



**Für  
Eltern und  
Fachpersonen**

# MEDIENKOMPETENZ

Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

## Impressum

### Herausgegeben von

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

und

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

Inhalte erstellt vom ZHAW-Forschungsteam:

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

In Zusammenarbeit mit der Nationalen Plattform Jugend und Medien, BSV

### Download der Broschüren unter

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) und [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) > Aktuelles > Jugend und Medien  
(Bestellnummer 318.850.d)  
10.19 12 000 860450955

Erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Layout: Scarton Stingelin AG

7. Auflage, August 2019

© 2013 Jugend und Medien, Nationale Plattform 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 wo liegen die Chancen und Risiken digitaler Medien?

Manche Eltern würden sich wünschen, ihre Kinder vor medialen Einflüssen 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 der Fachgruppe  
Medienpsychologie der ZHAW



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

Ludwig Gärtner  
Bundesamt für Sozialversicherungen



# INHALTSVERZEICHNIS

---

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

- 01 \_\_\_\_ Medienkompetenz
- 02 \_\_\_\_ Nutzungsdauer und altersgerechte Mediennutzung
- 03 \_\_\_\_ Informationsflut & Multitasking
- 04 \_\_\_\_ Handy/Smartphone
- 05 \_\_\_\_ Soziale Netzwerke: Instagram, Facebook & Co.
- 06 \_\_\_\_ Chat: WhatsApp, Snapchat & Co.
- 07 \_\_\_\_ Games
- 08 \_\_\_\_ Onlinesucht
- 09 \_\_\_\_ TV, Film und Streaming
- 10 \_\_\_\_ Gewalt und Medien
- 11 \_\_\_\_ Cybermobbing
- 12 \_\_\_\_ Pornografie und Sexting
- 13 \_\_\_\_ Recht im Internet
- 14 \_\_\_\_ Sicherheit im Internet
- 15 \_\_\_\_ Medien, Wirklichkeit und Manipulation
- 16 \_\_\_\_ Selbstdarstellung und Schönheitsideale
- 17 \_\_\_\_ Kinder und Nachrichten
- 18 \_\_\_\_ Native Advertising, Influencing & Co.: Werbestrategien im Netz
- 19 \_\_\_\_ Downloaden und Einkaufen im Netz
- 20 \_\_\_\_ Beratung und weitere Informationen
- 21 \_\_\_\_ Zahlen und Fakten
- 22 \_\_\_\_ Studien

Nationale Plattform 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 Information und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen medialer Inhalte und des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen, auch ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien: Vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch im Internet zu beachten und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.

## Was tut der Bund zur Förderung von Medienkompetenz?

Seit 2011 engagiert sich das Bundesamt für Sozialversicherungen im Auftrag des Bundesrats für den Jugendmedienschutz. Ein Schwerpunkt liegt dabei in der Förderung von Medienkompetenz. Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Risiken schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben. Um sie darin zu unterstützen, bietet die nationale Plattform 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 entwicklungsfördernd 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. Geschaute Inhalte sollten altersgerecht sein und gestoppt bzw. mit Unterbrüchen angeschaut werden können (z. B. via DVD oder Streaming-Dienst).
- 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.
- 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 genauso wichtig für die sensomotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wie Tageslicht für die Augen. Zu viel Bildschirmzeit kann zu Haltungs- und Augenschäden führen und gerade bei Kindern mit diagnostizierter ADHS das Aufmerksamkeitsdefizit verstärken.

## Wieso Verbote, Drohungen und Strafen vermieden werden sollten

Wenn Smartphone, Tablet oder Spielkonsole als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden, erhalten sie eine übersteigerte Bedeutung. Drohungen und Strafen können zudem kontraproduktiv sein und dazu führen, dass Kinder Dinge eher verheimlichen. Vielmehr sollte Ihr Kind wissen, dass Sie ihm zuhören, wenn es ein Problem hat. Strikte Verbote sind nicht zuletzt deshalb schwierig, da digitale Medien heute allgegenwärtig sind und ihr Kind sich dadurch ausgeschlossen fühlen könnte. Ausserdem bieten Medien auch neue Lernmöglichkeiten.

## Welche digitalen Medien für welches Alter?

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



Vereinbaren Sie mit  
Ihrem Kind Regeln –  
auch für handyfreie  
Zeiten.

- **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 gemeinsames genutztes Familienhandy sinnvoll sein. Erkundigen Sie sich nach speziellen Kinderhandy-Abos und Jugendschutzeinstellungen auf Smartphones. (→ *Handy/ Smartphone*)
- **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*)
- **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 Primar- schulalter 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: Instagram, Facebook & Co.*)
- **Videospiele 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, vulgäre Sprache, sexuelle Inhalte. (→ *Games*)
- **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). (→ *Kinder und Nachrichten*)

### Ist ein Jugendlicher süchtig, der mehr als 2 Stunden pro Tag mit Gamen verbringt?

Die Anzahl Stunden, die pro Tag mit Gamen 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?

Kleinkinder brauchen 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.

# 03 \_INFORMATIONSFLOT UND MULTITASKING

---

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

Nein, denn Multitasking, also das gleichzeitige Ausführen mehrerer Tätigkeiten, verkürzt die Dauer der Aufmerksamkeit und versetzt das Gehirn in Stress. Die Folge: Man macht 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 überbrückt: 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, etwa dass es ausgeschaltet bleibt, wenn es nicht für den Unterricht genutzt wird. Die Ablenkungsgefahr durch SMS und Handy-Chat-dienste ist gross und beeinträchtigt häufig die Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern. Zudem ist das Handy während einer Prüfung ein geeignetes Mittel, um zu spicken. Handys und Tablets können aber auch gezielt in den Schulunterricht eingebaut werden – z. B. als Taschenrechner oder mit Apps zum Übersetzen.

## **Internet of Things: Chancen und Risiken**

Das «Internet of Things» (Deutsch: Internet der Dinge) bedeutet die Vernetzung verschiedener Geräte mit dem Internet. Im Privaten gehören dazu Küchengeräte, Fernseher, Babyphone, Kopfhörer oder Fitnessarmbänder. Damit soll uns der Alltag erleichtert werden, etwa indem wir die Heizung mit dem Smartphone steuern können oder der Kühlschrank uns sagt, wenn die Milch ausgeht. Damit einher gehen aber auch Risiken, vor allem in Bezug auf Datenschutz und Sicherheitslücken. So können etwa über die Internetverbindung der Geräte ungewollt Daten online gelangen.

# 04\_HANDY/SMARTPHONE

---

## 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. Führt man von Anfang an Regeln ein, ist dies einfacher, als wenn Vorgaben erst gemacht werden, wenn Schwierigkeiten auftauchen. 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. Zwar können Kleinkinder dank der einfachen (meist intuitiven) Bedienung viele Funktionen ausprobieren und so 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?

