IFAMILY plus

if • INSTITUT FÜR FAMILIENFÖRDERUNG

Digitale Medien

Chancen und Risiken

ZAUBERWORT
MEDIENKOMPETENZ

ZWISCHEN
SUCHT UND **SEHNSUCHT**

FAMILIEN FÖRDERUNG

if • INSTITUT FÜR FAMILIENFÖRDERUNG

BERATUNG & THERAPIE

WIR UNTERSTÜTZEN KINDER, JUGENDLICHE

DIE SCHWIERIGES, IMPULSIVES VERHALTEN ZEIGEN

DIE ÄNGSTLICH, NIEDERGESCHLAGEN ODER REIZBAR SIND

PROBLEME IN DER SCHULE HABEN

UND ELTERN

BEI FRAGEN IN DER ERZIEHUNG

IN SCHWIERIGEN FAMILIÄREN SITUATIONEN

WENN SIE SELBST EIN ANLIEGEN HABEN

BEI VERFAHRENEN UND STRITTIGEN THEMEN

VORTRÄGE / WORKSHOPS FÜR ELTERN ÜBER ERZIEHUNG, ENTWICKLUNG UND FÖRDERUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

KINDER & JUGENDHILFE

BEGLEITUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

GEMEINSAM MIT FAMILIEN LÖSUNGEN (ER)FINDEN

DIE RESSOURCEN VON FAMILIEN IN DEN MITTELPUNKT STELLEN

EINBEZIEHUNG SOZIALER NETZWERKE

EIN NETZ SPANNEN

KINDERBETREUUNG

KINDERKRIPPE MODELLINO

INDIVIDUELLE BETREUUNG

TAGESMÜTTER

SCHNELLE HILFE

AKADEMIE

FORT- UND WEITERBILDUNGEN FÜR FACHPERSONEN

SUPERVISION UND SELBSTERFAHRUNG

SEMINARE ÜBER GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Alle Angebote sind

für Familien kostenlos

oder mit einem geringen Selbstkostenbeitrag

Thema in dieser Ausgabe:
Digitale Medien: Chancen und Risiken

04 **Editorial**
Die Zukunft zeigt sich in uns - lange bevor sie eintritt

06 **Digitale Medien - Chancen und Risiken**

08 **Fantasien bieten Kindern Schutz**

10 **Zauberwort Medienkompetenz**

12 **Tipps für den Umgang**
von Smartphones, Tablets, Computern und Fernsehen

14 **Medien und Gewalt**

16 **Faszination Computerspiele**
Zwischen Sucht und Sehnsucht

19 **Cyber-Mobbing**
Die Macht der Worte

22 **Smartphones und Tablets -**
Tipps zur Reduzierung der Strahlenbelastung

AKADEMIE • if • UNSER WISSEN

WIR GEBEN UNSER WISSEN AUCH WEITER.

Ausgabe 04 I 2018

GRAZ
8010 Graz • Elisabethstraße 59 • 0316 32 82 88
graz@familienfoerderung.at

LEOBEN
8700 Leoben • Roseggerstraße 15 • 03842 42 22 0
leoben@familienfoerderung.at

DEUTSCHLANDSBERG
8530 Deutschlandsberg • Frauentalerstr. 21 • 0664 1158833
office@familienfoerderung.at

GLEISDORF
8200 Gleisdorf • Gartengasse 7 • 03112 20 88 531
gleisdorf@familienfoerderung.at

WWW.FAMILIENFOERDERUNG.AT • OFFICE@FAMILIENFOERDERUNG.AT

„DIE ZUKUNFT ZEIGT SICH IN UNS - LANGE BEVOR SIE EINTRITT“

(Rainer Maria Rilke)

Medien revoltieren unsere Welt und Kinder bereiten sich darauf vor

Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben sich Angebot, Inhalt und die Vielfalt der Medien und damit auch der Alltag der Menschen rasant verändert. Computer, Tablets und Smartphones spielen inzwischen auch im Leben von Kindern eine wichtige Rolle. Sie üben auf Kinder eine starke Faszination aus. Längst sind sie Teil der kindlichen Lebenswelt geworden und Kinder kommen immer jünger mit digitalen Medien in Kontakt. Es gibt inzwischen für jede Altersstufe spezifische Angebote. Der Kindermedienmarkt scheint extrem ausbaufähig zu sein. Trotz allem erstaunt die Breite des Medienrepertoires, das 6- bis 13- Jährigen heute zum mehr oder weniger selbstbestimmten Umgang zur Verfügung steht.
Da die Handhabungen der Medien immer einfacher und „kindgerechter“ werden, gehen sie selbstverständlich und kompetent mit den Technologien um. Ihr Lernverhalten unterscheidet sich daher qualitativ von den anderen Generationen und stellt unser gesamtes Bildungssystem vor große Herausforderungen. Mädchen und Burschen benutzen unterschiedliche Zugänge, sodass homogene Mediennutzung nicht mehr greift. Die Herausforderung für das Bildungssystem besteht darin, diese Diversität des Medienhandelns und des Kompetenzniveaus hinreichend zu berücksichtigen und entsprechende Lern- und Lehrarrangements zu gestalten, aber auch Medienkompetenz zu vermitteln und Fördersysteme bei Zugangs- oder grundsätzlichen Problemen zu konzipieren.

Wenn es Risiken gibt, dann brauchen wir Werkzeuge, um uns dagegen zu wappnen.

Es hat keinen Sinn, die Techniken negativ zu bewerten oder zu verharmlosen – das würde den Kindern wenig helfen. Vielmehr ist es die dringende Aufgabe der Eltern, LehrerInnen sowie PolitikerInnen, in Bezug auf digitale Medien, Regeln aufzustellen und Kindern zu helfen, sich eine bestimmte Distanz gegenüber diesem Medium zu bewahren. Das was wir brauchen, ist ein neues Bewusstsein für die Risiken digitaler Nutzung. Dazu ist es aber notwendig, dass wir uns auf konstruktive Weise mit dem Phänomen der Digitalisierung auseinandersetzen.
Wir müssen uns fragen, welche Folgen digitale Medien für den empfindlichen, sich noch in der Entwicklung befindlichen menschlichen Organismus haben. Welche Einwirkung sie auf die Entwicklung der Sprache haben, wie kindliche Kreativität und Fantasie beeinflusst wird? Kommt es zu einer Beeinträchtigung der Realitätswahrnehmung durch die ständige Konfrontation mit der „Realität aus zweiter Hand“? Wirkt sich stundenlanges tägliches Nutzen der digitalen Medien auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit eines Kindes aus? Welche Folgen hat intensiver Medienkonsum für das Familienleben und die Beziehungsfähigkeit?
Was machen digitale Medien richtig, was ist die Faszination daran? Zum einen dienen sie der Ablenkung, der Unterhaltung, sie sind aber viel mehr als das, sie bieten jungen Heranwachsenden eine Welt, in der sie sich ausprobieren können, mit Problemen konfrontiert werden und diese auch lösen können. Sie finden klare Regeln und Strukturen vor und müssen lernen, wie man Ziele erreicht. Sie haben die Möglichkeit eigene Entscheidungen zu treffen, für die sie ganz allein geradestehen. Kleine Probleme inklusive, die lösbar sind und ihnen das Gefühl geben, stolz auf sich sein zu können, weil sie eine schwierige Aufgabe erfolgreich gemeistert haben.

Problematisch ist es, wenn Medien ihren Zweck als Spaßfaktor oder Informationsquelle verlieren und als Entschädigung dienen.

Dann nämlich beginnt die Abhängigkeit, die Sucht nach Ersatzwelten, die sich Kinder mittels Computerspiel oder „Freunden“ im Chatroom schaffen. Denn Sucht und Sehnsucht kann nur entstehen, wenn dem Kind etwas Wichtiges fehlt.

Infobox

„Zu selten finden Kinder was sie zum Wachsen – zum über sich Hinauswachsen – brauchen: weder im Kindergarten noch in der Schule und auch nicht zuhause in der eigenen Familie“ schreibt Gerald Hüther in seinem Buch (2006): Computersüchtig – Kinder im Sog der modernen Medien. Verborgene, unerfüllte Bedürfnisse sind es, die Kinder so hingebungsvoll und stundenlang vor den Computern und Fernsehern ausharren lassen.

Buchtipp

Verena Gosch (2017)

Digitale Intelligenz: Warum die Generation Smartphone kein Problem, sondern unsere Rettung ist.

