



**fachstelle nÖ**  
suchtprävention · sexualpädagogik



**MIT KINDERN  
ÜBER MEDIEN REDEN!**

[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Brunngasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

Oktober 2018

3. Auflage

### **Konzeption, Redaktion und grafische Gestaltung**

SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe, Vorarlberg

**Der Nachdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung durch**



**Fotos:** Fotolia, SUPRO

### **Quellen**

saferinternet.at, bmj.gv.at, www.handywissen.at, www.handykinderkodex.at,

www.bupp.at, www.chatten-ohne-risiko.de, www.klicksafe.de, www.mpfs.de,

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



## TIPPS FÜR ELTERN

---

- **Entdecken Sie Medien gemeinsam und helfen Sie Ihrem Kind bei der Orientierung in der Medienwelt. Achten Sie dabei auf Altersfreigaben.**

Suchen Sie interessante und spannende Websites, Fernsehsendungen, Clips oder DVDs, die an das Alter Ihres Kindes angepasst sind und schauen Sie diese gemeinsam an. Interesse und Austausch ermöglichen eine vertrauensvolle Basis zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Suchen Sie daher das offene Gespräch und begegnen Sie dem Medieninteresse Ihres Kindes grundlegend unvoreingenommen.

- **Seien Sie bei den Medien-Entdeckungsreisen Ihres Kindes nicht zu kritisch.**

Ihr Kind kann im Internet oder im Fernsehen durch Zufall auf ungeeignete Inhalte stoßen. Nehmen Sie dies zum Anlass, über diese Inhalte zu diskutieren und Regeln zu vereinbaren. Drohen Sie Ihrem Kind aber nicht sofort mit Medienverbot. Sie möchten ja, dass es sich auch in Zukunft wieder an Sie wendet, wenn es in einer unangenehmen Situation ist. Gegenseitiges Vertrauen ist sehr wichtig!



■ **Bieten Sie Ihrem Kind medienfreie Alternativen.**

Viele Kinder sitzen aus Langeweile vor dem Fernseher, Computer, Handy oder der Konsole. Vermeiden Sie es, Medien als Babysitter einzusetzen. Bieten Sie Ihrem Kind zum Ausgleich gemeinsame Unternehmungen an. Auch medienfreie Tage für die ganze Familie sind zu empfehlen.

■ **Verwenden Sie Medien nicht als Druckmittel.**

Medien sollten weder zur Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt werden, weil sie dadurch einen ungewollt hohen Stellenwert im Alltag Ihrer Kinder erhalten. Halten Sie lieber an einer verbindlichen Regelung fest: Zuerst die Aufgaben, dann eine Pause und danach erst Medien.

■ **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Mediennutzung.**

Diese Regeln sollten medienfreie Zeiten (Familienessen) und medienfreie Orte (Schlafzimmer) beinhalten. Auch die genutzten Inhalte sollten reglementiert werden, denn nicht alle Inhalte sind kindgerecht. Vergessen Sie nicht, dass Regeln nur wirksam sind, wenn Kinder diese verstehen und deren Berechtigung akzeptieren.

■ **Beobachten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung.**

Wirkt es längere Zeit aufgedreht und angespannt, so war vielleicht der Inhalt für das Alter noch nicht geeignet oder die Zeit der Mediennutzung zu lang. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zwischendurch Pausen macht und dass Schulaufgaben, Bewegung, FreundInnen und Hobbys nicht zu kurz kommen. Für Kinder unter drei Jahren ist es wichtiger, erst einmal die reale Welt mit allen Sinnen zu erfahren, bevor sie elektronische Medien entdecken.

Besorgen Sie Papiermeterstäbe, wie man sie im Baumarkt oder Möbelgeschäft bekommt. Ein Meterstab steht für eine Medienwoche. Immer wenn Medien genutzt wurden, werden die Minuten abgeschnitten. So lernen die Kinder, sich die Nutzung selbst einzuteilen, ähnlich wie beim Taschengeld.



