

Nicht erst seit der Corona-Krise tauchen wir wie selbstverständlich in die unendlichen Dimensionen des Internets ein. Viele Eltern beschäftigen vor allem diese Herausforderungen:

- Mein Kind ist noch sehr jung, interessiert sich aber schon für die Angebote im Netz.
- Wie kann ich mein Kind beim Distanzlernen unterstützen?
- Ich sehe das Internet mit all seinen Chancen, aber auch Gefahren. Wie vermittele ich meinem Kind beides?

Wie finden wir einen Einstieg in die digitale Welt?

Redaktionell geprüfte Kinderseiten und kindgerechte Suchmaschinen – das Angebot für die Kleinen im Netz ist vielfältig. Stöbern Sie gemeinsam im Internetuniversum und gestalten Sie es individuell. Das **Internet-ABC** unterstützt Sie dabei mit Materialien, Tipps und Spielen **1**.

Mit dem **Internet-ABC-Surfschein** lässt sich das früh erworbene Wissen prüfen **2**.



Welche Gefahren warten im Netz auf mein Kind?

Die kindersichere, behütete Netzwelt lässt sich nicht für immer aufrechterhalten. Mit zunehmendem Alter fordern Kinder auch digital mehr Freiräume. Es wird schwieriger, Jugendliche vor bedenklichen Inhalten und Gefahren im Netz zu schützen. Nicht zuletzt deshalb, weil technischer Schutz keine hundertprozentige Sicherheit bietet – und bei Jugendlichen oft nicht mehr funktioniert. Spätestens jetzt müssen Kinder medienfit sein.

Der erste wichtige Schritt ist es, die Gefahren im Netz zu erkennen:

Gewaltdarstellungen, Extremismus, Hassrede, Cybermobbing, Pornografie, Selbstgefährdungsinhalte, Fake News, Kostenfallen, Datenraub, Verletzungen von Persönlichkeits- und Urheberrecht ...

Zu all diesen Themen bieten wir ausführliche Informationen und Unterstützung an **3**.

... und wie kann ich ihnen begegnen?

Versuchen Sie, gemeinsam Wege zu finden, wie sich Ihr Kind im Internet besser schützen und unbeschwert die Vorzüge der Netzwelt genießen kann.

- **Emotionale Unterstützung wirkt Wunder.** Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es sich Ihnen anvertrauen kann. Fördern Sie sein Selbstbewusstsein. Alle verunsichernden Medienerfahrungen haben weniger verheerende Auswirkungen, wenn Ihr Kind sie emotional einordnen und entsprechend darauf reagieren kann. >>>

LINKTIPPS

- 1 Das Webportal für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren**
internet-abc.de
- 2 Internet-ABC-Surfschein**
internet-abc.de/eltern-kind-surfschein
- 3 Infos und Hilfen zu den Gefahren im Internet**
medienanstalt-nrw.de/infoskompakt

... speziell für Eltern älterer Kinder und Jugendlicher
klicksafe.de/themen/problematische-inhalte

- Bewahren Sie sich Ihre **Offenheit für das Medium Internet und die Lebenswirklichkeit Ihres Kindes** mit seinen Bedürfnissen und Interessen. Versuchen Sie, möglichst wertfrei damit umzugehen, und lassen Sie Ihr Kind auch mal die Expertenrolle einnehmen. Teilen Sie ihm aber stets Ihre Sorgen und Bedenken mit.
- **Informieren Sie sich** über Trends **4** und die aktuelle Rechtslage **5 6**, um Gefahrenpotenziale rechtzeitig zu erkennen. Schauen Sie hin: Mit wem tauscht sich Ihr Kind aus? Womit beschäftigt es sich online?
- **Vermeiden sie gefährliche Situationen**, indem Sie Ihrem Kind z. B. die Mechanismen von Kostenfallen oder Fake News erklären. **Vereinbaren Sie klare Regeln** und sprechen Sie sich ab. Welche persönlichen Daten sollten bei Anmeldungen angegeben werden? Wo darf etwas heruntergeladen werden?
- **Technik unterstützt**. Informieren Sie sich über technische Kinder- und Jugendschutzangebote und entscheiden Sie selbst, welche Kindersicherungen, Drittanbietersperren, Filter und Jugendschutzeinstellungen Sie aktivieren **7**.