Die gesundheitlichen Auswirkungen bei langfristiger Belastung durch Handystrahlen sind nach wie vor nicht geklärt. Insbesondere Langzeitstudien fehlen. Dennoch führt die hochfrequente elektromagnetische Strahlung von Mobilfunk, Bluetooth oder WLAN während der Nutzung zu einer Strahlenbelastung des Kopfes oder der Hand. Es empfiehlt sich deshalb, ein Handy mit einem niedrigen SAR-Wert\* zu kaufen, nur kurz und über Lautsprecher zu telefonieren, das Smartphone nicht am Körper zu tragen und es regelmässig auszuschalten. Um das Handy als Wecker nutzen zu können, muss man es in der Regel nachts eingeschaltet lassen, was eine erhöhte Strahlenbelastung bedeutet. Besser ist es, einen normalen Wecker zu nutzen und das Handy nachts auszuschalten oder zumindest den Flugzeugmodus zu aktivieren. 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.

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

Für einen gesunden Schlaf 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 tun, wenn auf dem Kinderhandy Pornoclips sind?**

Das Thema Sexualität übt auf Heranwachsende einen grossen Reiz aus. Es gibt Kinder, die aus dem Netz heruntergeladene Pornoclips oder -bilder übers Handy untereinander austauschen. Wenn Sie mitbekommen, dass auf dem Handy Ihres Kindes Pornodarstellungen sind, 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 ebenfalls strafbar macht, wenn es solche Bilder oder Filme weiterverbreitet. Unter Umständen – etwa wenn es sich um erotische Darstellungen von Minderjährigen handelt – reicht bereits der Besitz aus, um sich strafbar zu machen (illegale Pornografie). (→ *Recht im Internet*)

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

Sexting nennt man das digitale Austauschen von selbst produzierten, erotischen Bildern oder 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: Auch Jugendliche können sich strafbar machen. Wenn sie pornografisches Bild- oder Videomaterial an unter 16-Jährige verschicken, ist das verbotene Verbreitung von Pornografie. Und Nacktfotos von Minderjährigen zu speichern oder weiterzusenden, kann ein Strafverfahren wegen Verbreitung von Kinderpornografie nach sich ziehen. Vorsicht ist speziell vor Betrügern 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 Handykamera gefilmt und anschliessend im Internet verbreitet werden, nennt man Happy Slapping (englisch: lustiges Draufschlagen). Es handelt sich um ein Gruppendelikt. Die Spannbreite reicht von inszenierter bis zu echter Gewalt. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Kind darüber, dass es bei solchen «Videoaktionen» nicht mitmacht. Happy Slapping ist eine schwerwiegende Straftat.

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

---

## Wo liegen Chancen und Risiken von Sozialen Netzwerken?

Soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook oder Twitter bieten neue Möglichkeiten, sich mit Freunden, Familie und Bekannten auszutauschen sowie in ständigem Kontakt zu bleiben. Bei Jugendlichen gehören der intensive Austausch mit Gleichaltrigen und die Selbstdarstellung während ihrer Identitätssuche 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?

Mithilfe der Privatsphäre-Einstellungen lässt sich kontrollieren, 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! Und auch bei restriktiven Privatsphäre-Einstellungen gilt: Nichts posten, das man nicht auch an einem öffentlichen Ort aufhängen würde. (→ *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 gepflegt 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!

### **Machen Soziale Netzwerke 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 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 Sozialen Netzwerken befreundet sein?**

Eine Lehrperson tut gut daran, sich genau zu überlegen, ob sie Schülerinnen und Schüler in Sozialen Netzwerken 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 Social-Media-Profilen 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.





# 06\_CHAT: WHATSAPP, SNAPCHAT & CO.

---

## Wie chatten Jugendliche?

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 Instant-Messaging-Diensten wie WhatsApp und Snapchat, in Soziale Netzwerke oder den Internet-Dienst Skype verlagert. Zudem bieten auch viele Games Chatfunktionen.

## 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 Belästiger 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 Pädosexuellen im Chat schützen?

Cybergrooming bedeutet das gezielte Ansprechen von Personen im Internet, um sexuelle Kontakte anzubahnen. Vorbeugend wirken kann das Einhalten der zuvor 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 auf die gleiche Weise reagieren und verletzendes 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*)

# 07\_GAMES

---

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

Zeigen Sie Interesse an den Games, die Ihr Kind spielt. Spielen Sie mit oder schauen Sie zu und lassen Sie sich das Spiel erklären. Das ist eine gute Basis für Gespräche über die Spielinhalte. Informieren Sie sich zusätzlich bei PEGI über die Games, die Ihr Kind bevorzugt spielt. Beliebte bei Jugendlichen sind auch sogenannte *Let's play* (z. B. auf YouTube oder Twitch): Gamerinnen und Gamer geben dabei Kommentare, Erklärungen und Tipps zu Spielen ab. Schauen Sie mit und unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind über alles Wichtige. Ausserdem gehören Video-Spielkonsolen, 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, In-Game-Käufe (<https://pegi.info/de>). 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.gameswelt.ch](http://www.gameswelt.ch), [www.bupp.at](http://www.bupp.at) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de).



## Wie lange darf ein Kind Games spielen?

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

## Gamen Mädchen anders als Jungs?

Die JAMES-Studie 2018 zeigt, dass in der Schweiz 66 Prozent der männlichen Jugendlichen täglich oder mehrmals pro Woche gamen. Bei den gleichaltrigen Mädchen sind es nur 11 Prozent. Es gibt Games, die alle Jugendlichen faszinieren (z. B. das Survival-Game *Fortnite*). Die Lieblingsgames der Jugendlichen fallen dabei in das Genre First- and Third-Person Shooter Games. An zweiter Stelle liegen die Sport Games, mit *FIFA* als beliebtestem Vertreter. Danach folgen *Open World Games* (z. B. *Grand Theft Auto*) sowie an vierter und fünfter Stelle Action-Adventure Games und die Racing Games.

## Können Games süchtig machen?

Games, besonders Multiplayer-Onlinegames (z. B. *Clash of Clans*), können über ein gewisses Suchtpotenzial verfügen, weil das Spielende offen ist, das Spiel auch weiterläuft, wenn man nicht online ist, und Game-Apps für eine ständige Verfügbarkeit sorgen. In Onlinespielen (z. B. *Fortnite*) kann zudem eine Gruppendruckdynamik entstehen, die ein selbstbestimmtes Ausloggen erschwert. Dennoch: Games sind meist 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

Beachten Sie  
Altersfreigaben  
für Games.

