



**Für Eltern  
und alle,  
die mit Kids  
zu tun haben**

# MEDIENKOMPETENZ

Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien



## Impressum

### Herausgegeben von

Jugend und Medien  
Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen  
Bundesamt für Sozialversicherungen  
jugendschutz@bsv.admin.ch

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Angewandte Psychologie  
Forschungsschwerpunkt Medienpsychologie  
info.psychologie@zhaw.ch

Inhalte erstellt vom ZHAW-Forschungsteam:

lic. phil. Sarah Genner, Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller,  
lic. phil. Isabel Willemse, MSc Lilian Suter, MSc Sabine Oppliger  
Konzept und Redaktion: Sarah Genner

In Zusammenarbeit mit Thomas Vollmer und Colette Marti,  
Nationales Programm Jugend und Medien, BSV

### Download der Broschüren unter

[www.zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz](http://www.zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz)

Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch), E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
(Bestellnummer 318.850.d)  
09.15 20'000 860350280

Erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Layout: Scarton Stingelin AG

Lektorat: Müllertext, Brigitte Müller

5. Auflage, September 2015

© 2013 Jugend und Medien, Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen,  
Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Angewandte  
Psychologie

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

---

Kinder und Jugendliche wachsen in einer reichhaltigen Medienwelt auf. Erziehungsverantwortliche fühlen sich dabei oft verunsichert oder überfordert – berechtigterweise fragen sie sich: Wie viel Medienzeit in welchem Alter ist vernünftig und welches sind die Chancen und die Gefahren von digitalen Medien?

Manche Eltern würden sich wünschen, ihre Kinder vor den Einflüssen der Medien abschirmen zu können, um sie in einer heilen Welt aufwachsen zu lassen. Das ist weder möglich noch sinnvoll, denn Medien bieten vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen. Zudem sollen Kinder und Jugendliche dazu befähigt werden, sich sicher in den medialen Welten bewegen zu können und zwischen direkt erlebten und medienvermittelten Erfahrungen eine Balance zu finden. Kurz: Es ist wichtig, dass Heranwachsende sich Medienkompetenz aneignen.

Der vorliegende Leitfaden «Medienkompetenz» beantwortet häufig gestellte Fragen rund um das Thema Jugend und digitale Medien. Er bietet Orientierung und möchte insbesondere Eltern und Lehrpersonen ermutigen, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien aktiv zu begleiten. Dass es in diesem Prozess zu Auseinandersetzungen kommt, ist normal und Voraussetzung für ein gegenseitiges Voneinanderlernen. Erziehungsverantwortliche, die diese Herausforderung annehmen, den Konflikt nicht scheuen und ein offenes Ohr für Erlebnisse der Kinder in digitalen Welten haben, sind auf dem richtigen Weg. Selbst wenn sie möglicherweise technisch weniger verstehen als ihre Kinder.

Eine gute Lektüre wünschen Ihnen



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Süss'.

Prof. Dr. Daniel Süss  
im Namen des Medienpsychologie-  
Forschungsteams der ZHAW



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'L. Gärtner'.

Ludwig Gärtner  
im Namen des Teams des Nationalen  
Programms Jugend und Medien



# INHALTSVERZEICHNIS

---

Um digitale  
Medien und deren  
Faszination zu verstehen,  
muss man sie erleben.

- 01 \_\_\_\_ Medienkompetenz
- 02 \_\_\_\_ Nutzungsdauer und altersgerechte Mediennutzung
- 03 \_\_\_\_ Handy/Smartphone
- 04 \_\_\_\_ Soziale Netzwerke: Facebook, Instagram & Co.
- 05 \_\_\_\_ Chat: WhatsApp & Co.
- 06 \_\_\_\_ Computerspiele und Onlinegames
- 07 \_\_\_\_ TV und Film
- 08 \_\_\_\_ Sicherheit im Internet
- 09 \_\_\_\_ Medien, Wirklichkeit und Schönheitsideale
- 10 \_\_\_\_ Informationsflut und Multitasking
- 11 \_\_\_\_ Internet-Pornografie
- 12 \_\_\_\_ Cybermobbing
- 13 \_\_\_\_ Gewalt und Medien
- 14 \_\_\_\_ Onlinesucht
- 15 \_\_\_\_ Downloaden und Einkaufen im Netz
- 16 \_\_\_\_ Recht im Internet
  
- 17 \_\_\_\_ Beratung und weitere Informationen
- 18 \_\_\_\_ Zahlen und Fakten
- 19 \_\_\_\_ Weiterführende Literatur

Nationales Programm Jugend und Medien

Medienpsychologische Forschung an der ZHAW







# 01\_MEDIENKOMPETENZ

---

## Was heisst Medienkompetenz?

Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen, wie digitale Medien bedient werden, nach wie vor die Fähigkeit, gut lesen und schreiben zu können. Zudem bedeutet ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien: vorsichtig sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch im Internet beachten und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abschirmen.

## Warum hat der Bundesrat das nationale Programm Jugend und Medien lanciert?

In den letzten Jahren hat die Besorgnis über die negativen Begleiterscheinungen der Medienentwicklung stark zugenommen. Der Bundesrat hat die möglichen Jugendschutzmassnahmen geprüft und sich dafür entschieden, einen Schwerpunkt auf die Förderung von Medienkompetenzen zu legen. Dieses Anliegen realisiert er gemeinsam mit den Medienbranchen im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Medien 2011 bis 2015. Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben. Um sie darin zu unterstützen, bietet das Programm Jugend und Medien Orientierung und praktische Hilfestellungen.

## Von wem lernen Kinder und Jugendliche Medienkompetenz?

Beim Erwerb technischer Kompetenzen wenden Jugendliche meist erfolgreich das Learning-by-Doing-Prinzip an: Lernen durch Ausprobieren und Handeln. Kinder und Jugendliche brauchen jedoch Unterstützung, damit sie das mediale Angebot kreativ, sicher und entwicklungs-fördernd nutzen können. Vorbilder sind für sie Eltern, Lehrpersonen und Gleichaltrige. Befragungen von Kindern zeigen zudem, dass für sie die Eltern die wichtigsten Vermittler von Medienkompetenz sind. Auch Schulen sind für das Lernen mit und über Medien zentral.

## Warum braucht es die Unterstützung der Eltern?

Häufig sind Kinder und Jugendliche ihren Eltern im technischen Umgang mit digitalen Medien überlegen. Doch bei der kritischen Analyse vermittelter Inhalte und der Abschätzung der sozialen Konsequenzen sind Erwachsene den Kindern und Jugendlichen aufgrund ihrer Lebenserfahrung voraus. Die Unterstützung durch die Eltern ist deshalb sehr wichtig. Etwa bei der Einschätzung, ob bestimmte Informationsquellen glaubwürdig sind und welche persönlichen Informationen besser nicht im Internet verbreitet werden, sowie beim Festlegen von Bildschirmzeiten. Bedeutend ist weiter, dass Eltern ihrem Kind als Vertrauenspersonen zur Verfügung stehen, um über unangenehme Internetbegegnungen, übergriffige Bemerkungen oder schockierende Inhalte (Gewalt, Pornografie) sprechen zu können.

# 02\_NUTZUNGSDAUER UND ALTERSGERECHTE MEDIENNUTZUNG

---

## Wie lange dürfen Kinder und Jugendliche pro Tag TV schauen, gamen und surfen?

«Wie lange?» ist eine der am häufigsten gestellten Fragen zum Thema Medienerziehung. Wichtiger als die Frage nach der Dauer ist jedoch, welche Medieninhalte Kinder und Jugendliche aus welchen Motiven nutzen. Das Verhältnis zwischen sonstigen Freizeitaktivitäten und Mediennutzung ist dabei zentral: Eine Stunde gamen pro Tag kann für ein Kind, das nebenbei Freunde trifft, Sport treibt oder Musik macht, problemlos sein. Für ein anderes Kind kann dagegen eine Stunde pro Tag zu viel sein. Vereinbaren Eltern mit ihren Kindern eine beschränkte Nutzungsdauer, sollte die gesamte Bildschirmzeit einbezogen werden: Fernseher, Games, Handy und Internet.

## Welche Richtwerte für Bildschirmzeiten sind empfehlenswert?

- Kinder unter 3 Jahren gehören nicht vor den Fernseher – sie können von Fernsehbildern und schnellen Schnitten verunsichert werden. Altersgerechte DVDs eignen sich besser, weil diese gestoppt und wieder angeschaut werden können.
- 3- bis 5-Jährige können bis zu 30 Minuten am Tag in Begleitung von Erwachsenen altersgerechte Bildschirmmedien nutzen. 6- bis 9-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche.
- 10- bis 12-Jährige sollten pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem Bildschirm verbringen.
- Problematisch für Jugendliche ist, wenn sie in der Freizeit pro Woche mehr als 20 Stunden surfen und gamen.
- Für alle Altersstufen gilt: Medien sind als Mittel zur Bestrafung oder Belohnung nicht geeignet. Ihre Bedeutung für Kinder wird so nur gesteigert. Ein Kinderzimmer ohne Fernseher, Computer, Spielkonsole sowie allen portablen Mediengeräten hilft, die abgemachten Bildschirmzeiten im Auge zu behalten. Regelmässige bildschirmfreie Zeiten sind in jedem Alter empfehlenswert, damit digitale Medien vor allem bei Langeweile nicht zur Routine werden.

## Warum ist die Beschränkung der Bildschirmzeit sinnvoll?

Kinder brauchen für die Hirnentwicklung die direkte Begegnung mit Objekten. Zudem sind frische Luft und Bewegung wichtig für die sensomotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zu viel Bildschirmzeit kann zu Haltungs- und Augenschäden führen und gerade bei Kindern mit diagnostizierter ADHS das Aufmerksamkeitsdefizit verstärken.

## Welche digitalen Medien für welches Alter?

Die «3-6-9-12 Faustregel» lautet: kein Fernsehen vor 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 und Soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

- **Fernsehen:** Mit dieser Regel sind nicht-interaktive Medien wie Fernsehen und DVD gemeint. Im Gegensatz dazu können interaktive Medien im gemeinsamen Spiel und für kurze Sequenzen bei Kindern unter drei Jahren genutzt werden. Medien sind keine Babysitter, es braucht die ständige Begleitung durch Erwachsene.
- **Handy:** Vor dem 9. Geburtstag wird ein eigenes Handy nicht empfohlen. Für jüngere Kinder kann ein gemeinsam genutztes Familienhandy sinnvoll sein. Erkundigen Sie sich nach speziellen Kinderhandy-Abos und Jugendschutz Einstellungen auf Smartphones. (→ *Handy/ Smartphones*)
- **Internet:** Die Faustregel «Internet nach 9 Jahren» gilt als Orientierung. Für den Einstieg ins Internet ist die Begleitung durch eine erwachsene Person wichtig. (→ *Sicherheit im Internet*)



Internet  
und eigenes Handy  
erst ab 9 Jahren und  
mit Ihrer Begleitung.

