



Mit Kindern über die
NUTZUNG VON MEDIEN
 sprechen





NUTZUNG VON MEDIEN

Jugendliche sind in der Welt der sozialen Medien (Facebook, Whatsapp, Instagram usw.) völlig zu Hause. Sie sind seit ihrer frühen Kindheit mit Medien (Bücher, Filme, Zeitungen, Fernsehen, Internet...) sozialisiert worden. Schulen setzen E-Learning als Teil ihres Lehrplans ein und statten ihre Schüler mit Tablets und Computern aus. Die digitale Revolution schreitet so schnell voran, dass sich Generationen von Eltern völlig hilflos und überfordert fühlen.

Medien prägen Identität und Geschlechtsidentität, sie informieren und manipulieren, und globale Netzwerke dringen in unsere Privatsphäre ein. Viele Eltern sind skeptisch und stehen diesen Entwicklungen kritisch gegenüber.

Jugendliche kommunizieren ständig online, während paradoxerweise die Kommunikation mit ihren Eltern immer mehr an den Rand gedrängt wird oder im schlimmsten Fall gar nicht mehr existiert.

Wie also kann man Jugendliche über die Risiken, aber auch über die Chancen der Medien aufklären und sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Medien anleiten? Wir haben für Sie eine Auswahl an Tipps, Strategien und nützlichen Informationen zu den folgenden Schlüsselbegriffen zusammengestellt:



Über die eigenen Mediengewohnheiten nachdenken ([Seite 3](#))



Wie man ein Gespräch mit Jugendlichen beginnt ([Seite 4](#))



Gemeinsam Regeln aufstellen ([Seite 6](#))



Wie man problematisches Verhalten erkennt ([Seite 8](#))

Weitere Informationen:

www.jugendundmedien.ch Informationsportal zur Förderung der Medienkompetenz (Sprachen: Deutsch, Französisch und Italienisch) (Abgerufen 27/02/2024).

www.schau-hin.info. Medienratgeber für Familien. Informiert über Risiken und Möglichkeiten der Mediennutzung und gibt Tipps zur Medienerziehung (Sprachen: Deutsch und Türkisch) (Abgerufen 27/02/2024).

Medienkompetenz. Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien (2015). „Jugend und Medien“ und ZHAW (Hrsg). https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/Brosch%C3%BCren_Flyer/Brosch%C3%BCre_Tipps_Medienkompetenz/Brosch%C3%BCre_Medienkompetenz_D_2015_5_Auflage.pdf (Abgerufen 27/02/2024)



Reflektieren der eigenen Mediengewohnheiten

Auch wenn Sie zunehmend das Gefühl haben, dass Ihre pubertierenden Söhne oder Töchter keinen Wert mehr auf Ihre Meinungen und Einstellungen legen, sollten Sie Ihren Einfluss auf ihren Meinungsbildungsprozess nicht unterschätzen. Sie waren während der gesamten prägenden Jahre Ihrer Kinder die wichtigste Bezugsperson, eigentlich ein Kompass, auf den sie sich verlassen konnten und der ihnen den Weg wies. Ihre Kinder lernten und lernen von Ihnen, wie sie sich in der Welt zurechtfinden, wie sie zwischen richtig und falsch unterscheiden und wie sie mit anderen Menschen, Medien und Maschinen umgehen. Diese Rolle verschwindet nicht einfach über Nacht.

So erfüllen Sie weiterhin eine wichtige Vorbildfunktion, auch wenn Ihre Teenager beginnen, die Bindungen in Ihrer Eltern-Kind-Beziehung zu lockern. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern ihre eigenen Einstellungen und Gewohnheiten kennen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Medienverhalten zu erkennen und zu reflektieren. Vielleicht erkennen Sie sich in dem scheinbar "unmöglichen" Medienverhalten Ihrer Teenager wieder?

