

Schutz der Gesundheit – Es geht um mehr als Sucht

Mit Smartphones und Tablets sind die Kinder plötzlich viel online. Und es macht Spass. Online-sucht kann jede und jeden treffen. Es ist nicht so, dass nur gamende Jungs aus belasteten Familien betroffen wären. Es trifft gleichermaßen chattende Frauen aus Akademiker-Familien. Schützen Sie Ihre Kinder: Es ist wichtig, dass Kinder lernen, Langeweile ohne mediale Ablenkung auszuhalten.

Wer von klein auf lernt, dass man bei Langeweile einfach ein Gerät zücken kann, wird eher zu Verhaltenssuchten neigen.



Das Thema Onlinesucht sollte unbedingt ernst genommen werden. Neuere Studien aus Deutschland zeigen, dass es viele Betroffene gibt. Insbesondere die Mädchen sind mit dem Aufkommen von Smartphones, Chat und Social Media leicht gefährdeter.

Es wird davon ausgegangen, dass insgesamt ca. **6% der Jugendlichen** bereits Merkmale dieser Verhaltenssucht zeigen. Doch Sucht ist nur das eine. Wer Medien exzessiv nutzt tendiert auch zu anderen Störungen: Trägheit, Übergewicht, Isolation, weniger Bildung, etc.



Heute setzt man auf die Stärkung der Schutzfaktoren.

Langweile trainieren – Kinder, die Langeweile aushalten können, sind wesentlich besser geschützt als Kinder, die immer eine Ablenkung brauchen. Kinder können lernen, dass man schlechte Gefühle aushalten und überleben kann. Man muss nicht immer was dagegen tun. Man muss sich nicht betäuben. Das eigene Gehirn und das eigene Gemüt raffan sich auf und werden kreativ. Mit der Langeweile kommen plötzlich neue Ideen und das Kind erfährt eine Form der Selbstwirksamkeit: «Mir kommen Ideen und ich kann meine Langeweile selber überwinden.»



Dreck ist gut – Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist grundsätzlich ein Schlüssel bei den Schutzfaktoren. Wer weiss, dass er selbst etwas bewegen kann, wird auch Versuchungen besser widerstehen können. Selbstwirksamkeit kann man den Kindern leider nicht einreden. Diese müssen sie erlernen, erfahren und selbst aufbauen. Beispielsweise auf Spielplätzen, auf denen sie die Welt sichtbar bewegen und verändern können. Erlebnisse in der Natur sind für die Entwicklung essentiell.

Träume verwirklichen – Achten Sie darauf, dass sich auch Spielträume verwirklichen. Eine Baumhütte bauen? Reiten? Solche Ereignisse stärken Ihr Kind ganz gewaltig. Gehen sie auf die Impulse Ihrer Kinder ein. Was sie anregt, macht ihnen auch Spass. Beispielsweise Schlagzeug spielen, ins Boxen gehen oder sonst was Originelles.

Meine Identität im Netz ...

Es lässt sich heute nicht mehr vermeiden, dass wir eine Online-Identität herausbilden. Das Problem: Diese Online-Identitäten sind angreifbar und können auch geraubt werden. Zum Mindesten werden unsere Online-Identitäten beobachtet und beständig ausgewertet. Keine angenehme Vorstellung, aber Realität.

Aus den letzten Jahren des Internets haben wir wohl vor allem noch im Kopf, dass man aufpassen muss, damit von den Kindern keine Bilder ins Internet gelangen. Diese können sonst für allerhand Schabernack oder kriminelle Machenschaften missbraucht werden. Tatsächlich ist es nach wie vor sinnvoll zu schauen, was ins Netz kommt.

Die Kinder sind heute aber so ausgerüstet, dass sie laufend Bilder erzeugen und bei unzähligen Gelegenheiten ins Netz laden können.

Die alte Devise, wonach kein Bild ins Netz kommen soll, können wir vergessen.



