

Bildschirme in der Familie

EINSTELLEN, AUFKLÄREN, BEGLEITEN



ELTERNRATGEBER



einfach | digital
Zukunftskompetenze
fir staark Kanner



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
Service national de la jeunesse

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	03
1. Bildschirmnutzung von Kindern und Jugendlichen	04
2. Die Möglichkeiten der digitalen Medien	06
3. Die Risiken der Bildschirmnutzung	07
4. Bildschirmzeit begrenzen allein ist nicht die Lösung	10
5. Bildschirme? Ja, mit der richtigen Einstellung!	12
a. „Was machst du da eigentlich?“	12
b. „Lass uns das Gerät erstmal sicher einstellen.“	15
c. „Mama und Papa machen das auch...“	16
d. „Wir besprechen die Regeln zusammen und halten uns alle daran!“	17
e. „Lass uns nachdenken bevor wir teilen.“	19
f. „Schauen wir uns das mal zusammen an?“	20
g. „Schau lieber zwei Mal hin!“	22
h. „Lass uns darüber reden, ich bin für dich da.“	23
i. „Hast du schon gehört?“	24
j. „Digitale Medien sind cool!“	24
6. Anlaufstellen	25
7. Weitere Informationen und Materialien	27
8. Bibliografie	28
Buchstabensalat	31



EINLEITUNG

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, in der die **Digitalisierung Teil ihres Umfeldes ist**. Von klein auf gewöhnt an Internetanwendungen und dank Touchscreens können bereits Kleinkinder Smartphones und Tablets bedienen.

Für Eltern stellen sich in diesem Zusammenhang viele Fragen: *Ab wann sollte mein Kind ein eigenes Smartphone besitzen? Gehören Fernseher oder Konsolen ins Kinderzimmer? Wie viel Zeit sollte mein Kind vor Bildschirmen verbringen? Soll Bildschirmzeit ganz verboten oder sollen Zeitbegrenzungen festgelegt werden? Soll mein Kind selbstständig damit umgehen? Wie schütze ich es vor Übergriffen und Cybermobbing? Wie kann ich es unterstützen, die nötigen digitalen Fähigkeiten zu erlangen, um später auf dem Arbeitsmarkt zu bestehen?*

Das Thema Internet löst sowohl unter Eltern als auch unter Pädagogen und Wissenschaftlern heftige Diskussionen aus. Der ständige und schnelle Wandel in der digitalen Welt erschwert die Gewinnung fundierter Forschungsergebnisse, mit denen die Debatte sachlicher geführt werden könnte. In Bezug auf die Auswirkungen von digitalen Medien steckt die Wissenschaft noch in Kinderschuhen. Nichtsdestotrotz **möchten wir** hier auf die vielfältigen Aussagen eingehen und **Ihnen einen Überblick verschaffen** über die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse. Die Broschüre **widmet sich des Weiteren den positiven Seiten der Nutzung digitaler Medien**. Sie finden konkrete Tipps, die Ihnen helfen, die Nutzung des Internets für Sie selbst und für Ihre Kinder bewusst und positiv zu gestalten.



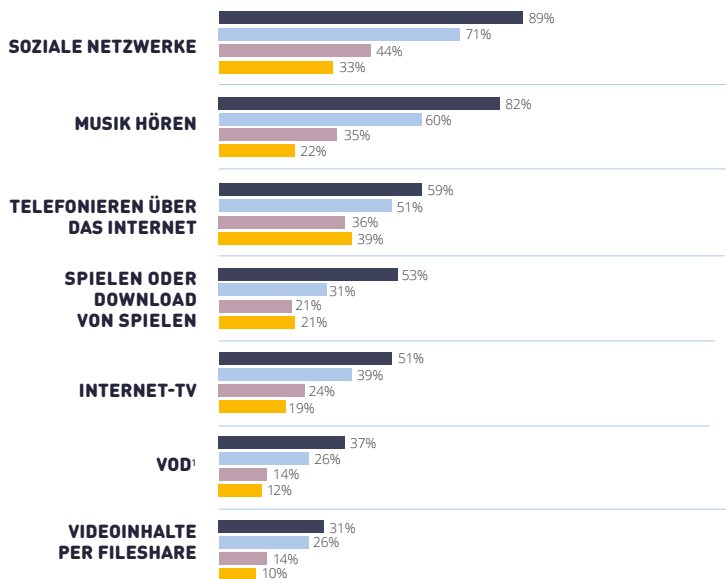
1. BILDSCHIRMNUTZUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Aufgaben am Computer in der Schule lösen, am Smartphone mit Freunden und Freundinnen chatten oder mit der Spielkonsole zocken, auf dem Tablet mit der Oma skypen und am Abend noch etwas mit der Familie fernsehen, so kann im Laufe des Tages ganz schön viel „Bildschirmzeit“ zusammenkommen. Doch was wissen wir eigentlich über die Bildschirmnutzung von Kindern und Jugendlichen?

Nach Informationen des STATEC nutzen in Luxemburg 99 Prozent der 16- bis 24-Jährigen das Internet fast täglich, größtenteils auf Smartphones (88 %) und Laptops (74 %). Die meisten nutzen es für soziale Medien (89 %) oder zum Musikhören (82 %). Auch Telefonieren (59 %) und Spielen oder Spiele herunterladen (53 %) sind beliebt.

Dabei gibt es auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Während 66 Prozent der männlichen Jugendlichen online spielen oder Spiele herunterladen, tun das nur 39 Prozent der weiblichen Jugendlichen. Für Fragen rund um das Thema Gesundheit nutzen Mädchen das Netz öfter (60 %) als Jungs (38 %). Allgemein kann man feststellen, dass die Internetnutzung in keiner anderen Altersgruppe so hoch ist.

PRIVATE ONLINE-AKTIVITÄTEN NACH ALTERSKLASSEN, 2018



■ 16 | 24 Jahre ■ 25 | 54 Jahre ■ 55 | 64 Jahre ■ 65 | 74 Jahre

Quelle: STATEC - Enquête sur l'utilisation des TIC auprès des ménages et des individus - 2018



Laut einer Unicef-Studie aus dem Jahr 2017 ist ein Drittel der Internetnutzer minderjährig. Viele Inhalte sind allerdings an die Bedürfnisse und Fähigkeiten Erwachsener angepasst.