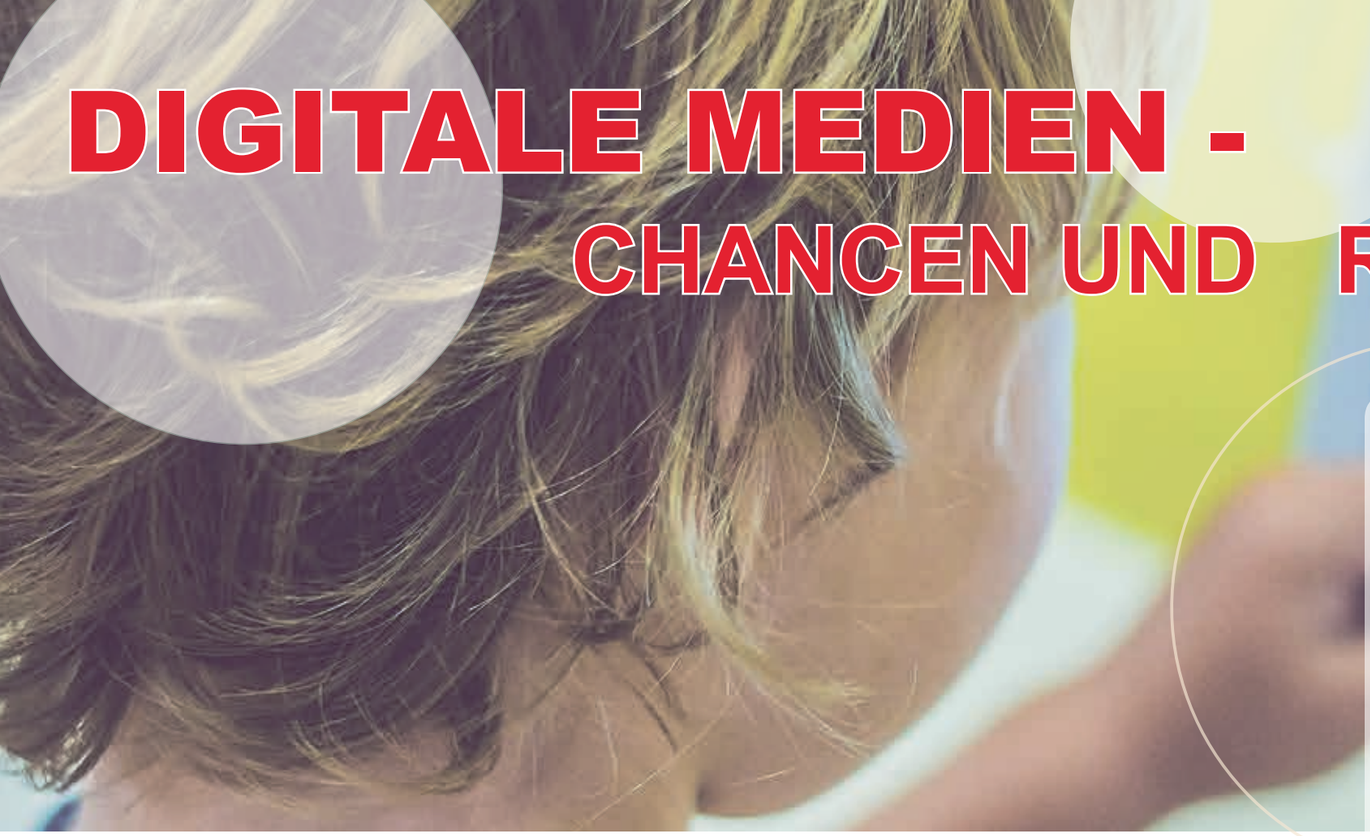
„Denn unsere Kinder und Jugendlichen sind uns weit voraus und gewappnet für eine Berufswelt, in der Teamarbeit und vernetztes Arbeiten an erster Stelle stehen und sie haben ein viel größeres Verständnis von der Welt um sie herum.“

Editorial

Dr.in Sabine WIRNSBERGER
Leitung des Institutes für Familienförderung
Kinderpsychologin und Familientherapeutin,
Erziehungsberaterin, Supervisorin

Grundlegende Ausrichtung: Information des Instituts für Familienförderung, Elisabethstrasse 59, 8010 Graz, ZVR Zahl: 775096007 erscheint vierteljährlich. Für den Medieninhalt verantwortlich: Dr. Sabine Wirnsberger, Fotocredit: AdobeStock, Photocase, Fotolia wenn nicht anders angegeben

IMPRESSUM
Medieninhaber, Produktion und Anzeigenverkauf:
TLS - Winkler Inh. Mag. Barbara Winkler,
T.: 0316 / 33 78 55 F.: DW 20
Email: winkler.tls@a1.net
Graphik & Gestaltung: allcolors.at



DIGITALE MEDIEN - CHANCEN UND RISIKEN

Das, was wir in den Medien sehen und erleben, hat Einfluss auf unser Denken und unsere Gefühle, auf unsere Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse. Unser Bewusstsein ist nicht mehr auf unsere begrenzte Wirklichkeit eingestellt, es ist vielmehr zugleich auf eine universelle, durch die Medien gestaltete und gesendete Außenwelt bezogen.

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass die Art der Wahrnehmung, das Sehen, das Verstehen, sich verändert, je nachdem womit Kinder konfrontiert werden. Denn neuronale Strukturen sind nutzungsabhängig und entwickeln sich aufgrund der Anforderungen, die an ein Individuum gestellt werden. Schon jetzt zeigt sich eine stärkere Vernetzung der motorischen Bahnen hinsichtlich der Daumenbewegung, die beim Schreiben von Nachrichten bei Kindern und Jugendlichen bevorzugt wird. Viele Forscher wie Manfred Spitzer weisen auch auf tiefgreifende Veränderungen der neuronalen Strukturen als Folge der raschen Bilderkennung und Fülle an visuellen Reizen hin. Welche Auswirkungen dies auf uns und unsere Fähigkeiten haben, sind unklar.

Die Art der Wahrnehmung, das Sehen, das Verstehen verändert sich, je nachdem womit Kinder konfrontiert werden. Denn neuronale Strukturen sind nutzungsabhängig und entwickeln sich aufgrund der Anforderungen, die an ein Individuum gestellt werden.

Verstärkte visuelle Fähigkeiten um den Preis sprachlicher Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit, schnelle Reiz-Reaktionskaskaden um den Preis verringerter Aufmerksamkeit auf auditive Reize, intuitives digitales Handeln um den Preis körperbezogener Wahrnehmung… diese Liste lässt sich fortsetzen. Fakt ist, unsere Art von Denken ändert sich. Der Umgang mit medialem Konsum wird ein entscheidender Faktor, hinsichtlich kognitiver, emotionaler und sozialer Entwicklung sein.

Einig sind sich Entwicklungspsychologen darin, dass der frühe Medienkonsum Auswirkungen auf das noch sehr empfindliche Gehirn von Babys und Kleinkinder hat. So konnten bereits Studien belegen, dass Kinder, deren erste Entwicklungsjahre von einem übermäßigen Medienkonsum begleitet waren, eine Verminderung der Sprachfähigkeit zeigten. Denn situations- und hörgerechtes Sprechen entwickelt sich durch die Rückmeldungen, die ein Kind auf seine Äußerungen bekommt. Digitale Medien sind dahingehend nicht ideal. Zum einen wird das Kind nie persönlich angesprochen, es bleibt nicht nur selbst stumm, es wird ihm vielmehr auch die Möglichkeit geraubt, durch sprachliches Geben und Nehmen Interaktion einzuüben und Rückmeldung zu erfahren. Mit menschlicher Kommunikation ist eine Vielfalt an Miniinteraktionen wie Tonlage, Mimik, Betonung oder minimale Körpergesten verbunden, die eine intuitive Interpretation des Gesagten erst zuverlässig deuten lässt.

Früher Medienkonsum hat Auswirkungen auf das empfindliche Gehirn von Babys und Kleinkinder.

Dennoch zeigt sich, dass Kinder immer früher in Kontakt mit digitalen Medien kommen. Für Kinder sind die Tablets und Smartphones besonders attraktiv, da sie zum großen Teil intuitiv und selbsterklärend fungieren und durch einfache Fingerbewegungen bedient werden können. Das Wischen, Drauftippen, Zoomen und Klicken auf den typischen berührungsempfindlichen Oberflächen, kommt der natürlichen kindlichen Art und Weise entgegen.