Heute muss weiter gedacht werden. Kinder müssen zunehmend dafür sensibilisiert werden, dass die Online-Persönlichkeit grundlegend und immer Schutz braucht. Schliesslich sind unzählige Akteure im Internet, die uns aushorchen.

Seien Sie ein Vorbild und überlegen Sie, wie viel Sie von sich selbst ins Netz stellen möchten. Recherchieren Sie zu Alternativen; beispielsweise zu Google. Haben Sie vielleicht schon mal mit www.swisscows.com nach Seiten gesucht? Oder mit duckduckgo.com?

Bei den Kindern sollte man mit einfachen Massnahmen starten:

Präsentieren Sie sich! – Seien Sie auf denselben Plattformen anwesend wie die Kinder. Zeigen Sie sich auf diesen mustergültig.

Aktuell ist Instagram praktisch ein Muss!



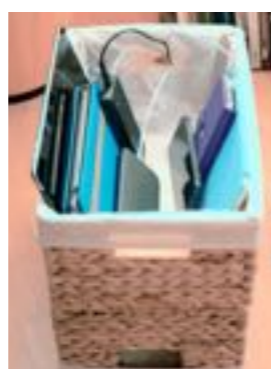
Darf ich? – Bestehen Sie darauf, dass immer gefragt wird, ob man fotografieren darf. Und auch, ob etwas veröffentlicht werden darf.

Bildbearbeitung – Lehren Sie die Kinder das Auswählen und das Zuschneiden von Bildern. Auch das Verkleinern von Bildern kann zum Schutz der Persönlichkeit wichtig sein. Zeigen Sie deshalb den Kindern an Ihren Geräten, wie man ein Portrait-Foto auf 150 x 150 Pixel verkleinert.

Praktische Programme – Es sind zur Bildbearbeitung viele, meist gratis verfügbare, Programme vorhanden. Zum Beispiel *Gimp* für *Windows* und *Mac*. Auch für Tablets und Smartphones sind unzählige Apps zu finden.

Positive Bilder – Nutzen Sie das Internet zu Ihren Gunsten. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie man sich positiv präsentiert. Vielleicht mit einer Familienhomepage? Oder einem Fachprofil auf Pinterest?

Kindersicher?



Offline-Zeiten – Vereinbaren Sie Zeiten, an denen ein Geräteverbot herrscht. Beim Essen, in der Nacht, wenn Aufgaben oder Besuche unsere Präsenz erfordern. Richten Sie zum Beispiel einen «Handy-Hort» ein.

Bildschirme gehören vor allem des Nachts nicht ins Kinderzimmer. Viele Studien zeigen: Kinder mit einem Spielgerät, einem Smartphone oder Tablet im eigenen Zimmer schlafen jede Stunde weniger!

Kindersicherung – Heute müsste man schnell mal 4 bis 5 Geräte mit Kindersicherungen ausstatten. Wenn die Kinder immer wieder Grenzen übertreten,

ist das sicher angezeigt. Auf jeden Fall empfehlen wir den WLAN-Zugang zu regeln. Kinder und Jugendliche brauchen des Nachts kein Internet.

Pornographie – Kinder sind schon früh mit pornographischen Inhalten konfrontiert, anfangs meist über Werbeeinblendungen. Kindersicherungen und Filtersysteme können dies nicht zuverlässig verhindern. Gleichzeitig erleben Kinder beim Thema Sexualität nach wie vor eine starke Tabuisierung und Sprachlosigkeit in unserer Gesellschaft.

Es lohnt sich, wenn Eltern dem etwas entgegenhalten können: Bieten Sie ihrem Kind Alternativen zur pornographisch orientierten Aufklärung.

Befreien Sie das Thema auch bei sich zu Hause von der Tabuisierung. Suchen Sie mit Ihren Kindern nach besserem Aufklärungsmaterial. Erläutern Sie Ihren Kindern die gesetzlichen Grundlagen und ermutigen Sie Ihre Kinder, das Gespräch mit geeigneten Bezugspersonen zu suchen und zu führen.



Sind Kinder Fit? 1
Wie wir unsere Kinder unterstützen können.