Ihr Kind ist sicherlich in einer Welt geboren, in der die Digitalisierung Teil des Umfeldes ist. Jedoch bringt es nicht die nötigen Superkräfte mit sich, dass es sich ohne Hindernisse und Gefahren im Internet bewegen kann. **Aus diesem Grund braucht es also wie in allen Bereichen seines Lebens Ihre Hilfe und Anleitung, die zu einer sicheren, verantwortungsbewussten und positiven Nutzung des Internets führt!**

¹ Video On Demand (Video auf Abruf)

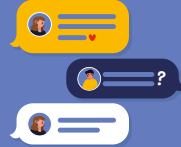
2. DIE MÖGLICHKEITEN DER DIGITALEN MEDIEN



Das Internet bietet eine Fülle an Informationen



Das Internet erlaubt es, sich auszuprobieren



Das Internet hebt die physischen Grenzen der Kontaktaufnahme auf



Online-Spiele unterstützen die Entwicklung von Fähigkeiten



Digitale Medien erweitern die Lernmöglichkeiten



- Kognitiv (logisches/strategisches Denken, Konzentration, Handlungsplanung, vorausschauendes Denken, Gedächtnis, usw.)
- Sozial (Teamgeist, Kooperation, Kommunikation, Wettbewerb, Interaktion, usw.)
- Sensomotorik (Reaktion, Geschicklichkeit, Hand-Auge-Koordination, Bewegung, usw.)
- Medienkompetenz (Softwarekenntnisse, Medienkritik, Kreativität, usw.)
- Persönlichkeitsbezogen (Selbstbewusstsein, Selbstreflexion, usw.)



3. DIE RISIKEN DER BILDSCHIRMNUTZUNG

Bildschirmnutzung kann den Schlaf beeinflussen

Um sich optimal zu entwickeln, brauchen Jugendliche täglich bis zu 9 Stunden Schlaf. Heutzutage liegt die durchschnittliche Schlafdauer von Jugendlichen allerdings bei 6,5 Stunden pro Tag. **Dabei führt Schlafmangel nicht nur zu Reizbarkeit und verminderter Leistungsfähigkeit, sondern stellt auch ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar.**

90 Prozent aller Studien zu dem Thema stellen einen signifikanten negativen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Schlaf fest. Personen mit erhöhter Bildschirmnutzung gehen später ins Bett, schlafen weniger, brauchen länger zum Einschlafen, wachen nachts häufiger auf und/oder sind tagsüber müde. Allerdings ist noch unklar, welche Arten der Bildschirmnutzung den Schlaf am stärksten beeinträchtigen.

Das Thema „blaues Licht“ steht ebenfalls zur Debatte. **Fakt ist, dass das blaue Licht der Bildschirme die Melatonin-Produktion reduziert.** Melatonin ist ein Hormon, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. **Ist zu wenig Melatonin im Körper vorhanden, kann sich dies negativ auf unser Schlafverhalten auswirken.** Während eine Verbindung zwischen beiden Faktoren festgestellt wurde, konnte noch nicht bewiesen werden, dass das blaue Licht tatsächlich der Grund für die Schlafprobleme ist.





Bildschirmnutzung kann zu Übergewicht beitragen

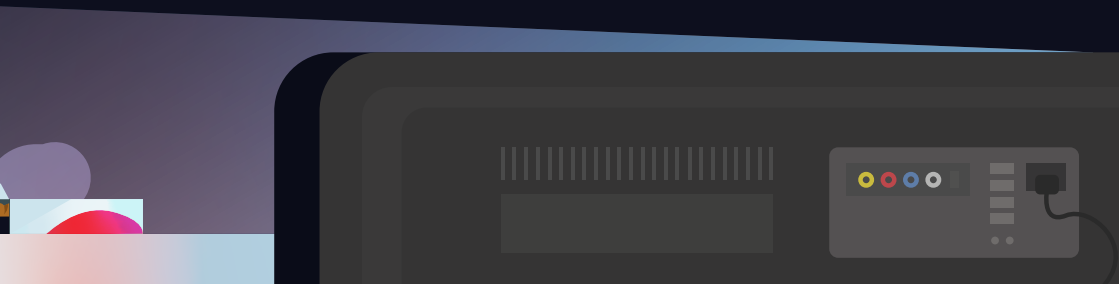
Der erhöhte Konsum von Bildschirmmedien wurde mit Übergewicht bei Kindern in Verbindung gebracht. Essen vor dem Fernseher kann zum Beispiel dazu führen, dass Kinder mehr essen, weil sie nicht merken, dass sie eigentlich schon satt sind. Sie können hier jedoch erfolgreich gegensteuern:

- Reduzieren Sie die Menge an verfügbaren Snacks im Haus.
- Erklären Sie Mahlzeiten zu bildschirmfreien Zeiten.
- Stellen Sie gesunde Lebensmittel während des Fernsehens oder Videospielens zur Verfügung (Obst, Gemüse oder ungesalzene Nüsse).

Digitale Medien und Spiele können süchtig machen

Viele Eltern machen sich Sorgen, dass ihre Kinder zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und dafür andere Tätigkeiten, wie das nicht-digitale Spielen, die Schule, Bewegung oder Treffen mit Freunden vernachlässigen. Die Wissenschaft kann einen solchen Verdrängungseffekt nicht eindeutig bestätigen.

Weniger Bildschirmzeit motiviert die Kinder beispielsweise nicht dazu, körperlich aktiv zu werden. Natürlich spielt auch die Dauer der Bildschirmnutzung und die Art der Online-Aktivitäten eine Rolle. Starke Internetnutzung kann beispielsweise auf Kosten der Teilnahme in Clubs oder Sportvereinen gehen, während eine moderate Nutzung die Teilnahme sogar fördern kann. Vergessen wir nicht, dass junge Menschen ihre Beziehungen auch über das Internet aufbauen und pflegen. Spiele hingegen sind so programmiert, dass sie die Nutzer dazu verleiten, so viel Zeit wie möglich online damit zu verbringen. Ein Sucht- oder Abhängigkeitsrisiko ist also gegeben.



Laut Weltgesundheitsorganisation besteht eine Abhängigkeit allerdings erst, wenn die betroffene Person ihre Spielzeit nicht mehr kontrollieren kann und auf Kosten anderer Interessen und täglicher Aktivitäten spielt. Die Konsequenzen für das Wohlbefinden, die schulischen Leistungen oder die sozialen Kontakte werden die Person nicht dazu veranlassen, ihre exzessive Spielzeit zu reduzieren.



Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben oder Beratung benötigen, wenden Sie sich an die **Beratungsstelle „game over“²** der Anonym Glücksspieler a.s.b.l.