Computer fördern die Neugier und die Kreativität der Kinder. Sie erwerben schon früh die Fähigkeit zum vernetzten Denken. Das bedeutet: Sie denken schneller, mehr in Bildern, können besser kombinieren und betrachten die Dinge stets von mehreren Seiten. Das Gehirn muss zwischen den Wahrnehmungen aus der Umwelt und den Informationen aus der Außenwelt eine Beziehung herstellen, indem es die verschiedensten Wertungsvorgänge vollzieht.

Computer fördern Neugier und Kreativität von Kindern und somit die Fähigkeit vernetzt zu denken.

Dieses vernetzte Denken, erweitert den Handlungsradius dieser Generation und ermöglicht ein anderes Miteinander. Die Verständigung über räumliche Grenzen hinaus, themenspezifisch, lässt junge Menschen miteinander kooperieren und sich gegenseitig unterstützen. Das beginnt bei gemeinsamen Hausübungen aber auch bei wichtigen Themen, die unsere Umwelt betreffen. Dies als Chance zu sehen, ist unsere Aufgabe.

„Die Zukunft ist Beziehung!“, meint Peter Webhofer auf der Sozial Media Tagung und zitiert damit das Zukunftsinstitut, eine Institution, die als eine der einflussreichsten Think Tanks der europäischen Trend- und Zukunftsforschung gilt. *„Eine gelingende und erfolgreiche Zukunft haben wir, wenn wir auf Beziehung setzen. Wir werden weiterhin digitale Medien brauchen, um Menschen zu erreichen, um Bewusstsein zu bilden und um grenzenlos-flexible Formate für Informationsvermittlung, Austausch und Vernetzung zu schaffen. Wir werden aber auch weiterhin Räume für reale Personenkontakte benötigen, in denen Emotionen gelebt und gespürt werden können.“* Der Mensch ist ein soziales Wesen, er braucht andere Menschen, um sich entfalten zu können. Kinder mit realen Erfahrungen, haben andere Bezugspunkte für Interpretationen der Welt als solche, die vermehrt mediale Erfahrungen haben. Das wichtigste Bedürfnis eines Kindes ist es, sich in der vorgegebenen Welt zurechtzufinden. Kinder lernen spielerisch Regeln, Inhalte, vielfältige Verhaltensmöglichkeiten, Körperbeherrschung und den Umgang mit Gefühlen.

Durch einen häufigen Medienkonsum kann ein adäquater Umgang mit Gefühlen nicht hinreichend entwickelt werden. Fehlen emotionale Erfahrungen, insbesondere auch des Mitleidens, können Kinder nur ungenügend Empathie ausbilden.

Jüngere Kinder sind nur begrenzt fähig, die Emotionen der Darsteller zu identifizieren und zu kanalisieren. Die damit einhergehende Überforderung kann Verunsicherung und ungerichtete diffuse Ängste erzeugen, sodass bei entsprechend wirksamen Inhalten ein Emotionsstau oft die Folge ist, der sich in Konflikten entlädt. Durch einen häufigen Medienkonsum kann ein adäquater Umgang mit Gefühlen nicht hinreichend entwickelt werden. Fehlen emotionale Erfahrungen, insbesondere auch des Mitleidens, können Kinder nur ungenügend Empathie ausbilden. Dies kann nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Auswirkungen haben.

Infobox

Wer morgens, vor dem Besuch von Kindergarten oder Schule, fernsieht oder am Computer spielt, kann sich danach nicht mehr richtig konzentrieren.

Infobox

Neurobiologen vermuten, dass Angst erregende Filme in der Schule erworbenes Wissen auf dem Weg in das Langzeitgedächtnis behindern. Wer sich abends kurz vor dem Schlafen noch aufregt, stört die für die Erinnerung wichtige Schlafarbeit: „Wir lernen tatsächlich im Schlaf, aber nur, wenn wir aufwühlende Bilder vor dem Einschlafen vermeiden.“

FANTASIEN BIETEN KINDERN SCHUTZ

Jeder Mensch braucht Fantasie, um sich ein Bild von der Welt zu machen, aber auch um Zukunft zu entwickeln. Jede Kultur hat ihr eigenes symbolisches Material für Fantasien.

Kinder besitzen die Gabe, durch die Kraft ihrer Fantasie die Gegenstände und Dinge der Welt zu verzaubern, zu verändern und ihnen immer neue Gestalt zu geben.
Ein Kind offenbart sich in seinen Geschichten, Bildern und Fantasien. Die Fantasie, die Einbildungskraft des Kindes, hilft ihm, die Grenzen seiner eigenen Existenz zu sprengen und sich den Gesetzen der Außenwelt zu entziehen: Unmögliches wird möglich, Unwahrscheinliches gegenwärtig. In seiner Vorstellung kann das Kind Entwicklungen vorwegnehmen, sich andere Welten bauen, ungewohnte Freuden und Ängste durchleben. Die elektronischen Unterhaltungsmedien haben sich hierauf eingestellt und bieten Figuren und Geschichten, die sich Kinder wünschen. Sie prägen nicht nur das Weltbild der Kinder entscheidend mit, sondern auch deren gedankliche und gefühlsmäßige Reaktionen auf die Welt. Medien verhindern nicht die Erschaffung von Fantasiewelten, sie sind der Baustoff dafür.

Das Spiel ist eine Voraussetzung für die kindliche Entwicklung.

Der Drang zum Spielen ist genetisch angelegt. Im Spiel nimmt das Kind Handlungen vorweg, die es später einmal ausführen wird, lotet die Welt und seine Lebensbedingungen aus und tastet Möglichkeiten ab. Im Spiel übt das Kind eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die wichtige Zwecke in der sozialen, emotionalen und geistigen Entwicklung des Kindes erfüllen und ihm helfen, ein Verständnis des eigenen Selbst in Beziehung zu seiner Umwelt zu bekommen. Es bereitet das Kind auf seine Rolle als Mann oder Frau, Vater oder Mutter vor; spielend bildet das Kind Vorlieben für bestimmte Tätigkeiten und Berufswünsche aus, lernt seine Stärken und Schwächen kennen und sich zu erproben. Es entwickelt auch ein Gespür mit Menschen umzugehen und seinen Alltag zu bewältigen.

Das Spiel dient der Aufarbeitung von Erfahrungen und der Ausbildung des Selbstbildes und ist eng mit der Identität der Kinder, ihren Größenfantasien und Schutzmechanismen verbunden.

Kinder brauchen Bilder und Symbole, die sie in ihr Spiel einbauen können. Sie holen sich dieses Material aus ihrem Umfeld. Kinder von heute nutzen mediale Bilder und Geschichten zur Bearbeitung ihrer eigenen Themen, zum Handeln und zur Gestaltung von Situationen. Das freie Spiel dient der Aufarbeitung von Erfahrungen und der Repräsentation des Selbstbildes, denn die Fantasiewelten sind eng mit der Identität der Kinder, ihren Größenfantasien und Schutzmechanismen verbunden.

Medien verändern das kindliche Spiel.

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich zwischen einer lokalen und einer globalen Kultur. Medienfiguren wie Harry Potter, Elsa und Anna oder die Paw Patrol Animationshunde sind Bestandteil kindlicher Tagträume, und zwar quer durch alle Kulturen und Kontinente. Dennoch setzen Kinder diese Figuren in Szenarien aber ganz unterschiedlich ein. Zum Teil sind es Gegenwelten, zum Teil bauen die Kinder Erfahrungen, die sie als besonders positiv erlebt haben, weiter aus.
Unterschiede zeigen sich auch hinsichtlich Burschen und Mädchen. Jungen geht es eher um Abenteuer oder Wettkampf. Entsprechend dominieren bei den Angeboten für Jungen und ihren Allmachtsfantasien gewalthaltige Kampfszenarien. Jungs denken sich an die Stelle der Helden und retten die Welt. Bei den Mädchen finden sich diese Fantasien weniger und sie nutzen andere Medienspuren. Auch bei Mädchen geht es darum die Welt zu retten, insbesondere die Natur oder Tiere, die in Not sind. Sie nutzen oft bloß den erzählerischen Rahmen und entwickeln dann eine eigene Handlung. Die insgesamt lesefreudigeren Mädchen, reichern ihre von Filmen inspirierten Fantasiekulissen mitunter um Elemente aus Büchern an, während Jungen eher Details aus Computerspielen hinzufügen.
In ihrer Grundstruktur sind sich die Fantasien von früher und heute Geborenen jedoch recht ähnlich.