Kreativ vorleben 2
Kinder brauchen Anregung durch Vorbilder.



Schutz vor Gewalt 3
Täter oder Opfer? Umfassender Schutz wichtig.



Gesundheit? 4
Das häufigste Problem. Umdenken ist angezeigt.

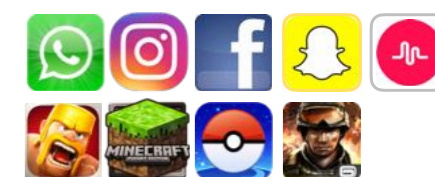


Kindersicher? 4
Sicherungsprogramme haben ihre Grenzen!



Medienerziehung wird immer wichtiger! Ein Werkzeugkasten für Eltern

Am Ball bleiben	Schutz vor Cybergrooming
Gespräche und Vertrauen	Schutz vor Gewalt/Mobbing
Verständnis	Schutz der Persönlichkeit
Befähigung für Kreatives	Schutz der Gesundheit
Befähigung Kommunikation	Diverse Themen, Fragen, ...



Medienerziehung heisst heute, dass Sie sich aus einer grossen Auswahl von Werkzeugen bedienen können. Es geht längst nicht mehr darum, nur vor Gefahren zu warnen.

Liebe Eltern

Herzlichen Dank für Ihr Engagement zur Bildung Ihrer Kinder. Mit dieser Broschüre von „zischtig.ch“ möchten wir Sie in Ihrem Anliegen unterstützen.

Die Medienerziehung in der Familie ist im Wandel begriffen. Vor „dem bösen Mann“ im Internet zu warnen, reicht nicht. Die Einschüchterungen der letzten Jahre führten bei vielen Kindern zu mehr heimlichem Tun und reduzierter Medienkompetenz.

Aus diesem Grund muss Medienerziehung Befähigung sein. Nicht nur für den Selbstschutz. Auch Befähigung für kommunikatives und kreatives Handeln. Es soll unser Herzensanliegen sein, den Kindern das Beste mit auf den Weg zu geben.



Differenzieren!

Zudem empfiehlt es sich, immer wieder nüchtern auf die aktuellen Entwicklungen zu schauen. Haben Sie gewusst, dass viele Kinder heute vor allem wegen WhatsApp Probleme kriegen? Auch wenn das bei uns Erwachsenen seriös

läuft: Kinder erhalten Links auf Viren, Kostenfallen und pornographische Videos. Sie werden angehalten, solches auch mit den Klassenkameraden zu teilen. Vieles was sie auf WhatsApp schreiben wird weiter gegeben und Drohungen kommen öfters mal vor.

Kindern muss solches erklärt werden. Zudem müssen Sie von Erwachsenen lernen, was in den Chat gehört und was nicht. Sie brauchen die Ermutigung, bei Schwierigkeiten Hilfe zu holen. Und schnell wird klar: Es ist sinnvoll, mit dem Smartphone-Kauf zu warten.



Selber ausprobieren bringt Vorteile!

Kinder sind nicht gut in der Nutzung digitaler Medien. Es ist von Vorteil, wenn ihnen Erwachsene zur Seite stehen, die eine Ahnung haben.

Sie sind nur schnell in der Bedienung der Geräte und Anwendungen. Sie wissen zudem, was Trend ist. Alle paar Monate wechselt die Aufmerksamkeit zu neuen Apps oder Onlinediensten. Die Entwicklung und Veränderung unserer Kinder interessiert uns und wir begleiten sie dabei. Genauso sollten wir sie in der Nutzung der digitalen Medien begleiten und uns für deren Wandel interessieren. Am Ball zu bleiben, ist eine wichtige Aufgabe. Die Kinder nehmen das auch als ein Zeichen der Wertschätzung wahr: «Meine Welt wird von meinen Eltern ernst genommen. Sie interessieren sich dafür.»