Bildschirmnutzung kann die Entwicklung beeinträchtigen

Die Nutzung **nicht-interaktiver** Bildschirme (Fernseher, YouTube...) ist besonders **schädlich für Kinder unter 3 Jahren**. Erste Studien in diesem Bereich haben bereits Auswirkungen auf die Entwicklung von Sprache sowie auf die Gewichtszunahme bestätigt. Das Wesentliche in diesem Alter ist die Erfassung der Umwelt und die zwischenmenschliche Interaktion durch Spielen, Anfassen von Gegenständen, Bewegung und das Zurechtfinden im dreidimensionalen Raum. Beim Fernsehen ist das Kind passiv und wird unnatürlich starken Geräuschen und Farben ausgesetzt, die es in dem Alter noch nicht einordnen kann.

Auch Programme, die frühe sprachliche Entwicklung versprechen, helfen nicht beim Erlernen der Sprache, da sie die Interaktion mit anderen Menschen nicht ersetzen können. Hinzu kommt, dass nicht nur das direkte Fernsehen negative Auswirkungen haben kann, sondern auch das Spielen in Räumen, in denen der Fernseher nebenbei läuft. Daher **vermeiden Sie, wenn möglich, eingeschaltete Bildschirme bei Kindern unter 3 Jahren**.

²www.gameover.lu/projekt.html

4. BILDSCHIRMZEIT BEGRENZEN ALLEIN IST NICHT DIE LÖSUNG

Immer wieder tauchen Expertenaussagen oder Richtlinien auf, die eine gewisse Bildschirmzeit pro Tag oder pro Woche als erstrebenswert darstellen. Laut den Wissenschaftlerinnen Alicia Bum-Ross und Sonia Livingston ist das **Problem mit diesen Richtlinien, dass sie oft nicht wissenschaftlich fundiert sind und auch teilweise schwer mit dem unterschiedlichen Alltag der Familien kompatibel sind.**

„Sich nur auf Zeitbegrenzungen zu konzentrieren ist wenig realistisch in einer Zeit, wo sich digitale Medien zur Infrastruktur für Arbeit, Freizeit, Lernen, Beziehungen und das gemeinschaftliche Miteinander entwickeln.“³

Manche Eltern fühlen sich von solchen Richtlinien unter Druck gesetzt. Das kann dazu führen, dass sie sich darauf konzentrieren, die Minuten zu zählen, anstatt sich mit der Aktivität ihres Kindes und den positiven Seiten der Bildschirmnutzung auseinanderzusetzen.

Natürlich können Regeln und Absprachen sinnvoll sein, sie sollten jedoch individuell festgelegt und mit Feingefühl ausgehandelt werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zur Orientierungshilfe ein Poster zur 3-6-9-12-Regel von Serge Tisseron sowie weitere Tipps, wie Sie zusammen mit Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien entwickeln können – ohne dass der Spaß und die Freude am Erkunden dabei zu kurz kommen!



Denken Sie immer daran: Das Problem sind nicht die digitalen Medien an sich, sondern wie wir damit umgehen!

³LIVINGSTONE, S. et BYRNE, „J. Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective“. In: MASCHERONI G et al. Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age, vom Englischen übersetzt. Göteborg: Nordicom, 2018, S. 181



5. BILDSCHIRME? JA, MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG!

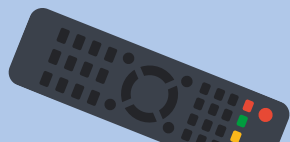
A. „WAS MACHST DU DA EIGENTLICH?“

Befürchten Sie, dass ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt? Es gibt nur einen Weg, das mit Sicherheit festzustellen: **Reden Sie mit Ihrem Kind!**

Eine weitere Möglichkeit wäre, es möglichst früh anzuleiten, selbst **Buch zu führen über den Kontext, die Art der Aktivität und die dazugehörige Gefühlslage**. Das verhindert, dass Kinder sich zu sehr kontrolliert und eingeschränkt fühlen und fördert die Selbsteinschätzung. Sie können eine solche Übersicht für sich und Ihr Kind anfertigen oder die vorgegebene Tabelle an Ihre Situation anpassen. Hilfreich für das Ausfüllen der Übersicht können auch Bildschirmnutzungsapps und Smartphone-Funktionen sein, die anzeigen, wie lange und wie oft man was auf dem Smartphone oder Computer macht.



Aufgepasst: Nicht nur Quantität, sondern vor allem Qualität ist wichtig!

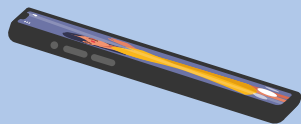


MIT MEDIEN

	WAS	WARUM	MIT WEM	WANN	WO	STIMMUNG				
	Chat, Social Media, Games, Hausaufgaben ...	Lernen, Kreativität, Kommunikation, Langeweile, Spaß ...	Alleine, begleitet	Morgens, mittags, abends, nachts	Zuhause, Schule, Freund(in), ...					
MONTAG										
DIENSTAG										
MITTWOCH										
DONNERSTAG										
FREITAG										
SAMSTAG										
SONNTAG										

OHNE MEDIEN

	WAS	WARUM	MIT WEM	WANN	WO	STIMMUNG				
	Sport, Musik spazieren, Gesellschaftsspiele, Hausaufgaben ...	Lernen, Kreativität, Langeweile, Spaß ...	Alleine, begleitet	Morgens, mittags, abends, nachts	Zuhause, Schule, Freund(in), ...					
MONTAG										
DIENSTAG										
MITTWOCH										
DONNERSTAG										
FREITAG										
SAMSTAG										
SONNTAG										



FRAGEBOGEN

AN DIESEN TAGEN HABE ICH MICH 😊 ODER 😄 GEFÜHLT:

MO DI MI DO FR SA SO

WAS HABE ICH AN DIESEN TAGEN GEMACHT?

AN DIESEN TAGEN HABE ICH MICH 😞 ODER 😓 GEFÜHLT:

MO DI MI DO FR SA SO

WAS HABE ICH AN DIESEN TAGEN GEMACHT?

ICH WAR MEISTENS ALLEINE:

☐ JA ☐ NEIN

ICH HABE MIT EINER VERTRAUENSPERSON DARÜBER GEREDET, WIE ICH MICH FÜHLE:

☐ JA ☐ NEIN

ICH HABE..

☐ MEHR ☐ GENAUSO VIELE ☐ WENIGER ☐ GAR KEINE

...AKTIVITÄTEN DRAUSSEN GEMACHT.

DAS HABE ICH AM MEISTEN WÄHREND MEINER GANZEN WOCHEN GEMACHT:

B. „LASS UNS DAS GERÄT ERST EINMAL SICHER EINSTELLEN.“

Schützen Sie die Geräte und Daten Ihrer Familie mit einem sicheren und für jedes Konto unterschiedlichen Passwort (evtl. Passwortmanager nutzen). Legen Sie sich am besten ein Familien-E-Mail-Konto zu, das Ihre Kinder benutzen können, um sich für neue Spiele oder Webseiten anzumelden. Denken Sie ebenfalls daran, regelmäßig Ihre Software zu aktualisieren! So haben eventuelle Angreifer keine Chance!