Kinder brauchen Zeit für Rollenspiele um sich zu entfalten, ihre neuronalen Muster zu stabilisieren und Altlasten zu entrümpeln.

Kinder bringen von sich aus die wichtigste Spielkraft mit auf die Welt, ihre Fantasie. Wenn die Fantasie verkümmert, bedeutet das jedoch den Verlust einer wichtigen Ausdrucksmöglichkeit des Unbewussten. Kinder brauchen Zeit und Muße, sich darauf auch einzulassen. Im Spiel lernt das Kind sich selbst mit seinen Möglichkeiten und Grenzen kennen. Es kann Konflikte und Spannungen aller Art bewältigen und so zu seelischer Stabilität und Ausgewogenheit reifen. Die Nutzung digitaler Medien kann ihre Fantasien anregen, jedoch erst im freien Spiel kann sich ihre Persönlichkeit entfalten, ihr Selbstbewusstsein entwickeln und ihr Gehirn zu entrümpeln.

Buchtipp

Christiane Kutik (2014)
Spielen macht Kinder stark

Christiane Kutiks Darstellung weckt das Verständnis für das freie Spielen und zeigt, wie es gelingt, Spielfreude in den Alltag zu holen. Denn im Spiel gewinnt das Kind bleibende Erfahrungen, Einsichten und Fertigkeiten.

Buchtipp

Maya Götz (2016)
Mit Pokémon in Harry Potters Welt: Medien in den Fantasien von Kindern.

Die hier vorgestellte Studie zu den Tagträumen der 8- bis 10-Jährigen zeigt: Fernsehen verdrängt die Fantasie nicht, es wird zu einem Teil von ihr. Kinder nehmen sich etwas aus dem Fernsehen heraus und entwickeln mit den Medienbildern ihre eigenen Erzählungen.

ZAUBERWORT
MEDIENKOMPETENZ

Kinder begreifen Computer als Weg zum Großwerden. Die digitalen Medien bieten ein hohes Maß an Steuerung und Kontrolle. Sie können darin nach ihren Vorstellungen Personen lenken, Geschehnisse beeinflussen oder Macht ausüben. Aber lernen sie auch sich aus der Kontrolle der medialen Beeinflussung und Begrenzung zu entziehen?

Skepsis und Vorsicht gegenüber dem, was inhaltlich und technisch auf Kinder einströmt, sind sicherlich angebracht. Aber ebenso wichtig ist es, dass Eltern die kindliche Neugier respektieren, sich für die medialen Vorlieben ihres Kindes interessieren und entdecken, was Medien auch Kindern an Positivem und Sinnvollem zu bieten haben. Nur dann können Eltern ihr Kind beim Umgang mit Medien tatsächlich mit ihrem Rat begleiten und sinnvolle Regeln im Umgang mit den Medien finden. Aufgabe von Eltern ist es daher, für Ausgleich und Alternativen zum Mediengebrauch zu sorgen, auffälligen Medienkonsum eindeutig zu begrenzen und durch gemeinsam verabredete Familienregeln aktiv zu bearbeiten.

Eltern müssen die medialen Vorlieben ihrer Kinder kennen, um sinnvolle Regeln im Umgang mit diesen zu finden. Medienkompetenz zu entwickeln, ist deshalb zu einer wichtigen Aufgabe von Erziehung geworden.

Medienkompetenz zu entwickeln, ist deshalb zu einer wichtigen Aufgabe von Erziehung geworden. Es braucht ein Bewusstsein für die Notwendigkeit eines eingeschränkten und altersgerechten digitalen Bewegungsbereiches aber auch einer Diskussion um Kriterien, was denn nun kindgemäß, entwicklungsgemäß, förderlich, empfehlenswert, akzeptabel bzw. abzulehnen ist. Als bestimmendes Merkmal, hat sich die Erfahrung der Eltern mit den Medien erwiesen. Je mehr reale und mediale Erfahrungen Eltern haben, desto umsichtiger gehen sie mit dem Medienkonsum ihrer Kinder um.

Ausgewogenheit ist das Zauberwort. Wer eine Stunde am Computer gesessen hat, sollte danach eine Stunde im Freien spielen.

Wer in seiner Freizeit Tag für Tag viele Stunden lang Bildschirmmedien nutzt, verliert Zeit für andere Tätigkeiten und Vorhaben. Verabredungen mit Freunden bzw. Freundinnen, sportliche Aktivitäten, Malen, Basteln, Raum für Fantasien, all das muss es im Leben eines Kindes geben. Gesundheitsaspekte, wie Bewegung aber auch Life Balance werden wichtiger werden. Ausgleich schafft Ausgeglichenheit.

Das Internet bietet eine Fülle an Informationen zum Thema „Medien“ – für Eltern und Fachkräfte sowie speziell für Kinder.

www.gmk-net.de/fileadmin/pdf/anregung_statt_aufregung.pdf
www.bzga.de/:medienkompetenz I https://www.bzga.de
www.kindergesundheit-info.de I www.schau-hin.info

WARUM DEINE ELTERN DICH UND DEINE APPS NICHT VERSTEHEN KÖNNEN…

Du willst morgens in Ruhe Insta checken und ein paar Snaps versenden. Deine Eltern reagieren genervt darauf. “Mach das doch endlich mal aus!” heißt es dann irgendwann. Da sie leider keine Ahnung vom Internet haben, verstehen sie dich auch nicht.

SIE VERSTEHEN DICH EINFACH NICHT

Für sie sind Begriffe wie GIF, Hashtag oder Meme völlig unbekannt. Während du überhaupt nicht verstehen kannst, dass man diese Worte als komplizierte Fremdwörter abtut. Vielleicht hast du ja sogar schon mal versucht, deine Eltern über Internet, deine Lieblings-Apps und sowas wie Memes aufzuklären. Doch selbst wenn du das Gefühl hast, ein Kleinkind könnte das, was du erklärst, verstehen: Deine Eltern blicken nicht durch.

DEINE ELTERN GLAUBEN, SIE HABEN DAS INTERNET DURCHSCHAUT

Es gibt allerdings auch Eltern, die das Internet durchaus durchschaut haben – oder zumindest so tun als ob. Während Facebook für dich schon lange out ist, haben deine Eltern das Status-Update für sich entdeckt und lassen ihre 25 Facebook-Freunde an jedem noch so kleinen Ereignis ihres Lebens teilhaben: Ja, auch an den blühenden Tulpen im Garten. Das WhatsApp-Profilbild wird regelmäßig im 1- oder 2- Wochentakt geändert. Lieblingsmotive: Blumen, Kuchen oder Gruppenfotos, auf denen man nichts erkennen kann. Oh, oder das typische Selfie von unten.

DOCH WARUM SIND DEINE ELTERN SO UNWISSEND?

Sie sind eine ganz andere Generation, für die es auch einen Fachbegriff gibt: „Digital Immigrants“. Das sind Personen, die nicht mit der Digitalisierung, also der Umwandlung real vorhandener Informationen und Inhalten in digitale Formate, aufgewachsen sind. Im Unterschied zu deinen Eltern bist Du damit wie selbstverständlich aufgewachsen: Laptop, Smartphone, Videospiele oder das Internet allgemein sind kein Neuland für Dich. Deshalb heißt Du „Digital Native“. Deine Eltern mussten all das, was für dich völlig normal ist, erst erlernen und kennenlernen. Auch wenn Du manchmal denkst, dass dich und deine Eltern nicht eine Generation trennt, sondern tausende von Jahren, musst du bedenken, dass es das Internet erst seit 1990 gibt, YouTube ging 2005 online und das erste iPhone kam 2007 auf den Markt. Vielleicht verstehst Du jetzt deine Eltern besser, die es nicht kennen, den Alltag mit Freunden auf Instagram zu teilen oder nicht verstehen, dass auf YouTube die interessanteren Inhalte laufen als im Fernsehen.
Du musst deine Eltern, die mit dieser Welt nicht viel anfangen können, jedoch die Chance geben reinzuschnuppern. Je häufiger sie in Kontakt damit kommen und dich und deine Beweggründe verstehen, desto weniger kommt es zu Streit. Je mehr sie ebenfalls Spaß an Social Media & Co entwickeln, desto entspannter wird eure Beziehung, wenn es um die Nutzung dieser Medien geht.