Beobachten Sie sich selbst:

- Wie kommunizieren Sie mit echten Menschen?
- Wie kommunizieren Sie online? Machen Sie einen Unterschied zwischen diesen beiden?
- Wann und zu welchem Zeitpunkt nutzen Sie die Medien?
- Wie oft nutzen Sie die Medien an einem Tag?
- Wie oft entsperren Sie Ihr Handy, um schnell nach dem Wetter zu sehen, E-Mails zu lesen oder eine WhatsApp-Nachricht zu beantworten?
- Zu welchem Zweck nutzen Sie die Medien?
- Greifen Sie beim Essen oder während eines Gesprächs zum Handy?
- Ist Ihr Fernsehgerät während anderer Freizeitaktivitäten eingeschaltet?
- Sind Ihre Computer oder mobilen Geräte ständig eingeschaltet, um Nachrichten zu empfangen?



Wie man ein Gespräch mit Jugendlichen beginnt

Eine mögliche Form der Kommunikation mit Jugendlichen besteht darin, sie in Diskussionen über Themen einzubeziehen, die sie interessieren. Anstatt Ihrem Unmut über die Nutzung elektronischer Geräte durch Ihren Sohn oder Ihre Tochter Luft zu machen, interessieren Sie sich für sie und fragen Sie nach dem Zweck ihrer Mediennutzung.

- Wofür brauchst du deinen Laptop, dein Tablet oder Smartphone?
- Welche Arten von Kommunikationskanälen nutzt du?
- Welche Apps verwendest du und wofür?
- Kannst du mir zeigen, wie Bilder/Texte/Videos in verschiedenen Netzwerken verbreitet und verändert werden?

Verwickeln Sie Ihren Teenager in ein Gespräch über die individuelle Mediennutzung. Zu diesem Zweck können Sie und Ihr Kind beschließen, über einen vereinbarten Zeitraum ein [Medientagebuch1](#) zu führen.

- Vergleichen Sie Ihre eigene Mediennutzung mit der Ihrer Teenager. Wer nutzt welche Medien und zu welchem Zweck?
- Welche Bedeutung haben diese Medien für beide Gruppen?
- Wer wird durch was belästigt oder gestört? Warum?
- Welche Wünsche haben Sie und Ihre Kinder?
- Vereinbaren Sie ein für beide Seiten akzeptables Medienfasten oder einen -urlaub.

Durch das Führen eines Medientagebuchs können Sie gleichzeitig die Selbstregulierung Ihrer Kinder im Teenageralter stärken: Habe ich das Gefühl, dass ich meine Zeit vergeude, oder bringt mich meine Mediennutzung persönlich weiter? Schließlich besteht das Hauptziel der Medienerziehung darin, dass meine Kinder einen bewussten Umgang mit den Medien lernen.

Nutzen Sie die Medien gemeinsam und bringen Sie so Ihre Söhne und Töchter ins Gespräch. Vielleicht möchten Sie die folgenden Möglichkeiten in Betracht ziehen:

- Schauen Sie sich eine Ihrer Lieblingssendungen, Seifenopern oder ein Online-Spiel genau an: Wie arbeiten die Macher:innen? Welche Ziele werden mit den Sendungen oder Spielen verfolgt? Wie werden die Schauspieler:innen oder Kandidierenden dargestellt? Wie sollen die Zuschauer:innen beeinflusst werden? Geschieht dies offen oder verdeckt? Wie real sind die "Reality-Shows"?
- Gemeinsam Apps aus dem Smartphone nutzen (z.B. für digitale Bildbearbeitung, Videos drehen). Das Schaffen von etwas Sinnvollem und die Arbeit mit "anspruchsvollen" Spielen und Apps führt zu einem bewussten Umgang mit Smartphones und Medien im Allgemeinen (z.B. Erstellen eines E-Books, Fotoromans). Ein weiterer positiver Effekt der Zusammenarbeit von Eltern und Kindern bei der Erstellung eines digitalen Produkts ist der daraus resultierende verstärkte kritische Blick auf Medieninhalte. Wenn ich aus eigener Erfahrung weiß, wie ein Film entsteht, wie Bilder verändert werden usw., habe ich einen anderen Blick auf das, was ich im Internet sehe.
- Spurensuche im Netz: Suchen Sie gemeinsam mit Ihren Jugendlichen nach Informationen über sich selbst oder über Bekannte und Verwandte. Besprechen Sie, was Sie gefunden haben und was diese Informationen für die betreffenden Personen bedeuten könnten. Werden die Rechte auf Privatsphäre verletzt? Wie kann ich meine persönliche Privatsphäre schützen? Wie möchte ich mich im Internet präsentieren? Welche Informationen über mich sollten niemals ins Internet gelangen?