Informieren Sie sich über Möglichkeiten, die Ihnen Unternehmen wie zum Beispiel Apple⁴ und Google⁵ zur Verfügung stellen: Diese haben Apps entwickelt, mit denen Sie einerseits ihre Geräte absichern können und die Ihnen andererseits bei der Kontrolle der Bildschirmzeit weiterhelfen können.

Konfigurieren Sie alle Geräte mit den Funktionen, die jeweils verfügbar sind:

- Richten Sie ein eigenes Benutzerkonto mit eingeschränkten Zugriffsrechten ein.
- Schalten Sie In-App-Käufe aus und blockieren Sie Pop-up-Werbung.
- Legen Sie die Startseite fest.
- Informieren Sie sich, auf welche Daten einzelne Apps zugreifen können und schalten Sie Funktionen aus, die nicht gebraucht werden (*persönliche Informationen, Geo-Daten, Audio- und Videoaufzeichnung, Spracherkennung*).

ELTERLICHE KONTROLLE

Mithilfe von Filtern⁶ können Sie den Zugriff auf Webseiten einschränken, die Bildschirmzeit begrenzen oder gar mitverfolgen, was Ihr Kind im Internet tut. Solche Filter können eine Hilfestellung sein, aber es soll Ihnen bewusst sein, dass Ihr Kind sich dadurch in einem realitätsfremden Internet bewegt. Für ältere Kinder können zu strenge Filter sogar ein Anreiz sein, diese zu umgehen. Im letzteren Fall wären sie also eher kontraproduktiv.

Seien Sie sich auch bewusst, dass sich in diesem Fall auch die Frage der Privatsphäre stellt, sowohl die Ihres Kindes als auch die der Menschen, mit denen es interagiert ... Eine Lösung wäre, diese Filter von Anfang an einzusetzen und Ihr Kind auf dem Weg zu einem uneingeschränkten Internet zu begleiten.

Diese technische Kontrolle ist keinesfalls Ersatz für den Austausch mit Ihrem Kind!

⁴ apple.com/de/families ⁵ families.google.com/familylink ⁶ z. B.: bee-secure.lu/beefilter

C. „MAMA UND PAPA MACHEN DAS AUCH ...“

Besonders im Beisein von Kindern, sollten sich Eltern nicht zu sehr auf ihre digitalen Geräte konzentrieren, denn dadurch werden sie von deren Bedürfnissen abgelenkt. Bei Kleinkindern kann eine Minute Unaufmerksamkeit fatale Folgen haben. Bedenken Sie auch, dass Ihr Kind seine ersten Schritte nur einmal im Leben machen wird! **Also legen Sie von Zeit zu Zeit das Gerät zur Seite, schalten Sie Benachrichtigungen aus und leben Sie im Hier und Jetzt.** Jemand, der dringend eine Antwort von Ihnen erwartet, wird Sie schon anrufen.

Außerdem weist die Weltgesundheitsorganisation darauf hin, dass Kinder Abwechslung zwischen sitzenden Tätigkeiten und körperlicher Aktivität sowie ausreichend Schlaf brauchen, um gesund aufzuwachsen. **Fördern Sie unterhaltsame Aktivitäten in Ihrer Familie und variieren Sie zwischen den Aktivitäten** (Lesen, Sport, Puzzlespiele, Kochen, Geschichten erzählen, Singen, Zeichnen usw.).

Kinder lernen, indem sie Erwachsene imitieren. Sie hören zu, was und wie Sie reden, beobachten, wie Sie Geräte nutzen, also auch wie lange und wofür. **Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind!** Reden Sie mit ihm über Mediennutzung und gehen Sie mit gutem Beispiel für sicheres und verantwortungsbewusstes Verhalten voran.

Lassen Sie ihre eigene Nutzung Revue passieren: _____

- Wie stellen Sie sich online und in sozialen Medien dar?
Welche Informationen, Fotos oder Videos teilen Sie? Was teilen andere über Sie mit?
- Wie reden Sie mit anderen und über andere?
Reden Sie zu Hause so wie bei der Arbeit? Gibt es einen Unterschied, wenn Sie online sind?
- Bitten Sie andere um Erlaubnis, bevor Sie Bilder von ihnen posten?
Fragen Sie auch Ihr Kind?
- Wie und wann ziehen Sie den größten Nutzen aus Bildschirmmedien?



D. „WIR BESPRECHEN DIE REGELN ZUSAMMEN UND HALTEN UNS ALLE DARAN!“

Manche Eltern fürchten die gute Beziehung zum Kind oder den Hausfrieden durch das Durchsetzen von Regeln aufs Spiel zu setzen. Gemeinsam erstellte Regeln können solche Situationen vermeiden! **Besprechen Sie die Online-Bedürfnisse von allen Familienmitgliedern und entscheiden Sie gemeinsam, wie Bildschirmmedien im Alltag genutzt werden.**

Die Regeln sollten realistisch und an die Familie angepasst sein, damit sie auch eingehalten werden können. Bei dieser Gelegenheit können Sie Ihren Kindern auch erklären, warum für Erwachsene eventuell andere Regeln gelten.

Anhaltspunkte für erfolgreiche Bildschirm-Regeln:

► **Bildschirme bewusst nutzen**

Kein Fernseher im Hintergrund, nicht schnell das Smartphone checken, wenn Sie oder Ihr Kind sich eigentlich auf etwas Anderes konzentrieren sollten (z. B. Familienmahlzeiten, Hausaufgaben, ...).

► **Nachts die „Nicht-Stören-Funktion“ einschalten und das WLAN ausschalten**

Erlauben Sie nur Kontaktfavoriten, Sie auf Ihrem Smartphone zu erreichen. Das bietet sich besonders an, wenn das Kind woanders übernachtet. Außerdem sind Sie erreichbar, sollte ein Jugendlicher auf einmal nicht mehr von einer Party nach Hause kommen. Das WLAN kann ebenfalls täglich abends zu einer festgelegten Uhrzeit ausgeschaltet werden. Die Geräte der Kinder können Sie nachts außerhalb des Kinderzimmers lassen.

► **Vermeiden Sie, wenn möglich, Kinder unter 3 Jahren Bildschirmen auszusetzen und legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Grenzen fest**

Nutzen Sie Alternativen wie z. B. Bauklötze, ein Buch, Geschicklichkeits- oder Geduldspiele und vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Nutzungszeiten (Ende einer Folge, genauer Moment während des Films, ...).