- **Soziale Netzwerke:** Die Mitgliedschaft in Sozialen Netzwerken ist erst für Jugendliche ab 12 Jahren empfehlenswert, sofern dies die jeweiligen Nutzungsbedingungen erlauben. Angebote für Kinder bietet z.B. das Schweizer Fernsehen: [www.zambo.ch/Community](http://www.zambo.ch/Community). Kinder im Primarschulalter sollten nur in Absprache mit ihren Eltern ein Profil in einem Sozialen Netzwerk eröffnen. Zu beachten sind insbesondere Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre. (→ *Soziale Netzwerke: Facebook, Instagram und Co.*)
- **Computerspiele und Onlinegames:** Bei Games ist auf die Altersfreigaben zu achten. Das europaweite PEGI-System bietet Hinweise, welche Spielinhalte für Kinder in welchem Alter geeignet sind. Symbole signalisieren, welche Art problematischer Inhalte und Darstellungen enthalten sind: z.B. Gewalt, rohe Sprache, sexuelle Inhalte. (→ *Computerspiele und Onlinegames*)
- **TV- und Internet-Nachrichten:** Die Tagesschau ist erst für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet. Es gibt aber kindergerecht aufbereitete News-Sendungen auf dem Kinderkanal oder Internetseiten wie [www.news4kids.de](http://www.news4kids.de). (→ *TV und Film*)

### **Ist ein Jugendlicher süchtig, der mehr als 2 Stunden pro Tag am Computer spielt?**

Die Anzahl Stunden, die pro Tag am Computer mit Spielen verbracht werden, sind kein ausreichendes Kennzeichen für Sucht. Gewisse Games erfordern viel Übung, um im Spielverlauf weiterzukommen. Vermuten Eltern jedoch als Nutzungsmotiv eher Flucht und Ablenkung als Unterhaltung, sollten sie genauer hinschauen. Der Grund für eine exzessive Mediennutzung liegt häufig nicht in der Faszination oder im Unterhaltungswert der Medien an sich, sondern im Wunsch, sich durch Medien von Problemen abzulenken.

(→ *Onlinesucht*)

### **Soll man einem Säugling Geschichten auf dem iPad erzählen?**

Das Kind braucht eine intensive Kommunikation mit dem Gesicht, der Stimme und der Berührung eines Menschen, um sich gespiegelt zu fühlen. Für ein Baby ist es wichtig, dass es Aufmerksamkeit und volle Zuwendung erhält, wenn es sie wünscht und braucht. Bildschirmgeschichten sind für einen Säugling daher nicht angemessen.

### **Sollen Laptops und Smartphones ins Reisegepäck?**

Wichtig ist, sich immer wieder Internet- und E-Mail-freie Zeiten zu gönnen: Immer auf Empfang zu sein oder die fast pausenlose Mediennutzung sind auf Dauer sowohl für die Familie als auch für die Partnerschaft belastend sowie als Vorbildfunktion für Kinder ungünstig. Ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien und mobiler Erreichbarkeit ermöglicht Erholung, fördert die Konzentration und die volle Aufmerksamkeit bei Gesprächen mit anwesenden Personen. Für berufstätige Bezugspersonen ist es deshalb einfacher, mobile Geräte guten Gewissens abzuschalten, wenn die Stellvertretung bei Abwesenheit klar geregelt ist.

# 03\_HANDY/SMARTPHONE

---

## Welche Funktionen haben moderne Handys?

Die meisten Handys sind heute Smartphones, das heisst, sie sind Multifunktionsgeräte und verfügen neben der Möglichkeit, zu telefonieren und SMS zu schreiben, über viele weitere Anwendungen: zum Beispiel Internet, Chatdienste (z.B. Whatsapp oder Snapchat), Musikplayer, Spiele, Foto- und Videokamera. Die Programme, die vom Internet auf das Smartphone heruntergeladen werden können, heissen Apps.

## Was gilt es zu beachten bei Kindern mit Handys?

Eltern sollten ihren Kindern beim ersten Handy einen sinnvollen Gebrauch und die möglichen Kosten verständlich erklären. Spezielle Kinderhandys, Filtersoftware für Smartphones oder Jugendschutzeinstellungen bieten Schutz vor schädlichen Inhalten. Informationen dazu erhalten Sie bei Mobilfunkanbietern oder in Handyshops. In der Schule, im Kino, bei den Hausaufgaben oder am Mittagstisch – an vielen Orten gilt: Handy auf lautlos schalten und zur Seite legen. (→ *Nutzungsdauer und altersgerechte Mediennutzung*)

## Wie schützen sich Eltern und Jugendliche vor hohen Handykosten?

Für Kinder eignet sich eine Prepaid-Karte, mit der nur ein vorab einbezahlter Betrag genutzt werden kann. So können Eltern ein Handytaschengeld festlegen und den Kindern fällt es leichter, die Kosten zu überschauen. Kinderhandyangebote ermöglichen ebenfalls eine bessere Kostenkontrolle. Jugendliche sollten sich gut über Abobedingungen und Pauschaltarife (Flatrate) informieren. Bei Smartphones empfiehlt es sich aus Kostengründen, das Roaming im Ausland auszuschalten.

## Ist es sinnvoll, Kleinkindern Smartphones als Spielzeug zu überlassen?

Das Smartphone ist kein Spielzeug. Wegen der einfachen Bedienung können Kleinkinder jedoch viele Funktionen ausprobieren und lernen, was sie mit ihren Handlungen bewirken. Vor allem Kleinkinder brauchen zur Entwicklung des Tastsinns aber Objekte, deren Beschaffenheit sie mit allen Sinnen erfahren können. Diese Erfahrungen sind nicht möglich mit Geräten, die sie nur auf der virtuellen Ebene ansprechen. Zudem ist für das Kind soziale Zuwendung am wichtigsten.

## Wie reduziert man Handystrahlung?

Negative Auswirkungen von Handystrahlungen konnten bis heute wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Allerdings verfügt man über zu wenig Langzeiterfahrung, um schädliche Folgen erhöhter Strahlenbelastung auszuschliessen. Es empfiehlt sich, ein Handy mit einem niedrigen SAR-Wert\* zu kaufen, nur kurz zu telefonieren und das Gerät regelmässig ganz auszuschalten. Um das Handy als Wecker nutzen zu können, muss man es in der Regel nachts eingeschaltet lassen, was eine erhöhte Strahlenbelastung bedeutet. Besser: einen normalen Wecker nutzen und das Handy nachts ausschalten. Eine Alternative ist bei Smartphones der Flugzeugmodus. Telefonieren bei schlechtem Empfang oder im Zug bedeutet eine massiv höhere Strahlenbelastung.

\* Je kleiner der SAR-Wert, desto geringer wird das Gewebe durch die Handystrahlung erwärmt. Der empfohlene oberste Grenzwert der Weltgesundheitsorganisation liegt bei 2,0 W/kg.



Bei den Hausaufgaben  
oder beim Essen:  
Handy auf lautlos schalten  
und zur Seite legen.

### **Was tun, wenn auf dem Kinderhandy Pornoclips sind?**

Handyclips sind kurze Filme, die mit einer im Handy eingebauten Kamera aufgenommen und weitergeschickt werden können. Es gibt Kinder, die Pornoclips über das Handy untereinander austauschen. Diese Clips können aus dem Netz heruntergeladen werden. Finden Sie auf dem Handy Ihres Kindes Pornodarstellungen, die ihm zugeschickt wurden oder die es selber an Gleichaltrige verschickt hat, müssen Sie aktiv werden. Es kann wirksam sein, dem Absender klarzumachen, dass er sich strafbar macht, wenn er Minderjährigen solches Material zur Verfügung stellt. Im Wiederholungsfall sollten Sie das Handy zur Polizei bringen. Erklären Sie dem Kind, dass es sich strafbar macht, wenn es solche Filme weiterverbreitet. Unter Umständen reicht bereits der Besitz alleine aus, um sich strafbar zu machen (illegale Pornografie). (→ *Recht im Internet*)

### **Welche Verhaltensregeln sind sinnvoll?**

Im Umgang mit dem Smartphone empfehlen sich einige Regeln: Im Sinne einer gesunden Schlafhygiene ist es ratsam, das Smartphone nachts ausserhalb des Schlafzimmers zu platzieren und einen konventionellen Wecker zu verwenden. Auch eine Uhr am Handgelenk kann den häufigen Griff nach dem Handy reduzieren. In Gesellschaft gehört die Aufmerksamkeit dem Gegenüber, das Smartphone liegt beiseite und ist auf lautlos gestellt.

### **Was bedeutet Sexting und welche Gefahren bringt es mit sich?**

Sexting nennt man das digitale Austauschen von erotischem Bildmaterial oder erotischen Texten. Diese Art von Kommunikation ist auch unter Jugendlichen, die erste sexuelle Erfahrungen machen, verbreitet. Ein als Liebesbeweis geschicktes Nacktfoto kann nach einer Trennung zur Gefahr werden: Es kann aus Rache per Handy oder Internet an unerwünschte Zuschauer gelangen. Zudem: Nicht nur Erwachsene, auch Minderjährige, die Jugendlichen unter 16 Jahren pornografisches Bild- oder Videomaterial verschicken, machen sich der Verbreitung von Pornografie strafbar. Vorsicht ist speziell vor Betrügnern im Netz geboten, die ihre Opfer zu sexuellen Handlungen vor der Webcam verleiten, um sie dann zu erpressen (Sextortion). (→ *Recht im Internet*)

### **Was ist Happy Slapping?**

Körperliche Angriffe oder andere Gewalthandlungen, die mit der Handycamera gefilmt und anschliessend im Internet verbreitet werden, nennt man Happy Slapping (englisch: lustiges Draufschlagen). Es handelt sich um ein Gruppendedikt. Die Spannbreite reicht von inszenierter bis zu echter Gewalt. Unbedingt mit dem Kind darüber reden, dass es bei solchen «Videoaktionen» nicht mitmacht. Happy Slapping ist eine schwerwiegende Straftat.

# 04\_SOZIALE NETZWERKE: FACEBOOK, INSTAGRAM & CO.

---

## Wo liegen Chancen und Gefahren von Sozialen Netzwerken?

Soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, Twitter oder Google+ bieten neue Möglichkeiten, sich mit Freunden, Familie und Bekannten auszutauschen sowie in ständigem Kontakt zu bleiben. Bei Jugendlichen gehören der intensive Kontakt zu Gleichaltrigen und die Selbstdarstellung während ihrer Identitätssuche seit jeher zur natürlichen Entwicklung. In Sozialen Netzwerken können sie sich auf dem persönlichen Profil mit Fotos und Interessen darstellen. Dabei sind Kommentare oder Feedbacks, z.B. mit der Facebook-Funktion «Gefällt mir», in der Regel sehr erwünscht. Risiken bestehen darin, dass Jugendliche sich nicht immer bewusst sind, wer ihre Fotos und Kommentare einsehen kann. Dies kann Konsequenzen haben, wenn sie sich beispielsweise um eine Lehrstelle bewerben und gleichzeitig von ihnen peinliche Fotos oder grenzverletzende Aussagen im Internet kursieren. Zudem besteht die Gefahr der Belästigung, des Identitätsdiebstahls sowie der Verbreitung beleidigender und unangebrachter Inhalte. Nutzer können dabei nicht nur zu Opfern solcher Delikte werden, sondern auch zu Mittätern. (→ *Cybermobbing*)

## Wie kann man sicher netzwerken?

Man kann sich vor unerwünschten Konsequenzen schützen, indem man mithilfe der Privatsphäre-Einstellungen kontrolliert, welche Kontakte welche Informationen und Bilder einsehen können. Man sollte nur «Freunde» hinzufügen, die man kennt. Aus Respekt vor der Privatsphäre anderer ist es zu vermeiden, deren Fotos oder Videos ohne ihre Zustimmung hochzuladen. Vorsicht: Betreiber wie Facebook gestalten die Privatsphäre-Einstellungen teilweise kompliziert und ändern sie laufend! (→ *Sicherheit im Internet*)

## Lässt sich ein Profil einfach löschen?

Ein Profil kann meist nicht komplett gelöscht, sondern nur deaktiviert werden. Die Informationen sind zwar dann nicht mehr sichtbar, doch die Betreiber bleiben im Besitz der Daten. Es besteht zudem die Möglichkeit, dass jemand unbemerkt Inhalte, wie Fotos oder Text, vom Profil eines anderen Nutzers heruntergeladen oder Screenshots (Bildschirmfotos) erstellt hat. So können Fotos, Videos und Textmaterial weiter im Internet kursieren, auch wenn ein Profil bereits nicht mehr aktiv bewirtschaftet wird. Kurz: Das Internet vergisst nicht.