Gemeinsam Regeln aufstellen

Ein generelles Verbot der Mediennutzung (Internet, Fernsehen, Smartphone, etc.) ist nicht ratsam und wohl auch nicht strikt durchsetzbar. Die Medien sind Teil unseres täglichen Lebens und bieten neben Risiken auch viele Vorteile, wie z.B. Lernmöglichkeiten, Kontakte mit Freunden, Spiel und Spaß, Information, Aufklärung, und tragen somit zur Grundlage unserer demokratischen Gesellschaften bei.

Deshalb ist es wichtig, sich auf gemeinsame Regeln für die Mediennutzung zu einigen. Diese Regeln werden in einer gemeinsamen Vereinbarung festgehalten, die für alle leicht zugänglich ist (z. B. an der Tür des Kühlschranks). Beziehen Sie Ihre Jugendlichen in die Diskussion über die folgenden Punkte ein. Verhandeln Sie einen gemeinsamen Standpunkt und halten Sie diesen schriftlich fest.

Auch die möglichen Konsequenzen bei einem Regelverstoß sollten schriftlich festgehalten werden. Wie jeder andere Vertrag muss auch diese Medienvereinbarung von allen Parteien unterzeichnet werden und Ort und Datum enthalten.

Wie würde ein solcher Vertrag konkret aussehen? Finden Sie einen Mustervertrag für die Smartphonenuutzung auf. [Seite 11](#)

Im Folgenden finden Sie die im Vertrag festgelegten und abgeleiteten Themen in einer gemeinsam definierten Form:

- Zeitrahmen: Wie viel Zeit verbringen Sie täglich oder wöchentlich mit dem Medienkonsum (besonders wichtig bei älteren Kindern). Versuchen Sie, wenn möglich, wie folgt zu differenzieren:
 - Gedruckte Medien
 - Surfen im Internet
 - Spielen (im Internet/mit elektronischen Geräten)
 - Telefongespräche mit Freunden/Verwandten
 - Chatten mit Freunden/Verwandten
 - Anschauen von Filmen oder Videos
- Datenschutz:
 - Geben Sie Ihre eigenen persönlichen Daten nicht leichtfertig preis
 - Geben Sie private Daten, wie z.B. Fotos, nur an vertrauenswürdige, bekannte Personen weiter. Überlegen Sie immer zuerst: Werden Sie sich später vielleicht über den Inhalt ärgern? Im Zweifelsfall

unterlassen Sie die Veröffentlichung/Weitergabe solcher Daten.