Fantasiewelten zu flüchten, und versuchen, ihre Ängste und Frustrationen mit dem Konsum von Spielen zu verdrängen. (→ *Onlinesucht*)

### **Machen gewalthaltige Games aggressiv?**

Der Zusammenhang zwischen der Nutzung gewalthaltiger Games und aggressivem Verhalten im Alltag gilt als gering. Gewaltdarstellende Medien können jedoch bei häufigem Konsum und gleichzeitigem Auftreten von personalen und sozialen Risikofaktoren die Aggression bei Kindern und Jugendlichen steigern. Darüber hinaus sind Shooter- und Action-Games häufig dem Vorwurf der Gewaltverharmlosung ausgesetzt, da die Konsequenzen von Gewalthandlungen nicht dargestellt werden. Zudem kann Gewaltkonsum Wut, Verunsicherung, Irritation oder Verängstigung auslösen. Und wenn Gewalt-Games über einen langen Zeitraum gespielt werden, können Kinder und Jugendliche sich weniger in andere hinein fühlen. Fachleute nennen dies Empathieverlust. (→ *Gewalt und Medien*)

### **Welche positiven Effekte haben Games?**

Gamen bedeutet nicht nur Spass. Es fördert das Gemeinschaftsgefühl, trägt zur Kommunikationsfähigkeit (oftmals auf Englisch) bei und fördert verschiedene kognitive Fertigkeiten wie Denkvermögen, räumliche Orientierung und Problemlösungsstrategien. Auch Kreativität ist in vielen Spielen gefragt und oft kann mit Identitäten experimentiert werden. 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- bzw. In-Game-Käufe?**

Bei vielen Spiele-Apps sind Download und Nutzung kostenlos. Doch während des Spiels (z. B. *Loot-Boxen*) 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 In-App-Käufe in den Einstellungen des mobilen Endgeräts deaktiviert.





# 08\_ONLINESUCHT

---

## 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 Online-Rollenspiele, Soziale Netzwerke und Chats auf, weil dadurch virtuell soziale Gemeinschaften gebildet werden: Hier werden Freundschaft und Selbstsicherheit erlebt – was im realen Leben nicht immer leicht gelingt. Im Spiel wird das Bedürfnis nach Belohnung, Erfolg und Anerkennung sofort befriedigt, beispielsweise über das Erreichen einer höheren Punktzahl. Man kann sich immer weiterentwickeln und mit verschiedenen Identitäten spielen. 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 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 zugrundeliegenden Schwierigkeiten müssen in einer Behandlung berücksichtigt werden. Zudem empfiehlt sich, bei einer Behandlung das persönliche Umfeld einzubeziehen.



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

## Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?

Bei einer Onlinesucht drehen sich die Gedanken nur noch um die Online-Aktivität und der Lebensmittelpunkt verschiebt sich in die virtuelle Welt. Die übermässige Nutzungsdauer allein ist aber noch kein Indikator für eine Onlinesucht. Eine Rolle spielt die Motivation für den Konsum bestimmter Medieninhalte, wenn damit z. B. Probleme oder Stress bewältigt werden sollen.

Längerfristig sind Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche (Sozialleben, Hobbys, Ausbildung, Beruf) feststellbar:

- Zwang, immer online zu sein (Kontrollverlust)
- Laufend zunehmende Onlinezeit trotz negativer Konsequenzen
- Abfallende Leistungen in der Schule und/oder der Arbeit
- Sozialer Rückzug
- Übermüdung als Folge von Schlafmangel
- Vernachlässigen von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schulaufgaben und Familienleben
- Fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten

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

# 09\_TV, FILM UND STREAMING

---

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

Empfehlenswert sind Programme wie ZAMBO des Schweizer Fernsehens oder der Kinderkanal. Altersfreigaben bei Filmen bieten eine wichtige Orientierung, die von den Eltern unbedingt beachtet werden sollte. Inhalte können allerdings individuell sehr unterschiedlich aufgenommen werden, so dass auch altersgerechte Filme bei Kindern und Jugendlichen Emotionen und Reaktionen auslösen können, die besprochen werden sollten. In der Schweiz formuliert die Schweizerische Kommission Jugendschutz im Film für die Kantone und die Branche Empfehlungen zum Zulassungsalter für öffentliche Filmvorführungen und audiovisuelle Bildtonträger ([www.filmrating.ch](http://www.filmrating.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, Netflix & Co. – Streaming-Dienste sind beliebt

YouTube ist inzwischen der beliebteste Online-Dienst von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Neben vielen kinderfreundlichen Inhalten gibt es aber ebenso viel nicht kindgerechtes Material, das auch ohne Benutzerkonto frei genutzt werden kann. Zudem werden nach einem Video neue vorgeschlagen, die vielleicht nicht mehr altersgerecht sind. Ein Drittel der Jugendlichen in der Schweiz verfügt über ein eigenes Video- und Musik-Streaming-Abo von Netflix, Spotify und Co. Sogar über die Hälfte der Haushalte sind mit solchen Streaming-Abos ausgestattet (JAMES 2018). Die kostenpflichtigen Dienste verfügen zwar über Jugendschutzeinstellungen. Die können aber leicht umgangen werden.

## Kann man Kinder vor dem TV alleine lassen?

Der Fernseher sollte nicht als Babysitter eingesetzt werden. Dies gilt auch für andere Geräte wie Tablets oder Smartphones, auf denen TV-Inhalte oder YouTube-Videos abgespielt werden. Eltern sollten Kinder (v.a. im Vorschul- und Primarschulalter) so oft es geht beim Fernsehen begleiten, weil damit Fragen unmittelbar geklärt werden und Kinder Fernsehinhalte dank Gesprächen besser einordnen können. Bei YouTube genügt es zudem oft nicht, einfach hinzuhören, da nicht altersgerechte Videos manchmal mit kindlicher Musik unterlegt werden.

Ein klares Nein ist wichtig, wenn bestimmte Fernsehbeiträge für Kinder ungeeignet sind – und 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 Medienumgang lernen, wenn die Eltern mit ihrem Verhalten ein gutes Vorbild sind und in der Familie Regeln aufgestellt werden – beispielsweise, welche Sendungen sich Kinder ansehen dürfen. Erstellen Sie mit Ihren Kindern einen Plan, wann was geschaut werden darf. Und seien Sie sich bewusst: Regeln sind nutzlos, wenn nicht darauf geachtet wird, dass sie eingehalten werden. Und auch wenn sich Kinder mit zunehmendem Alter verstärkt an Freunden orientieren – bleiben Sie bei Ihren Regeln und lassen Sie sich nicht verunsichern, was andere Kinder zu Hause dürfen. Entscheidend ist das richtige Mass zwischen Fernsehen und anderen Freizeitbeschäftigungen.