## Treffen sich Kinder und Jugendliche in Zukunft nur noch im Internet?

Kaum. Jugendliche nutzen Soziale Netzwerke vor allem dazu, sich mit Freunden auszutauschen, mit denen sie im realen Leben auch Kontakt haben. Lieber treffen sie ihre Freunde, als mit ihnen nur Kontakt via Internet zu haben.

## Machen Soziale Netzwerke einsam?

In der öffentlichen Debatte wird regelmässig diskutiert, ob Soziale Netzwerke auf Kosten realer Begegnungen zu Scheinfreundschaften und zu Vereinsamung führen. Man kann festhalten: Soziale Netzwerke als solche machen nicht einsam. Viele reale Freundschaften werden durch Onlinekommunikation positiv unterstützt und der weltweite Kontakt mit Freunden wird vereinfacht. In der Tendenz verstärken Soziale Netzwerke das persönliche Kommunikationsverhalten: Wer im realen Leben schwer Kontakte knüpfen und vertrauensvolle Beziehungen aufbauen kann, wird dies online möglicherweise noch weniger tun. Wer ohnehin viele Kontakte hat, tauscht sich häufig auch online aus. Entscheidend ist am Ende nicht der Kommunikationskanal, sondern das Vertrauen und die Qualität von Freundschaften.



Vorsicht mit  
persönlichen Daten:  
Privatsphäre-Einstellungen  
aktivieren!

### **Macht Facebook süchtig?**

Soziale Netzwerke haben ein Suchtpotenzial, da sie den Eindruck vermitteln, Freunde und andere Kontakte seien immer verfügbar. Gerade Teenager, die ohnehin viel soziale Bestätigung suchen, sind dafür empfänglicher. Grund für eine übermäßige Facebook-Nutzung ist nicht das Soziale Netzwerk an sich, sondern in den meisten Fällen der Wunsch nach Zugehörigkeit, Aufmerksamkeit und Bestätigung oder die Angst vor Einsamkeit.  
(→ *Onlinesucht*)

### **Sollen Lehrpersonen und Eltern mit Jugendlichen auf Facebook befreundet sein?**

Eine Lehrperson tut gut daran, sich genau zu überlegen, ob sie Schülerinnen und Schüler als «Freunde» hinzufügt, weil die Grenzen zwischen Autoritäts- und Privatperson rasch verwischt werden. Viele Lehrpersonen lehnen darum Freundschaftsanfragen von aktuellen Schülern grundsätzlich ab. Einige akzeptieren Anfragen von ehemaligen Schülern. Eltern mit einem Facebook-Profil sollten das Gespräch mit ihren Kindern suchen. Die Ansichten von Jugendlichen, ob sie mit Eltern online «befreundet» sein wollen, sind sehr unterschiedlich: Was die einen als völlig unproblematisch empfinden, nehmen andere als Überwachung wahr.



# 05\_CHAT: WHATSAPP & CO.

---

Ein offenes  
Ohr der Eltern für  
Erlebnisse im Internet  
ist wichtig.

## Wie funktioniert das Chatten?

Beliebt am Chatten ist, dass man online in Echtzeit und weltweit miteinander zu zweit oder in Gruppen «plaudern» kann. Beim reinen Textchat tippt man Gesprächsbeiträge in ein Eingabefeld, die dann per Eingabetaste verschickt werden. Häufig ist der Chat auch multimedial, was bedeutet, dass beispielsweise per Fotos oder Video kommuniziert wird. Inzwischen hat sich das Chatten von anonymen Chaträumen hin zu Nachrichten-Apps wie WhatsApp sowie Soziale Netzwerke wie Facebook oder in den Internet-Dienst Skype verlagert.

## Welche Regeln gelten für eine sichere Nutzung von Chats?

Grundsätzlich ist das Chatten innerhalb von Sozialen Netzwerken oder Nachrichten-Apps sicherer als in anonymen Chats. Leider finden in anonymen Chats häufig sexuelle Belästigungen statt, dabei ist rund die Hälfte der Belästigten unter 18 Jahre alt. Kinder müssen angehalten werden, misstrauisch zu bleiben, keine persönlichen Kontaktdaten oder Fotos herauszugeben und eine Chatbekanntschaft niemals alleine zu treffen. Wenn überhaupt ein Treffen stattfinden soll, dann nur in Begleitung eines Erwachsenen und an einem öffentlichen Ort. Wichtig ist das Gespräch zwischen Kindern und Eltern, damit Kinder ein offenes Ohr vorfinden, wenn ihnen im Netz etwas Unangenehmes passiert oder sie belästigt werden.

## Wie kann ich mein Kind vor Pädophilen im Chat schützen?

Cybergrooming bedeutet das gezielte Ansprechen von Personen im Internet, um sexuelle Kontakte anzubahnen. Vorbeugend wirken kann das Einhalten der oben genannten Chatregeln. Lassen Sie das Kind wissen, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann, falls es im Internet sexuell belästigt wird. Soforthilfe gibt es bei der kostenlosen Telefonberatung 147 oder online unter [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch) und [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch). (→ *Beratung und weitere Informationen*)

## Was tun bei Beleidigungen im Chat?

Besonders in anonymen Chats kann es zu Beleidigungen kommen. In solchen Fällen sollte Ihr Kind auf keinen Fall beleidigende Antworten zurücksenden, sondern Beweismaterial sichern, sich ausklinken und bei einer Vertrauensperson Hilfe holen. (→ *Cybermobbing*)

## Macht Chatten süchtig?

Für Jugendliche ist ein reger Austausch mit Gleichaltrigen absolut normal und das Chatten ist dafür eine beliebte Form. Insbesondere die Angst, beispielsweise in WhatsApp-Gruppenchats, nicht alles mitzubekommen, kann zu einer intensiven Nutzung und allenfalls Informationsüberlastung oder Schlafmangel führen. Es gilt, klar zwischen engagierter Nutzung und Suchtverhalten zu unterscheiden. Chatten birgt für Personen in instabilen Lebenssituationen ein hohes Suchtpotenzial, weil es den Eindruck vermitteln kann, es sei immer jemand für einen da. (→ *Onlinesucht*)



# 06\_COMPUTERSPIELE & ONLINEGAMES

## Wie kann ich mich über Spiele informieren und mein Kind begleiten?

Zeigen Sie Interesse an den Games, die Ihr Kind spielt. Spielen Sie mit oder schauen Sie zu und lassen sich das Spiel erklären. Das ist eine gute Basis für Gespräche über die Spielinhalte. Informieren Sie sich zusätzlich über PEGI und PEGIONLINE über die Games, die Ihr Kind bevorzugt spielt. Ausserdem gehören Spielkonsole, PC und portable Mediengeräte nicht ins Kinderzimmer.

## Was ist PEGI?

Das PEGI-System (Pan European Game Information) kennzeichnet anhand einer Alterseinstufung (3/7/12/16/18 Jahre), welche Spielinhalte für Kinder in welchem Alter geeignet sind. Gleichzeitig zeigen Symbole, ob ein Spiel folgende Inhalte hat: Gewalt, Sex, Drogen, Angst, Diskriminierung, Vulgärsprache, Glücksspiel, Onlinespiel (PEGIONLINE). PEGI will vor möglichen schädlichen Folgen eines nicht altersgerechten Konsums schützen, sagt aber nichts über die spielerischen Anforderungen aus. Informieren Sie sich über empfehlenswerte Spiele unter [www.gametest.ch](http://www.gametest.ch), [www.gameswelt.ch](http://www.gameswelt.ch) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de).



## Wie lange darf ein Kind Videogames spielen?

Es ist sinnvoll, mit Kindern eine wöchentliche Bildschirmzeit zu vereinbaren. In diesen Zeitrahmen gehören neben dem Gamen auch der TV- und der Internet-Konsum. Bestimmte Spielkonsolen bieten auch Einstellungen zur Zeitbeschränkung an.  
(→ *Nutzungsdauer und altersgerechte Mediennutzung*)

## Gamen Mädchen anders als Jungs?

Die JAMES-Studie 2014 zeigt, dass in der Schweiz 60 Prozent der männlichen Jugendlichen täglich oder mehrmals pro Woche gamen. Bei den gleichaltrigen Mädchen sind es nur 17 Prozent. Auch bei der Wahl der Spiele finden sich Geschlechterunterschiede: Bei den Jungs sind Sport- und Shooter-Games am beliebtesten, die meisten Mädchen ziehen Spielszenarien vor, die sich mit sozialen Aspekten auseinandersetzen.

## Können Computerspiele süchtig machen?

Games, besonders Multiplayer-Onlinegames (z.B. «Clash of Clans»), können aus folgenden Gründen über ein gewisses Suchtpotenzial verfügen: Das Spielende ist offen und das Spiel läuft weiter, auch wenn man nicht online ist. In Onlinerollenspielen (z.B. «World of Warcraft») kann zudem eine Gruppendruckdynamik entstehen, die ein selbstbestimmtes Ausloggen erschwert. Dennoch: Games sind nicht die Ursache für eine Sucht. Mangelnde Anerkennung im Alltag, geringes Selbstwertgefühl, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und emotionale Instabilität gelten als Risikofaktoren. Je ausgeprägter sie sind, umso grösser ist die Gefahr, abhängig zu werden. Kinder, die sich unwichtig und unverstanden fühlen, sind besonders anfällig. Sie können dazu neigen, in Fantasiewelten zu flüchten, und versuchen, ihre Ängste und Frustrationen mit dem Konsum elektronischer Spiele zu verdrängen. (→ *Onlinesucht*)

## Machen gewalthaltige Games aggressiv?

Es besteht ein geringer Zusammenhang zwischen der Nutzung gewalthaltiger Games und aggressivem Verhalten im Alltag. Gewaltdarstellende Medien können jedoch bei häufigem Konsum und gleichzeitigem Auftreten von personalen und sozialen Risikofaktoren die Aggression bei Kindern und Jugendlichen steigern.

Zudem kann Gewaltkonsum Wut, Verunsicherung, Irritation oder Verängstigung auslösen, und werden Gewaltgames über einen langen Zeitraum gespielt, können Kinder und Jugendliche sich weniger in andere hinein fühlen. Fachleute nennen dies Empathieverlust.