- Daten anderer Personen (z.B. Fotos, Videos, etc.) nur mit deren ausdrücklicher Zustimmung erstellen und weitergeben.
- Schalten Sie Standortdienste (z. B. GPS), Bluetooth oder NFC (Near Field Communication) nur bei Bedarf ein.
- Mobiltelefon:
 - Kostendeckung: Wer zahlt wie viel für was?
 - Installation und Verwaltung von Apps: Wer ist zuständig?
 - Entsperrten von Codes und Einstellungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen: gemeinsam installieren und von Zeit zu Zeit überprüfen, ob die Einstellungen noch angemessen sind.
 - Vereinbaren Sie handyfreie Zeiten/Orte und respektieren Sie Einrichtungen wie Kirchen, Krankenhäuser usw.
- Internet:
 - Verwenden Sie geeignete Passwörter und ändern Sie diese regelmäßig.
 - Bei der Verwendung von Inhalten aus dem Internet: Besprechen Sie mit Ihrem Kind in altersgerechter Form den Schutz des geistigen Eigentums sowie die korrekte Angabe der Quellen bei Hausaufgaben und Präsentationen.
 - Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Datenschutzeinstellungen bei Messengerdiensten und sozialen Netzwerken.
 - Beachten Sie die Urheberrechtsgesetze: Verbreiten Sie keine Inhalte wie Musik, Videos usw., die normalerweise Geld kosten.
 - Abzocke im Internet: Sollten Ihre Kinder auf Abzocke hereingefallen sein (z.B. ungewollter Kauf oder Abonnement), machen Sie ihnen keine Vorwürfe, sondern versuchen Sie, die Situation gemeinsam zu klären.
 - Es ist unabdingbar, für Käufe und Bestellungen die vorherige Zustimmung der Eltern einzuholen.
- Video und Fernsehen:
 - Achten Sie auf ein altersgerechtes Fernsehangebot.
 - Kein Fernsehen nebenbei, wenn man Hausaufgaben macht oder anderen gemeinsamen Aktivitäten wie Essen oder Gesprächen nachgeht.
 - Schauen Sie sich gemeinsam Fernsehsendungen und Filme an und lassen Sie die einzelnen Teilnehmer abwechselnd entscheiden, welche Sendungen sie sehen möchten.
- Spiele:
 - Neue Spiele und Konsolen: nicht ohne vorherige Zustimmung der Eltern oder Einhaltung eines festgelegten monatlichen Budgets erwerben.
 - Beachten Sie die Altersbeschränkungen.
 - Eltern sollten die Online-Spiele ihrer Teenager nicht einfach abschalten, ohne ihnen die Möglichkeit zu geben, sie zu speichern.
 - Achten Sie auf eine angemessene Lautstärkeregelung.
 - Gemeinsam spielen.
- Eltern müssen ihren Teenagern klar machen: Wenn dir etwas komisch vorkommt, wenn du dich über bestimmte Inhalte aufregst, wenn dich etwas schockiert oder traumatisiert, wenn du dich schämst oder wenn dich eine unbekannte Person nach sehr persönlichen Informationen fragt, dann kannst du dich jederzeit an mich wenden!



Erkennen von problematischem Verhalten

Weisen Sie in Gesprächen mit Ihren Teenagern auf die Risiken der Mediennutzung, insbesondere der digitalen Medien, hin. Halten Sie den Kontakt zu Ihren Kindern aufrecht und interessieren Sie sich für ihre Aktivitäten. Beobachten Sie auffällige Verhaltensänderungen und bleiben Sie wachsam.

Wenn Ihre Jugendlichen einen dramatischen Leistungsabfall in der Schule zeigen oder sich sozial völlig isolieren, wenn ein schlechtes körperliches oder emotionales Wohlbefinden an der Tagesordnung ist, wenden Sie sich an andere Bezugspersonen, z. B. an die Klassenlehrperson. Bitten Sie sie um ihre Einschätzung und Hilfe.

Woran erkennt man Cybermobbing?⁴

Die Anzeichen für Cybermobbing sind nicht eindeutig erkennbar, da sich Täter, Opfer und Zuschauer oft nur ungern zu erkennen geben. Allerdings verändert Cybermobbing durchaus das Verhalten der betroffenen Kinder. Sie neigen zu folgendem Verhalten: Sie...

- ... ziehen sich sozial zurück, gehen ungern zur Schule. Ihre Leistungen im Unterricht lassen nach und ihre Interessen ändern sich erheblich.
- ... zeigen körperliche und psychische Symptome (z. B. Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen).
- ... haben keine Freude mehr an der Nutzung des Internets. Sie steigen aus Chats aus, wenn jemand anderes auf den Bildschirm schaut, oder sie wirken verzweifelt und ausweichend, nachdem sie neue Beiträge und Nachrichten gelesen haben.
- ... blockieren konsequent jedes Gespräch über Verhaltens- oder andere auffällige Veränderungen, spielen sie herunter, oder sie scheinen mit Scham zu reagieren und weichen den Fragen aus.

Was Eltern tun können:

- Unterstützung anbieten: Kinder sollten die Gewissheit haben, dass sie jederzeit mit ihren Eltern über ihre Erfahrungen im Internet sprechen können und dass es kein unüberwindliches Hindernis darstellt, sich ihnen anzuvertrauen.
- Zeigen Sie Verständnis: Reagieren Sie einfühlsam und verständnisvoll auf mögliche Veränderungen im

Verhalten des Kindes.