Aktiv gegen jugendgefährdende und strafbare Inhalte vorgehen

Was mache ich, wenn mein Kind auf ein Angebot stößt, das in diese Kategorien fällt?

Scheuen Sie sich nicht, die Seite oder den Beitrag zu melden. Dies kann bei Suchmaschinen-Anbietern, Videoplattformen und den Betreibern sozialer Netzwerke selbst geschehen.

Auch wir können helfen. Wir sind gesetzlich mit der Beaufsichtigung von Internetangeboten sowie privaten Radio- und Fernsehsendern betraut. Dazu gehören Themen wie Jugendmedienschutz, Persönlichkeitsrechte, Hassrede und Werbung im Netz.

Wenden Sie sich an unsere Beschwerdestelle **8.**

LINKTIPPS

- 4 Die wichtigsten Infos und Gegenmaßnahmen zum Thema „dubiose Angebote“ ... für Jüngere**

internet-abc.de/eltern/kind-schuetzen-vor-abzocke-und-kostenfallen

... ab 10 Jahren

klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren

- 5 „Rechtsfragen im Internet“**
klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz

- 6 Datenschutz – ein Erziehungsthema**
klicksafe.de/eltern/elterndatenschutz

- 7 Weiterführende Informationen ...zum Jugendschutz im Internet**
internet-abc.de/eltern/jugendschutz-im-internet

... und zum Thema **Computersicherheit**
internet-abc.de/eltern/pc-notebook-laptop-sicher-machen-technik

- 8 Beschwerdestelle der Landesanstalt für Medien NRW**
medienanstalt-nrw.de/beschwerde

DIE MAGISCHE ANZIEHUNSKRAFT VON SOZIALEN NETZWERKEN UND MESSENGER-APPS

Instagram, TikTok, WhatsApp – hier tauschen sich Menschen aus aller Welt aus. Das fasziniert Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Besonders die Möglichkeiten, selbst Bilder und Videos ins Netz zu stellen und Eigenproduktionen anzuschauen, sind beliebt. Solcher „User Generated Content“ erfüllt vor allem das Bedürfnis nach Kommunikation, Selbstdarstellung und Anerkennung.

Ab wann sind soziale Medien und Messenger o. k.?

Kinder wollen Angebote oft schon früher nutzen, als ihnen guttut. Sobald ein Großteil der Gleichaltrigen Profile in sozialen Medien angelegt hat, fühlen sich die anderen schnell ausgeschlossen. Das allein ist aber noch kein Grund, Kindern die Nutzung zu erlauben.

Denn: Für jüngere Kinder sind Messenger und soziale Netzwerke noch nicht geeignet. Sie sollten sich auf speziellen Plattformen für Kinder treffen, die einen sicheren Surfraum bieten. Dort finden Chats nur zu bestimmten Zeiten statt. Geschultes Moderationspersonal liest mit und

greift bei Bedarf ein. Empfehlen können wir hier „Mein KiKa“ **1 2**.

Jugendliche bedienen die Dienste meist mühelos. Das kann davon ablenken, dass sie mit Inhalten noch eher unbekümmert umgehen. Lernen Sie deshalb solche Netzwerke und Apps gemeinsam kennen, um Ihr Kind für mögliche Risiken zu sensibilisieren, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen vorzunehmen, Meldesysteme und die Ignorieren/Blockieren-Funktion einzuüben. Besprechen Sie dabei auch, ob man wirklich immer und überall sichtbar und erreichbar sein muss.

CHANCEN UND RISIKEN BELIEBTER APPS



Instagram 3 4

Instagram ist für Kinder und Jugendliche ein Mittel zur Selbstfindung – auch wenn viele Fotos gestellt und durch Bildbearbeitung „geschönt“ sind.



- **„Crossposting“** veröffentlicht Instagram-Fotos auch auf Facebook und Twitter. In den Optionen von Instagram können Sie das abstellen.
- **Fremde** können Ihr Kind über den Messenger direkt anschreiben.