(→ *Gewalt und Medien*)

### **Welche positiven Effekte haben Computerspiele und Onlinegames?**

Neben Spaß kann Gamen auch die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft fördern. Sie ermöglichen es, verschiedene Problemlösestrategien auszuprobieren und mit anderen Identitäten zu experimentieren. Studien zeigen zudem, dass Gamer im Vergleich zu Nichtgamern über eine schnellere Reaktionsgeschwindigkeit verfügen und auch komplexe Aufgaben schneller lösen können.

### **Was sind In-App-Käufe?**

Bei vielen Spiele-Apps ist der Download und die Nutzung kostenlos. Doch während dem Spiel werden die Spieler dann zu In-App-Käufen verleitet. Etwa um erweiterte Spielversionen, Zusatzfunktionen oder virtuelle Gegenstände zu kaufen, die dem Spieler strategische Vorteile verschaffen. Vor Kostenfallen kann man sich schützen, indem man die In-App-Käufe in den Einstellungen des mobilen Endgeräts deaktiviert.



# 07\_TV UND FILM

---

## Welche TV-Programme und welche Filme eignen sich für Kinder?

Empfehlenswert sind Programme wie ZAMBO des Schweizer Fernsehens oder der Kinderkanal. Öffentlich-rechtliche Sender (wie SRF und ARD/ZDF) strahlen weniger Werbung aus. Altersfreigaben bei Filmen (DVDs) bieten eine wichtige Orientierung, die von den Eltern unbedingt beachtet werden sollte. Doch auch altersgerechte Filme können bei Kindern und Jugendlichen Emotionen und Reaktionen auslösen, die besprochen werden sollten. In der Schweiz sorgt die Schweizerische Kommission Jugendschutz im Film dafür, dass alle im Handel verfügbaren Filme mit einer Alters-einstufung gekennzeichnet sind ([www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)). Importierte Filmträger aus Deutschland sind in der Regel bereits mit der Altersfreigabe der Freiwilligen Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft FSK versehen, die übernommen wird. Zum aktuellen TV-Programm finden Sie im Internet unter [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) hilfreiche Erläuterungen.



Im Schweizer Fernsehen werden Filme ab 16 Jahren mit einem roten Balken über dem SRF-Logo markiert.

YouTube ist inzwischen der beliebteste Online-Dienst von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Damit verlagert sich ein Teil der Nutzung von Video-, Film- und TV-Inhalten ins Internet. YouTube bietet neben den beliebten Musikvideos weitere kinderfreundliche Inhalte, aber auch viel nicht kindergerechtes Material, das auch ohne YouTube-Konto frei genutzt werden kann.

## Kann man Kinder vor dem TV alleine lassen?

Der Fernseher eignet sich nicht als Babysitter. Dies gilt auch für andere Geräte wie Tablets oder Smartphones, auf denen TV-Inhalte oder YouTube-Videos abgespielt werden. Eltern sollten Kinder so oft es geht beim Fernsehen begleiten, weil damit Fragen unmittelbar geklärt werden und Kinder Fernsehinhalte dank Gesprächen besser einordnen können. Vor allem Vorschul- und Primarschulkinder benötigen

Aufmerksamkeit und Begleitung durch die Eltern. Ein klares Nein ist wichtig, wenn bestimmte Fernsehbeiträge für Kinder ungeeignet sind – und selbst Kinderprogramme sollten zeitlich begrenzt laufen. Wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern Alternativen zum Fernsehen aufzeigen.

## Welche Regeln sind für Kinder sinnvoll?

Ein generelles Fernseh- oder YouTube-Verbot ist nicht zu empfehlen, da Kinder sonst zu Freunden ausweichen, wo sie ungestört Videos und TV schauen können. Studien zeigen, dass Kinder einen massvolleren Umgang mit dem Fernsehen lernen, wenn die Eltern mit ihrem Medienverhalten ein gutes Vorbild sind und in der Familie Regeln aufgestellt werden – beispielsweise, welche Sendungen sich Kinder ansehen dürfen. Wenn jedoch nicht darauf geachtet wird, dass die Regeln eingehalten werden, sind diese nutzlos. Eine Möglichkeit ist, mit den Kindern einen TV-Stundenplan zu erstellen. Mit zunehmendem Alter orientieren sich Kinder verstärkt an Freunden. Eltern sollten jedoch bei ihren Familienregeln bleiben und sich nicht daran orientieren, was andere Kinder zu Hause dürfen. Entscheidend ist das richtige Mass zwischen Fernsehen und anderen Freizeitbeschäftigungen.

## Soll man Kinder vor Katastrophen- nachrichten schützen?

Eltern sollten grundsätzlich TV-Nachrichten erst schauen, wenn die Kinder im Bett sind. Dennoch ist es kaum möglich, Kinder vor schlimmen Bildern abzuschirmen. Wenn sie mit schockierenden Bildern konfrontiert werden, hilft es, mit den Kindern darüber zu sprechen, ihnen Geborgenheit zu vermitteln. Um keine Angst zu schüren, ist es gut, wenn man undramatisch und altersgerecht die Sachlage erklärt und keine schrecklichen Details erzählt, ausser das Kind fragt gezielt danach. Es ist aber angezeigt, dass Eltern die eigene Betroffenheit und das Mitgefühl mitteilen.



# 08\_SICHERHEIT IM INTERNET

---

## **Worauf sollten Eltern achten, wenn Kinder das Internet benutzen?**

Denken Sie daran, dass Kinder nicht nur am Computer online sein können: Smartphones und andere WLAN-fähige Geräte (wie z.B. iPods und Tablets) ermöglichen den Zugriff auf das Internet. Eltern sollten Kinder dazu anhalten, persönliche Daten wie den vollständigen Namen, Adresse, Telefonnummern und Kreditkartendaten nicht oder nur in Absprache mit erwachsenen Bezugspersonen anzugeben. Bei Downloads, auch von Apps, sollten Kinder die Eltern informieren.

(→ *Soziale Netzwerke: Facebook, Instagram und Co. sowie → Chat*)

## **Welche Internet-Startseite ist für Kinder geeignet?**

Für Kinder empfiehlt sich, statt einer gängigen Suchmaschine wie Google eine spezielle Kindersuchmaschine als Internet-Startseite einzurichten, zum Beispiel: [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de), [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), [www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de). Diese haben den Vorteil, dass sie kindergerechte Inhalte und bei einer Suchanfrage eine überschaubare Anzahl von Ergebnissen anzeigen.

## **Sind Internet-Filter als Schutzmassnahme empfehlenswert?**

Filter, die den Zugang zu schädlichen Inhalten blockieren, sind bei Kindern unbedingt einzurichten. Wenn Erwachsene und Kinder denselben Computer teilen, auf dem ein Filterprogramm installiert ist, sollten verschiedene Benutzerkonten erstellt werden. Filterprogramme für Smartphones und andere WLAN-fähigen Geräte sind als App erhältlich. All dies ersetzt aber nicht altersgerechte und offene Gespräche zu Sexualität und Gewalt, damit Kinder und

Jugendliche den Umgang und den Respekt gegenüber diesen Themen lernen. Zudem kann eine Filtersoftware eine Scheinsicherheit sein: Jugendliche umgehen die Schranken, indem sie einander einschlägige Websites bekannt geben, deren Namen unverfänglich klingen. Oder sie weichen zu Kollegen aus, die einen ungefilterten Internetzugang zu Hause haben.

## **Welche weiteren technischen Sicherheitsvorkehrungen können Eltern am Computer vornehmen?**

- Beim Computer sollte die Firewall aktiviert sein. Diese schützt den Computer vor Angriffen aus dem Internet und vor unerlaubtem Zugriff auf den PC.
- Ein Virenschutzprogramm sollte so eingestellt sein, dass die Virenliste automatisch und regelmässig aktualisiert wird. Werden das Betriebssystem und die Software durch regelmässige Updates auf dem neusten Stand gehalten, schliesst dies allfällige Sicherheitslücken.
- Regelmässige Sicherheitskopien schützen Inhalte auf dem Computer, falls es doch einmal zu einem Schadensfall (auch bezüglich Hardware) kommen sollte.
- Die Cookies (gespeicherte Informationen über besuchte Webseiten) sollten regelmässig im Browser (z.B. Internet Explorer, Safari, Firefox) gelöscht werden.

## **Wie erstellt man ein möglichst sicheres Passwort?**

Passwörter mit mindestens 8 Zeichen zusammenstellen, die Klein- und Grossbuchstaben, Ziffern oder andere Zeichen wie Punkt und Komma einschliessen. Nicht verwenden sollte man bekannte Wörter (z.B. Passwort) oder Adresse, Geburtsdatum oder Telefonnummer.

# 09\_MEDIEN, WIRKLICHKEIT UND SCHÖNHEITSIDEALE

---

## **Können Kinder Realität und Fiktion in den Medien unterscheiden?**

Die Fähigkeit, zwischen einer erfundenen Handlung und einer wahren Begebenheit zu unterscheiden, beginnt sich etwa mit dem Eintritt in die Primarschule zu entwickeln. Beim Fernsehschauen hilft den Kindern, Wahres von Erfundenem besser zu unterscheiden, wenn die Eltern mitschauen und sie aktiv begleiten.

## **Wie objektiv können Medien die Wirklichkeit abbilden?**

Medien können die Realität nie vollständig abbilden. Auch seriös gemachte Medienbeiträge berichten aus einem bestimmten Blickwinkel, müssen auf Ausschnitte zurückgreifen und teilweise Szenen nachstellen. Strasseninterviews sind – wenn auch echt – nicht repräsentativ. Zudem nimmt jeder aufgrund der eigenen Persönlichkeit, seiner Erfahrungen und Erwartungen Darstellungen in den Medien anders wahr. Im Gespräch können Eltern ihren Kindern erklären, dass in den Medien die Wirklichkeit nie ganz real dargestellt wird, und fördern damit gleichzeitig das kritische Hinterfragen von Medieninhalten.

## **Verändert ein hoher Fernsehkonsum die Wahrnehmung der Wirklichkeit?**

Es konnte nachgewiesen werden, dass Vielseher im Vergleich zu Wenigsehern ihr Umfeld – wie durch eine Art Fernsehbrille verzerrt – als gewalttätiger wahrnehmen, als es in Wirklichkeit ist. Medien prägen auch bestimmte Vorstellungen von der Realität wie beispielsweise Familienbilder, Geschlechterrollen sowie Klischees von Minderheiten.

## **Wie prägen Medien Schönheitsideale und Körperbilder?**

Photoshop, ein Programm für digitale Bildkorrekturen, wird heute bei fast jedem publizierten Bild verwendet. Selbst bei Models werden die kleinsten Hautunreinheiten und Kurven wegetuschiert. Solche Fotos oder Sendungen wie Model-Castingshows vermitteln ein unnatürliches Bild von Perfektion. Studien zeigen jedoch, dass der Einfluss der Medien weniger prägend ist als die eigene Körperwahrnehmung der Eltern. Daher ist es wichtig, dass Eltern ihr Kind in Bezug auf den Körper positiv bestärken.