- Die Dinge ernst nehmen: Kinder müssen wissen, dass sie und ihre Sorgen ernst genommen werden und dass ihnen geholfen wird. Wenn Eltern bei bestimmten Themen konkrete Schritte unternehmen wollen, ist es sinnvoll, das Kind in ihre Gespräche und Lösungsversuche einzubeziehen.
- Bestrafen Sie nicht: Ein Verbot der Handynutzung oder ein Internetverbot ist nicht sinnvoll. Cybermobbing wird in der Regel nicht durch das Fehlverhalten eines Kindes verursacht; Inhalte über die betroffene Person können unabhängig von der Nutzung des Internets oder mobiler Geräte veröffentlicht werden.
- Kontaktaufnahme mit der Schule: Es kann sinnvoll sein, das Problem in der Schule des Kindes anzusprechen und vorzuschlagen, dass Cybermobbing zum Thema einer Diskussion in der Klasse wird.
- Helfen Sie Ihren Teenagern, Screenshots als Beweise für Cybermobbing zu sammeln und zu speichern. Wenn die Täter bekannt sind, fordern Sie sie auf, die entsprechenden Inhalte zu löschen. Geschieht dies nicht, bitten Sie den Anbieter der Plattform, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.
- Schwere Fälle von Cybermobbing sollten bei der Polizei angezeigt werden. Es kann auch ratsam sein, sich vorher rechtlich beraten zu lassen.
- Weitere Informationen über Mobbing im Allgemeinen finden Sie unter ["Mit Kindern über Mobbing sprechen"](#).

Woran erkennt man süchtiges Verhalten?⁵

Bei der Online-Sucht verlagert sich der Lebensmittelpunkt zunehmend vom realen Leben in die virtuelle Realität. Betroffene verweigern oft gemeinsame Mahlzeiten, leben lieber in abgedunkelten Räumen vor dem PC, als sich mit anderen an der frischen Luft zu bewegen, und sind durch ständigen Schlafentzug völlig übermüdet. Weitere Folgen sind nachlassende schulische Leistungen, sozialer Rückzug, Verlust des Interesses an Aktivitäten mit Gleichaltrigen.

Was Eltern tun können:

- Achten Sie auf die Einhaltung von Altersgrenzen bei Computerspielen.
- Bleiben Sie mit Ihren Kindern in Kontakt, lassen Sie sich von ihnen die Spiele zeigen, die sie spielen, und sprechen Sie mit ihnen über ihre Online-Aktivitäten und ihre bevorzugten Websites.
- Überlegen Sie, wie sich Abenteuerlust und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Erfolg auch in der realen Welt befriedigen lassen.
- Bei exzessivem Internet- und Spielkonsum: Reduzieren Sie das Zeitlimit pro Tag oder Woche und entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ideen für alternative Freizeitaktivitäten. Wie bereits vorgeschlagen (auf [Seite 6](#)), kann ein Vertrag über die Mediennutzung hilfreich sein.
- Wenn Sie nicht mehr zu Ihrem Kind durchdringen können, suchen Sie fachkundigen Rat. In den regionalen Suchtberatungsstellen gibt es häufig Spezialisten für den Bereich "Onlinesucht".

Darstellung von Gewalt im Internet⁶

Gewalt ist heute in den Medien allgegenwärtig. Insbesondere die digitalen Medien bergen die Gefahr, dass Jugendliche zahlreichen Gewaltdarstellungen ausgesetzt sind. Darüber hinaus verbreiten sich Bilder von realer Gewalt durch selbst gedrehte Videos auf Smartphones immer weiter. Der Konsum von Gewaltdarstellungen kann negative Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche haben: Wut, Angst, Irritation sind Gefühle, die viele Konsumenten erleben. Ebenso kann sich der Konsum von Gewalt auf ihr Verhalten auswirken. Bei Vorhandensein bestimmter anderer Risikofaktoren sind Jugendliche anfälliger für Gewalt, wenn sie oft Gewaltdarstellungen sehen.

Was Eltern tun können:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Teenager nur Spiele und Videos konsumieren, die für ihre Altersgruppe zugelassen sind.
- Verbessern Sie den technischen Schutz Ihrer elektronischen Medien (z. B. durch einen Kinderschutzfilter).
- Schränken Sie den Medienkonsum Ihrer Teenager ein.
- Sprechen Sie mit Ihren Teenagern über ihre Gefühle und möglichen Ängste in Bezug auf ihren Medienkonsum.