► **Bei Videospielen Kompromisse eingehen**

Die Spieldauer kann begrenzt werden, indem man Runden oder einen Zeitpunkt festlegt (z. B. wenn Leben aufgebraucht sind, ein Speicherpunkt erreicht wurde oder ein Level erfolgreich abgeschlossen wurde).

► **Bildschirme nicht als Strafe oder Belohnung nutzen**

Strafen können eventuell wirksam sein, rufen aber oft zusätzliche Konflikte hervor oder verschärfen den bestehenden Konflikt. Als Belohnung eingesetzt, wird die Faszination Bildschirm verstärkt und es wird noch schwerer, die Nutzung einzugrenzen.

Ein hilfreiches Tool, um solche Regeln aufzustellen, ist beispielsweise ein „Mediennutzungsvertrag“, der auch online erstellt werden kann.⁷



4 X BILDSCHIRMFREI

Diese Methode der französischen Psychologin Sabine Duflo kann man sich leicht merken:

- Keine Bildschirme am Morgen
- Keine Bildschirme beim Essen
- Keine Bildschirme vor dem Einschlafen
- Keine Bildschirme im Kinderzimmer

Respektiert man diese 4 „Bildschirmfrei“-Grundsätze, hat man wieder mehr Zeit zum gemeinsamen Reden, Spielen in der Familie, gemütlichen Essen, gut Schlafen und Bewegen!

E. „LASS UNS NACHDENKEN, BEVOR WIR TEILEN.“

Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, vorsichtig zu sein, wenn es persönliche Informationen mit anderen teilt. Das **gemeinsame Festlegen von Privatsphäre-Einstellungen** ist eine gute Gelegenheit, über die Risiken in sozialen Netzwerken und auf anderen Webseiten zu reden. Für jüngere Kinder kann eine einfache Regel sein, dass sie niemandem ihren Namen, ihre Telefonnummer oder ihr Foto schicken, ohne das im Voraus mit Ihnen abgeklärt zu haben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass **Posts oder Fotos, die einmal im Netz sind, sich schnell verbreiten können und schwer wieder zu entfernen sind.**⁸

Denken Sie über Ihr eigenes Verhalten auf sozialen Medien nach. **Bitten Sie Ihr Kind um Erlaubnis, bevor Sie Fotos von ihm veröffentlichen.** Vermeiden Sie am besten, Fotos von Ihrem Baby online zu teilen, oder stellen Sie sicher, dass es nicht identifizierbar ist. Was Ihnen jetzt originell und süß erscheint, kann Ihrem Kind später zur Last fallen. Die Fotos können beispielsweise als Grundlage für Diskriminierung benutzt werden oder es ist Ihrem Kind unangenehm, Bilder von sich selbst im Internet zu finden die für alle zugänglich sind. **Ermutigen Sie Ihr Kind, es Ihnen gleichzutun und nachzudenken, bevor es etwas online setzt.**

⁷ z.B. mediennutzungsvertrag.de

⁸ Für genauere Informationen und Tipps zum Thema Sexting: bee-secure.lu/de/news/was-ist-sexting

Online veröffentlichte Werke sind übrigens durch das Urheberrecht geschützt, dazu gehören Werke der Literatur, der Musik, der bildenden Kunst und der Filmkunst. Laden Sie Werke wie Musik oder Film nur von rechtmäßigen Quellen herunter. Auch der Upload von geschützten Werken ist verboten (Hochladen auf Facebook, Youtube, in ein Verkaufsinserat usw.).



Überprüfen Sie immer, ob ein Werk mit Urheberrechten versehen ist, bevor Sie es verwenden. Unwissenheit schützt nicht vor Strafe.

F. „SCHAUEN WIR UNS DAS MAL ZUSAMMEN AN?“

Erinnern Sie sich an die Möglichkeiten der digitalen Medien!⁹ Informieren Sie sich über Online-Angebote, die dem Alter Ihres Kindes angepasst sind und die man zusammen oder alleine nutzen kann. Am besten schauen Sie sich beim ersten Mal einfach alles zusammen an. **Hören Sie Ihrem Kind zu**, wenn es über Spiele oder andere Inhalte erzählt, die es kennt oder kennenlernen möchte. So können Sie auch besser einschätzen, welche Nutzungsdauer sinnvoll ist, und herausfinden, wie man in den einzelnen Spielen Übergriffe melden kann.

Hier sind einige Möglichkeiten, die digitale Welt zusammen zu entdecken:

- ▶ **Videochat, um sich mit Verwandten zu unterhalten**
z. B. Skype, WhatsApp, ...
- ▶ **Lustige interaktive Spiele, die man zusammen oder alleine spielen kann**
z. B. „Fiete Quiztime“¹⁰ oder das englische Programm „CBeebies“¹¹.
- ▶ **Fotos zusammen anschauen und beschreiben, zusammen eine kurze Slideshow anfertigen**
Eine gute Gelegenheit, Themen wie Fotos teilen und Online-Privatsphäre zu besprechen.
- ▶ **Kurze Videos über Alltagsgeschichten erstellen**
z. B. Einkaufen, Spazierengehen. Mit entsprechenden Apps lassen sich auch recht einfach interaktive Geschichten gestalten, zum Beispiel Trickfilme mit „Puppet Pals“¹².

► Altersgemäße Spiele-Apps und Webseiten

Nützliche Informationen hierzu finden Sie auf klick-tipps.net¹³, in der Broschüre „Digitale Spiele. Pädagogisch beurteilt“¹⁴ und auf betterinternetforkids.eu¹⁴.

ORIENTIERUNGSHILFE: DAS PEGI-LABEL

Das „Pan-European Game Information“-Label (PEGI)¹⁵ wird von den großen Spieleherstellern wie Sony, Microsoft und Nintendo unterstützt und kennzeichnet die Eignung von Spielinhalten für die Alterskategorien 3, 7, 12, 16 und 18 Jahre. Das Label ist auf der Verpackung angegeben und enthält Erklärungen zu den Gründen für die Altersangabe (Gewalt, Sprache, Angst, Drogen, sexuelle Inhalte, Diskriminierung, Glücksspiel, Multiplayer-Spiele). Allerdings sagt das Label nichts über die Spielschwierigkeit oder benötigten Fähigkeiten für das Spiel aus. Behalten Sie ebenfalls im Hinterkopf, dass Ihr Kind bei Spiele-Chats in Kontakt mit Spielern jeden Alters kommen kann.