## **Bieten Foren im Internet Hilfe bei Essstörungen?**

Wer unter Essstörungen leidet, findet im Internet professionelle Beratung per E-Mail, Telefon und vor Ort, z.B. bei der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES unter [www.aes.ch](http://www.aes.ch). Bestimmte Internet-Foren zu Themen wie Essstörungen können jugendliche Betroffene, die im Internet Hilfe suchen, jedoch weiter in ihre Probleme hineinziehen. So werden z.B. in «Pro Ana»- oder in «Pro Mia»-Onlineforen Anorexie und Bulimie verharmlost. Zudem stacheln sich Nutzerinnen und Nutzer online gegenseitig an. Um aus diesen Krankheiten hinauszufinden, ist professionelle Beratung durch Fachpersonen unerlässlich, was auch für andere Krankheiten oder für Sucht gilt.

# 10\_INFORMATIONSFLUT UND MULTITASKING

---

## **Arbeiten wir dank digitalem Multitasking effizienter?**

Nein, denn Multitasking, also gleichzeitig mehrere Tätigkeiten ausführen, verkürzt die Dauer der Aufmerksamkeit, versetzt das Gehirn in Stress und man macht deshalb mehr Fehler. Häufige Unterbrechungen, z.B. durch das Empfangen von E-Mails, beeinträchtigen den Arbeitsfluss und die Konzentration empfindlich. Durch die stete Verfügbarkeit der portablen Mediengeräte wie Smartphone, Tablet und Co. sind bewusste Offline-Zeiten umso wichtiger. Daher müssen viele lernen, sich bewusst abzuschirmen, wenn sie sich konzentrieren wollen.

## **Führt zu viel Medienkonsum zu einem Aufmerksamkeitsdefizit?**

Je mobiler und multifunktionaler Medien werden, desto länger widmen wir uns diesen Medienerlebnissen. Jede Warte- oder Reisezeit wird sofort mit einem Unterhaltungsmedium ausgefüllt: Schade, denn aus lauter Langeweile können Kreativität und neue Ideen entstehen. Manche Kinder sind permanenten Reizen ausgesetzt, sodass sie unruhig und gestresst werden. Sie müssen auch Phasen der Stille und der Reizarmut ertragen und schätzen lernen. Gerade für Kinder mit einem diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) ist es wichtig, die benutzten Medien sorgfältig zu wählen. Es gibt zwar keine Belege, dass die Hyperaktivität durch den Medienkonsum ausgelöst wird, aber eine permanente Reizüberflutung kann die bestehenden Probleme verschärfen.

## **Wie sollen Schulen mit Handys umgehen?**

In der Schule müssen während des Unterrichts klare Umgangsregeln für das Handy gelten. Eine Regel ist sicher, dass das Handy während des Unterrichts nicht in Betrieb ist. Die Ablenkungsgefahr durch SMS und Handy-Chatdienste ist gross und beeinträchtigt häufig die Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern. Zudem ist das Handy während einer Prüfung ein geeignetes Mittel, um zu spicken. Ausnahmsweise kann das Handy in den Schulunterricht eingebaut werden – z.B. als Taschenrechner oder mit Apps zum Übersetzen.



# 11 INTERNET-PORNOGRAFIE

---

## Was hat sich mit Internet-Pornografie verändert?

Durch das Internet ist Pornografie auch für Jugendliche sehr einfach zugänglich geworden. Die Gefahr, dass auch Kinder ungewollt auf pornografische Inhalte stossen, hat sich erhöht.

Die Jungen gaben an, dass sie dabei Lust auf Sex verspüren und sich teilweise auch selber befriedigen würden, dass ihre Neugierde geweckt werde oder es ganz einfach Spass mache. Die Mädchen sind eher durch Zufall oder durch andere Personen dazu gekommen, einen Pornofilm zu schauen. Bei harter Pornografie haben sich die Jugendlichen beider Geschlechter beim Betrachten geekelt.

## Was weiss man über den Pornografiekonsum von Jugendlichen?

Heranwachsende entwickeln mit zunehmendem Alter eine natürliche Neugier für alles, was mit Sexualität zu tun hat. Männliche Jugendliche haben gemäss der Lust- und-Frust-Studie 2012 der Zürcher Fachstelle für Sexualpädagogik doppelt so häufig Pornofilme- oder -bilder gesehen (91 Prozent) als weibliche Jugendliche (44 Prozent).

## Welche negativen Auswirkungen hat Internetpornografie auf Jugendliche?

Ein häufiger, regelmässiger Konsum von Internetpornografie kann bei Jugendlichen falsche Vorstellungen realer Sexualität erzeugen. Bei den Jungen ist dies vor allem ein sexueller Leistungsdruck, bei den Mädchen der Druck, einen perfekten Körper zu haben und stets sexuell verfügbar zu sein.



## **Warum ist Sexualerziehung wichtig?**

Offene Gespräche über Pornografie, Sexualität und Geschlechtsrollenbilder helfen, Bilder und Erfahrungen bei der Mediennutzung kritisch zu hinterfragen und einzuordnen. Medien wirken nämlich dort am stärksten, wo keine eigenen Erfahrungen, keine Auseinandersetzung mit anderen und eine unklare eigene Haltung vorliegen.

## **Wie kann ich mein Kind vor pornografischen Inhalten schützen?**

Der PC gehört nicht ins Kinderzimmer. Seine Platzierung in einen für alle zugänglichen Raum erlaubt eine einfachere Kontrolle der Inhalte. Jugendschutzprogramme filtern Internetseiten mit pornografischen Inhalten heraus, können jedoch keinen perfekten Schutz bieten.

## **Was tun, wenn man im Internet auf Kinderpornografie stösst?**

Kinderpornografie ist illegal. Auf der Seite [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch) können Sie in einem Meldeformular entsprechende Links melden. Keinesfalls sollte man die Inhalte herunterladen oder Screenshots erstellen. Damit macht man sich strafbar.

## **Können sich auch Minderjährige strafbar machen?**

Ja, ab 10 Jahren ist man in der Schweiz strafmündig. Wenn Jugendliche Fotos der Geschlechtsteile, Filme von Selbstbefriedigung oder sexuelle Handlungen von, an oder mit einem Kind (Schutzalter gilt seit Juli 2014 bis 18 Jahre) aufnehmen, dann produzieren sie verbotene Kinderpornografie. Hingegen bleibt die sexuelle Mündigkeit in der Schweiz unverändert bei 16 Jahren. Einvernehmlich produziertes erotisches Bild- und Videomaterial (Sexting) ist ab diesem Alter nicht strafbar. Zudem machen sie sich genauso wie Erwachsene auch strafbar, wenn sie Pornografie für unter 16-jährige zugänglich machen.

(→ *Recht im Internet*)

## **Gibt es auch positive Auswirkungen erotischer Darstellungen im Internet?**

Für volljährige Nutzer und Nutzerinnen legaler Angebote ermöglicht die Anonymität im Internet, sexuelle Neigungen und Vorlieben auf eine Art auszuleben, wie es viele ausserhalb des Netzes aus Angst vor Ablehnung nicht tun würden. Dies kann befreiend wirken und die Selbstakzeptanz steigern.

# 12\_CYBERMOBBING

---

Bei Cybermobbing  
auf keinen Fall  
online antworten!

## Cybermobbing – was ist das?

Cybermobbing – auch unter dem Begriff Internetmobbing oder Cyberbullying bekannt – liegt vor, wenn unter Einsatz moderner Kommunikationsmittel (Handy, Chat, Soziale Netzwerke, Videoportale, Foren oder Blogs) absichtlich und über eine längere Zeit beleidigende Texte, Bilder oder Filme verbreitet werden: dies, um Personen zu verleumden, blosszustellen oder zu belästigen. Die Folgen können für Opfer gravierend sein: Verlust von Selbstvertrauen, Angstzustände und Depressionen etc.

## Wie unterscheidet sich Cybermobbing von Mobbing?

Cybermobbing unterscheidet sich von Mobbing dadurch, dass die Belästigung via Internet und Handy erfolgt und sich Täter und Opfer physisch nicht gegenüberstehen. Die virtuellen Beleidigungen im Internet bleiben häufig online sichtbar, verbreiten sich manchmal in kurzer Zeit an einen grossen Nutzerkreis und sind schwer zu entfernen. Die Anonymität des Internets macht es den Tätern möglich, praktisch unerkannt zu agieren.

## Wo fängt Cybermobbing an?

Die Grenzen zwischen dem, was noch als Spass und was als beleidigend empfunden wird, sind fließend. Cybermobbing beginnt dort, wo sich ein Individuum bedrängt, belästigt und beleidigt fühlt. Jugendliche sind sich der Wirkung selten bewusst, wenn sie verletzendes Bilder ins Internet stellen oder unter Freunden herumschicken. Oft wird eine solche Aktion nur als Spass verstanden. Es gibt aber auch gezielte Handlungen, um eine Person fertigzumachen.

## Wie viele Jugendliche werden Opfer von Cybermobbing?

22 Prozent der befragten Schweizer Jugendlichen gaben in der JAMES-Studie 2014 an, dass sie in Chats oder auf Facebook schon einmal fertiggemacht wurden. 12 Prozent der Jugendlichen haben erlebt, dass im Internet Falsches oder Beleidigendes öffentlich über sie verbreitet wurde. Dass Fotos ohne ihre Zustimmung ins Internet gestellt wurden, gaben 28 Prozent der Jugendlichen an. 38 Prozent von ihnen haben dies als störend empfunden.

## Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?

Wer in Blogs, Sozialen Netzwerken oder Foren Angaben zu seiner Person macht oder Bilder veröffentlicht, macht sich verletzlich. Respektvolles Verhalten («Netiquette»), keine sensiblen Daten und Informationen auf dem Profil, nur persönliche Freunde und sichere Privatsphären-Einstellungen können schützen. Kinder und Jugendliche müssen von Eltern und Schule zudem darauf aufmerksam gemacht werden, welche Folgen ihr Verhalten im Internet nach sich ziehen kann, was Cybermobbing für das Opfer bedeutet und dass Täter sich strafbar machen.

## Was kann man im Ernstfall tun?

Auf keinen Fall online antworten, sondern zunächst bei Vertrauenspersonen Unterstützung holen. Danach sollte die belästigende Personen gesperrt und dem Sozialen Netzwerk oder Chatforum gemeldet werden. Beweismaterial wie Screenshots, in Chaträumen geführte Unterhaltungen und Bilder sollte man auf dem Computer abspeichern und danach – wenn möglich – alle Onlineinhalte löschen. Eltern können zusammen mit Lehrpersonen, der Schulleitung, dem schulpsychologischen Dienst oder der Schulsozialarbeit abwägen, ob sie bei der Polizei Anzeige erstatten sollen – oder sich von der Schweizerischen Kriminalprävention (skppsc.ch) beraten lassen.

# 13\_GEWALT UND MEDIEN

---

Reden Sie  
mit Ihrem Kind  
über Gewalt.

## **Macht der Konsum gewalthaltiger Medieninhalte gewalttätig?**

Diese Frage ist so alt wie die Geschichte der Medien. Mit jedem neuen Medium – vom Buch über Film und Comics bis hin zum Internet und Computerspielen – stellt sich die Frage nach der Schädlichkeit von Gewaltdarstellungen von Neuem. Häufig ist die öffentliche Diskussion dazu sehr emotional und Medien werden zu Sündenböcken von Gewalttaten.