# 10\_GEWALT UND MEDIEN

---

## **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 Videospielen – 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 zur 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 Games 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 bei gewalthaltigen Videospielen bewusst mit dem Motiv des Abbaus von Aggression gespielt wird, 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. Klären Sie sie auch darüber auf, was in der Realität die Konsequenzen von gewalttätigen Handlungen sind. Diese werden in Games meist nicht dargestellt. Allenfalls hilft auch ein Gespräch mit den Eltern von Freunden, bei denen Mediengewalt konsumiert wird. Eltern können zudem darauf achten, dass Jugendliche die vereinbarten Bildschirmzeiten einhalten und andere Pflichten nicht vernachlässigen.



# 11\_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: Mit dem Ziel, jemanden zu verleumden, blosszustellen oder zu belästigen. Die Folgen können für Opfer gravierend sein: Verlust von Selbstvertrauen, Angstzustände und Depressionen etc. Für die Mobber kann eine solche Tat strafrechtliche Folgen haben. (→ *Recht im Internet*)

## 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 nicht immer bewusst, wenn sie verletzende 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?

23 Prozent der befragten Schweizer Jugendlichen gaben in der JAMES-Studie 2018 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. Bei einem Drittel der Jugendlichen kam es schon vor, dass ein Foto ohne ihre Zustimmung ins Internet gestellt wurde.

## 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.







# 12\_PORNOGRAFIE & SEXTING

---

## Was hat sich mit Internet-Pornografie verändert?

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

## Was weiss man über den Pornografiekonsum von Jugendlichen?

Heranwachsende entwickeln mit zunehmendem Alter eine natürliche Neugier für alles, was mit Sexualität zu tun hat. 68 Prozent der 12- bis 19-jährigen Jungen haben schon mal einen Pornofilm auf dem Computer oder Smartphone angeschaut. Bei den Mädchen waren es 21 Prozent (JAMES 2018). Mädchen und Jungen reagieren deutlich unterschiedlich auf den Kontakt mit sexuellen Inhalten: Gemäss der EU-Kids-Online-Studie Schweiz 2019 gibt fast die Hälfte der Jungen an, zufrieden mit den gesehenen Inhalten zu sein (19 %) oder nicht davon berührt worden zu sein (27 %). Ein Viertel der Jugend fand die Inhalte unangenehm (27 %). Mädchen sind die gesehenen Inhalte deutlich häufiger ziemlich bzw. sehr unangenehm (addiert 45 %).

## Welche negativen Auswirkungen hat Internetpornografie auf Jugendliche?

Pornografie ist noch immer eine Männerdomäne, die an (vermeintlich) männlichen Bedürfnissen ausgerichtet ist. Frauen werden oft zu Sexualobjekten degradiert. In Pornografie festigen sich bedenkliche Geschlechterrollen. 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 keine klare eigene Haltung vorliegen.



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

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

Internet-fähige Geräte gehören nicht ins Kinderzimmer. Als Eltern sollten Sie die Geräte verwalten, damit Sie die Kontrolle über Inhalte haben. 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.

### **Grenze zwischen Pornografie und Sexting – Wann machen sich Minderjährige strafbar?**

Mit sexualisierten Selbstdarstellungen ist immer Vorsicht geboten (Sexting → Handy/Smartphone)! Denn nicht nur Erwachsene, sondern auch Minderjährige, die Jugendlichen unter 16 Jahren pornografisches Bild- oder Videomaterial verschicken, machen sich strafbar. Was als pornografisch eingestuft wird, entscheidet letztlich ein Gericht. Und strafmündig ist man ab 10 Jahren.

Wenn sich Minderjährige nackt fotografieren oder bei der Selbstbefriedigung oder sexuellen Handlungen filmen, produzieren sie Kinderpornografie. Das ist verboten und kann strafrechtliche Folgen haben. Einzig Jugendliche über 16 Jahre bleiben straflos, wenn sie einvernehmlich Sexting-Aufnahmen machen, sie anschauen und teilen.

(→ *Recht im Internet*)

### **Was sollten Eltern zum Thema Sexting sonst noch beachten?**

Raten Sie Ihrem Kind nachdrücklich davon ab, Bilder oder Videos, die sie nackt oder in anrühigen Posen zeigen, zu verschicken, online zu veröffentlichen oder auf einem ungesicherten Träger zu speichern. Auf keinen Fall sollte das Gesicht zu sehen sein oder sonstige Rückschlüsse auf die eigene Person gezogen werden können. Sprechen Sie mit dem Kind über mögliche Folgen, wenn Fotos und Bilder ungewollt verbreitet werden. Es kann etwa zu Erpressungen kommen (Sextortion). Sprechen Sie auch über Alternativen: Wie kann man sexy sein, ohne sich auszuziehen?

### **Was tun, wenn ein Kind Opfer von einem Sexting-Missbrauch geworden ist?**

Verurteilen Sie das Kind nicht, sondern unterstützen Sie es und versuchen Sie zu verstehen, was die Beweggründe waren. Wurde Druck ausgeübt? Informieren Sie die Person, die die Inhalte missbräuchlich verwendet hat, dass Sie Anzeige erstatten werden. Wenn Gruppendynamik im Spiel ist, es sich z. B. um Cybermobbing handelt, müssen die Lehrpersonen, die Schüler und die Eltern des Opfers involviert werden. Suchen Sie Rat bei Fachleuten.

### **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.



# 13\_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, Risiken richtig einzuschätzen, sich selbst zu schützen und digitale Medien sinnvoll einzusetzen. Begleiten Sie die Heranwachsenden in diesem Lernprozess.

## **Welche Handlungen sind in den digitalen 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 und Cyberstalking: Persönlichkeitsverletzung, unbefugtes Beschaffen von Personendaten, Beschimpfung, Verleumdung, üble Nachrede, Nötigung etc.
- Cybergrooming: Versuchte sexuelle Handlung mit Kindern
- Sextortion: Erpressung (mit intimen Fotos oder Videos)
- Happy Slapping: Körperverletzung, Anstiftung, Mittäterschaft, Produktion, Besitz und Weitergabe von Gewaltdarstellungen etc.
- Hassreden und Gewaltaufrufe: Rassendiskriminierung, Beschimpfung, Verleumdung, üble Nachrede, Drohung etc.

Das Internet vergisst nicht.  
Gepostete Inhalte lassen  
sich kaum mehr löschen.

### **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.

# 14\_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, Tablets oder Video-Spielkonsolen) 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: Instagram, Facebook & Co. sowie → Chat: WhatsApp, Snapchat & Co.)

## **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?**

Grundsätzlich gilt: Je länger, desto sicherer. Passwörter sollten mindestens 8 Zeichen haben und Klein-/Grossbuchstaben, Ziffern sowie andere Zeichen wie Punkt oder Komma einschliessen. Nicht verwenden sollte man bekannte Wörter (z. B. Passwort) oder persönliche Angaben wie Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer etc.