Pornografie im Internet⁷

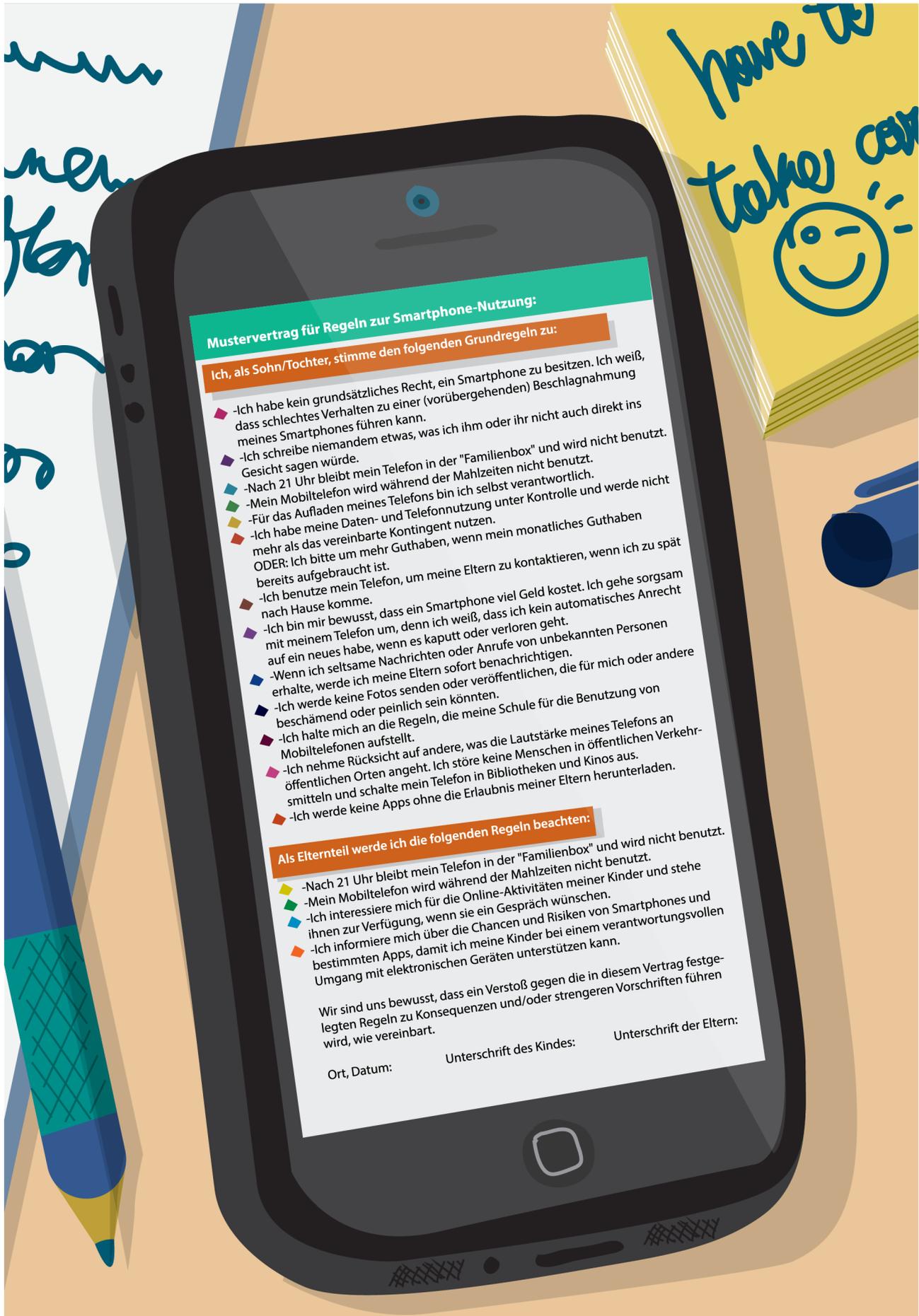
Wenn Jugendliche im Internet nach Informationen zu bestimmten Themen suchen, werden sie früher oder später auf pornografische Bilder stoßen. Das Interesse an Sexualität und der eigenen Körperlichkeit ist ganz natürlich und gehört zu einer gesunden Entwicklung. Stark sexualisierte Bilder können jedoch auf Jugendliche verstörend oder sogar beängstigend wirken. Pornografie wirkt häufig einschüchternd auf Jugendliche, die noch keine oder nur geringe sexuelle Erfahrungen im realen Leben gemacht haben. Deshalb ist es in vielen Ländern strafbar, Minderjährigen (Kindern unter 16 Jahren) pornografische Bilder zu zeigen oder zugänglich zu machen.