⁹ siehe 2. Die Möglichkeiten der digitalen Medien S.6

¹⁰ <https://apps.apple.com/de/app/fiete-quiztime-wissens-spiel/id1264630061>

¹¹ global.cbeebies.com

¹² Gibt es auf Google Play und im App Store

¹³ <http://www.klick-tipps.net>

¹⁴ www.betterinternetforkids.eu/positive-content

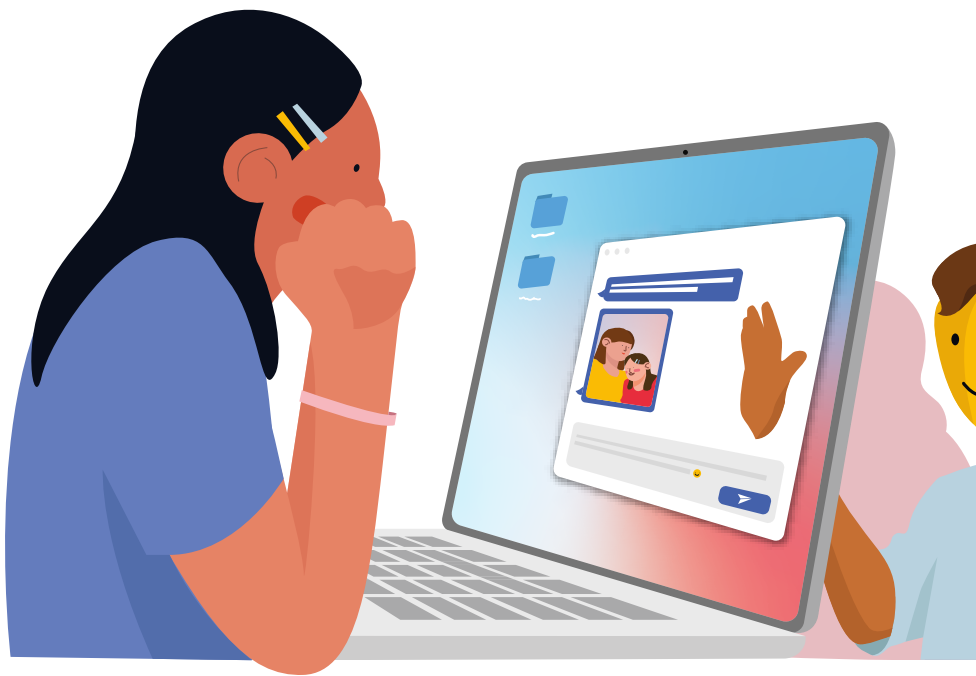
¹⁵ www.pegi.info/de

G. „SCHAU LIEBER ZWEIMAL HIN!“

Lehren Sie ihr Kind kritisch mit Informationen im Netz umzugehen: **Wer steckt dahinter? Ist die Quelle vertrauenswürdig? Wie berichten andere darüber?** Zeigen Sie Ihrem Kind Websites, auf denen zuverlässige Informationen zu finden sind.

Besonders knifflig ist zum Beispiel das Erkennen von „Native Advertising“. Diese Beiträge sehen nicht wie Werbung aus: Das Format wird an die jeweilige Webseite angepasst, so dass sie für Besucher schwer als Werbung zu erkennen ist.

Achten Sie auf kleine Zusätze wie „Sponsored“, „Bezahlte Partnerschaft“ oder Markenlogos und machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam.



H. „**LASS UNS DARÜBER REDEN, ICH BIN FÜR DICH DA.**“

Trotz aller Vorsicht kann es vorkommen, dass Ihr Kind im Internet auf Inhalte stößt, die es nicht versteht oder die es gar verstören.

Erklären Sie Ihrem Kind, immer angepasst an dessen Alter, dass gewisse Inhalte nur für Erwachsene gedacht sind und wie es handeln kann, wenn es im Internet auf Inhalte stößt, die es (ver)stören (z. B. Bildschirm ausschalten und mit Ihnen reden). Diskutieren Sie, wie man mit hasserfüllten Kommentaren umgeht (blockieren, ignorieren, alternative positive Geschichten finden und teilen, melden, anzeigen) und dass Pornografie nicht mit einer intimen Beziehung zwischen zwei Menschen gleichzusetzen ist.

Erklären Sie Ihrem Kind die Risiken, die damit verbunden sind, Online-„Freunde“ in der wirklichen Welt zu treffen, und dass Sie nicht wollen, dass dies ohne Ihr Wissen geschieht. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Jugendlichen über Möglichkeiten, ein solches Treffen so sicher wie möglich zu gestalten (z. B. Treffen an einem öffentlichen Ort, mit einer Vertrauensperson in der Nähe).

Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass sie ihm helfen und es unterstützen, ohne es zu verurteilen, auch wenn mal was schiefgeht.



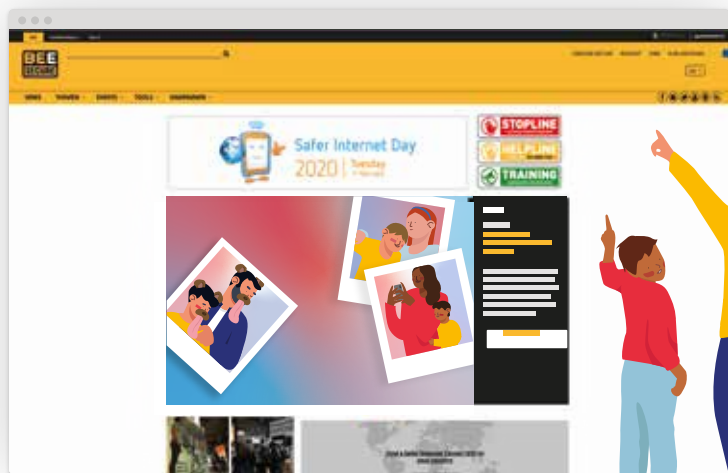
I. „HAST DU SCHON GEHÖRT?“

Auf der **BEE SECURE-Webseite** erscheinen **wöchentliche News**¹⁶ zu neuen Entwicklungen und Events im Bereich digitale Medien. Um keine davon zu verpassen, stellen Sie doch **bee-secure.lu** als Startseite ein! Zusätzlich organisiert BEE SECURE in regelmäßigen Abständen **Elternabende**¹⁷, wo Sie sich mit anderen Eltern und Experten austauschen können.

Diese Abende sind besonders hilfreich um mit Ihrem Kind über seinen Umgang mit Medien zu reden!