# 15\_MEDIEN, WIRKLICHKEIT UND MANIPULATION

---

## **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 Fernsehen hilft es 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, zeigen nur einen kleinen Ausschnitt des Ganzen und Szenen werden teilweise nachgestellt. Strasseninterviews, die beispielsweise in den Nachrichten erscheinen, 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. Damit fördern sie gleichzeitig das kritische Hinterfragen von Medieninhalten.

## **Was sind Fake News?**

*Fake News* sind absichtlich verzerrte oder falsche Nachrichten, die meist mit einem konkreten Ziel verbreitet werden. Es werden damit zum Beispiel finanzielle Interessen verfolgt, Viren verbreitet oder es wird versucht, die öffentliche Meinung zu beeinflussen oder einzelnen Personen(gruppen) zu schaden. Auf Social Media verbreiten sich *Fake News* oft wie ein Lauffeuer (viral) – da sie meist provokativ, spannend und überraschend gestaltet sind.

## **Wie kann ich meinem Kind beibringen, Fake News zu erkennen?**

Für Kinder und Jugendliche gehört es zu den grössten Herausforderungen, den Wahrheitsgehalt und die Absicht von Text-, Bild- oder Videoinhalten zu beurteilen. Als Erwachsene sind Sie dank Ihrer Lebenserfahrung wichtige Begleiter und Vorbild. Helfen Sie Ihrem Kind, einen kritischen Blick zu entwickeln und sich Strategien zur Beurteilung von Medieninhalten anzueignen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass nicht alles, was im Netz zu finden ist, wahr ist, auch wenn es seriös aufbereitet scheint. Nachrichten, Fotos und Videos können manipuliert sein. Zeigen Sie auf, welche Motive hinter *Fake News* stehen können. Sie können beispielhaft eine verdächtige Nachricht suchen und diese gemeinsam analysieren. Techniken wie die Rückwärtssuche einer Bildquelle (z. B. mit [www.tineye.com](http://www.tineye.com)) ein URL-Check oder spezielle Dienste (z. B. [www.swrfakefinder.de](http://www.swrfakefinder.de)) bieten Hilfe. Wenn Ihr Kind auf falsche, verwirrende oder angstmachende Inhalte stösst, sollte es Sie oder eine andere Vertrauensperson informieren. (→ *Kinder und Nachrichten*)

## **Was sind Social Bots?**

*Social Bots* sind autonom agierende Computerprogramme, die zur Manipulation und Verwirrung von Usern eingesetzt werden können. Sie täuschen eine menschliche Identität vor und kommunizieren in Sozialen Netzwerken oder anderen interaktiven Foren wie reale Menschen. In Netzwerken wie Facebook und Instagram können sie automatisch Beiträge liken, kommentieren, teilen oder selbst erstellen. So können sie dazu beitragen, dass Trends und Meinungsbilder verzerrt werden.

Wachsam sein und  
Online-Inhalte  
kritisch hinterfragen.

### **Was muss mein Kind über Social Bots wissen?**

Erklären Sie Ihrem Kind, dass nicht jedes Profil auf Sozialen Netzwerken oder in Onlineforen von einer realen Person stammen muss, auch wenn es sehr echt aussieht. *Social Bots* versenden oft Freundschaftsanfragen an reale Menschen oder wollen diesen beispielsweise bei Instagram folgen, damit ihre Freundesliste authentisch wirkt oder um Zugriff auf noch mehr Informationen der Profile zu erhalten. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine Anfragen von fremden Personen annehmen soll. Und machen Sie ihm bewusst, dass nicht alle Kommentare in Diskussionen und Aktivitäten online von echten Menschen kommen müssen.

### **Was sind Trolle?**

*Trolle* sind Personen, die online und über Soziale Netzwerke mutwillig andere provozieren, beleidigen und durch ständig kritisierende Kommentare und Beiträge gezielt Diskussionen und die Stimmung auf Webseiten und Foren beeinflussen. Sie wollen Aufmerksamkeit erregen und andere User verärgern oder zu emotionalen Reaktionen bewegen.

### **Online Trollen begegnen – was nun?**

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihrem Kind bewusst machen, was *Trolle* mit ihrem Handeln beabsichtigen und dass sie meist wahllos Personen auswählen. Falls Ihr Kind dann selbst einmal Opfer von beleidigenden Kommentaren eines *Trolls* wird, fühlt es sich eventuell weniger persönlich angegriffen. Die Zielperson von *Trollen* soll glauben, dass sie vor einem grösseren, wichtigen Publikum schlecht dasteht. Versichern Sie Ihrem Kind, dass die meisten Beleidigungen und Vorwürfe kaum Personen interessieren, auf deren Urteil man selbst Wert legt. Wichtig ist, sich in keine Diskussion hineinziehen zu lassen. Am besten: Ignorieren, blockieren und sich von *Trollen* nicht beeinflussen oder ablenken lassen!

### **Was sind Filter Bubbles?**

Filterblasen beschreiben das Phänomen, dass Internet-User durch algorithmische Selektion personalisierte Informationen erhalten. So sehen Nutzende das, was sie interessiert und ihre eigene Meinung bestätigt.

### **Ist es nicht perfekt, dass ich nur sehe, was mich interessiert!?**

Genau hierin liegt das Problem: Vielfalt (an Perspektiven, Themen, Inhalten, Meinungen) geht verloren und man erhält ein verzerrtes Bild der Realität. Es ist wichtig, dass Ihrem Kind bewusst ist, dass Dinge, die ihm angezeigt werden, oft persönlich zugeschnitten sind und dass es sich lohnt, sich darüber hinaus über Themen und Meinungen zu informieren, um sich ein umfassendes Bild einer Situation zu machen.

### **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.

# 16 SELBSTDARSTELLUNG UND SCHÖNHEITSIDEALE

---

## Was bedeutet eigentlich Gender?

Der englische Begriff «Gender» steht für das gesellschaftliche oder soziale Geschlecht (im Gegensatz zum biologischen, das auf Englisch «Sex» bedeutet). Damit gemeint sind geschlechtsspezifische Rollen und Erwartungen, die nach dem Gender-Verständnis eben nicht angeboren sind, sondern kulturell und sozial geprägt – und deshalb veränderbar. In diesem Zusammenhang wird heute auch von «Gender Mainstreaming» gesprochen. Das bedeutet, dass Institutionen, Organisationen sowie die Politik bei allen Massnahmen, die umgesetzt werden sollen, die unterschiedlichen Lebenslagen von Frauen und Männern berücksichtigen. Es muss stets untersucht werden, welche Auswirkungen Massnahmen auf die Gleichstellung von Frauen und Männern haben und gegebenenfalls neue zur Gleichstellung ergriffen werden.