- Laut AGB liegt das **Mindestalter bei 13 Jahren**. Ist Ihr Kind unter 18 und ohne Ihre Erlaubnis bei Instagram? Im Hilfebereich können Sie das Profil melden. Instagram muss es dann umgehend entfernen.
- Stellen Sie das Konto Ihres Kindes auf „privat“. So müssen andere erst eine Anfrage stellen, um seine Fotos zu sehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **nur Anfragen von Bekannten** annimmt.



WhatsApp 5 6

Der Messenger-Dienst gehört genau wie Instagram zum Facebook-Konzern. Seit 2018 liegt das **Mindestalter in Europa bei 16 Jahren**. Bei Jüngeren müssen die Erziehungsberechtigten zustimmen. Besonders beliebt sind WhatsApp-Familiengruppen. Nicht erst seit den COVID-19-bedingten Einschränkungen ermöglichen sie Familien, auch über räumliche Trennung und Generationen hinweg miteinander in Verbindung zu bleiben.



- **Fremde** können über die Telefonnummer oder Gruppeneinladungen ungewollt Kontakt aufnehmen.
- **Kettenbriefe** verbreiten gruselige und verstörende Nachrichten oder Fake News.
- Über WhatsApp versendete **Bilder** werden direkt auf den Geräten gespeichert und können leicht weiterverbreitet werden.
- Facebook wird seit Jahren wegen der massenhaften Sammlung von Daten (**Big Data**) kritisiert. Je weniger persönliche Angaben Ihr Kind macht, desto besser.



TikTok 7 8 9

TikToks sind kurze Musikvideos, häufig mit Tänzen und Playback-Gesang („LipSyncs“), sportlichen, lustigen oder artistischen Einlagen oder Tieren. Wettbewerbe („Challenges“) rufen dazu auf, Clips zu bestimmten Songs oder Themen zu produzieren. Dabei zählen Kreativität und Witz mehr als Perfektion. Es macht Spaß, die Clips mit Effekten, Filtern oder Stickern zu inszenieren. Ähnlich wie auf Instagram gibt es auch TikTok-Stars mit beachtlichen Follower-Zahlen. TikTok schreibt in den AGB ein **Mindestalter von 18 Jahren** vor. Ab 13 Jahren ist die Nutzung mit Einverständnis der Eltern erlaubt, auch wenn dies nicht kontrolliert wird.



- Die TikTok-App ist zwar kostenlos, aber innerhalb der App kann man **„Coins“ für bis zu 104,99 Euro kaufen**. Nutzende können Coins an Stars verschenken, die das Geschenk in Geld umwandeln können. Daran verdient TikTok mit.
- TikTok **sammelt Daten** – ohne klare Angaben über Ziel und Zweck.
- **Manche erwachsene Nutzer kontaktieren gezielt junge Mädchen** und sammeln ihre Videos.
- „Öffentliche“ Videos können auch in anderen sozialen Netzwerken auftauchen, aber die **Musiklizenzen** gelten nur für TikTok.
- **Unbekannte** können über die Chat- und Kommentarfunktion Kontakt aufnehmen. Es ist sinnvoll, dies unter „Privatsphäre und Einstellungen“ zu unterbinden.



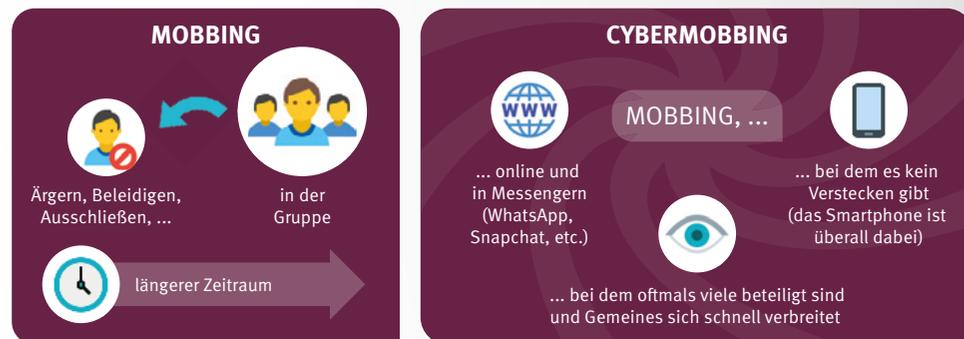
- Im **„begleiteten Modus“** können Sie Nutzungszeiten für die App festlegen, Kontaktmöglichkeiten begrenzen und bestimmte Inhalte herausfiltern lassen.