Gut zu wissen: Am effektivsten sind Selbstversuche. **Melden Sie sich bei denselben Diensten an, wie Ihre Kinder.** Das hat gleich auch ein paar positive Nebeneffekte: Die Kinder werden vorsichtiger! Sie als Eltern verlieren dagegen etwas Angst und schliesslich können Sie Ihre Kinder besser begleiten und beraten.

Machen Sie Selbstversuche – Melden Sie sich bei folgenden Diensten auch an: «Musical.ly», «Instagram», «Snapchat», «Pokémon Go» und «Minecraft».

Youtube-Tutorials – Wenn Sie Fragen zu einzelnen Diensten haben oder eine Anleitung brauchen: Suchen Sie auf Youtube nach dem entsprechenden Tutorial. **www.zischtig.ch** – Auf dieser Homepage finden Sie kurze, verständliche Beiträge zu neuen Anwendungen und Trends.

Nachbarschaftshilfe – Erproben Sie die von Kindern genutzten Chats und Netzwerke gemeinsam unter Kollegen und mit Freunden. Zusammen macht das „Pröbeln“ einfach mehr Spass. Sie werden überrascht sein, wie viele Nachbarn auch ganz gerne gamen.

Fragen Sie Ihre Kinder – Ehrliche und offene Neugierde Ihrerseits wird Ihre Kinder dazu bringen, Ihnen viel zu zeigen und zu erklären. Verurteilen Sie nicht vorschnell und suchen Sie das Gute einer Anwendung.



zischtig.ch hat auch Kurse für Eltern und Kinder

Vertrauen und Gespräche sind der beste Schutz

Manchmal scheint es einfacher, den Kindern alles Digitale zu verbieten. Dieser Weg ist jedoch nicht sicher. Kinder müssen lernen, die aktuellen Medien zu nutzen. Sie sind dabei auf eine gute Beziehung zu den Eltern angewiesen.

Leider hat diese Beziehung im Zuge der «Facebook-ist-gefährlich»-Hysterie der letzten Jahre etwas gelitten. Daher müssen wir uns aktiv um Gespräche rund um die Nutzung der digitalen Medien bemühen. Die Kinder müssen erfahren, dass sie mit den Eltern über digitale Medien stressfrei sprechen können. Diese Werkzeuge unterstützen Sie dabei:

Gespräche um Medien-nutzung, Apps und digitale Geräte sind keine verlorene Zeit – Auch wenn Sie sich selbst nicht für solches interessieren: Gesprächszeit mit den Kindern ist Beziehungszeit. Und das lohnt sich immer.

Kein Zuckerbrot und Peitsche – Sie sprechen mit den Kindern entspannt

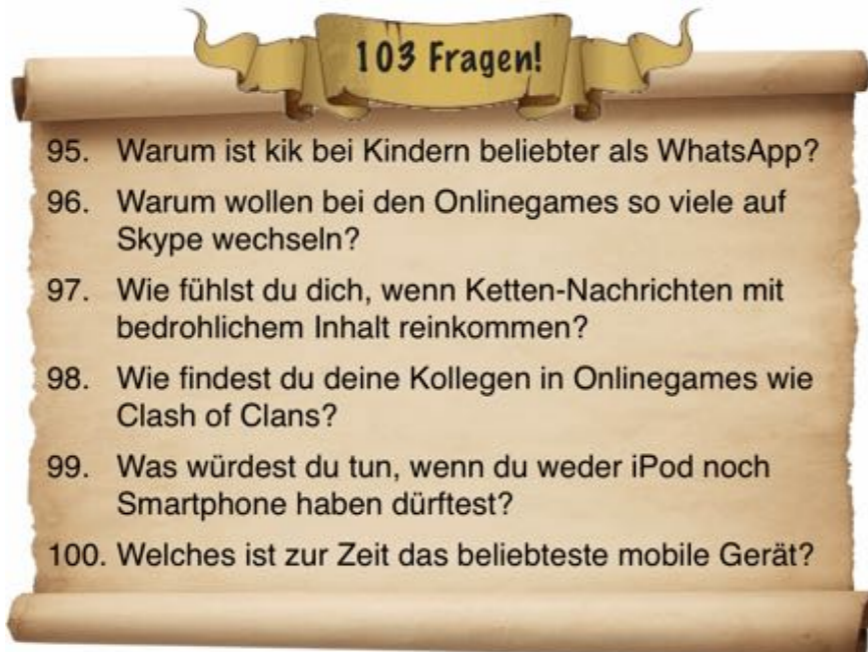
ter über digitale Medien, wenn Sie diese nicht zur Belohnung oder zur Bestrafung einsetzen.