Eine eindeutige Ursache-Folge-Erklärung gibt es zu Wirkung von Mediengewalt nicht. Langzeitstudien zeigen, dass 5 bis 10 Prozent des Aggressivitätszuwachses auf den Einfluss von Mediengewalt zurückgehen und die restlichen 90 bis 95 Prozent durch andere Faktoren zu erklären sind, zum Beispiel durch die Persönlichkeit oder das soziale Umfeld von Jugendlichen. In manchen Fällen wurde eine kurzfristige Steigerung der Aggression gemessen. Erwiesen ist aber: Wer bereits eine erhöhte Aggressivität als Persönlichkeitsmerkmal mitbringt, wählt auch eher gewalthaltige Medieninhalte aus.

## **Bei Amokläufern werden häufig «Killerspiele» gefunden. Besteht da ein Zusammenhang?**

Videospiele und Onlinegames sind ein Massenmedium und werden millionenfach verkauft. Actionlastige Spiele gehören zum medialen Alltag einer Mehrheit männlicher Jugendlicher. Es ist daher kaum verwunderlich, dass bei einem jugendlichen Täter gewalthaltige Games gefunden werden. Der Zusammenhang zwischen dem Spielen von gewaltinszenierenden Videogames und einem aggressiven Verhalten im Alltag gilt als gering – ausser bei Risikogruppen. Negative Auswirkungen von Mediengewaltkonsum sind am ehesten zu erwarten bei männlichen Jugendlichen, die in Familie, Schule und mit Gleichaltrigen viel Gewalt erleben und bereits eine aggressive Persönlichkeit aufweisen.

## **Kann Mediengewalt auch positive Effekte haben?**

Die Annahme, der Konsum von Mediengewalt könne Aggressionen abbauen, ist populär. Es gibt zwar Hinweise darauf, dass gewalthaltige Computerspiele bewusst mit dem Motiv des Abbaus von Aggression gespielt werden, dass ein solcher Effekt tatsächlich eintritt, konnte bisher wissenschaftlich nicht überzeugend belegt werden.

## **Wie können Eltern reagieren, wenn zu viel Gewalt mit im Spiel ist?**

Manchmal möchten sich Jugendliche mit schockierenden Medieninhalten bewusst von Eltern abgrenzen oder suchen die Provokation. Wichtig ist, mit den Jugendlichen das Gespräch zu suchen und die eigene Haltung gegenüber der Gewalt klarzumachen. Allenfalls hilft auch ein Gespräch mit den Eltern von Freunden, bei denen Mediengewalt konsumiert wird. Eltern können zudem darauf achten, dass Jugendliche die abgemachten Bildschirmzeiten einhalten und andere Pflichten nicht vernachlässigen.



# 14\_ONLINESUCHT

---

Hinter übermässiger Computernutzung steht meist der Wunsch nach Zuwendung und Anerkennung.

## Kann das Internet süchtig machen?

Man geht davon aus, dass nicht das Internet als solches zu einer Abhängigkeit führt, sondern bestimmte Onlineaktivitäten und -inhalte. Ein hohes Suchtpotenzial weisen Onlinerollenspiele und Soziale Netzwerke und Chats auf. Die Besonderheit dieser Medien sind die virtuellen sozialen Gemeinschaften: Damit werden Freundschaft und Selbstsicherheit erlebt – was im realen Leben nicht immer leicht gelingt. Im Spiel wird das Bedürfnis nach Erfolg und Anerkennung sofort befriedigt, beispielsweise über das Erreichen einer höheren Punktzahl. Auch Onlinepornografie weist durch die leichte Verfügbarkeit ein hohes Suchtpotenzial auf.

## Was bedeutet Onlinesucht?

Von Onlinesucht spricht man, wenn eine übermässige, persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende und somit eine schädliche Nutzung des Internets festgestellt wird. Man muss jedoch genau unterscheiden: Wer regelmässig und häufig online ist, ist nicht automatisch süchtig. Häufig stehen hinter einer übermässigen Internetnutzung oder Gamesucht psychische Probleme wie zum Beispiel eine Depression, Angststörung oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden. Zudem empfiehlt sich, bei einer Behandlung das persönliche Umfeld einzubeziehen.



## **Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?**

Wenn mehrere der folgenden Indikatoren über die Zeitdauer von mindestens einem halben Jahr zutreffen, liegt eine Suchtgefährdung vor:

- Der Zwang, immer online zu sein.
- Die Onlinezeit nimmt laufend zu.
- Nachlassende Leistungen in Schule oder Beruf.
- Mehrere Versuche, sich einzuschränken, sind gescheitert.
- Lange Onlinezeiten werden geheim gehalten und man hat Schuldgefühle.
- Unruhe und Nervosität treten auf, wenn man nicht online ist.
- Vernachlässigung von früheren Hobbys und sozialen Kontakten.
- Onlineaktivitäten werden fortgesetzt, trotz negativer Konsequenzen wie z.B. Schulausschluss.
- Onlineaktivitäten zur Bewältigung von Problemen und Stress.

## **Welche Folgen kann eine Onlinesucht für Jugendliche längerfristig mit sich bringen?**

Neben schulischen Problemen oder Konflikten bei der Arbeit können das Vernachlässigen von sozialen Kontakten und mangelndes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten sowie familiäre Schwierigkeiten Folgen von Onlinesucht sein. Häufig tritt auch Übermüdung auf, weil wegen der exzessiven Onlineaktivitäten zu wenig geschlafen wird. Zudem kann das vermehrte Sitzen vor dem Bildschirm zu Haltungsschäden führen und die Augen beeinträchtigen.

## **Wie erkennen Eltern frühzeitig eine sich entwickelnde Onlinesucht?**

Rückzug ist oft ein erstes Anzeichen für eine problematische Nutzung des Internets. Zeichen dafür sind: soziale Beziehungen ausserhalb des Internets werden vernachlässigt, andere Freizeitbeschäftigungen nehmen ab und Gespräche über den eigenen Umgang mit dem Internet werden vermieden. Eine Begleiterscheinung kann ein Leistungsrückgang in der Schule oder im Beruf sein. Spätestens jetzt sollten Nahestehende reagieren.

## **Was können Eltern unternehmen, wenn sie meinen, ihr Kind sei onlinesüchtig?**

Zunächst ist die Zeit am Computer pro Tag oder pro Woche zu beschränken. Und gleichzeitig sollten alternative Ideen zur Freizeitgestaltung zusammen mit dem Kind entwickelt werden. Eltern und Nahestehende sollten zudem versuchen, zu verstehen, was hinter dem übermässigen Computerkonsum steht, z.B. der Wunsch nach Zugehörigkeit, Zuwendung oder Erfolg, und wie sich diese Bedürfnisse in der realen Welt besser befriedigen lassen. Professionelle Hilfe in Ihrer Region finden Sie unter

[www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote](http://www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote)

# 15\_DOWNLOADEN UND EINKAUFEN IM NETZ

Fremde Filme, Musik und Bilder ins Netz stellen ist illegal.

## Was kaufen und downloaden Jugendliche im Internet?

Einkaufen über das Internet wird immer beliebter. Jugendliche beziehen im Internet vor allem Musik, Handyklingeltöne, Filme, Software oder Videospiele. Dabei ist der Download in zahlreichen Onlineshops kostenpflichtig, viele Angebote sind auch gratis. Problematisch ist beispielsweise der Datenaustausch zwischen Internetnutzenden über spezielle Plattformen, die sogenannten Peer-to-Peer-Netzwerke. Um Kinder vor Gefahren zu schützen, ist die Begleitung durch die Eltern auch beim Onlineeinkauf und beim Download von Daten gefragt.

## Dürfen Kinder und Jugendliche ohne Elternbegleitung im Netz einkaufen?

Grundsätzlich ja, aber:

- Kinder dürfen nicht via Werbung aufgefordert werden, Produkte zu erwerben.
- Minderjährige (unter 18-Jährige) brauchen die Zustimmung der Eltern, wenn sie einen Vertrag abschliessen wollen. Doch selbst bei elterlicher Zustimmung ist nur das Kind verpflichtet. Falls dieses nicht zahlt, haften die Eltern nicht, ausser es steht ausdrücklich so im Vertrag.
- Sind die Eltern oder die gesetzlichen Vertreter der Minderjährigen mit einem Kauf nicht einverstanden, müssen sie dies dem Vertragspartner sofort melden, wodurch der Kaufvertrag als nichtig angesehen wird.
- Ein Kind kann frei über sein Taschengeld und seinen selbst verdienten Lohn verfügen (freies Kindesvermögen). Urteilsfähige Minderjährige können ohne Zustimmung der Eltern selbstständig Verträge schliessen – vorausgesetzt, diese sind im Rahmen ihres freien Kindesvermögens.
- Kaufverträge werden mit einer elektronischen Unterschrift unterzeichnet, die Zahlung erfolgt elektronisch. Für den Handel via Internet (E-Commerce) gibt es keine besonderen Vorschriften, es gelten die bestehenden Rechtsgrundlagen.

## Was müssen Jugendliche über Peer-to-Peer-Netzwerke wissen?

Um sich an einem Peer-to-Peer-Netzwerk zu beteiligen, ist in der Regel die Installation eines entsprechenden Programms erforderlich und ein Benutzerkonto muss eingerichtet werden. Ist man einmal Teil eines solchen virtuellen Netzwerkes, kann man entweder Dateien, also z.B. Film- und Musiktitel, von anderen Netzwerkmitgliedern herunterladen oder seine eigene Datensammlung Dritten zur Verfügung stellen. Dabei müssen Jugendliche wissen: In der Schweiz ist bis heute das kostenlose Downloaden (das Herunterladen) von Musik, Filmen und anderen urheberrechtlich geschützten Dateien erlaubt. Illegal hingegen ist der Upload (das Hinaufladen) von Dateien ohne Erlaubnis der Urheber. Denn damit stellt man die Dateien einer unbegrenzten Anzahl Dritter zur Verfügung.

## Was muss beim Downloaden unbedingt beachtet werden?

- Kinder und Jugendliche sollten keine Daten herunterladen, ohne vorher die Eltern zu fragen.
- Prüfen Sie die Vertrauenswürdigkeit der Quelle oder der herunterzuladenden Datei.
- Sichern Sie den Familiencomputer und alle anderen Computer in Ihrem Netzwerk durch ein aktuelles Virenprogramm. Sonst droht die Infizierung mit schädlicher Software.
- Finden Sie mit Ihren Kindern heraus, wie Ihr Filesharing-Programm eingestellt ist. In den Standardeinstellungen ist der Upload (das Heraufladen) der Dateien meistens unbeschränkt zugelassen. Ändern Sie diese Einstellungen. Wer den Upload nicht unterbindet, macht sich sogar strafbar.

# 16\_RECHT IM INTERNET

---

## **Kann mein Kind im Internet gegen Gesetze verstossen?**

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Kinder und Jugendliche können sowohl Opfer von strafbarem Verhalten werden (Betrug, sexuelle Belästigung etc.), als auch selbst im Internet gegen das Gesetz verstossen: zum Beispiel, wenn sie Musik und Filme illegal uploaden, Darstellungen von Pornografie und grausamer Gewalt anderen Minderjährigen zugänglich machen oder andere Personen im Internet verleumden, beschimpfen, nötigen oder bedrohen. Deshalb übernehmen Eltern beim Jugendmedienschutz eine zentrale Rolle: Kinder und Jugendliche müssen lernen, Gefahren richtig einzuschätzen, sich selbst zu schützen und digitale Medien sinnvoll einzusetzen. Begleiten Sie deshalb die Heranwachsenden in diesem Lernprozess.