## Was hat das mit Medien zu tun?

Medien und die digitale Lebenskultur haben einen grossen Einfluss auf Kinder und Jugendliche. Sie bieten eine Orientierungshilfe in einer komplexen Welt und Identifikationsmöglichkeiten für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Mediale Geschlechterbilder sind aber oft stereotyp, vor allem in der Werbung, in Musikvideos, Games oder Pornos. Jungs werden als unabhängig, durchtrainiert und dominant dargestellt, Mädchen als sexy, schutzbedürftig und empfindsam. Wie Untersuchungen zeigen, prägen sich solche Geschlechterstereotypen schon bei Zehnjährigen ein und führen zu einer verzerrten Wahrnehmung.



**Bilder im Netz  
sind oft inszeniert  
und geschönt!**

### **Selfie ja, aber wie?**

Profilbilder und Selfies sind wie Visitenkarten. Man setzt sich in Szene, möchte originell sein und Aufmerksamkeit erwecken. Jugendliche haben Spass daran, sich auszuprobieren, zu inszenieren und auch mal zu provozieren. Trotzdem sollten sie sich immer fragen: Bin ich das wirklich? Passt das zu mir? Sich zu überlegen, wie man gerne auf andere wirken möchte, oder auch mal eine neue Perspektive einzunehmen, kann dabei helfen, einen eigenen authentischen Stil zu entwickeln. Was würde man zum Beispiel sagen, wenn die kleine Schwester ein solches Foto posten würde?

### **Wie kann ich mein Kind für diese Thematik sensibilisieren?**

Als Eltern ist es wichtig, sein Kind bei der Identitätsbildung und der Suche nach Anerkennung zu begleiten. Sprechen Sie über stereotype Geschlechterrollen und deren Auswirkungen. Machen Sie klar, dass man Medieninhalten mit einem gewissen Abstand begegnen und Fotos oder Inszenierungen kritisch hinterfragen sollte. Und regen Sie Ihr Kind auch zum Nachdenken an, wenn es um die eigene Darstellung im Netz geht: Wie möchte es sich präsentieren? Was möchte es mit den Fotos bewirken?

### **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 wegretuschiert. 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). Es gibt aber auch Online-Foren, die Betroffene davon abhalten können, Hilfe zu suchen. Sogenannte «Pro-Ana»- und «Pro-Mia»-Seiten verharmlosen Anorexie und Mager sucht und verherrlichen Essstörungen als Lifestyle. 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.



# 17\_KINDER UND NACHRICHTEN

---

## Wie halten sich Kinder und Jugendliche aktuell informiert?

Nachrichten werden von Kindern und Jugendlichen häufig nicht mehr aktiv gesucht, sondern finden auf verschiedenen Wegen zu ihnen. So kommen sie über Soziale Netzwerke nicht nur mit unterhaltenden und kommunikativen, sondern auch mit journalistischen Inhalten in Kontakt. Die Informationsflut erschwert es Kindern und Jugendlichen aber, den Wahrheitsgehalt und die Relevanz von Inhalten einschätzen zu können. Was häufig geteilt und somit weit verbreitet wird, ist nicht immer die (gesellschaftlich) relevanteste Nachricht und häufig auch mal eine Falschmeldung (→ *Medien, Wirklichkeit und Manipulation*). Sagen Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, sich auch auf anderen Wegen und durch verschiedene Quellen über aktuelle Themen zu informieren. Machen Sie dabei auch die Bedeutung von qualitativ guten Medien bewusst.

## Soll man Kinder vor Katastrophennachrichten 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. Erklären Sie undramatisch und altersgerecht die Sachlage, um keine Angst zu schüren, und verzichten Sie auf schreckliche Details – ausser das Kind fragt gezielt danach. Mitgefühl und die eigene Betroffenheit zu zeigen, ist aber angemessen.

## Gibt es Nachrichtenseiten für Kinder?

Es gibt speziell Newsseiten, die sich für Kinder und Jugendliche eignen, da sie die Inhalte zuverlässig, wertvoll und altersgerecht aufbereiten.

News- und Informationsseiten für Kinder sind zum Beispiel: Zambo, SRF mySchool, news4kids.de, Logo (ZDF), neuneinhalb (ARD) oder Einstein Junior (RTL). Zudem sollten Kinder altersgerechte Suchmaschinen nutzen (z. B. fragFinn.de, BlindeKuh.de, helles-Koepfchen.de). Solche Portale eignen sich auch als Startseite für das Profil Ihres Kindes.

# 18\_NATIVE ADVERTISING, INFLUENCING & CO.: WERBESTRATEGIEN IM NETZ

---

## **Was bedeutet Native Advertising?**

Native Advertising ist eine Online-Werbestrategie von Unternehmen. Dabei wird Werbung in Texten (z. B. auf Blogs), Interviews, Filmen und Fotos versteckt. Für Kinder und Jugendliche ist es besonders schwierig, solche Werbebotschaften von journalistischen Inhalten zu unterscheiden. Das Problem beschränkt sich dabei nicht nur auf News-Portale; Native Advertising kommt besonders auch in Sozialen Netzwerken vor.

## **Welche Werbe-Elemente sind für Kinder besonders schwer erkennbar?**

Es gibt verschiedene Stilmittel, die von der Werbung eingesetzt werden, oft aber nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Dazu gehören vorgelagerte Fenster, die erst weggeklickt werden müssen, bevor man auf die eigentliche Webseite gelangt. Logos, Sponsoren und Marken werden teilweise so in die Seite integriert, dass sie sich nicht vom Rest unterscheiden. Auch Gewinnspiele können so platziert werden und zum Mitmachen verleiten. Hinzu kommen Produktplatzierungen in Filmen und Videos oder Anpreisungen von YouTube-Stars und anderen Influencer/Innen.

## **Was sind InfluencerInnen und warum sind sie bei Jugendlichen so beliebt?**

YouTuber und andere InfluencerInnen sind die Stars der jungen Internetgeneration. Sie sind Idole und gleichzeitig Vorbilder vieler Heranwachsender. Dank ihrer riesigen Fangemeinschaft erreichen sie Klickzahlen bis in Millionenhöhe und verdienen damit kein schlechtes Geld. Weil Kinder und Jugendliche ihre Idole nachahmen möchten, nutzen Firmen YouTuber und InfluencerInnen, um ihre Produkte zu vermarkten. Die Stars werden für Empfehlungen von den Unternehmen gesponsert, was aber meist nur diskret oder ungenügend deklariert wird.