Kinder wollen ihren Eltern gefallen – Auch ohne Ihr vehementes Zutun. Sie brauchen sich nicht über die genutzten Dienste aufzuregen. Eine faire Auseinandersetzung reicht vollkommen.

Überprüfen Sie, ob allenfalls eine Haltungsänderung notwendig ist. Aus erwachsener Sicht kann man schnell sagen: «Wir haben das nicht nötig». Aus Sicht der Kinder ergeben diese Medien jedoch Sinn. Kinder müssen lernen, solche angemessen einzusetzen. Sehen Sie es als Chance, nicht abgehängt zu werden und mit der aktuellen Kultur vertraut zu sein.

Nicht gleich werten – Das Kind sieht in den digitalen Medien einen Nutzen. Versuchen Sie deshalb zu verstehen, um was es ihm geht und werten Sie den Umgang nicht ohne Überlegung.

Klare, offene Fragen – Gespräche beginnen Sie



am besten mit einer einfachen, offenen und klar formulierten Frage. 103 Fragebeispiele finden Sie auf zischtig.ch.

Gespräche im Alltag – Regelmässig über digitale Medien sprechen ist hilfreich. Doch wie denke ich dran? Früher machte man einen Knoten ins Taschentuch. Heute können Sie sich Folgendes merken: Wenn ich einen Prospekt

mit Smartphones sehe oder im 20min einen Artikel über digitale Medien lese, spreche ich auch mit meinen Kindern über dieses Thema. Wenn Kinder bereits etwas misstrauisch sind, fragen Sie wie folgt:

«Du, die anderen in der Schule, was gucken die so auf Youtube?»

Lassen Sie sich diese Filme gleich zeigen und schon sind sie mitten im

Gespräch. Auch Gespräche über Technisches sind gut. Die Kinder interessiert das meist. Und soziale Aspekte fließen auch hier automatisch ein.

Links:
Die Liste mit den 103 Fragen finden sie unter: zischtig.ch/103-fragen

Chatten macht Sinn!

Kinder nutzen digitale Medien, weil sie einen konkreten Nutzen davon haben. Sowohl das Entdecken, wie auch das Chatten mit Gleichaltrigen ist völlig normal.



Früher hiessen Selfies «Automatenföteli»

und wurden im Automaten beim Bahnhof oder im Einkaufszentrum gemacht. Noch heute kursieren «krasse» Bilder aus jener Zeit. Die Jugend heute hat auch einen gewissen Freiraum zugute.

Selbstinszenierung gehört zur Jugend – Keine Identitätsfindung findet ohne Verwirrung und ohne Experimente statt. Denken Sie an Ihre eigene Jugend. Vielleicht

holen Sie ein Album aus «Ihrer» Zeit hervor?

«Chatten ist doch nur Blabla.» Stimmt nicht!

Verschiedene Untersuchungen zeigen ein ganz anderes Bild. Chat ist einfach eine zeitgemässe Art der Vorbesprechung, der Nachbesprechung und des Beratens. In einer Untersuchung hat zischtig.ch 2009 dargelegt, dass lediglich 46% der Chat-Beiträge Small-Talk ausmachen. Und im Ernst: Auch diese Gespräche sind manchmal wichtig.

Links:
Ein Beispiel wie pro und kontra von Chat-Apps abgewogen werden können finden Sie unter: www.zischtig.ch/snapchat-kultur-und-un-

Kreatives vorzeigen ...