Wenn Jugendliche selbst erotisches Material erstellen (Fotos oder Videos) und dieses an ihre Partner:innen (oder sogar an Gruppen von Freunden) weiterleiten, spricht man von Sexting. Hier ist besondere Vorsicht geboten. Zum einen können die Empfänger solcher Materialien diese auf vielfältige Weise missbrauchen (kompromittierende Bilder können ohne Zustimmung des Absenders in Umlauf gebracht werden). Zum anderen können sich Minderjährige strafbar machen, wenn sie pornografisches Material herstellen und weitergeben. Eltern sollten sich über die länderspezifischen gesetzlichen Bestimmungen informieren.

Cyber- oder Online-Grooming liegt vor, wenn erwachsene Personen sich Kindern oder Jugendlichen im Internet nähern, um sie zu sexuellen Handlungen zu bewegen. Die Anonymität des Internets erleichtert ein solches "Anfreunden" und ermöglicht es pädosexuellen Tätern, sich bei der Suche nach Kontakten zu Kindern und Jugendlichen als Gleichaltrige auszugeben. Dabei kann es schnell zu sexuellem Missbrauch kommen: Exhibitionismus, Versenden von pornografischen Inhalten, schockierende Äußerungen und Handlungen.

Was Eltern tun können:

- Es ist sehr wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern altersgerechte Gespräche über das Thema Pornografie führen und ihnen zur Verfügung stehen, um ihre Fragen zu beantworten oder bereits gesehene Inhalte zu erklären. Sexualerziehung ist sehr wichtig für eine gesunde Entwicklung. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in den Kapiteln ["Mit Kindern über ihren Körper und ihre Sexualität sprechen"](#) und ["Mit Kindern über Sex und Liebe sprechen"](#).
- Es ist zwar möglich, nicht jugendfreie Inhalte auf Ihrem Computer zu sperren, aber seien Sie sich darüber im Klaren, dass Ihre Teenager wahrscheinlich pornografische Inhalte über den PC von ihren Freunden erhalten. Ermutigen Sie Ihre Kinder daher, provokante Inhalte mit einer Person ihres Vertrauens zu besprechen.
- Achten Sie auf die Altersfreigabe von Videos und Computerspielen.
- Zum Thema "Sexting": Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema der Selbstdarstellung im Internet: Wie würdest du gerne von anderen wahrgenommen werden? Kannst du damit leben, dass kompromittierende Bilder von dir in der Schule herumgereicht werden oder ohne dein Wissen in Umlauf kommen?
- Zum Thema "Cyber-Grooming":
Machen Sie Ihren Kindern klar, dass sie sich sofort an Sie wenden können, wenn ihnen im Internet, insbesondere beim Chatten, etwas "unheimlich" oder beunruhigend vorkommt. Informieren Sie andere Nutzer, sperren Sie sie oder löschen Sie den Chat-Kontakt, wenn es zu Verstößen kommt. Jugendliche sollten dazu angehalten werden, mit ihren Kontaktdaten im Internet vorsichtig umzugehen. Ebenso sollten sie nicht unbedacht Fotos von sich verschicken oder ihre Webcams am Computer einschalten. Ihre Jugendlichen sollten sich von niemandem dazu überreden lassen, sich mit einer Chatroom-Bekanntschaft irgendwo alleine zu treffen.