LINKTIPPS

- 1 **Gibt es kindersichere Chats?**
internet-abc.de/web-chat
- 2 **Mein KiKa** kika.de/chat
- 3 **Eignet sich Instagram bereits für Kinder?**
internet-abc.de/eltern/instagram-fuer-kinder
- 4 **„Instagram – Tipps für Eltern und Jugendliche“**
klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke/instagram
- 5 **Welches Mindestalter gilt für WhatsApp, Instagram, YouTube & Co?**
klicksafe.de/mindestalter
- 6 **Die klicksafe-Themenseite „Apps“ nimmt TikTok, Snapchat, YouNow und WhatsApp in den Fokus**
klicksafe.de/apps
- 7 **Kinder und TikTok – viel Spaß, aber auch einige Gefahren**
internet-abc.de/eltern/kinder-und-tiktok
- 8 **„TikTok – Tipps für Eltern und Jugendliche“**
klicksafe.de/tiktok-tipps
- 9 **„Was macht mein Kind eigentlich bei TikTok?“ Inklusive Familien-Checkliste**
medienanstalt-nrw.de/publikationen

„GEÄRGERT WIRD HALT JEDER MAL, ODER?“

Mobbing im und über das Internet

... ist gefährdet – oder gibt es kein „typisches Mobbingopfer“?

Besonders gefährdet: Außenseiter, Kinder die „anders“ sind (wegen Hobbys, Kleidung, Herkunft,...)

Trotzdem: Es kann Jeden treffen und nicht Betroffene, sondern Täter tragen Schuld am Mobbing

... wird gemobbt – woran erkenne ich das?

Mögliche Anzeichen: Das Kind ...

- ... verschlechtert sich deutlich in der Schule
- ... will ungern in die Schule, schläft schlecht, wirkt bedrückt
- ... reagiert auf Fragen nach Problemen abwehrend

... wird gemobbt – was kann ich tun?

Schnell reagieren: Sprüche, Bilder und Videos im Netz verbreiten sich schnell

Würden Bilder/Videos des Kindes im Netz geteilt: Seitenbetreiber zur Löschung auffordern

Täter sind meist aus dem Umfeld: Mit Beteiligten (z. B. Lehrkräften, Eltern) sprechen

... ist Täter/Mitwisser – was kann ich tun?

Über Betroffene sprechen:

- Über Folgen für die Betroffenen aufklären
- Gemeinsam eine Entschuldigung überlegen

Gründe suchen: Hat das Kind eigene Sorgen, die es an anderen auslässt?



Lernmodul „Cybermobbing – kein Spaß!“

Ein schönes Mittel zum Lernen, aber auch zum gemeinsamen Gespräch ist das Lernmodul "Cybermobbing – kein Spaß!" des Internet-ABC. Mit Video, Rätseln und vertonten Texten erfahren Sie zusammen alles Wissenswerte zum Thema.



Cyber-Mobbing Erste-Hilfe-App

Die "Erste-Hilfe-App" von Klicksafe soll Betroffenen kompetente und schnelle Unterstützung bieten: In Form von kurzen Videoclips erhalten Betroffene konkrete Verhaltenstipps und eine Begleitung für die ersten Schritte gegen Cybermobbing.



Auch digitale Gewalt tut weh!

So schön der Austausch übers Internet sein kann: Manchmal werden Kinder und Jugendliche online beleidigt, gedemütigt oder ausgeschlossen.

Was tun bei Cybermobbing? ^{10 11}

Beim **Cybermobbing** (siehe Infografik) werden oft Mitschülerinnen und Mitschüler fertiggemacht – z. B. im Klassen-Chat auf WhatsApp oder im Instagram-Messenger.

Wer es darauf anlegt, andere zu schikanieren, findet immer einen Anlass. Ob Ihr Kind „anders“ ist oder nicht – es trägt keine Schuld, wenn es gemobbt wird!