3 TIPPS GEGEN ZOFF

1. Zeig dich verständnisvoll
Sei verständnisvoll, wenn deine Eltern an verschiedenen Funktionen ihres Smartphones oder an Apps scheitern und vielleicht genervt aufgeben wollen. Was für dich selbstverständlich ist, müssen sie erst erlernen. Du kennst dich damit einfach besser aus.

2. Nimm dir Zeit zuzuhören und zu erklären
Erkläre deinen Eltern, warum du statt morgens Zeitung zu lesen, lieber die News auf Twitter checkst oder die Videos von LeFloid reinziehst um dich zu informieren. Eine Zeitung mag für deine Eltern perfekt sein, doch du willst auch direkt kommentieren können und das, was dich interessiert, mit deinen Freunden teilen. Diese Möglichkeiten bietet dir eine Papierzeitung nun mal nicht. Zeig deinen Eltern, was du am Smartphone machst und dass du auch kritisch mit Apps umgehst und weißt, worauf es ankommt. Deinen Eltern hilft es, wenn sie sehen, dass du dein Smartphone verantwortungsbewusst benutzt.

3. Zeig ihnen deine Welt
Du bist der Experte auf Instagram, Snapchat und YouTube! Zeig ihnen, was du daran so toll findest und wie diese Apps funktionieren. Du kannst ihnen neben deinen Lieblingsstars und YouTubern auch zeigen, dass auch "ihre" Welt auf Instagram und Co zu finden ist. Politiker haben auch Profile auf Insta, große Firmen präsentieren sich auf YouTube. Kennen deine Eltern schon den Twitter-Account des Bundespräsidenten? Na dann, zeig's ihnen!

WWW.HANDYSEKTOR.DE: Dieser Beitrag entstand im Rahmen einer Kooperation von Handysektor mit der Universität Hohenheim.

TIPPS FÜR DEN UMGANG

von Smartphones, Tablets, Computern und Fernsehen

0-3 Jahren

Bereits Kleinkinder sind schon in der Lage an den Handys ihrer Eltern ganz gezielt bestimmte Apps zu aktivieren oder Fotos anzusehen. Im Internet gibt es schon kurze Filmchen für Eltern und deren Babys, z.B. „Baby-TV“.

Kinder unter drei Jahren sollten besser nicht fernsehen oder mit anderen digitalen Medien in Berührung kommen.

Kern dieser Idee ist die Überlegung, dass der Medienkonsum von Babys und Kleinkindern Realität ist und dass es möglicherweise sinnvoller ist, Kinder gleich mit speziellen entwicklungsspezifischen Angeboten zu konfrontieren. Diese können auch dafür genutzt werden, Eltern eine kurze Ruhepause zu verschaffen, es sollte aber nicht die Regel sein.

4-6 Jahre

Kinder zwischen 4 und 6 Jahren haben bereits Erfahrungen mit Videoportalen wie YouTube, schauen Clips, Filme und spielen kleinere Spiele über Internetangebote.

Auch im Vorschulalter sollten Kinder nicht alleine vor dem Computer sitzen. Eltern brauchen den Überblick darüber, was und wie viel ihr Kind spielt. Eine halbe Stunde am Tag ist ausreichend! Wenn es ab und zu auch komplett fernsehfreie Tage gibt.

Durch mehrmaliges Schauen können die Kinder spannende Szenen verarbeiten oder immer wieder neue Aspekte in lustigen Sketchen entdecken. Eltern finden es vorteilhaft, dass sie durch die Möglichkeiten dieser Speichermedien Inhalt und Dauer der Mediennutzung (mit-) bestimmen können.

6-10 Jahre

Sechsjährige nutzen Medien schon sehr systematisch und viele von ihnen täglich. Der kreative Umgang mit Medien ist für Kinder dieses Alters ideal. Sie sind bereits in der Lage, Fotos zu laden, einfache Programme zu bearbeiten oder Malprogramme zu nutzen. Sie können einfache Geschichten filmen (z.B. Trickboxx-Animationsfilme) und Inhalte von Lernspielen nach ihren Wünschen bearbeiten.

Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sollten höchstens 45 bis 60 Minuten täglich digitale Medien benützen. Wobei jegliche Art von Medienkonsum damit verbunden ist.

Zwei geschützte, medienpädagogisch begleitete Angebote richten sich an 6- bis 12-jährige Kinder, die gern fotografieren und zugleich etwas über einen sicheren Umgang mit dem Internet erfahren möchten: ***www.kamerakinder.de*** und ***www.knipsclub.de.***

Sie fangen an sich für das Internet zu interessieren. Hier bietet sich die Gelegenheit gemeinsam altersgerechte Internetangebote zu entdecken. Kindgerechte Seiten im Internet sind: ***www.seitenstark.de*** und ***www.die-maus.de***

Gemeinsam vereinbarte Regeln für Fernsehen und Computer (Zeit, Ort, Umfang) sollten nicht nur die Mediennutzung zu Hause betreffen, sondern auch unterwegs oder bei Freunden gelten. Ausnahmen wie ein verregnetes Wochenende, ein besonderes Sportereignis oder ein neues Computerspiel sind erlaubt.

Anfangs sollten Kinder, die sich für das Chatten interessieren, moderierte Kinderchats besuchen. ***www.blinde-kuh.de***

10-14 Jahre

Kinder dieses Alters interessieren sich für Sendungen, in denen Wortwitz, Slapstick oder „Alltagspannen“ vorkommen, und sie begeistern sich für Action, Spannung und Fantasy. Aber auch Vorabendserien, in denen es um Freundschaft und Liebe geht, kommen gut bei ihnen an, weil sich die alltagsnahen Verhaltensweisen gut bewerten und überprüfen lassen.

Als Richtwert für die intensive, freizeitbetonte Hinwendung zu Computerspielen oder Fernsehsendungen können wochentags durchschnittlich 60 Minuten gelten, an Wochenenden und freien Tagen darf diese Zeit auch überschritten werden.

Vor allem das Smartphone ist heute eine Art Minicomputer für kommunikativen Zeitvertreib. Kinder können unabhängig oder unbemerkt von ihren Eltern mit ihren Freunden in Kontakt bleiben und ihr Handy durch Klingeltöne, Handyhüllen oder Bootskins (Bilder oder Grafiken auf dem Startbildschirm des Handys) zu ihrem individuellen Markenzeichen machen. Sie können Fotos und Videos aufnehmen und diese untereinander austauschen.

Handys sollten bei gemeinsamen Aktivitäten weggelegt und abends abgegeben werden.

Häufig durchleben vor allem Burschen oft eine Phase, in der sie völlig in die virtuelle Welt moderner Computerspiele eintauchen und alles andere vernachlässigen – sogar Fernsehen scheint plötzlich nicht mehr attraktiv. Oft hilft es gelassen abzuwarten, denn die Heranwachsenden finden die Spiele von einem Tag auf den anderen langweilig.

Dennoch haben etwa zehn Prozent der Jugendlichen Schwierigkeiten, aus der virtuellen Fantasiewelt wieder auszusteigen. Sie brauchen dann die Hilfe der Erwachsenen, um sich daraus zu befreien.

14-20-Jahre

Für die 14- bis 20- Jährigen spielen Fernsehen, Musikhören, Computer, Telefonieren oder Lesen eine herausragende Rolle. Trotzdem werden diese medienbezogenen Tätigkeiten in puncto Beliebtheit von „Freunde treffen“ übertrumpft.

Mit 15 und 16 Jahren tritt bei vielen Jugendlichen eine Art Sättigung ein, da Serien, Spielfilme oder Spiele nicht mehr viel Neues für sie parat haben.

Trotzdem geben viele an, digitale Medien als *„Langeweilekiller“* zu nutzen, wenn gerade „nichts los ist“. Erfreulicherweise nutzen Jugendliche den Computer auch häufig, um Schulaufgaben zu erledigen, Lernprogramme zu bearbeiten und sich im Internet gezielt Informationen zu beschaffen.

Infobox

Achten Sie auch bei älteren Kindern auf viel medienfreie Zeit und Alternativen zum Medienkonsum. Verabreden Sie bei Problemen Regeln, wann und wie lange Handys, Computer oder Fernseher zu welchem Zweck angeschaltet sein dürfen.