## TIPPS FÜR ELTERN

---

- **Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, persönliche Daten mit Vorsicht weiterzugeben.**

Sprechen Sie über die Gefahren leichtfertiger Datenweitergabe. Ihr Kind sollte den eigenen Namen, Adresse, Telefonnummer und Fotos nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben.

- **Ermutigen Sie Ihr Kind zu guter Netiquette.**

Netiquette sind die informellen Verhaltensregeln im Internet. Einfach gesagt: Was im realen Leben erlaubt ist, ist auch im Internet erlaubt. Was im realen Leben verboten ist, ist auch im Internet verboten. Vor allem Konflikte sollten nicht über das Netz ausgetragen werden.

- **Die Chancen von Medien übertreffen die Risiken!**

Medien können sowohl zum Lernen als auch in der Freizeit sinnvoll eingesetzt werden. Ermutigen Sie Ihr Kind, Medien bewusst zu nutzen und alle Chancen zu erforschen. Unter Anleitung können die Risiken sehr gut eingeschränkt werden.

- **Tauschen Sie sich aus.**

Fragen Sie andere Eltern, wie sie mit dem Medienkonsum Ihrer Kinder umgehen. Informieren und unterstützen Sie sich gegenseitig. Das gibt Ihnen Sicherheit und fördert Ihre eigene Kompetenz.

- **Vergessen Sie nicht: Vorbilder wirken.**

Beobachten Sie Ihre eigene Mediennutzung, denn Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab.

## TIPPS FÜR DIE COMPUTERNUTZUNG

- Stellen Sie Ihrem Kind einen eigenen Benutzer mit eingeschränkten Rechten am PC zur Verfügung.
- Aktivieren Sie die Kinderschutzeinrichtungen am Rechner und „Safesearch“ in der Suchmaschine.
- Setzen Sie eine Lieblingsseite oder Kindersuchmaschine als Startseite im Browser (z.B. Internet Explorer oder Firefox).
- Speichern Sie die Lieblingsseiten Ihres Kindes im Browser, so muss es nicht immer die Suchmaschine zum Aufrufen nutzen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind regelmäßig zeigen, was die aktuellen Lieblingsseiten und Anwendungen sind. Reagieren Sie darauf neugierig und nicht ablehnend. Nur so kann eine Vertrauensbasis für zukünftige Gespräche über Medien geschaffen werden.

Geben Sie sich jedoch nicht der Illusion hin, dass Ihr Kind so vor allem geschützt ist - eine hundertprozentige Garantie gibt es nicht. Kinder nutzen auch bei FreundInnen und Verwandten Medien, für die nicht immer Schutzmaßnahmen getroffen wurden oder lernen sehr schnell diese zu umgehen. Der beste Schutz ist es, Ihr Kind bei der Medien-Entdeckungsreise zu begleiten und es so auf mögliche Risiken vorzubereiten.

Viele praktische Tipps und Anleitungen dazu bietet: [saferinternet.at](http://saferinternet.at)



## DIGITALE SPIELE FÜR KINDER



### Achten Sie unbedingt auf Alterskennzeichnungen!

Egal ob Apps, Konsolenspiele oder Computerspiele: Digitale Spiele üben eine große Faszination auf Kinder aus. Einige davon sind erst ab einem gewissen Alter empfohlen und das aus gutem Grund.

Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich die Lieblingsspiele Ihres Kindes erklären. So können Sie besser nachvollziehen, was für Ihr Kind die Faszination des Spieles ausmacht. Sollten im Spiel Aspekte vorkommen, die Sie bedenklich finden, können Sie das auch direkt ansprechen. Weitere Tipps zu empfehlenswerten Spielen bekommen Sie auf [www.bupp.at](http://www.bupp.at).

### PEGI-System

Die Kennzeichnungen geben Hinweis darauf, ob das Spiel nach Gesichtspunkten des Jugendschutzes für eine Altersgruppe geeignet ist oder nicht. Der Schwierigkeitsgrad des Spiels oder die für das Spielen erforderlichen Fähigkeiten werden bei der Vergabe der Altersempfehlung nicht berücksichtigt.