Erniedrigende Witze sind kein Spaß

Hassrede ist oft sexistisch oder rassistisch motiviert. Auch Armut, Behinderungen und sexuelle Identität stehen im Fokus der Angriffe. 96 Prozent der 14- bis 24-Jährigen sind online Äußerungen begegnet, die Personen oder Gruppen bewusst abwerten oder bedrohen (forsa 2018).

Stärken Sie Ihr Kind und ermutigen Sie es zum Kontern!

- Zeigen Sie Opfern von Hassangriffen, dass sie nicht allein sind.
- Treten Sie aktiv in die Diskussion ein und fragen Sie nach Belegen für angebliche „Fakten“.
- Hass-Postings nutzen oft demütigende „Memes“: Bilder oder Videos, die mit Sprüchen kombiniert werden und sich oft wie ein Lauffeuer im Internet verbreiten. Memes können aber auch dabei helfen, schnell und eindeutig Position gegen den Hass zu beziehen.

LINKTIPPS

10 Was tun, wenn mein Kind...? Mobbing im und über das Internet
internet-abc.de/eltern/cybermobbing-oder-mobbing-im-internet

11 „Ratgeber Cyber-Mobbing – Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte“. Gratis-Download oder -Bestellung auf medienanstalt-nrw.de/publikationen

Soziale Netzwerke, Messenger Apps & Co.
 ... für Kinder von 3-10 Jahren
klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren

... für Kinder von 10-16 Jahren
klicksafe.de/eltern/aeltere-kinder-soziale-netzwerke

Soziale Netzwerke – Tipps für Eltern und Jugendliche
klicksafe.de/tipps-soziale-netzwerke

Snapchat für Kinder?
internet-abc.de/eltern/snapchat-kinder-alter-gefahren

„NUR NOCH EINMAL“ – LUST UND FRUST DURCH DIGITALE SPIELE

Fortnite, Minecraft, Brawl Stars: Zocken kann man heute nicht nur vom PC und von der Konsole aus, sondern auch auf Smartphones und Tablets. Manche Eltern kennen den digitalen Spielspaß aus eigener Erfahrung. Daher verlangt die beliebte Freizeitbeschäftigung eine objektive Auseinandersetzung. Wie können Sie als Eltern die Nachteile einschätzen und mit negativen Folgen umgehen?

Spielen(d) lernen

Das Angebot an Lernspielen ist nicht immer überschaubar. Eine Auswahl mit Empfehlungen für Kinder von 5 bis 12 Jahren finden Sie beim Internet-ABC ¹.

Ab wann sollte mein Kind am Bildschirm spielen dürfen?

Kleinkinder	sollten so wenig Zeit in digitalen Welten verbringen wie möglich. Das Lernen im „echten Leben“ ist für sie noch viel zu wichtig.
Vorschulalter	Mit 4 oder 5 Jahren sind altersgerechte Spiele o. k. 20 Minuten – und das nicht täglich – sollten reichen. Das gemeinsame Spielen mit Ihnen ist am wichtigsten.
6–12 Jahre	Vereinbaren Sie Nutzungszeiten und beachten Sie die Altersempfehlungen für Spiele. Am besten spielt Ihr Kind am Familiencomputer, damit Sie es nicht aus den Augen verlieren.
Ab 13 Jahren	Spielen Sie gelegentlich mit, um Spiele- und Spielverhalten Ihres Kindes besser zu verstehen. Worum geht es? Bleibt mein Kind entspannt oder wirkt es gestresst?

Von der Faszination digitaler Spiele zur Spielsucht?

Bei genauem Hinschauen wird der Reiz der Spiele nachvollziehbar:

- **Der soziale Faktor** – im Mehrspielermodus die virtuelle Welt erobern und Gleichgesinnte treffen.
- **Heldinnen und Helden der eigenen Geschichte** – die Geschehnisse steuern können.
- **Unabhängigkeit** – die Autonomie in der Spielwelt genießen, verschiedene Rollen annehmen und sich ausprobieren. Im Spiel können alle Fußballstar oder Rennfahrerin werden.
- **Motivation durch Erfolgserlebnisse** – hart er kämpfte Spielerfolge, aber auch Lob und Anerkennung von Mitspielenden können ein zusätzlicher Bonus sein.