MEDIEN UND GEWALT

Die große Faszination, die Videospiele auf Jugendliche ausüben, ruft immer wieder Besorgnis hervor, besonders wenn sie auf aggressive Inhalte basieren. Die Sorge, dass solche Spiele gewalttätig machen und Kinder und Jugendliche sich in Scheinwelten verlieren, sodass Realität und Fiktion verschwimmen, ist nicht von der Hand zu weisen. Dennoch gilt, wer Killerspiele wie Overwatch, Battlefield oder Counterstrike mag, wird nicht automatisch zum Gewalttäter.

Unser Alltag ist wie nie zuvor von Medien geprägt. Besonders gewalthaltige Filme und Spiele bieten Nervenkitzel und Aufregung und erfreuen sich großer Beliebtheit. Viele Inhalte sind für kleine Kinder einfach nicht geeignet und können die Welt als gefährlich erleben lassen. Auch für Erwachsene harmlose Sendungen insbesondere auch Nachrichten hinterlassen bei Kindern angstbesetzte Erlebnisfragmente, da sie diese mit ihrem Alltag in Verbindung bringen. Hoch problematisch sind auch Justiz- und Gerichtsendungen im Fernsehen, die oft täuschend echte Spielszenen über Morde, Kindesmissbrauch und Vergewaltigungen einblenden.

Wissenschaftler wie Manfred Spitzer oder Gerald Hüther kritisieren, dass Mediengewalt verharmlost wird. Kinder können oftmals nicht verarbeiten, was sie sehen oder gesehen haben.

Denn erst im Grundschulalter beginnen Kinder zwischen Realität und Fiktion im Film zu unterscheiden. Studien zeigen, dass ein früher und hoher Fernsehkonsum das Weltbild von Kindern in Richtung der „Fernsehrealität“ verzerrt und diese die Welt als gefährlicher wahrnehmen lässt als andere. Diese „Verbrechensfurcht“ macht ängstlich und unsicher und steht in einer deutlichen Wechselwirkung zum späteren Gebrauch von gewaltbezogenen Videospielen. Aber auch Kinder, die Gewalt in der Familie erleben oder die aufgrund mangelnder sozialer Kompetenz schnell in eine Außenseiterrolle geraten und Ablehnung durch ihre Mitschüler und Mitschülerinnen erfahren, neigen dazu ihre Ohnmachtsgefühle durch gewalttätige Videospiele zu verarbeiten und sich aus der Opferrolle zu befreien. Die hohe digitale Aktivierung und Belohnungsdichte führt dazu, dass gewalttätiges Verhalten sehr leicht übernommen bzw. gelernt werden kann.

Risikogruppen sind:

- Ängstliche Kinder, die sich bei Problemen zurückziehen, anstatt darüber zu sprechen oder mit Freunden zum Sport zu gehen.
- Depressiv veranlagte Kinder, für die jede schlechte Schulnote eine Katastrophe ist.
- Hyperaktive, zappelige Kinder, und am Computer können sie sich plötzlich konzentrieren. Das Erfolgserlebnis verführt zum Weiterspielen.
- Schicht- und kulturübergreifend gilt außerdem: Fast ausschließlich Jungs sind gefährdet.

Mediengewalt als pädagogische Herausforderung
von Ingrid Möller und Barbara Krahé (2013) Trainingsbuch mit CD-ROM. Das präventive Trainingsprogramm ist für den Einsatz bei Jugendlichen in der Schule konzipiert und fördert die kritische Auseinandersetzung mit gewalthaltigen Inhalten in Filmen und Computerspielen. Es besteht aus Trainingsmaterialien, wie z. B. Broschüren für Eltern und Schüler, Arbeitsblätter sowie einem Medientagebuch.
Weiteren Materialien für den Unterricht aber auch Broschüren und viele praktische Informationen zur sicheren Internet- und Handynutzung findet man unter: www.saferinternet.at

Dass Gewalt in den Medien auch zu realer Gewalt führt, wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen.

In ihren jüngsten Veröffentlichungen der Universität Mainz machen Wissenschaftler verstärkt darauf aufmerksam, dass ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen der Intensität des Gewaltkonsums über Medien und der Gewaltbereitschaft von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen besteht.

Vor allem bei einer bestimmten Risikogruppe besteht der Verdacht, dass Mediengewalt gewalttätiges Verhalten auslösen kann.

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass Menschen mit einer Neigung zu aggressivem Verhalten auch gern gewaltsame Filme oder Computerspiele konsumieren, die dann wiederum deren Aggressivität steigern. Hinzu kommt, dass der Abstumpfungsprozess, der mit dem intensiven und längeren Konsum von Gewaltdarstellungen in Filmen und Spielen einhergeht, die aggressionshemmende Mitleidsfähigkeit mit Opfern von Gewalttaten verringert.
Denn Empathie ist nur in der realen Welt des menschlichen Miteinanders erlernbar.

Infobox

Empathie ist nur in der realen Welt des menschlichen Miteinanders erlernbar

Fiktive Darstellungen erhöhen das Erregungspotential weniger als real angenommene, dadurch kommt es zu einer Habituation (Gewöhnung) angsterregender, bedrückender oder beklemmender Gefühle. Diese Technik wird auch in der Therapie mit Angstpatienten verwendet und nennt sich systematische Desensibilisierung. Fehlen emotionale Erfahrungen insbesondere auch des Mitleidens können sich Empathie aber auch adäquater Umgang mit Gefühlen nicht hinreichend entwickeln.
Dies kann nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Auswirkungen haben.

FASZINATION COMPUTER-SPIELE

Sie sitzen stundelang im abgedunkelten Kinderzimmer, auch wenn draußen die Sonne scheint. Ab und zu schlurfen sie in die Küche und vor Mitternacht wird selten das Licht gelöscht.

Seit je her gibt es gewaltindizierte Spiele, die eine besondere Anziehungskraft auf Jungen ausüben. Waren es früher Spiele wie "Cowboy und Indianer" oder "Räuber und Gendarm" geschieht dies mittlerweile über Computerspiele, die sich deutlich an der Realität orientieren. In den meisten Spielen geht es darum, dass der Spieler in eine bedrohliche Umwelt hineingesetzt wird und er sich und am besten noch die gesamte Menschheit gegen die Bedrohung, gegen ungerechte Angreifer verteidigen muss. Dabei zeige sich aber, dass die Erledigung von Aufgaben, das Bewältigen von Problemen, die Entwicklung und der Einsatz von Lösungsstrategien extrem bedeutsam und vorrangig sind. Sozialisationsspezifische Bedürfnisse männlicher Jugendlicher werden durch Spiele tatsächlich abgedeckt. Die Entwicklung von Misserfolgsresistenz, aktive Stressbewältigung unter kontrollierten Bedingungen und die Überwindung von Versagensängsten stehen dabei im Vordergrund. Die Potenziale dieses Phänomens zu erkennen und mittel- bis langfristig auszuschöpfen wäre wünschenswert. (Nikolaos Kyriakidis, Studie zur Faszination der Videospiele)

> ***Die Faszination dieser Spiele liegt im kreativen Erschaffen und Erkunden unbekannter sozialer Rollen und spricht die Bedürfnisse von jungen heranwachsenden Menschen, durch Tun etwas bewirken zu können, an.***

Man kann man bei Spielen ganz schnell in Netzwerkspiele geraten, die vielleicht sehr spannend sind, aber auch neue Verbindlichkeiten und Zwänge aufbauen können: Man spielt im Team und muss präsent sein, damit man Erfolge erzielt. Diese Art Zwang zum Dabeisein und Mitmachen kann sich dann als großer Zeitfresser erweisen. Dennoch geht es auch hier um Gemeinschaft, wie eine Studie mit Intensivspielern bestätigte. Vor allem der Zusammenhalt in der Gemeinschaft war wichtig, dafür wurden »Clans« gebildet, gemeinsam geübt und sich gegenseitig unterstützt, sei es mit Waffen oder mit Knowhow.

ZWISCHEN SUCHT UND SEHNSUCHT

Zwischen „Headshots“, „MMO“ und „free2play“- Computerspiele stellen aufgrund ihrer zunehmenden Beliebtheit eine Herausforderung für Fachkräfte sozialer und therapeutischer Arbeit sowie auch für Familiensysteme dar. Wie es um die oft thematisierte Suchtthematik bei Computerspielen steht und welche Handlungsmöglichkeiten in Familien bestehen.