[www.pegi.info](http://www.pegi.info)



## DAS ERSTE HANDY

### **„Alle anderen“ Kinder haben ein Handy, muss ich meinem Kind nun auch eines kaufen?**

Wenn Kinder ein Handy wollen, argumentieren sie oft, dass auch „alle anderen“ eines haben. Das mag in der Wahrnehmung der Kinder vielleicht so sein, die Realität ist meistens eine andere. Lassen Sie sich dadurch nicht unter Druck setzen, sondern wägen Sie die Vor- und Nachteile des Handys ab. Für Notfälle eignet sich das Handy bereits für jüngere Kinder. Für ängstliche Kinder kann es auch eine emotionale Hilfe sein, zu wissen, dass die Eltern immer erreichbar sind. Dieses Handy sollte jedoch nur ein Basisgerät sein. Ein Handy mit Internetzugang ist für Kinder in diesem Alter nicht geeignet. Bevor Sie Ihrem Kind ein Handy geben, sollten Sie klare Regeln vereinbaren und besprechen, für welche Zwecke das Handy genutzt werden darf. Außerdem sollten Sie sich überlegen, ob Ihr Kind das Handy immer bei sich haben darf oder es wirklich nur in besonderen Situationen von Ihnen mitbekommt.

### **Mich persönlich interessieren digitale Medien wenig und ich nutze sie auch kaum. Muss ich mich damit beschäftigen?**

Ja und Nein. Sie brauchen kein Smartphone oder eigenes Tablet, um die Mediennutzung Ihrer Kinder zu verstehen. Dafür brauchen Sie nur Interesse und ein offenes Ohr. Lassen Sie Ihre Kinder an Ihrer Lebenserfahrung teilhaben, denn viele Regeln des Alltags gelten auch für die Mediennutzung, wie der Umgang miteinander oder die kritische Haltung gegenüber Fremden. Beraten Sie sich mit anderen Eltern und holen Sie sich so Informationen und Tipps. Mediennutzung will gelernt sein und nur gemeinsam mit Ihnen können Ihre Kinder die Herausforderungen der Medien meistern.

Fragen Sie Ihr Kind, wie viel es finanziell zum Handy beitragen will. Wenn es weniger als die Hälfte ist, merken Sie, dass das Bedürfnis doch noch nicht ganz so groß sein kann. Wenn das Kind selbst finanziell einen Teil dazu beiträgt, wird es wahrscheinlich noch besser darauf aufpassen.



**Tipp**

## WIE KANN ICH MEIN KIND SCHÜTZEN?

---

### **Welche Medieninhalte ängstigen Kinder?**

Je realistischer die Gewalt auf dem Bildschirm ist, desto größer ist die Angst der Kinder. Deshalb wirken Nachrichten auf sie häufig sehr beängstigend. Ist die gezeigte Gewaltszene von den Kindern jedoch eindeutig als gespielte Gewalt in einer erfundenen Geschichte zu erkennen, ängstigen sich nur noch wenige. Dennoch haben Kinder ein natürliches Bedürfnis nach Geschichten mit Action und Spannung. Kinderprogramme bedienen dieses Bedürfnis mit einem besonderen Augenmerk auf eine altersgerechte Darstellung, die Mitfiebern erlaubt und Albträume verhindert.

### **Schaden Medien der Entwicklung meines Kindes?**

Medien können Kinder sogar in ihrer Entwicklung fördern. Das hängt allerdings von deren Nutzung ab. Grundlegend sind vielfältige Erfahrungen im realen Leben. Nur wenn Kinder diese machen, können sie digitale Inhalte anschließend richtig zuordnen. Denn Lebenskompetenzen, wie Kommunikationsfähigkeit oder Umgang mit Konflikten, erwerben die Kinder in der realen Welt. Das bedeutet: Ohne Lebenskompetenz keine Medienkompetenz! Diese kann sich nur entwickeln, wenn der Medienkonsum begleitet und gemeinsam reflektiert wird. Was Medien mit den Kindern machen, hängt also von der Nutzung und vor allem vom Umfeld des Kindes ab.

