

Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen



Tipps für Eltern

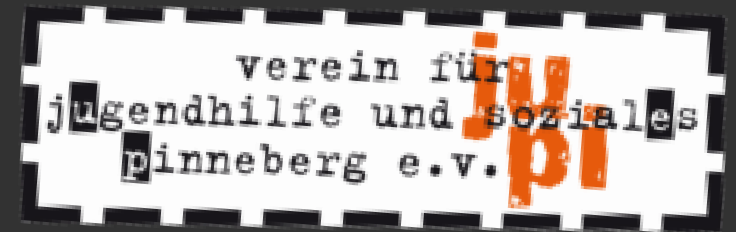
Svenja Ladiges und Karola Rausch

Schulische Gewaltprävention des Vereins für Jugendhilfe und Soziales Pinneberg e.V.

Schulische Gewaltpräventionsstelle

Region Pinneberg-Quickborn

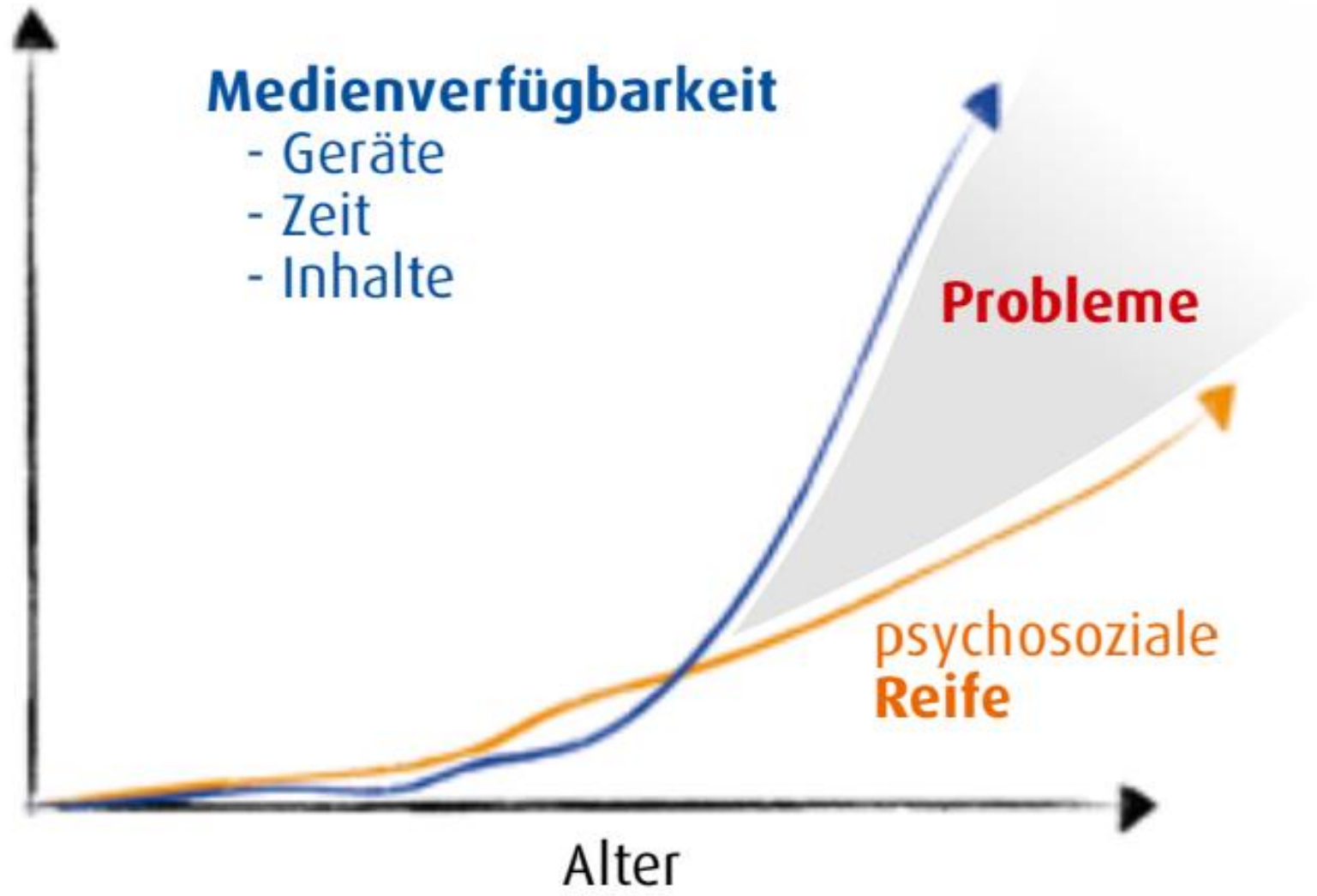
- Schulprojekte in allen Klassenstufen
- Beratung der Schulen
- Elternabende