Aus Begeisterung muss nicht unbedingt Abhängigkeit werden. Behalten Sie mögliche Suchtfaktoren ² ³ im Blick:

- Vorsicht **Gruppendruck**: Gerade der Mehrspielermodus kann bei Spielen wie World of Warcraft das Aufhören erschweren.
- Achten Sie vor allem bei jüngeren Kindern darauf, dass ein Spiel nicht zum ständigen Weitermachen animiert. **Push-Benachrichtigungen** in Apps können deaktiviert werden.
- Finden Sie **Alternativen**: z. B. Brettspiele, kreative Projekte, Sport und gemeinsame Unternehmungen.
- Nutzen Sie Spiele nicht als **Belohnung und Bestrafung**. Die Belohnung im Spiel sollte außerdem nie das Fehlen von Bestätigung im realen Leben ausgleichen.
- Legen Sie **Spielzeiten** fest. Den Zeitumfang kann man altersgerecht und individuell anpassen. Apps und technische Maßnahmen können unterstützen.



LINKTIPPS

- 1 Die Nadel im Heuhaufen: Wo finde ich das passende Spiel für mein Kind?**
internet-abc.de/spieletipps
- 2 Wie erkenne ich digitale Spielsucht und wie gehe ich damit um?**
klicksafe.de/spiele-sucht
- 3 Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft: unsere Broschüre „Digitale Abhängigkeit – Klicksafe-Tipps für Eltern“**
medienanstalt-nrw.de/publikationen

Checkliste



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

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig für die Anwendungen und Spiele, die es nutzt. Die folgenden Institutionen können Ihnen zusätzliche professionelle Unterstützung bieten:

- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: www.fv-medienabhaengigkeit.de
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): www.onlinesucht-ambulanz.de
- Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer (www.nummergegenkummer.de) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen

Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: www.klicksafe.de/spiele-sucht



Die EU-Initiative



Cybergrooming – oder: Was haben Computerspiele mit sexueller Belästigung zu tun?

Cybergrooming bezeichnet die gezielte sexuelle Annäherung an Minderjährige über das Internet. Beim digitalen Spielen erreichen die (meist männlichen) Täter ihre Opfer über die Chatfunktion, bauen Vertrauen zu ihnen auf und belästigen sie anschließend sexuell. Schlimmstenfalls kommt es zur Kontaktaufnahme in der realen Welt – als Telefongespräch oder Treffen. Eine Gefahr, die man als Erziehungsperson im Blick halten muss und über die man mit seinem Kind sprechen sollte.

Auf klicksafe.de stellen wir Präventions- und Interventionsmaßnahmen vor **4**.

Ein teurer Spaß: In-App-Käufe

In den meisten Spielen kann man Zusatzartikel, Charaktere oder neue Welten kaufen. Je nach App kann die Werbung dafür recht aggressiv sein. Kinder und Jugendliche können den Anforderungen zum Kauf oft nicht widerstehen. Sie können Smartphones und Tablets so einstellen, dass In-App-Käufe ohne Ihre Zustimmung nicht möglich sind.

Im Internet-ABC steht, wie's geht **5**.

LINKTIPPS

4 **Cybergrooming: Was ist das und was können Sie tun?**
klicksafe.de/cyber-grooming

5 **Trend-Spiele kennenlernen und In-App-Käufe verhindern**
internet-abc.de/ler softwareSpieleTipps

Ausführliche Informationen rund ums Phänomen „digitale Spiele“
klicksafe.de/digitale-spiele

Tipps zu digitalen Spielen für Eltern von Kindern im Alter

... von 3 bis 10 Jahren
klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren

... und von 10 bis 16 Jahren
klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren

FERNSEHEN HEUTE: VIELE BILDSCHIRME, VIELE FORMATE

Früher flimmernd und flackernd, heute in HD und 3D: Bewegte Bilder reißen uns mit. Kinder haben Spaß an den fesselnden Geschichten. Am Bildschirm lernen sie die Welt kennen – auch und gerade in Zeiten der sozialen Distanz. Naturwelten öffnen sich in unserem Wohnzimmer, wir werden Zeugen von Ereignissen in fernen Ländern, verfolgen Konzerte und Unterhaltungsshows. Die Fülle an Videos ist leicht zugänglich, aber unüberschaubar. Eine Herausforderung für viele Eltern.