Langjährige Beobachtungen haben gezeigt, dass Kinder, welche digitale Medien auch kreativ nutzen, sicherer und kritischer damit umgehen. Medienbildung kann auch zuhause geschehen.

Sie brauchen keine ausgeklügelten Medienkonzepte zu schreiben. Nutzen sie einfach die Gelegenheiten, die sich im Alltag ergeben.

Sie können mit dem Tablet Weihnachtsgeschenke basteln.

Beispielsweise um Postkarten selber herzustellen, Schachteln oder Memory-Karten zu bekleben. Eine Auswahl von Ideen für kreatives Tun ist auf: www.zischtig.ch/kreativ

Wie wäre es mit einem eigenen Familiencomic

für die Verwandtschaft? Einem Kinderblog? Einer Bildgalerie auf Instagram? Oder darf es eine Sammler-Seite auf Jimdo.ch sein? Gehen Sie kreativen Impulsen nach.

Der Zeitaufwand lohnt sich doppelt: Gestaltungszeit mit den Kindern ist auch Beziehungszeit. Zudem erfahren die Kinder mit diesen Aktionen Selbstwirksamkeit. Beides sind wichtige Voraussetzungen für eine gelingende und zufriedene Zukunft.



Kommunizieren lernen!

Wir sind alle herausgefordert, mit den neuen Kommunikationsmöglichkeiten einen sinnvollen Umgang zu pflegen. Vielleicht gar neue Regeln und Anstandsnormen zu finden.

Jede menschliche Kommunikation ist extrem störungsanfällig. Chats leiden zudem unter dem Problem, dass Ton und Bild wegfallen. Die Kommunikation per WhatsApp und Instagram ist folglich anfällig für Missverständnisse und Konflikte. Chats und Mailen sind daher anspruchsvolle Vorgänge.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Sie werden selbst profitieren und Ihren Kindern wichtige Grundlagen für privaten und beruflichen Erfolg mit auf den Weg geben.

«Dieses Thema bespreche ich mit dir nur von Angesicht zu Angesicht.»



Kanalwahl – Wir müssen unterscheiden, was auf welchem Kanal kommuniziert werden darf. Es gibt Themen, die gehören nicht auf WhatsApp: Sex, Konflikte, Herzschmerz oder wichtige Angelegenheiten sollten unbedingt von Angesicht zu Angesicht besprochen werden. Klar: Dringendes und Organisatorisches kann auch einmal per Telefon besprochen werden.

Faktencheck – Achten Sie bei Berichten und Gesprächen genau darauf, worum es geht. Wird phantasiert? Geht es um eine vielleicht richtige

Interpretation? Oder um klar so geäußerte oder gesehene Sachverhalte? Diese Unterscheidung ist für eine gelingende Kommunikation grundlegend. Überprüfen Sie dies im Chat mit dem Kind immer wieder. Besprechen Sie mit dem Kind auch Chat-Verläufe nach diesem Gesichtspunkt.

Alles wird öffentlich – Befähigung zur Kommunikation heisst auch den Kindern beizubringen, dass selbst bei WhatsApp alles öffentlich werden kann: Weil die Kollegen und Freundinnen unsere Nachrichten und Bilder weiterleiten.

Stress vorbeugen – Man soll nicht alles tun, nur weil man es kann. Das trifft natürlich auch für uns Erwachsene zu. Ständiges Email-Checken ist erwiesenermassen ungesund. Dasselbe gilt für WhatsApp und Co. Gehen Sie mit gutem Vorbild voran

Dank unaufgeregter Gespräche können Kids Hilfe holen!

Wenn Erwachsene im Internet mit sexuellen Absichten auf Kinder und Jugendliche zugehen, so sprechen wir von Cybergrooming. Cybergrooming ist seit der Mitte des letzten Jahrzehnts ein Thema in Medien und Präventionskampagnen. Den Kindern ist das Risiko oberflächlich meist bekannt.

Leider wurde im Zusammenhang mit der Facebook-Hysterie der letzten Jahre einseitig informiert.