## **Wie können Eltern ihre Kinder davor schützen, auf Werbestrategien hereinzufallen?**

Eltern sollten ihren Kindern die Kompetenz vermitteln, klassische Werbung und auch bewusst kaschierte Mischformen von Werbung zu erkennen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die wirtschaftlichen Interessen und Gewinne, die hinter den Internetidolen stehen. Auch die von ihnen vermittelten Werte wie Rollenbilder und Schönheitsideale, die sich ebenfalls mit wirtschaftlichen Belangen vermischen, sollten kritisch hinterfragt werden.

*(→ Selbstdarstellung und Schönheitsideale)*

# 19\_DOWNLOADEN UND EINKAUFEN IM NETZ

---

## Was kaufen, downloaden und streamen Jugendliche im Internet?

Einkaufen über das Internet wird immer beliebter. Jugendliche beziehen im Internet vor allem Musik, Handyklingeltöne, Filme, Software oder Videospiele. Dabei ist das Downloaden und Streamen bei zahlreichen Anbietern kostenpflichtig. Populär sind aber auch illegale Streaming-Anbieter, weil sie Serien und Filme sofort nach der ersten Ausstrahlung kostenlos zugänglich machen. In der Schweiz sind solche Angebote für den persönlichen Gebrauch zwar erlaubt. Über illegale Seiten können aber Schadprogramme, betrügerische Werbungen und nicht kindgerechte Inhalte wie Pornografie oder Glücksspiele verbreitet werden. Zudem sind Urheberrechtsverletzungen möglich. (→ *Recht im Internet*). Um Kinder vor Risiken zu schützen, ist die Begleitung durch die Eltern auch beim Online-Einkauf, Downloaden und Streamen 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.
- Ein Online-Einkauf kann zur Schuldenfalle werden, wenn Jugendliche Dinge bestellen, die sie gar nicht bezahlen können. Es drohen hohe Betreibungen durch Inkassofirmen.



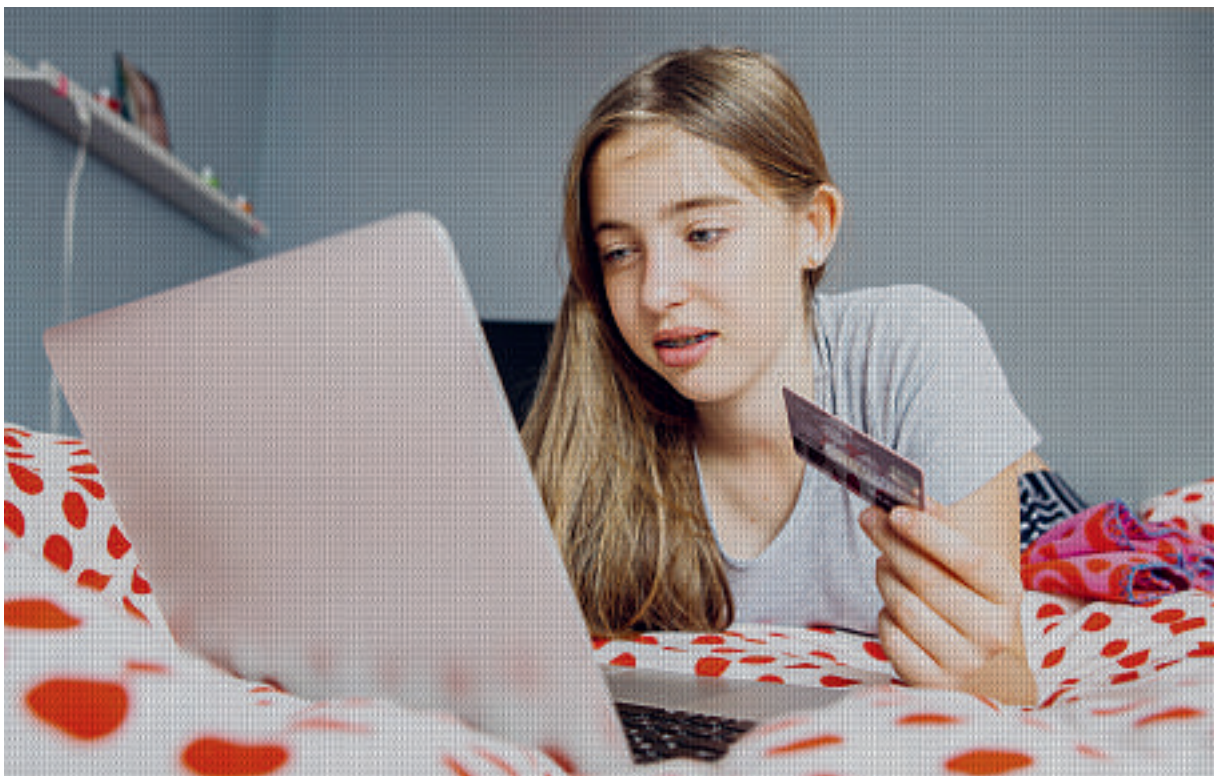
Nicht selbst produzierte  
Filme, Musik und  
Bilder ins Netz stellen  
ist illegal.

### Was ist das *Darknet* und wie gefährlich ist es?

Der Begriff «*Darknet*» umfasst Bereiche des Internets, die mehrfach verschlüsselt sind und nicht mit den üblichen Browsern und Suchmaschinen erreicht werden. So ist es möglich, weitgehend anonym zu surfen. Das kann etwa für Regimekritiker in Ländern mit eingeschränkter Meinungsfreiheit, für *Whistleblower* oder Journalisten wichtig sein. Das *Darknet* zu nutzen ist also nicht grundsätzlich illegal. Allerdings gibt es viele illegale Inhalte und Transaktionen: Kinderpornografie, Extremismus, Drogen-, Waffen- und Menschenhandel oder andere Schwarzmärkte. Technisch versierte Jugendliche können sich relativ leicht Zugang zum *Darknet* verschaffen. Oft sind sie sich der Gefahren und möglicher strafrechtlicher Folgen nicht bewusst (→ *Recht im Internet*).

### Was muss beim Downloaden und Streamen unbedingt beachtet werden?

- Kinder und Jugendliche sollten keine Daten herunterladen oder streamen, ohne vorher die Eltern zu fragen.
- Prüfen Sie die Vertrauenswürdigkeit der Quelle oder der herunterzuladenden/streamenden Datei.
- Sichern Sie den Familiencomputer und alle anderen Computer in Ihrem Netzwerk durch ein aktuelles Virenprogramm. Sonst droht die Infizierung mit schädlicher Software.
- Gerade bei kostenlosen Diensten tauchen oft Pop-ups auf, die nicht jugendfrei sind.
- 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.
- Gerade bei kostenlosen Diensten tauchen oft Pop-ups auf, die nicht jugendfrei sind.