Zeit fürs Fernsehen

Ab wann sollte ich mein Kind fernsehen lassen?

Der Fernseher ist ein schlechter Babysitter: Kinder unter 3 Jahren sollten nicht fernsehen. Allgemeine Richtlinien zu geben, ist sehr schwierig, denn jedes Kind und jede Familie ist anders. Wir empfehlen, in der Familie Mediennutzungszeiten zu vereinbaren. Im Kapitel zum Thema Regeln (s. Seite 6-9) finden Sie dazu wertvolle Hinweise.

Wie kann ich ein gutes Vorbild sein?

Wenn Ihr Alltag vom Fernsehprogramm bestimmt wird oder jeden Abend die neuesten Folgen der Lieblingsserien gestreamt werden, wird auch Ihr

Kind sich an diesen vorgelebten Normalzustand gewöhnen. Denken Sie daher über Rahmenzeiten beim eigenen Konsum nach und sorgen Sie für Alternativen, die nicht vor dem Bildschirm stattfinden. Die Welt „da draußen“ ist genauso spannend und bunt für Kinder.

Welchen Einfluss habe ich, wenn mein Kind bei anderen fernsieht?

Denken Sie auch mit den Großeltern und anderen Betreuungspersonen über die TV-Nutzung Ihres Kindes nach. Bestimmt finden Sie gemeinsam eine Lösung.



»Wichtig ist, was Fernsehen betrifft, dass man so was bewusst lernt. Die ganze Sache zu verteufeln bringt nichts, weil er ohnehin damit konfrontiert wird.«

Michael, Vater eines Zweijährigen

„Die Szene mit dem Maulwurf war viel zu spannend.“ Welche Sendung passt zu meinem Kind?

Es muss nicht gleich der unfreiwillig zu früh gesehene Horrorfilm oder eine brutale Szene aus den Nachrichten sein: Ungewohntes kann verschrecken. Während wilde Verfolgungsjagden ältere Kinder zum Jauchzen bringen, kann es für die Kleineren ein Quäntchen zu viel sein.

Was für Ihr Kind ungewohnt oder belastend ist, finden Sie heraus, wenn Sie ...

- **aufmerksam bleiben.** Wie reagiert Ihr Kind? Wird es nervös, hält es sich die Ohren zu oder weint es?
- **Ängste verstehen und lernen, angemessen darauf zu reagieren.** Die Aussage „Das ist doch nur ein Film“ hilft bängigen Kindergarten- oder Grundschulkindern nicht weiter. Für uns Erwachsene mögen die Figuren überzeichnet und lustig sein. Für jüngere Kinder wirken oft auch die Schicksale und Handlungen aus Trickfilmen real.

FLIMMO

Wie finde ich den richtigen Film für einen unbeschwerten Fernsehabend?

Wählen Sie Filme bewusst aus und sehen Sie sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind an.

- Informieren Sie sich vorher über altersgerechte Formate.
- Überlegen Sie: Was macht meinem Kind Freude?

Hier werden Sie fündig

- In den Mediatheken der TV-Sender finden Sie kostenlose Apps zu Kindersendungen, die auf die Bedürfnisse jüngerer Kinder abgestimmt sind.
- Auch die Plattform [flimmo.de](https://www.flimmo.de) bietet eine gute Übersicht.

MÖGLICHKEITEN UND RISIKEN VON YOUTUBE



YouTube, das Sammelsurium an Möglichkeiten und Risiken

YouTube ist eigentlich keine geeignete Plattform für die Jüngsten. Es gibt viele kindgerechtere Angebote, z. B. die Videoseite der Kindersuchmaschine „Blinde Kuh“ oder die Videoplattform Juki. Sich ohne Einwilligung der Eltern bei YouTube zu registrieren, ist erst ab 18 Jahren erlaubt. Vorher entscheiden Sie, ob Sie Ihr Kind unter Aufsicht YouTube-Inhalte konsumieren lassen.

Wo hört der Spaß auf?

Begleitung ist wichtig, denn schnell kann auf Inhalte geklickt werden, die nicht für den Kinderverstand geeignet sind. Das Internet-ABC nimmt die Risiken und Sicherheitsmaßnahmen der Videoplattform in den Blick ❶.