Viele Kinder gehen heute davon aus, dass ausserhalb von Facebook nichts passieren kann.

Weit gefehlt. Unserer Erfahrung nach erhalten Kinder auf Kik, Touch, Skype und in Onlinespielen viel häufiger verdächtige Anfragen, als auf Facebook. Das Bild des alten Pädophilen mit dicker Brille und Trench muss arg

überdacht werden. Erklären Sie Ihren Kindern: Es gibt kriminelle Menschen im Internet. Das können aber genau so gut junge Menschen und Frauen sein. Meist sind es sehr interneterfahrene und clevere Leute. Menschen, die nicht sofort als Kriminelle erkennbar sind.

Nicht nur die Mädchen sind gefährdet – Auch die Jungs werden angegangen, erpresst oder gar missbraucht. Beispielsweise über Chats in Onlinespielen.

Sextortion – Manchmal werden Jugendliche auch dazu verführt, vor der Webcam ihre Geschlechtsteile oder mehr zu zeigen. Mit den Aufnahmen des Videochats werden sie dann erpresst. Es gibt inzwischen neue Technologien, die es einem Erwachsenen ermöglichen, einen



Video-Chat als jemand anders zu führen. Daher: Den Augen ist nicht mehr zu trauen.

Keine Aufregung – Geben Sie dem Kind zu verstehen, dass es bei Schwierigkeiten so schnell als möglich zu Ihnen kommen soll. Versprechen Sie einen unaufgeregten Umgang mit dem Thema – Kinder verunsichern nichts mehr, als aufgeregte Eltern. **Falls doch etwas passiert** – Wenden Sie sich an zischtig.ch oder die Polizei. Die Beamten sind für solche Vorfälle geschult.

Schutz vor Gewalt und Mobbing!

Cybermobbing wurde die letzten Jahre medial stark betont. So ist der Eindruck entstanden, jedes zweite Kind werde im Internet gemobbt. Das stimmt so nicht. **Genau genommen erfahren drei Mal mehr Kinder ein traditionelles Mobbing.** Es ist hilfreich, die Aufregung um das Phänomen etwas zu reduzieren. Nur mit einem kühlen Kopf können wir die Kinder effektiv schützen und begleiten. Experten halten fest:



«Das Phänomen wird eher überschätzt, vor allem bezüglich Häufigkeit schwerer Formen.»

Lehren Sie Ihre Kinder: Heftige Chats können zu Schwierigkeiten führen. Online geschriebene Beleidigungen haben im Schriftlichen öfter gravierende Konsequenzen als «offline» ausgesprochene Beleidigungen.

Präzise Sprache – Seien Sie mit dem Kind präzise in der Wortwahl und in der Beurteilung der Fälle. Geht es um einen verbalen Schlagabtausch im Chat? Um Streit? Oder tatsächlich um Mobbing? Bieten Sie hierzu einen unaufgeregten Umgang mit Problemen an. Die Kinder kommen schneller zu Ihnen, wenn sie das wissen.

Weitere Vertrauenspersonen – Sagen Sie dem Kind auch, dass es ok ist, wenn es sich erst mal an eine andere Vertrauensperson wendet. Manchmal fällt dies den Kindern deutlich leichter.

Deeskalation – Wenn's in einem Chat mal rund geht: Versuchen Sie mit dem Kind Tempo aus der Sache zu nehmen und somit eine Eskalation zu verhindern. Bringen Sie dem Kind bei, dass es ungeschickte, provokante oder sensationelle Aussagen sind, die den Ausgangspunkt für ein Mobbing sein können.

Hilfe holen ist nicht Petzen – Kinder müssen es 100 Mal hören: Wenn ein Mobbing läuft, so gilt es nicht als Petzen, wenn man Erwachsene informiert. Hier spricht man einfach von Hilfe holen. Und das ist ok.



Man sagt Name und Vorname
Besuch: Handy weg! Präsenz!
Combox?: Nutzen!
Auf jeden Fall antworten!
Stil & Form auch im Digitalen