## **Welche Handlungen sind in den neuen Medien strafbar?**

Was im realen Leben verboten ist, gilt auch für die digitale Welt. Für den Kinder- und Jugendmedienschutz relevante strafrechtliche Verbote sind u.a.:

- Pornografie für unter 16-Jährige zugänglich machen
- Illegale Pornografie (z.B. Kinderpornografie mit Schutzalter bis 18 Jahre)
- Grausame Gewalttätigkeiten gegen Menschen und Tiere
- Cybermobbing: Persönlichkeitsverletzung, Beschimpfung unbefugtes Beschaffen von Personendaten u.a.
- Gewaltaufrufe

## **Kann man sich gegen Datenmissbrauch schützen?**

Viele Menschen, so auch Kinder und Jugendliche, geben im Internet persönliche Daten oder Bilder von sich preis: in Sozialen Netzwerken, beim E-Mailen, bei der Teilnahme an Wettbewerben, im Chat oder bei Umfragen. Solche Daten können missbraucht werden. So können zum

Beispiel einmal gepostete Bilder von Dritten im Internet weiterverbreitet werden oder Werbefirmen können persönliche Daten für ihre Zwecke nutzen. Das Datenschutzgesetz soll vor dem Missbrauch persönlicher Daten schützen. Im Internet ist dies jedoch schwierig durchzusetzen: Es braucht deshalb online unbedingt einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Daten.

## **Wie erklärt man Jugendlichen das Urheberrecht?**

Folgende Faustregeln sind hilfreich:

- Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen eigenen und fremden Texten, Bildern sowie anderen Medien.
- In der Schule und privat dürfen fremde Texte, Bilder und andere Medien für eigene Zwecke genutzt werden. Man darf sie aber nicht ohne Quellenangabe oder Einwilligung des Urhebers veröffentlichen oder gar Geld damit verdienen. Keinesfalls darf man vorgeben, die verwendeten Inhalte selbst produziert zu haben.

## **Wann wird es mit dem Urheberrecht besonders heikel?**

Das Kopieren von Texten ohne Quellenangabe ist nicht zulässig. Geschieht dies in einer Schularbeit, kann der Plagiatsfall gravierende Folgen nach sich ziehen. Der Download von Musik und Filmen über Online-tauschbörsen (Peer-to-Peer-Netzwerke) ist legal. Achtung: der Upload von urheberrechtlich geschütztem Material ist illegal. Die meisten Sharing-Programme berücksichtigen aber nicht das Gesetz, sondern wer Musik und Filme herunterlädt, lädt automatisch hoch. Bei manchen Anbietern kann der Upload bei den Einstellungen blockiert werden. Legal ist jedoch das Mitschneiden von Webradios. Wer ohne Rücksprache urheberrechtlich geschütztes Material veröffentlicht, muss mit Anwälten rechnen, die entsprechende Zahlungsforderungen schicken können.



# 17\_BERATUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

---

## Suchen Sie weitere Informationen?

Sie möchten mehr erfahren über das Thema Jugend und Medien und Ihre eigene Medienkompetenz stärken? Die Webseite [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) bündelt das Wissen rund um die Chancen und Gefahren von digitalen Medien und gibt praktische Tipps, wie Kinder und Jugendliche im Medienalltag aktiv begleitet werden können. Zudem bietet sie einen direkten Zugang zu diversen Informationsangeboten wie Broschüren, Vorträgen, Internetseiten oder pädagogische Materialien von Anbietern in der ganzen Schweiz.

## Brauchen Sie Beratung?

Sie stellen bei Ihrem Kind fest, dass es viel zu lange vor dem Computer sitzt oder bis spät in die Nacht Videogames

spielt. Oder Ihr Kind erzählt Ihnen, dass es beim Chatten so komische Kontakte hat, die Sie eindeutig als sexuelle Anmache einstufen. Was können Sie tun bei Cybermobbing, Onlinesucht, sexueller Belästigung oder anderen Fragen im Zusammenhang mit digitalen Medien?

Auf der Website des Programm Jugend und Medien finden Sie Beratungsangebote in Ihrer Nähe:

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) > Beratung und Angebote

Für Notfälle und Beratungsgespräche empfehlen wir

- Elternnotruf: Telefon 0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe rund um die Uhr von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche, per Telefon, SMS und Chat: [www.147.ch](http://www.147.ch)
- kostenlose (ausser Telefongebühren) Elternberatung per Telefon 058 261 61 61 oder online [www.projuventute-elternberatung.ch](http://www.projuventute-elternberatung.ch).



# 18\_ZAHLEN UND FAKTEN

---

## Kinder und Medien

Quelle: MIKE-Studie 2015, repräsentative Studie über **6- bis 13-Jährige in der Schweiz**

**47 %** hören täglich oder fast täglich **Musik**.

**42 %** **sehen** täglich oder fast täglich **fern**.

**37 %** lesen täglich oder fast täglich **Bücher**.

**25 %** **gamen** täglich oder fast täglich.

**21 %** **nutzen** täglich oder fast täglich ein Handy.

**52 %** haben ein eigenes **Handy**. **69 %** nutzen mindestens ab und zu ein Handy.

Obwohl viele Kinder noch kein Handy besitzen, ist es ihr Lieblingsmedium.

**67 %** der Kinder nutzen mindestens ab und zu das **Internet**. Bei den 12-/13-Jährigen sind es **97 %**. **9 %** der Kinder, die das Internet nutzen, haben sich online schon einmal **belästigt gefühlt**.

**76 %** der Mittelstufenschülerinnen und -schüler nutzen **YouTube** mindestens einmal pro Woche. YouTube ist noch vor **WhatsApp** und **Instagram** die beliebteste App.

**13 %** der Kinder geben an, dass sie mindestens einmal pro Woche ihr **Handy** nutzen, wenn sie eigentlich **schlafen** sollten. Bei den 12-/13-Jährigen sind es **33 %**.

## Jugendliche und Medien

Quelle: JAMES-Studie 2014, repräsentative Studie über **12- bis 19-Jährige in der Schweiz**

**98 %** der Schweizer Jugendlichen besitzen ein eigenes **Handy**. **97 %** davon sind Smartphones.

**94 %** aller Befragten nutzen das **Internet** täglich oder mehrmals pro Woche, **79 %** das Fernsehen.

**99 %** der Jugendlichen haben **zu Hause Internetzugang**.

**76 %** besitzen einen **eigenen Computer**.

**89 %** haben ein eigenes **Profil in einem Sozialen Netzwerk**. Mit Abstand am beliebtesten ist Facebook.

**81 %** schützen private Details in Sozialen Netzwerken, indem sie die Schutzfunktion aktivieren. **51 %** aktualisieren die Privatsphäre-Einstellungen regelmässig.

**73 %** der Jungen und **16 %** der Mädchen haben schon einmal **Pornofilme** auf dem **Computer** oder **Handy** angeschaut.

Die durchschnittliche **Surfdauer** an einem Wochentag beträgt gut **2 Stunden**, am Wochenende **3 Stunden**.

**60 %** der Jungen, **17 %** der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche **Videogames**.

# 19\_ WEITERFÜHRENDE LITERATUR

---

Medien im Familienalltag:

**Hipeli, Eveline (2014):  
Medien-Kids: Bewusst umgehen mit allen Medien –  
von Anfang an, Axel Springer Verlag.**

Praktischer Ratgeber mit zahlreichen Statements von Eltern und Fachpersonen.

**Haeusler, Tanja & Johnny (2012):  
Netzgemüse: Aufzucht und Pflege der Generation  
Internet, Goldmann Verlag.**

Das Autorenpaar zeigt auf, wie und weshalb das Begleiten der Kinder im Internet sinnvoll und notwendig ist. Sie plädieren für einen Pragmatismus statt Panikmache gegenüber dem Internet.

Computersucht:

**Willemse, Isabel (2016): Onlinesucht. Ein Ratgeber  
für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld. Hogrefe Verlag.**  
Ratgeberbuch mit Praxisbeispielen und Arbeitsblättern zur Prävention und Intervention

**Bergmann, Wolfgang / Hüther, Gerald (2013):  
Computersüchtig? Kinder im Sog  
der modernen Medien. Beltz Verlag.**

Sachbuch aus Sicht von Therapeuten, die aufzeigen, was häufig hinter einer Computersucht steckt.

**Möller, Christoph (Hrsg.) (2015):  
Internet- und Computersucht – Ein Praxishandbuch  
für Therapeuten, Pädagogen und Eltern.  
Kohlhammer Verlag.**

Wissenschaftlich abgestütztes Praxishandbuch als Sammelband. Mit diversen Texten von praktisch tätigen Fachpersonen.

Für Jugendliche:

**Nönneke, Dietmar (2010): Die Kleine IT Maus  
für junge Erwachsene. Cu soon – Daten reisen  
um die Welt, Thiemo Graf Verlag.**

Buch für 15- bis 20-Jährige mit folgenden Themen: Spass im Netz, Online Games, Cybermobbing, Communitys, Downloads, kleine Helfer, sicher Surfen im Netz, eigener Internetauftritt

**Weber, Annette (2011):  
Im Chat war er noch so süß – Jubiläumsausgabe,  
Verlag An der Ruhr.**

Roman zu einer Geschichte, wie aus einem Chat mehr wurde. Ziel: mögliche Gefahren des Chats besser einschätzen können.

Für wissenschaftlich Interessierte:

**Gasser, Urs/Cortesi, Sandra C./Gerlach, Jan (2012):  
Kinder und Jugendliche im Internet. Risiken und  
Interventionsmöglichkeiten. Mit einem Beitrag  
zur digitalen Didaktik von Peter Gasser. hep verlag.**

Angenehm zu lesendes Buch mit Schweizbezug für interessierte Fachpersonen

**Hipeli, Eveline (2012): Netzguidance für Jugendliche.  
Chancen und Grenzen der Internetkompetenz-  
förderung und ihrer Vermittlung. Springer VS.**

Im Buch werden geeignete Massnahmen untersucht, um Jugendlichen Internetkompetenz zu vermitteln.

**Süss, Daniel/Lampert, Claudia/Wijnen, Christine W.  
(2010): Medienpädagogik – Ein Studienbuch zur  
Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften.  
(2., aktualisierte Auflage: 2013)**

**Steiner, Olivier (2009): Neue Medien und Gewalt. Beiträge zur sozialen Sicherheit. Expertenbericht 04/09 des Eidgenössischen Departements des Innern. Bern.**

Online: <http://www.bsv.admin.ch/praxis/forschung/publikationen/index.html?lang=de&bereich=4&jahr=2009>  
Gut lesbarer Expertenbericht zum Thema Mediengewalt inklusive aktueller Forschungsergebnisse.

## Studien

Jugend, Familie und Mediennutzung:

**MIKE-Studie 2015** der ZHAW und Jacobs Foundation  
MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern.

Online: [www.zhaw.ch/psychologie/mike](http://www.zhaw.ch/psychologie/mike)  
Repräsentative Zahlen zu Kindern und Medien in der Schweiz. Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

**JAMES-Studie 2014** der ZHAW und Swisscom  
JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz.

Online: [www.zhaw.ch/psychologie/james](http://www.zhaw.ch/psychologie/james)  
Repräsentative Zahlen zu Jugend und Medien in der Schweiz. Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Erscheint alle zwei Jahre.