Als ich vor einer Woche einem Elternabend in einer Schule beiwohnte, fragte ich eine ca. 8-jährige Besucherin, wie lange sie am Tag am Computer spielen dürfe und erhielt eine etwas genervte Antwort: „Bis der Akku leer ist.“ Dies fand ich zwar ob der Situation etwas belustigend, ist aber kein Einzelfall und Symptom einer Überforderung, die in vielen Familien in Bezug auf Medienerziehung herrscht. Computerspiele sind schon lange kein Nischenprodukt mehr, sondern eine Freizeitbeschäftigung, die bei sehr vielen Menschen besonders beliebt ist. Die Faszination, die digitale Spiele auf junge (und viele erwachsene) Menschen ausüben, erschließt sich vielen Erziehungsberechtigten dabei nicht, und die großen Zeitspannen, die Kinder und Jugendliche mit diesem Medium verbringen, sorgen bei vielen Elternteilen für Unsicherheit und Sorge – der Begriff Sucht steht dabei schnell im Raum. Was aber tun, wenn das Spielverhalten in der Familie bedenkliche Ausmaße annimmt?

Bedenken

Oft können besorgte Eltern entwarnt werden – ihre Kinder besuchen regelmäßig Schule oder Arbeitsplatz, verfügen über ein soziales Netz abseits der Familie und gehen neben dem Spielen von Computerspielen auch noch anderen Freizeitaktivitäten nach. Eine hohe Spielzeit alleine ist, aus nachvollziehbaren Gründen, kein ausreichendes Kriterium für eine Suchtdiagnose. Mit dem Erschließen neuer altersspezifischer Lebensbereiche (Diskobesuchen, Schulwechsel mit Veränderung des Freundeskreises, erste romantische Beziehungen) verändert sich oft das Spielverhalten und andere, neue Freizeitbeschäftigungen werden priorisiert.

Bedürfnisse

Digitale Spiele haben sich in den vergangenen Jahren stark diversifiziert und bieten Spielenden Erfahrungsräume, in welchen Entscheidungen möglich sind, ohne realweltliche Konsequenzen dafür zu tragen. Große Onlinerollenspiele und „MOBA“s bieten Raum für soziale Anerkennung, Actionspiele ermöglichen, vom Sofa aus Welten zu erbauen und zu zerstören und bewirken ein Gefühl der Selbstwirksamkeit bis hin zu einem Allmachtsgefühl. Nicht zuletzt ermöglicht das Spielen bestimmter Spiele auch die Teilhabe an der Diskussion mit der (physisch vorhandenen) Peer Group im Klassenraum. Auf diese Weise eignen sich Computerspiele hervorragend, auf relativ leichtem Wege eine Vielzahl an Bedürfnissen zu bedienen, die unter Umständen in der realen Welt nicht so einfach zu befriedigen sind.

Beschränkungen

Wenn exzessives Spielen in der Wahrnehmung von Betroffenen wichtige Funktionen erfüllt und Bedürfnisse stillt, muss Eltern auch bewusst sein, dass eine gewünschte Verhaltensänderung in Form einer Einschränkung dieser als positiv wahrgenommen Tätigkeit auf Betroffene bedrohlich wirken kann. Vor allem Betroffene, die ein suchtähnliches Verhalten aufweisen, zeigen ein stark ausgeprägtes Dichotomieerleben: die physische Realität wird ausnahmslos abgewertet und konfliktbehaftet wahrgenommen, während die digitale Spielwelt als unangemessen positiv erlebt wird. Dies bedeutet zum einen, dass die Einschränkung der Mediennutzung stets mit dem Angebot einer möglichst attraktiven alternativen Freizeitgestaltung einhergehen sollte. Zum anderen gilt es, eine positive und wertschätzende Gesprächsbasis aufrechtzuerhalten, um die dieser Dichotomie zugrunde liegenden Annahmen gemeinsam kritisch zu hinterfragen.

Bewahren

Die Faktoren, welche die Entstehung einer Computerspielsucht begünstigen können und insofern im familiären Alltag zu vermeiden sind, sind zunächst wenig überraschend: der Besitz einer Spielkonsole im eigenen Zimmer, wenig reflektiertes Medienkonsumverhalten der Eltern sowie die Einstellung der Eltern bzw. Peer Group in Bezug auf Medienkonsum. Einen bedeutenden Faktor stellen darüber hinaus intrafamiliäre Konflikte dar. Da viele Computerspiele ihre Schwierigkeit an das Können der Spielenden anpassen und die volle Aufmerksamkeit der Spielenden fordern, können sie dabei helfen, unangenehme Empfindungen in den Hintergrund zu rücken. Wenig angenehme Erfahrungen im Schul-, Arbeits-, oder Familienkontext können so durch das Spielen von Computerspielen sehr effizient und einfach verdrängt werden und somit im Moment gelöst werden – wenn auch natürlich höchst dysfunktional.

Bewertung

Das Familiensystem ist sowohl bei der Prävention als auch bei der Behandlung von suchtartigem Spielverhalten einzelner Mitglieder ein zentrales Element.

Welche Richtlinien Eltern in der Prävention und im Umgang mit exzessivem Spielverhalten einhalten können:

Keine Panik – vermehrtes Spielen digitaler Spiele ist oft ein altersadäquates Phänomen. Wenn daneben noch andere Freizeitinteressen bestehen, ist das legitim.
Verbote sind nicht ausreichend – Digitale Spiele in der Familie komplett zu verbieten ist natürlich berechtigt, jedoch wird dadurch auch die Medienerziehung aus der Hand gegeben und die gemeinsame Gesprächsbasis zu diesem Thema sehr erschwert.
Vorbildrolle – Eltern zeigen ihren Kindern Modelle gelingenden Lebens – auch in punkto Medienkonsum. Wer von seinen Kindern Selbstbeherrschung verlangt, sollte dies auch selbst leben können.
Werkzeuge für die Regulierung von Medienzeiten in der Familie finden Sie beispielsweise hier: https://www.mediennutzungsvertrag.de
Beobachten – der Verlust der Kontrolle über Spielzeiten und Spielfrequenz, die Priorisierung des Spieles über andere Lebensbereiche sowie das Fortführen des Spielens trotz evidenter negativer Folgen (Streit in der Familie, Leistungsabfall in Schule und Beruf, körperliche Beschwerden) über mehrere Monate können auf ein suchtartiges Verhalten hinweisen.
Ursachen suchen – ein exzessives Spielverhalten ist meist gar nicht das ursprüngliche Problem, sondern bereits der Versuch einer Lösung eines Problems - diese funktioniert aber nur sehr kurzfristig durch Ablenkung und bringt neuerliche Problematiken mit sich. Bei einer offenen Gesprächsbasis mit dem Kind bietet sich an die Ursachen für das Spielverhalten zu erkunden. Geben Sie sich dabei nicht mit einem „Weil´s lustig ist“ zufrieden.
Software – es gibt verschiedene Programme, mit denen die Spielzeiten und Spielinhalte auf den Geräten von Kindern eingeschränkt werden können. Nutzen Sie diese im Wissen, dass eine reine Einschränkung der Spielzeit keine ausreichende erzieherische Maßnahme darstellt und immer mit einer intensiven Thematisierung des Spielkonsums und dem Angebot alternativer Freizeitgestaltung einhergehen muss.
Suchen Sie Unterstützung – der Leidensdruck bei exzessiven Computerspielen besteht zu Beginn hauptsächlich auf Seiten der Angehörigen, während bei SpielerInnen selbst meist wenig Problembewusstsein herrscht. Zögern Sie nicht, sich bei schwierigen Situationen Unterstützung zu holen. Anlaufstellen bestehen sowohl im beraterischen (z.B. www.fachstelle-enter.at, www.bupp.at, www.saferinternet.at) als auch im therapeutischen Kontext.

Markus Meschik, MA ist Sozialpädagoge und leitet die Fachstelle für digitale Spiele "Enter" in Graz. Er ist Gutachter und Experte für die "Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen" des Bundeskanzleramtes. Im Rahmen seiner Dissertation erforscht er Medienerziehungsstrategien von Erziehungsberechtigten in Verbindung mit potentiellem Suchtverhalten bei digitalen Spielen sowie Glücksspielelemente in digitalen Spielen.