Mustervertrag für Regeln zur Smartphone-Nutzung:

Ich, als Sohn/Tochter, stimme den folgenden Grundregeln zu:

- ◆ -Ich habe kein grundsätzliches Recht, ein Smartphone zu besitzen. Ich weiß, dass schlechtes Verhalten zu einer (vorübergehenden) Beschlagnahme meines Smartphones führen kann.
- ◆ -Ich schreibe niemandem etwas, was ich ihm oder ihr nicht auch direkt ins Gesicht sagen würde.
- ◆ -Nach 21 Uhr bleibt mein Telefon in der "Familienbox" und wird nicht benutzt.
- ◆ -Mein Mobiltelefon wird während der Mahlzeiten nicht benutzt.
- ◆ -Für das Aufladen meines Telefons bin ich selbst verantwortlich.
- ◆ -Ich habe meine Daten- und Telefonnutzung unter Kontrolle und werde nicht mehr als das vereinbarte Kontingent nutzen.
- ◆ ODER: Ich bitte um mehr Guthaben, wenn mein monatliches Guthaben bereits aufgebraucht ist.
- ◆ -Ich benutze mein Telefon, um meine Eltern zu kontaktieren, wenn ich zu spät nach Hause komme.
- ◆ -Ich bin mir bewusst, dass ein Smartphone viel Geld kostet. Ich gehe sorgsam mit meinem Telefon um, denn ich weiß, dass ich kein automatisches Anrecht auf ein neues habe, wenn es kaputt oder verloren geht.
- ◆ -Wenn ich seltsame Nachrichten oder Anrufe von unbekannt Personen erhalte, werde ich meine Eltern sofort benachrichtigen.
- ◆ -Ich werde keine Fotos senden oder veröffentlichen, die für mich oder andere beschämend oder peinlich sein könnten.
- ◆ -Ich halte mich an die Regeln, die meine Schule für die Benutzung von Mobiltelefonen aufstellt.
- ◆ -Ich nehme Rücksicht auf andere, was die Lautstärke meines Telefons an öffentlichen Orten angeht. Ich störe keine Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln und schalte mein Telefon in Bibliotheken und Kinos aus.
- ◆ -Ich werde keine Apps ohne die Erlaubnis meiner Eltern herunterladen.

Als Elternteil werde ich die folgenden Regeln beachten:

- ◆ -Nach 21 Uhr bleibt mein Telefon in der "Familienbox" und wird nicht benutzt.
- ◆ -Mein Mobiltelefon wird während der Mahlzeiten nicht benutzt.
- ◆ -Ich interessiere mich für die Online-Aktivitäten meiner Kinder und stehe ihnen zur Verfügung, wenn sie ein Gespräch wünschen.
- ◆ -Ich informiere mich über die Chancen und Risiken von Smartphones und bestimmten Apps, damit ich meine Kinder bei einem verantwortungsvollen Umgang mit elektronischen Geräten unterstützen kann.

Wir sind uns bewusst, dass ein Verstoß gegen die in diesem Vertrag festgelegten Regeln zu Konsequenzen und/oder strengeren Vorschriften führen wird, wie vereinbart.

Ort, Datum:

Unterschrift des Kindes:

Unterschrift der Eltern:

“Mit Kindern über die Nutzung von Medien sprechen” basiert auf den folgenden Quellen:

¹ Informationsportal «Jugend und Medien». *Medientagebuch*. <https://www.jugendundmedien.ch/> (Abgerufen 07/11/2023)

² Landesanstalt für Medien NRW. *Mediennutzungsvertrag*. (Abgerufen 20/03/2019)
<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

³ Fritz, Bianca. 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 69.

⁴ Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff*. (Abgerufen 20/03/2019).

<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>

⁵ Informationsportal «Jugend und Medien». *Internet und Computerspiele können süchtig machen*. (Abgerufen 07/11/2023)

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>

⁶ Informationsportal «Jugend und Medien». *Gewalt im Netz*. (Abgerufen 07/11/2023)

<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>

⁷ Informationsportal «Jugend und Medien». *Sexualität und Pornografie im Netz*. (Abgerufen 07/11/2023).

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>

Fritz, Bianca. 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 66-69.

Informationsportal «Jugend und Medien». *Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern*. (Abgerufen 07/11/2023)

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*. (Abgerufen 07/11/2023)

<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. *Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht*. (Abgerufen 07/11/2023)

<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>