Verein für Jugendhilfe und Soziales Pinneberg e.V.
Schulische Gewaltprävention
Bahnhofstraße 2c
25421 Pinneberg
Telefon: 04101 / 3742492
Fax: 04101 / 8582477
E-Mail: sgp-pinneberg@ju-pi.de
Internet: www.ju-pi.de

Tipps für Eltern





Bildschirmzeiten

- Richtwerte für Kinder von 12-16 Jahren
 - Maximal 1-2 Stunden am Tag freie Bildschirmzeit bis spätestens 21 Uhr
- Wichtig(er) ausgewogener Tagesablauf

Kinder- und Jugendschutzprogramme

- Jugendschutzfilter und -programme als technische **Unterstützung und Ergänzung**
- Funktionen: z.B. Inhalte filtern, Nutzungszeiten im Blick behalten, Kauffunktionen einschränken, Standort
- Beispielprogramme: Google Family Link, iOS Bildschirmzeit, Salfeld Kindersicherung
- Medien-kindersicher.de

Bleiben Sie im Gespräch und vereinbaren Sie klare Regeln

- Regeln zu Bildschirmzeiten, Downloads, persönlichen Daten
- Themen Abzocke, Werbung und Kostenfallen
- Beachten Sie Altersempfehlungen
- www.mediennutzungsvertrag.de



Surfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Informationen richtig einzuschätzen und zu bewerten
- Lassen Sie sich Lieblingsseiten und -spiele zeigen und erklären, um die Faszination zu verstehen
- Erklären Sie, warum Sie bestimmte Inhalte und Seiten für ungeeignet halten

Seien Sie ein gutes Vorbild

- Kinder orientieren sich an ihren Eltern
- Reflektieren Sie regelmäßig Ihren eigenen Medienkonsum (Dauer, Zeitpunkt, Stellenwert)
- Fragen Sie Ihre Kinder, bevor Sie Bilder von ihnen teilen

Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über Online-Freundschaften aus

- Bleiben Sie im Austausch
- Überlegen Sie gemeinsam welche Umgangsformen gelten sollten (z.B. auch in Chats)
- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, sich nicht mit fremden Online-Kontakten zu treffen oder begleiten Sie es
- Cybergrooming melden: [fragzebra.de](https://www.fragzebra.de)

Sprechen Sie über problematische Inhalte im Internet






- Mit älteren Kindern über pornografische Inhalte, Gewalt und Cybermobbing
- Haben sie ein offenes Ohr und nehmen Sie ihrem Kind die Angst vor Verurteilung und Strafe