### **Machen Medien gewalttätig?**

Diese Frage wird kontrovers diskutiert. Fakt ist aber, dass das keine Studie eindeutig beweisen kann. Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man zum/zur GewalttäterIn wird. Sie sollten allerdings nichtsdestotrotz auf Ihr eigenes Bauchgefühl hören: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu brutale Sendungen sieht oder die Gewalt im TV als einzige Problemlösung dargestellt wird, erklären Sie ihm, warum Sie diese Sendungen nicht dulden.

Ein seelisch stabiles Kind kann mit Gewaltdarstellungen besser umgehen als ein Kind, das schon im realen Leben mit Gewalt konfrontiert ist. Mitunter könnte eine solche Sendung deshalb letzter Auslöser für spontan aggressives Verhalten sein - eine Fernsehsendung allein macht allerdings kein Kind aggressiv. Der beste Schutz für Kinder sind Eltern, die aktiv am Leben ihrer Kinder teilnehmen und ihnen Freiräume für FreundInnen und andere Aktivitäten schaffen.



## CYBERMOBBING - WAS TUN?

### **Beratung & Hilfe:**

Landesschulrat für  
NÖ, Schulpsychologie  
[schulpsychologie.lsr-  
noe.gv.at](http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at)

Kinder- und Jugend-  
anwaltschaft NÖ  
[www.kija-noe.at](http://www.kija-noe.at)

Fachstelle für Gewalt-  
prävention NÖ  
[www.gewaltpraevention-  
noe.at](http://www.gewaltpraevention-noe.at)

Informationen:  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

Mobbing ist kein neues Phänomen, bekommt aber durch Smartphones und Internet eine neue Dimension.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und zeigen Sie so, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann. Mobbing kann vor allem dann zu einem großen Leidensdruck führen, wenn sich Kinder niemandem anvertrauen können.
- Achten Sie sensibel auf mögliche Verstörungen Ihres Kindes im Zusammenhang mit Handy- und Internetaktivitäten.
- Verurteilen Sie Ihr Kind nicht, sondern zeigen Sie, wie man aus Fehlern gemeinsam lernen kann.
- Besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind im Internet und mit dem Handy tut. Überlegen Sie neue Regeln, wenn Sie gemeinsam zu dem Schluss kommen, dass das bisherige Verhalten Belästigungen erleichtert haben könnte.
- Reagieren Sie nicht mit einem Handy- oder Internetverbot. Wenn Kinder Opfer von Schikanen werden, ist eine Bestrafung nicht sinnvoll.
- Sichern Sie Beweise.
- Versuchen Sie die TäterInnen ausfindig zu machen. Niemand ist anonym im Netz. Je nach Art der Belästigung kann auch die Polizei eingeschaltet werden.
- Kontaktieren Sie die Eltern des Täters oder der Täterin (falls bekannt) sowie die Schule und fordern Sie ein gemeinsames Gespräch.
- Sorgen Sie dafür, dass negative Inhalte, die Ihr Kind betreffen, gelöscht werden.

## LEBENSKOMPETENZ SCHÜTZT VOR SUCHT

Medienkompetenz ist nichts anderes als Lebenskompetenz, die das spezielle Gebiet der Medien mit einbezieht. Um dem Lebensalltag, der selbstverständlich auch das Gebiet der Medien beinhaltet, gewachsen zu sein, sollten folgende Lebenskompetenzen gestärkt werden:

- **Selbstkompetenzen**, wie der Umgang mit den eigenen Gefühlen, Stress, Angst oder Problemen.
- **Sachkompetenzen**, wie die Fähigkeit, Gefahren erkennen zu können.
- **Sozialkompetenzen**, wie Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit, „nein“ sagen zu können.