J. „DIGITALE MEDIEN SIND COOL!“

Wie Sie bereits in dieser Broschüre erfahren haben, kann man mit digitalen Medien **viel Positives entdecken und bewirken**: seiner Kreativität freien Lauf lassen¹⁸, seine Erfahrungen und sein Wissen mit anderen teilen (z. B. in einem Blog), die Gruppenarbeiten angenehmer gestalten und vieles mehr. Vielleicht reicht es, wenn Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen?



¹⁶ www.bee-secure.lu/news

¹⁷ Weitere Information über www.bee-secure.lu/contact

¹⁸ www.bee-creative.lu, www.codeclub.lu

6. ANLAUFSTELLEN

BEE SECURE Helpline

Unter der Telefonnummer **8002 1234** ist die **BEE-SECURE-Helpline** zu erreichen. Hier finden Kinder, Jugendliche, Eltern sowie Lehrer und Erzieher Beratung und Hilfe in allen Bereichen der neuen Medien. Die Telefonberatung ist vertraulich, kostenlos und anonym.



BEE SECURE Stopline

Tragen Sie zur Bekämpfung illegaler Online-Inhalte bei. Wenn Ihnen im Internet Inhalte begegnen, die Sie für rechtswidrig halten, können Sie diese einfach und anonym unter **<https://stopline.bee-secure.lu>** melden. Das betrifft Darstellungen von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen; rassistische, revisionistische und diskriminierende Inhalte; terroristische Inhalte.



Kanner-Jugendtelefon (KJT)

Das KJT stellt anonyme Beratung und Information für Kinder und Jugendliche online (**www.kjt.lu**) oder via Gratisnummer (**116 111**) zur Verfügung.



KJT-Elterntelefon

Auch Eltern haben Fragen und Probleme, wenn es um das Wohlergehen ihrer Kinder oder die Erziehung geht. Sie können sich vertraulich und anonym an das „Elterntelefon“ (**26 64 05 55**) wenden.

Anonym Glücksspieler a.s.b.l.

Anonym Glücksspieler bietet die Beratungsstelle „**game over**“ an als Ansprechpartner für Fragen rund um die gesunde Nutzung digitaler Bildschirmmedien. Das Angebot umfasst neben Aufklärung und Information für Eltern und Jugendliche, Diagnostik bei Vermutung einer pathologischen Nutzung, medienspezifische Erziehungs- und Familienberatung sowie die Möglichkeit der psychotherapeutischen Begleitung.

7. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN UND MATERIALIEN

Publikationen von BEE SECURE

www.bee-secure.lu/publikationen

Wie Sie sich mit einem Passwort schützen können

www.bee-secure.lu/passwort

Cybermobbing-Hilfe-Tools

Auf der Website von BEE SECURE finden Sie Informationen zum Thema Cybermobbing, um Ihrem Kind zu helfen, wenn es selbst Opfer oder Zeuge von solchen Vorgängen wird.

www.bee-secure.lu/cybermobbing

Webseiten für Kinder

► www.bee.lu

► www.betterinternetforkids.eu/web/positive-content

Weitere Informationen rund um Medienerziehung online

► Schau hin

www.schau-hin.info

► Klicksafe

www.klicksafe.de

► Frag Barbara (YouTube Video Serie)

www.fragbarbara.at

► ScRoLLeR (Medienmagazin für Kinder)

www.scroller.de

► Parental controls: advice for parents, researchers and industry
(Englisch)

<http://eprints.lse.ac.uk/65388>

8. BIBLIOGRAFIE

BELLISSIMO, N. et al. (2007). „Effect of television viewing at mealtime on food intake after a glucose preload in boys.“ In: *Pediatric Research*, USA, Vol. 61, N°6, 2007, p.745-749
doi.org/10.1203/pdr.0b013e3180536591
(zuletzt besucht am 23.08.2019)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. „Digitale Spiele. 2019, 54 Seiten. PDF Dokument
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/digitale-spiele--band-28/133656
(zuletzt besucht am 10/05/2019)

CAIN, N., & GRADISAR, M. „Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review.“ In: *Sleep Medicine Reviews*, London, N°11, 2010, p.735-742.
doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006
(zuletzt besucht am 14.07.2019)

CHANG, A. et al. „Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness.“ In: *PNAS*, Dallas, TX, January 27, N°4, p.1232-1237.
doi.org/10.1073/pnas.1418490112
(zuletzt besucht am 14.07.2019)

Childnet International. *Screen Time Boundaries.*
www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/screen-time-boundaries
(zuletzt besucht am 10/05/2019)

Donau-Universität Krems et BuPP.at. *Game based learning: In der Familie.*
2017, 13 pages. Document PDF
www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Vademecum_-_Game_Based_Learning_in_der_Familie.pdf
(zuletzt besucht am 10/01/2020)

EXELMANS, L., & VAN DEN BULCK, J. „Bedtime, shuteye time and electronic media: Sleep displacement is a two-step process.“ In: *Journal of Sleep Research*, N°. 26, 2017, p.364-370.
doi.org/10.1111/jsr.12510
(zuletzt besucht am 14.07.2019)

HALE, L. & GUAN, S. „Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review.“ In: *Sleep Medicine Reviews*, London, Vol°21, 2015, p.50-58.
doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007
(zuletzt besucht am 14.07.2019)

HYSING, M. et al. „Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study.“ In: *BMJ Open*, London, N°5:e006748, 2015.
doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748
(zuletzt besucht am 15.07.2019)

MASCHERONI G et al. *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age.* Göteborg: Nordicom, 2018. Document PDFe

- Livingstone S. & Byrne J., Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective, S. 19-30

- Blum-Ross A. & Livingstone S., The Trouble with "Screen Time" Rules, S. 179-187

- Schubert G. & Eggert, S., "Daddy, Your Mobile is Stupid, you should Put it Away", Media Education from the Perspective of Professionals in Brazil. Reflecting a Broader "Macho" Culture, S. 147-156

www.nordicom.gu.se/sv/publikationer/digital-parenting
(zuletzt besucht am 23.08.2019)

OECD. *What do we know about children and technology ?* 2019, 20 pages. Document PDF
www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf
(zuletzt besucht am 15.07.2019)

ROYANT-PAROLA, S et al. „Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents.“ In : *Encéphale*, Paris, Vol. 44, N°4, 2018, p.321-328.
doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009
(zuletzt besucht am 15.07.2019)

TISSERON, S. „Kampf dem Missbrauch von Bildschirmen: Kinderärzte an vorderster Front“. In: *Paediatrica*, Vol.29 N°. 4, 2018, S.9-12. Document PDF
www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/9-12.pdf
(zuletzt besucht am 15.07.2019)