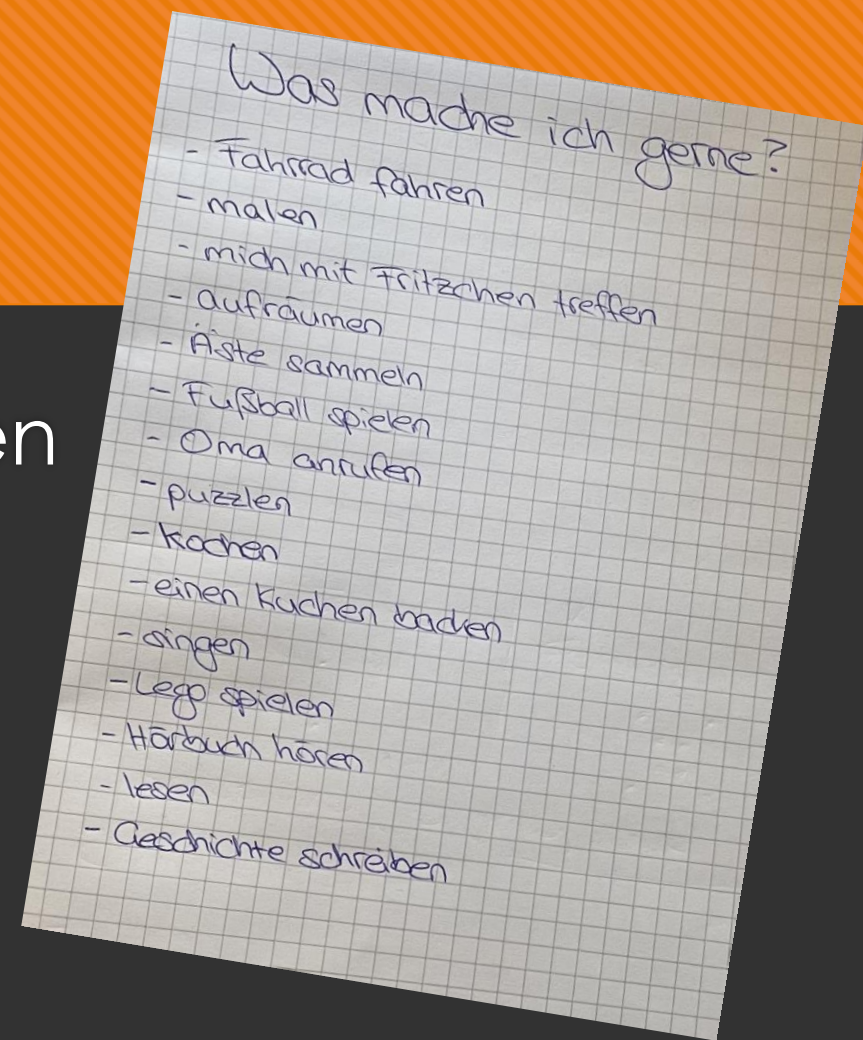
Informieren Sie sich über Mediensucht und seien Sie wachsam

- Achten Sie darauf, ob ihr Kind vereinbarte Medienzeiten einhält
- Nutzen Sie ggf. Auszeit-Funktionen in den Einstellungen der Geräte
- Informieren Sie sich über Warnzeichen und Handlungsstrategien bei Mediensucht: [Sucht & Abhängigkeit - klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

- Alternativen zur Mediennutzung finden
- Auf professionelle Hilfe zurückgreifen:

Linktipps

-  www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden
Beim Fachverband Medienabhängigkeit e.V. erhalten Sie Adressen von Beratungsstellen in ganz Deutschland.
-  Online Ambulanz Service für Internetsüchtige (OASIS): www.onlinesucht-ambulanz.de/
-  Die Fachstelle für exzessiven Medienkonsum (return) bietet Unterstützung und Begleitung für Personen, die aus exzessivem bzw. süchtigem Medienkonsum aussteigen wollen.
www.return-mediensucht.de
-  Bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) gibt es allgemeine Informationen zu verschiedenen Suchtformen und deren Behandlung www.dhs.de
-  Unter www.fragzebra.de können Sie sich mit Ihren individuellen Fragen rund um digitale Medien direkt an die Expertinnen und Experten der Landesanstalt für Medien NRW wenden. Die Beantwortung der Fragen erfolgt anonym und individuell.



Bleiben Sie up to date

- Kinder und Jugendliche wissen häufig schneller über Neuerungen im digitalen Raum Bescheid, ohne die Gefahren und rechtlichen Bezüge zu kennen, daher ist es wichtig sich auch selbst zu informieren, was im Internet alles möglich ist.

Quellen

- fragzebra.de
- handysektor.de
- klicksafe.de
- mediennutzungsvertrag.de
- return-mediensucht.de
- saferinternet.at
- schau-hin.info

Zeit für Ihre Fragen





Bleiben Sie im Gespräch!