### **Mein Kind ist fasziniert von Medien, muss ich mir Sorgen machen, dass es süchtig wird?**

Nur eine sehr kleine Anzahl der Menschen, die viel Zeit am Computer, mit der Konsole oder dem Handy verbringt, ist wirklich krankhaft süchtig.

Die Dauer oder die Intensität der Nutzung entscheiden nicht unbedingt über Sucht oder Nicht-Sucht, sondern die Beweggründe, die einen veranlassen, Zeit mit Medien zu verbringen. Viele Kinder erleben gerade im Zusammenhang mit Medien Phasen, in denen sie so gefesselt sind, dass sie ihre gesamte Zeit dieser Tätigkeit widmen und vieles andere dabei vergessen. Eltern stufen dies häufig als Vorstufe zur Sucht ein.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn Sie das Gefühl haben, dass es unangenehmen Situationen mittels Medien ausweicht. Schrauben Sie die Zeit auf ein angemessenes Maß herunter. Kinder brauchen Eltern, die Grenzen setzen, auch wenn diese im Moment nicht erwünscht scheinen und auf Widerstand stoßen. Denn Grenzen bieten Schutz. Empfehlenswert ist, gemeinsam eine Lösung zu finden, so ist es für die Kinder einfacher sie zu akzeptieren.

## EMPFEHLENSWERTE WEBSITES

---

Das Tippen auf der Tastatur, das Wischen über den Bildschirm oder das Benutzen der Maus macht den Kindern Spaß. Lassen Sie Ihr Kind praktische Erfahrungen sammeln und nutzen Sie altersgemäße Medien dafür. Lassen Sie Ihr Kind anfangs nicht alleine. Wenn Ihr Kind zunehmend kompetenter und verantwortungsbewusster im Umgang mit Medien wird, können Sie es Schritt für Schritt auch alleine auf Entdeckungsreise schicken.

### **Für Kinder:**

- [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)

Suchmaschinen

- [www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net)

- [www.kidsweb.at](http://www.kidsweb.at)

- [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

Nachrichten und Informationen kindgerecht aufbereitet.

### **Für Eltern:**

- [www.bupp.at](http://www.bupp.at)

- [www.app-geprüft.net](http://www.app-geprüft.net)

Informationen zu digitalen Spielen.

- [www.bibernetz.de](http://www.bibernetz.de)

Zahlreiche Ideen zur Förderung der Medienkompetenz.

- [www.saferinternet.at/fuer-eltern](http://www.saferinternet.at/fuer-eltern)

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Tipps zur verantwortungsvollen Internetnutzung.

- [www.handywissen.at](http://www.handywissen.at)

Tipps und konkrete Hilfestellungen für die sichere und verantwortungsvolle Nutzung des Handys.

- [www.internet-abc.at/eltern](http://www.internet-abc.at/eltern)

Portal mit einer umfangreichen Informationssammlung.

- [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Aktuelles Fernsehprogramm mit altersgerechten Tipps.

## WO BEKOMME ICH PROFESSIONELLE HILFE?

Sollten Konflikte und Probleme rund um den Umgang mit Medien auftauchen, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

### **Projekte und Informationsveranstaltungen**

Fachstelle NÖ

Suchtprävention • Sexualpädagogik

Brunngasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

[office@fachstelle.at](mailto:office@fachstelle.at)

[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

### **Beratung und Informationen**

[Saferinternet.at](http://Saferinternet.at)

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

Rat auf Draht - 147

[rataufdraht.orf.at](http://rataufdraht.orf.at)

Familienberatungsstellen

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

Medien-Jugend-Info (MJi)

[www.bmfj.gv.at/jugend/medien-information.html](http://www.bmfj.gv.at/jugend/medien-information.html)

## Tipps für Eltern

- Begleiten ist besser als verbieten.
- Bildschirme sind keine Babysitter: TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Regeln für die Mediennutzung gemeinsam festlegen.
- Vorsicht mit privaten Daten im Netz.
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.
- Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.
- Beachten Sie Altersfreigaben.
- Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes.