TISSERON, S. Grandir avec les écrans «La règle 3-6-9-12». Bruxelles: Yapaka, 2013. (Temps d'arrêt lectures) 57 Pages. Document PDF www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-e-crans-la-regle-3-6-9-12 (zuletzt besucht am 15.07.2019)

TOUITOU, Y. et al. „Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors." In: Journal of Physiology-Paris, Paris, Vol.110, N°. 4, 2016, p.467-479. doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001 (zuletzt besucht am 15.07.2019)

STATEC. Au Luxembourg, 100% des jeunes et 82% des 65 à 74 ans ont un accès internet. Luxembourg, 2019, N°. 12. 4 Pages. Document PDF statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2019/PDF-12-2019.pdf (zuletzt besucht am 22.08.2019)

UNICEF. Children in a Digital World. New York, 2017. 215 pages. Document PDF www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf (zuletzt besucht am 16.07.2019)

WOOD, B et al. „Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression". In: Applied Ergonomics, Vol.44, N°2, 2012, p.237–240. doi.org/10.1016/j.apergo.2012.07.008 (zuletzt besucht am 15.07.2019)

ZAMAN B. & NOUWEN M. Parental controls: advice for parents, researchers and industry. London : EU Kids Online, 2016, 9 pages. Document PDF eprints.lse.ac.uk/65388 (zuletzt besucht am 15.07.2019)

WEBSEITEN

Anonym glécksspiller a.s.b.l. Computersucht ? - Internetsucht ? www.ausgespillt.lu/pcinternet-sucht.html (zuletzt besucht am 10/05/2019)

Apple. Fiete Quiztime – Wissens-Spiel www.apps.apple.com/de/app/fiete-quiztime-wissens-spiel/id1264630061 (zuletzt besucht am 18.07.2019)

BBC. CBeebies <https://global.cbeebies.com> (zuletzt besucht am 18.07.2019)

BEE SECURE. BEE Filter www.bee-secure.lu/beefilter (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. Bibi www.bee.lu (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. Publikationen www.bee-secure.lu/Publikationen (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. News www.bee-secure.lu/news (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. Passwort www.bee-secure.lu/passwort (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. Sexting www.bee-secure.lu/de/news/was-ist-sexting (zuletzt besucht am 10/05/2019)
_____. Cybermobbing www.bee-secure.lu/cybermobbing (zuletzt besucht am 10/05/2019)

Better Internet for Kids. Positive online content campaign www.betterinternetforkids.eu/positive-content (zuletzt besucht am 10/05/2019)

Centre de gestion informatique de l'éducation. Stratégie nationale «one2one» portal.education.lu/cgie/INNOVATION/ONE2ONE (zuletzt besucht am 01/11/2019)
_____. Ressources pour une nouvelle pédagogie <https://portal.education.lu/cgie/INNOVATION/ONE2ONE/RESSOURCES> (zuletzt besucht am 10/11/2019)

Code Club Luxembourg www.codeclub.lu (zuletzt besucht am 18.07.2019)

KLICK-TIPPS.NET www.klick-tipps.net (zuletzt besucht am 18.07.2019)

klicksafe www.klicksafe.de (zuletzt besucht am 03.02.2020)

National Sleep Foundation. *Screen Time and Insomnia: What It Means for Teens*
www.sleepfoundation.org/articles/screen-time-and-insomnia-what-it-means-teens
(zuletzt besucht am 06/01/2020)

Organisation Mondiale De La Santé.
Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage
<https://www.who.int/fr/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
(zuletzt besucht am 10/05/2019)

Trouble du jeu vidéo
<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr>
(zuletzt besucht am 10/05/2019)

PEGI
<https://pegi.info/de>
(zuletzt besucht am 18.07.2019)

Saferinternet.at. *Frag Barbara*
www.fragbarbara.at
(zuletzt besucht am 18.07.2019)

Script. *one2one, programme d'acquisition de tablettes pour les lycées*
www.script.lu/lu/activites/innovation/one2one-programme-dacquisition-de-tablettes-pour-les-lycees
(zuletzt besucht am 18.07.2019)

ScRoLLeR - *Das Medienmagazin für Kinder*
www.scroller.de
(zuletzt besucht am 05.02.2020)

Service National de la Jeunesse.
BEE Creative
www.bee-creative.lu
(zuletzt besucht am 10/05/2019)

BUCHSTABENSALAT: BILDSCHIRME IN DER FAMILIE

Finden Sie in diesem Gitter die
Wörter im Zusammenhang mit
„Bildschirme in der Familie“



K	U	M	J	B	L	E	R	N	E	N	F	O	X	V
H	I	K	F	E	S	T	L	E	G	E	N	Y	Y	U
I	G	O	I	G	P	G	J	M	H	O	Q	U	O	S
N	K	O	I	L	Z	Z	H	E	L	F	E	N	P	T
T	E	P	L	E	I	T	E	N	I	M	M	O	E	E
E	N	E	O	I	H	E	H	E	N	U	Y	E	R	I
R	A	R	O	T	H	E	X	Z	U	H	Ö	R	E	N
F	C	I	L	E	I	J	N	R	E	D	E	N	E	S
R	H	E	E	N	T	T	O	S	R	Z	R	N	R	T
A	D	R	A	U	F	K	L	Ä	R	E	N	K	E	E
G	E	E	N	E	D	U	W	E	R	E	D	V	N	L
E	N	N	E	N	R	X	D	L	A	R	E	N	M	L
N	K	H	N	K	C	Z	V	L	G	E	N	D	V	E
R	E	K	O	M	M	U	N	I	Z	I	E	R	E	N
N	N	B	E	N	S	P	I	E	L	E	N	Q	N	D

- EINSTELLEN
- BEGLEITEN
- ZUHÖREN
- AUFLÄREN
- HINTERFRAGEN

- SPIELEN
- KOMMUNIZIEREN
- NACHDENKEN
- KOOPERIEREN
- FESTLEGEN

- REDEN
- LERNEN
- HELFEN

Weitere Informationen finden Sie auf **bee-secure.lu**

einfach | digital

Zukunftskompetenze
fir staark Kanner



Editeur :
Service National de la Jeunesse (SNJ)

B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

www.snj.lu
www.bee-secure.lu

BEE SECURE est une initiative gouvernementale du Grand-Duché de Luxembourg, opérée par le Service National de la Jeunesse (SNJ) et le Kanner-Jugendtelefon.



Consultez :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>

ISBN: 978-2-919796-02-1



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
Service national de la Jeunesse



Cofinanced by the Connecting Europe
Facility of the European Union



Tirage 1000 exemplaires
Bildschirme in der Familie · v.1 - 02.2020

© Grafikdesign von: Alternatives communication