Wie kann mein Kind YouTube unbekümmert und sinnvoll nutzen?

- Nutzen Sie „**YouTube Kids**“: Die App beschränkt die Auswahl der Videos immerhin, auch wenn dies keinen hundertprozentig kindersicheren Raum schafft.
- Richten Sie ein **Unterkonto für Ihr Kind** ein und behalten Sie so dessen Aktivitäten im Blick.
- **Lernen Sie die Plattform gemeinsam mit Ihrem Kind kennen** und werden Sie zu echten YouTube-Expertinnen und -Experten ❷.
- Aktivieren Sie den „eingeschränkten Modus“, um das Abspielen von ungeeigneten Beiträgen zumindest teilweise zu verhindern.
- Gut aufbereitete **Lernangebote** wie Video-tutorials sind ein Schatz. Für viele Schulfächer gibt es Kanäle, auf denen der Unterrichtsstoff besprochen und erklärt wird ❸.



YouTube-Stars

Viele Eltern finden die von Influencerinnen und Influencern präsentierten Inhalte sinnfrei oder fragwürdig.

Warum sind Jugendliche so begeistert von ihnen, dass sie ihnen nicht nur folgen, sondern sie sogar zu Vorbildern für ihre berufliche Laufbahn machen?

- Wie der Name es schon sagt (englisch *to influence*: „beeinflussen“), haben sie großen Einfluss auf die Meinungsbildung und das Konsumverhalten anderer.
- YouTube-Stars lassen ihre Fans an ganz persönlichen Momenten teilhaben. Das schafft Nähe und Vertrauen.
- Neben Unterhaltung und Information bieten sie vor allem Orientierung: Was kommt an?
- Als Stars leben Sie vor der Kamera den vermeintlichen Traum vieler Kinder und Jugendlicher.

Vermitteln Sie Ihrem Kind daher ein reales Bild von seinen Vorbildern mit allen Bedingungen und Konsequenzen ❹.

LINKTIPPS

- ❶ **YouTube – Risiken und Sicherheitsmaßnahmen**
internet-abc.de/eltern/youtube-kinder-gefahren
- ❷ **YouTube-Checkliste für Familien**
klicksafe.de/checklisten
- ❸ **Eine Übersicht geeigneter Kanäle zum Lernen finden Sie auf**
klicksafe.de/lernen-mit-youtube
- ❹ **Konkrete Tipps und Informationen, wenn Ihr Kind YouTuber werden möchte, finden Sie hier**
klicksafe.de/youtube

Informationen und Tipps zu Videos im Netz für Eltern von Kindern im Alter

... von **3-10 Jahren**
klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/youtube

... und von **10-16 Jahren**
klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/youtube

„**Was macht mein Kind eigentlich auf YouTube?**“ – Was Kinder auf YouTube machen können und worauf Sie als Eltern achten sollten
medienanstalt-nrw.de/publikationen

SERVICE

Die Landesanstalt für Medien NRW stellt im Rahmen ihrer Angebote Informations- und Unterrichtsmaterialien für Kinder und Jugendliche, Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie allgemein für interessierte Bürgerinnen und Bürger bereit.

Die Materialien können über den Online-Bestellservice auf der Website der Landesanstalt für Medien NRW als Download oder in Printform kostenlos bezogen werden.

[medienanstalt-nrw.de/publikationen](https://www.medienanstalt-nrw.de/publikationen)

IMPRESSUM

Herausgeberin

Landesanstalt für Medien NRW
Zollhof 2
D-40221 Düsseldorf
www.medienanstalt-nrw.de

Kommunikation

Sabrina Nennstiel (Leiterin)

Medienorientierung

Mechthild Appelhoff (Leiterin)

Gestaltung

morphoria design, Düsseldorf

Konzept & Text

From Scratch Communications, Purmerend

Druck

Börje Halm, Wuppertal

Bildnachweise

S.1: Ethan Garvey/unsplash, S.4: Carl Jorgensen/unsplash, S.14: pexels/fauxels, S.16: Gemma Chua-Tran/unsplash

Stand Juli 2021

Auflagenhöhe 13.500 Exemplare

ISBN 978-3-940929-47-1