# 20\_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 Risiken 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 Videospiele

spielt. Oder Ihr Kind erzählt Ihnen, dass es beim Chatten merkwürdige 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 der nationalen Plattform Jugend und Medien finden Sie Beratungsangebote in Ihrer Nähe: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) > Angebote und Beratung

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).



# 21\_ZAHLEN UND FAKTEN

---

## Kinder und Medien

Quelle: MIKE-Studie 2017, repräsentative Studie über **6- bis 13-Jährige in der Schweiz**

**45 %** hören täglich oder fast täglich **Musik**.

**44 %** **sehen** täglich oder fast täglich **fern**.

**36 %** lesen täglich oder fast täglich **Bücher**.

**34 %** **gamen** täglich oder fast täglich.

**30 %** **nutzen** täglich oder fast täglich ein Handy.

**48 %** haben ein eigenes **Handy**. **79 %** nutzen mindestens ab und zu ein Handy.

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

**86 %** der Kinder nutzen mindestens ab und zu das **Internet**. Im Laufe der Primarschulzeit nimmt die Nutzung stark zu.

**79 %** der Kinder ab 9 Jahren nutzen **YouTube** mindestens einmal pro Woche. YouTube ist noch vor **WhatsApp**, **Instagram** und **Snapchat** die beliebteste App.

**35 %** der Kinder mit eigenem **Handy** nutzen es mindestens einmal pro Woche, wenn sie eigentlich **schlafen** sollten.

## Jugendliche und Medien

Quelle: JAMES-Studie 2018, repräsentative Studie über **12- bis 19-Jährige in der Schweiz**

**99 %** der Schweizer Jugendlichen besitzen ein eigenes **Handy**. **Praktisch alle Geräte** sind Smartphones.

**96 %** aller Befragten nutzen das **Internet** täglich oder mehrmals pro Woche, **69 %** das Fernsehen.

**97 %** der Jugendlichen haben **zu Hause Internetzugang**.

**73 %** besitzen einen **eigenen Computer**.

**94 %** haben ein eigenes **Profil in mindestens einem Sozialen Netzwerk**. Am beliebtesten sind Instagram und Snapchat.

**72 %** schützen private Details in Sozialen Netzwerken, indem sie die Schutzfunktion aktivieren.

**68 %** der Jungen und **21 %** der Mädchen haben schon einmal **Pornofilme** auf dem **Computer** oder **Handy** angeschaut.

Die durchschnittliche **Handynutzung** an einem Wochentag beträgt gut **2 Stunden 30 Minuten**, am Wochenende **rund 3 Stunden**.

**66 %** der Jungen, **11 %** der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche **Video-spiele**.

# 22\_STUDIEN

---

## **ADELE-Studie 2018** der ZHAW und Swisscom

ADELE – Activités – Digitales – Education –  
Loisirs – Enfants.

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

Qualitative Studie zum Medienumgang von Schweizer Kindern im Vorschulalter im Kontext ihrer Familie. Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

## **MIKE-Studie 2017** der ZHAW, Jugend und Medien und Jacobs Foundation

MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern.

[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 2018** der ZHAW und Swisscom

JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz.

[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. Zusatzauswertungen zu spezifischen Themen werden jeweils im darauffolgenden Jahr als JAMESfocus veröffentlicht.

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

## **EU Kids Online Schweiz 2019**, PH Schwyz

EU Kids Online Schweiz ist eine repräsentative Studie in der deutschsprachigen und französischsprachigen Schweiz, in der bei 9–16-jährigen Schülerinnen und Schülern sowie deren Eltern und Lehrpersonen Daten über Chancen und Risiken der Internetnutzung erhoben werden.

[www.eukidsonline.ch](http://www.eukidsonline.ch)

## **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.

[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

## **MEKiS 2017** der FHNW

Studie zur Medienkompetenz in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe

[www.mekis.ch](http://www.mekis.ch)







# NATIONALE PLATTFORM JUGEND UND MEDIEN

---

Der Bund übernimmt Verantwortung und setzt sich für einen wirksamen Jugendmedienschutz ein. In den Jahren 2011 bis 2015 hat er in Zusammenarbeit mit der Jacobs Foundation und der Medienbranche das Programm Jugend und Medien umgesetzt, mit der Vision, dass Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen kompetent mit digitalen Medien umgehen, die Chancen nutzen und die Risiken kennen. Hierfür unterstützte das Programm insbesondere die Förderung von Medienkompetenzen.

Seit 2016 setzt das Bundesamt für Sozialversicherungen BSV diese Aktivität unter dem Namen Nationale Plattform Jugend und Medien im Rahmen einer permanenten Aufgabe fort.

Mit jugendundmedien.ch besteht in der Schweiz eine nationale Online-Referenzplattform für den Jugendmedienschutz mit aktuellen Informationen.

## **Für Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen**

Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen finden unter 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 Risiken 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 Risiken aufzeigen können. Die Plattform bietet auf nationaler Ebene Vernetzungs- und Koordinationsplattformen für Fachleute und Organisationen im Jugendmedienschutz. Zudem unterstützt sie 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**

Neben der Förderung von Medienkompetenzen setzt sich der Bund auch für die Verbesserung und Koordination der geltenden Regulierungsinstrumente ein. Er arbeitet derzeit an einem Bundesgesetz zum Jugendschutz in den Bereichen Film und Videospiele.

Weitere Informationen zur Plattform Jugend und Medien 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,  
Céline Külling, Jael Bernath**

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 oder Verhaltenssucht, 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**

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, welche 2015 zum ersten Mal durchgeführt wurde, 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.

## **ADELE-Studie: Activités – Digitales – Education – Loisirs – Enfants**

In der ADELE-Studie wird von der ZHAW im Auftrag von Swisscom qualitativ der Medienumgang von Kindern im Alter von vier bis sieben Jahren untersucht. Dazu sind ausführliche Interviews mit Kindern und ihren Eltern in der Deutschschweiz und der Romandie durchgeführt worden. Die Studie ermöglicht einen vertieften Einblick in verschiedene Einflussfaktoren des familiären Kontextes auf die Mediennutzung der Kinder und ergänzt dabei die MIKE- sowie JAMES-Studien.

## **Generation Smartphone: Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen**

Gemeinsam mit der FHNW ist die ZHAW in dem qualitativem Forschungsprojekt «Generation Smartphone» der Frage nachgegangen, welche Bedeutung die Smartphone-Nutzung im Alltag von Jugendlichen hat. Das Projekt beurteilt Chancen und Risiken der Smartphone-Nutzung dabei nicht nur aus der Erwachsenenperspektive, sondern bezieht die Perspektive von Jugendlichen mit ein. Gefördert durch die Stiftung Mercator Schweiz.

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