**JIM-Studie, KIM-Studie und FIM-Studie** des MPFS – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest  
Deutsche Jugend-und-Medien-, Kinder-und-Medien- und Familien-und-Medien-Studien, die alljährlich vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest herausgegeben werden. Online: [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

**Medienkompetenz und medienerzieherisches Handeln von Eltern** – Studie der FHNW

Steiner, Oliver/Goldoni, Marc (2011): Medienkompetenz und medienerzieherisches Handeln von Eltern. Eine empirische Untersuchung bei Eltern von 10- bis 17-jährigen Kindern in Basel-Stadt. Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz.

Bildschirmsucht:

**Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games**

Expertenbericht des Bundesamts für Gesundheit, 21.2.2012.  
Online: [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/)

**Handysucht-Studie** der ZHAW

Waller, Gregor/Süss, Daniel (2012). Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.  
Online: [www.psychologie.zhaw.ch](http://www.psychologie.zhaw.ch)

**Computerspielabhängigkeitsstudie**

Rehbein, Florian/Kleimann, Matthias/Mößle, Thomas (2009): Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale.  
Online: [www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf](http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf)

**Internetsucht in Familien**

Deutsches Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): EXIF – Exzessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien.  
Online: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



Jugend, Sexualität und Pornografie:

**Lust-und-Frust-Studie 2012** der Zürcher Fachstelle für Sexualpädagogik, Geiser, Lukas (2012): Medien- und Pornografiekonsum von Jugendlichen in Stadt und Kanton Zürich. Lust und Frust. Online: [www.lustundfrust.ch/pics/Abschlussbericht.pdf](http://www.lustundfrust.ch/pics/Abschlussbericht.pdf)

#### **Optimus-Studie 2012**

Averdijk, M. K., Müller-Johnson, M. Eisner (2012): Sexuelle Viktimisierung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Schlussbericht für die UBS Optimus Foundation, November 2011: UBS Optimus Foundation. Online: [www.optimusstudy.org](http://www.optimusstudy.org)

Generation Internet:

#### **Schulmeister, Rolf (2009): Gibt es eine Net Generation?**

Erweiterte Version 3. Hamburg, Dezember 2009. [www.zhw.uni-hamburg.de/uploads/schulmeister\\_net-generation\\_v3.pdf](http://www.zhw.uni-hamburg.de/uploads/schulmeister_net-generation_v3.pdf)  
Unzählige Publikationen zur «Generation Internet» kritisch betrachtet von Pädagogikprofessor Rolf Schulmeister.

#### **Aktuelle wissenschaftliche Publikationen unter:**

[www.jugendundmedien.ch/de/fachwissen/publikationen](http://www.jugendundmedien.ch/de/fachwissen/publikationen)

## **Medienpädagogisches Material**

#### **[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)**

Internetplattform des nationalen Programms Jugend und Medien mit Übersicht zu Angeboten und Materialien im Bereich der Chancen und Gefahren digitaler Medien.

#### **[www.geschichtenausdeminternet.ch](http://www.geschichtenausdeminternet.ch)**

«Geschichten aus dem Internet»: Anschauliche Beispiele für eine sichere Nutzung des Internets bieten die lehrreichen Comics des BAKOM und der Schweizerischen Kriminalprävention

#### **[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)**

Umfassende Sammlung von Materialien zu Sicherheit im Internet.

#### **[www.medienkompass.ch](http://www.medienkompass.ch)**

Ingold U. et al. (2006): «Medienkompass 1» für die Primarstufe und «Medienkompass 2» für die Oberstufe. Lehrmittelverlag des Kantons Zürich. Die zurzeit besten Schweizer Lehrmittel im Bereich Medienbildung, die auch als Schulbücher erhältlich sind.

#### **[www.achaos.ch](http://www.achaos.ch) und [www.kinokultur.ch](http://www.kinokultur.ch)**

Kino und Filme in der Schule – Unterrichtsmaterialien für Lehrpersonen online verfügbar

#### **[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)**

Onlinesucht: Pädagogisches Material für Eltern und Information für die Schule.

#### **[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)**

Nationale Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention

#### **[www.netla.ch](http://www.netla.ch)**

Pädagogisches Material und Quiz zum Datenschutz

# NATIONALES PROGRAMM JUGEND UND MEDIEN

---

Bund und Medienbranchen übernehmen Verantwortung und setzen sich im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Medien 2011 bis 2015 für einen wirksamen Jugendmedienschutz ein. Gemeinsam verfolgen sie die Vision, dass Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen kompetent mit digitalen Medien umgehen, die Chancen nutzen und die Gefahren kennen. Hierfür unterstützt das Programm insbesondere die Förderung von Medienkompetenzen. Mit der Webplattform [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) besteht in der Schweiz eine nationale Online-Referenzplattform für den Jugendmedienschutz mit aktuellen und verlässlichen Informationen.

## Für Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen

Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen finden unter [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) Schulungs- und Beratungsangebote in ihrer Nähe und vor allem Informationen sowie praktische Tipps, um Kinder und Jugendliche im Medienalltag aktiv zu begleiten. Die Website bündelt und sichert das Wissen rund um die Chancen und die Gefahren von digitalen Medien.

## Für Fachpersonen

Fachpersonen erhalten wichtige Hintergrundinformationen und Unterstützung auf lokaler und regionaler Ebene, wie sie Kinder und Jugendliche für einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien sensibilisieren und ihnen gleichzeitig die Gefahren aufzeigen können. Das Programm bietet auf nationaler Ebene Vernetzungs- und Koordinationsplattformen für Fachleute und Organisationen im Jugendmedienschutz. Das Programm unterstützt die Qualitätssicherung von Informations- und Schulungsangeboten und erprobt innovative Strategien zur Vermittlung von Medienkompetenzen (Peer Education, Zugangsstrategien zu allen Bevölkerungsgruppen).

## Für einen wirksamen Jugendmedienschutz in der Schweiz

Bund, Kantone und die betroffenen Medienbranchen überprüfen im Rahmen des Programms die bestehenden Regulierungsmöglichkeiten sowie Verbesserungsmöglichkeiten im Jugendmedienschutz, darunter Massnahmen zur Förderung von Medienkompetenzen.

## Programmpartner

Der Bund, vertreten durch das **Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**, leitet das Programm und setzt es mit folgenden Partnern um: **Swiss Interactive Entertainment Association SIEA**, die mit der Umsetzung des europaweiten Altersklassifikationssystems Pan-European Game Information PEGI den Jugendschutz im Bereich der Computerspiele gewährleistet, **Swisscom AG**, die sich mit verschiedenen Initiativen und Angeboten für Schulen und Eltern für die Förderung von Medienkompetenzen einsetzt, **Jacobs Foundation**, welche Modellprojekte zu Peer Education finanziell unterstützt. Zusätzlich sind Medienbranchen, Kantone, verschiedene Bundesstellen, Universitäten, pädagogische Hochschulen sowie Jugend-, Familien- und Kinderschutzorganisationen in die Umsetzung und die Begleitung eingebunden.

Weitere Informationen zum Programm und zu den Aktivitäten finden Sie unter [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

# MEDIENPSYCHOLOGISCHE FORSCHUNG AN DER ZHAW

---

**Leitung: Prof. Dr. habil. Daniel Süss,  
MSc Gregor Waller**

**Team: MSc Lilian Suter, lic. phil. Isabel Willemse,  
lic. phil. Sarah Genner**

An der ZHAW – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, im Departement Angewandte Psychologie – untersuchen wir in anwendungsorientierten empirischen Studien, wie Kinder und Jugendliche mit den Medien umgehen und welchen Einfluss die Mediennutzung auf Einstellungen, Motive und Verhalten ausübt. Dabei geht es um potenzielle Konfliktfelder wie Gewaltdarstellungen, Sexualität und Pornografie, Verhaltenssucht und Cyberbullying, aber auch um die Bedingungen für einen produktiven Umgang mit den Medien durch die Förderung von Medienkompetenz. Anregende Medieninhalte und medienkompetente Heranwachsende, Lehrpersonen und Eltern können dazu beitragen, dass Medien als Teil der Kultur erfahren werden und die psychosoziale Entwicklung fördern. Wir erforschen den Medienalltag vom Bücherlesen über Fernsehen, Filme und Computerspiele bis zu Social-Networking-Plattformen im Internet. Wir evaluieren medienpädagogische Projekte und Präventionsmassnahmen im Jugendmedienschutz. Wir beraten Behörden, Medienanbieter, Schulen und Verbände auf wissenschaftlicher Grundlage bei allen Fragen zu einem sicheren und der Entwicklung förderlichen Medienalltag. Wir sind national und international vernetzt mit Forschungs- und Entwicklungspartnern in Medienpsychologie, Medienpädagogik und Kommunikationswissenschaft. Eine Auswahl unserer aktuellen Forschungsprojekte:

## **JAMES-Studie: Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz 2014**

Über 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren werden seit 2010 alle zwei Jahre in allen drei grossen Sprachregionen der Schweiz zu ihrem Medienverhalten befragt. Themen der Umfrage waren sowohl das Freizeitverhalten im nonmedialen wie auch das Nutzungsverhalten im medialen Bereich. Finanziert durch Swisscom.

## **MIKE-Studie: Medien, Interaktion, Kinder und Eltern-Studie Schweiz**

Die MIKE-Studie ist die nationale Kinder & Medien-Studie der ZHAW. Darin steht das Mediennutzungsverhalten von sechs bis zwölf Jahre alten Kindern im Fokus. Es handelt sich um die erste repräsentative Studie über die Mediennutzung von Kindern in der Schweiz.

## **Phänomen Cyberbullying: Jugendliche am elektronischen Pranger**

Das Forschungsprojekt geht dieser Form von Mobbing, das mittels elektronischer Hilfsmittel geschieht, auf den Grund, indem Einstellungen, Befürchtungen und Kenntnisse über Cyberbullying aus drei verschiedenen Perspektiven untersucht werden. Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen kommen bei der qualitativen Untersuchung zu Wort, deren Ziel eine Standortbestimmung ist. Finanziert durch die Stiftung Suzanne und Hans Biäsch.

## **Neue Medien – neue Generationenbeziehungen?**

Im Schweizer Projekt CompiSternli bieten Kinder älteren Personen Hilfestellung im Umgang mit dem Computer und tragen zur Verminderung der «digitalen Kluft» zwischen den Generationen bei. Das Forschungs- und Evaluationsprojekt der ZHAW hat zum Ziel, gemeinsam mit CompiSternli intergenerationelles Lernen im Bereich der neuen Medien zu ergründen und zu klären, ob und wie neue Medien die Generationenbeziehungen verändern. Finanziert durch verschiedene Stiftungen.

Weitere Informationen unter: [www.zhaw.ch/psychologie](http://www.zhaw.ch/psychologie)

# GOLDENE REGELN

---

## **Begleitung ist besser als Verbote.**

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

## **Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.**

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

## **3-6-9-12-Faustregel**

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, Internet nach 9 und Soziale Netzwerke nach 12.

## **Beachten Sie Altersfreigaben.**

Für Filme ([jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)) und Computerspiele und Onlinegames ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen.**

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

## **Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung**

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

## **TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.**

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

## **Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet.**

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

## **Vorsicht mit privaten Daten im Netz.**

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

## **Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Diese Regeln richten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0–13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kinder im Teenager-Alter sind einige Regeln sehr wichtig.