WWW.KLICKSAFE.DE: Internet und Computerspielabhängigkeit unter dem Motto „Damit der Spaß nicht aus dem Ruder läuft“ hat die EU-Initiative klicksafe in diesem Flyer notwendiges Elternwissen zur Internet- und Computerspielabhängigkeit zusammengestellt.
HTTP://WWW.KLICKSAFE.DE/SERVICE/MATERIALIEN/BROSCHUEREN-RATGEBER/INTERNET-UND-COMPUTERSPIELABHÄNGIGKEIT
WWW-KLICKSAFE.DE: Jugend- und Informationsportal der Landesanstalt für Medien in Zusammenarbeit mit lmk und ecmc. Enthält umfangreiche Tipps und Informationen zum Thema Computer, Internet und Medienerziehung.
PEGIP an European Game Information System.
Dabei handelt es sich um das erste europaweite, freiwillige Alterseinstufungssystem für Computer- und Videospiele ohne nationale gesetzliche Verankerung. Es besteht die Möglichkeit, das System in die nationale Gesetzgebung zu übernehmen. (Beispiel Niederlande)
WWW.PEGI.INFO

CYBER-MOBBING – DIE MACHT DER WORTE

Die besonders perfide Version von Mobbing verlagert die Hetze ins Internet. Die spezielle Gefahr: Ein großer Personenkreis kann mit einem Mausklick oder Fingertipp mühelos erreicht werden, das Internet erlaubt neue Mobbing-Varianten. Und: Die Täter agieren oft aus der Anonymität heraus und lassen deshalb alle Hemmungen fallen.

Eine weitere, unerfreuliche Erfahrung, auf die Kinder und Jugendliche im Netz nicht selten stoßen, ist Cyber-Mobbing. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um die Weiterführung des Mobbings aus der „Offline-Welt“ mit den Mitteln des Internets. Abgesehen von den üblichen Zutaten wie Intrigen, Beleidigungen, Bedrohungen, Verbreiten falscher Gerüchte und Beschimpfungen hat Cyber-Mobbing aber doch einige Internet-spezifische „Spezialitäten“.

Immer wieder wird unterschätzt, welche seelischen Nachwirkungen Worte haben können - Positiv wie Negativ. Worte können Berge versetzen, berühren oder inspirieren. Sie können aber auch verletzen, zerstören und entmutigen. In der heutigen Internetgeneration können wir außerdem beobachten, dass verletzende Worte schneller geschrieben als gesagt werden. Es fällt eine Hemmschwelle, da man der anderen Person nicht mehr direkt ins Gesicht sehen muss.
Finden über das Internet (oder über das Handy) Beleidigungen, Belästigungen oder Drohungen über einen längeren Zeitraum hinweg statt, dann kann man von Cybermobbing sprechen. Die gute Nachricht für alle Mobbing-Opfer: Cyber-Mobbing ist seit 01.01.2016 strafbar. Und: Das Alter alleine schützt die Mobber nicht vor einer Bekanntschaft mit dem Jugendstrafrecht oder dem Jugendamt. Rat und Hilfe in Fällen von Cyber-Mobbing bekommen Kids & Youngsters unter der Notrufnummer 147 bei „Rat auf Draht“ (www.rataufdraht.at).
Seit Kameras in Gestalt von Smartphones immer und überall dabei sind, explodiert der Bildanteil in der jugendlichen Onlinekommunikation. Fotos sind die neuen Worte, Smilies, Emoticons, Emojis und Sticker sind für den Ausdruck von Gefühlen zuständig. Aufgenommene Bilder und Videos werden über WhatsApp oder Snapchat an den gesamten Freundeskreis verschickt oder auf Instagram hochgeladen.

Infobox

- Es findet rund um die Uhr statt und endet nicht nach der Schule oder Arbeit.
- Cyber-Mobber erreichen dank Internet mühelos und schnell ein großes Publikum. Verfängliches oder peinliches Foto- und Videomaterial (Sexting) macht so blitzartig die Runde.
- Mobber im Cyberspace fühlen sich meist sicher, weil sie aus einer (scheinbaren) Anonymität heraus agieren und sich gerne hinter Nicknames und Fake-Profilen verstecken.
- Der Glaube, nicht erwischt werden zu können, senkt die Hemmschwelle.
- Cyber-Mobbing, früher ein Ärgernis auf Facebook, verlagert sich immer mehr auf WhatsApp. Mobber können sich dort einfach zu einer Instant-Messaging-Gruppe zusammenschließen, die dem Opfer „gewidmet“ ist. Muster: Die „Pauli-ist-der-größte-Trottel“ Gruppe.
- Auch der Ausschluss des Opfers aus Online-Spielegemeinschaften zählt zum Repertoire der Online-Mobber.

⇨⇨⇨
...bitte umblättern und weiterlesen

...bitte weiterlesen
⇨⇨⇨

Die beliebtesten Motive sind dabei Selfies, Aufnahmen von Freunden, besonderen Momenten oder Lustigem und Originellem.

Jugendtrend Sex-Selfies: Eine ganz spezielle Art von „unbedachtem“ Online-Bildmaterial stellen selbstgeschossene Nacktaufnahmen oder Selfies in erotischen Posen dar. Die Motive für das Anfertigen und Teilen von eigenen Nacktfotos reichen von der Mutprobe über die Selbstdarstellung bis zum Liebesbeweis. Für einen nicht unbeträchtlichen Teil der Jugendlichen ist Sexting inzwischen bereits Bestandteil des Flirtverhaltens und sie finden es ganz „normal“, der Partnerin bzw. dem Partner Nacktaufnahmen zu schicken.
Gesetzlich verboten ist Sexting seit 01.01.2016 nicht mehr (vorher fiel das zum Teil unter „Kinderpornografie“). Trotzdem beobachtet man bei Saferinternet.at, der österreichischen Plattform für Kinder- und Jugendschutz im Internet, den Trend mit einer gewissen Sorge. „Safer Sexting gibt es nicht!“ Ist ein Sex-Selfie erst einmal im Netz im Umlauf, ist es fast unmöglich zurückzubeordern. Bekommen falsche Freunde oder übelwollene Mitschüler den brisanten Inhalt in die Hände, kann daraus leicht willkommenes Material für Cyber-Mobbing-Attacken werden.

Infobox

Tipps zur Schadensbegrenzung

Nach einer von Saferinternet.at beauftragten Umfrage unter 500 Jugendlichen von 14 bis 18 Jahren kennt fast jeder zweite Jugendliche (46%) jemanden, der mit Sexting schon schlechte Erfahrungen gemacht hat. In der „Hitliste“ der angeführten Sexting-Ärgernisse steht die Verbreitung im Freundeskreis ganz oben (81%), gefolgt von Verspottung (55%) und Erpressung (14%). Weil Sexting bereits zu einer Facette des jugendlichen Liebeslebens geworden ist, gibt Saferinternet.at inzwischen praktische Tipps zur Risikominimierung:

- Nicht alle intimen Stellen zeigen.
- Das Gesicht verbergen.
- Sex-Selfies nur am Handy oder PC anschauen lassen, aber nicht versenden.
- Wenn doch, nur mit Vertrauenspersonen teilen, Weitersenden verbieten.
- Alte Nacktfotos vom Handy löschen.

Was können Eltern nun konkret tun?

➔ Es ist wichtig, dass sie wachsam sind und eine erhöhte Präsenz zeigen. Das bedeutet, dass sie zum Beispiel informiert sind, wo und wann ihr Kind im Netz unterwegs ist und auf welchen Plattformen es angemeldet ist. Zeigen sie also eine **„Wachsame Sorge“** und lassen sie ihrem Kind nicht komplett freie Gestaltungsmöglichkeit, was das Medium Internet anbelangt.

➔ Führen sie verstärkt **Eltern - Kind Gespräche,** wenn sie das Gefühl haben, dass etwas nicht in Ordnung ist. Nehmen sie sich dafür bewusst Zeit und vermeiden sie Unterbrechungen. Es ist wichtig, dass sie keinen Druck während des Gespräches machen. Auch wenn die Probleme für uns auf den ersten Blick harmlos erscheinen. Nehmen sie diese ernst. Nützen sie außerdem die Bewegung (viele Kinder und Jugendliche sprechen leichter, wenn sie in Bewegung oder oftmals Beifahrer im Auto sind). Und auch wenn es schwerfällt, versuchen sie stets ruhig zu bleiben, denn nur so können sie gemeinsam Lösungen planen.

➔ Geben sie **klare Regeln** im Umgang und in der Nutzung mit sozialen Medien vor:
Legen sie Handyzeiten fest, vereinbaren sie Privatsphäre-Einstellungen in den sozialen Netzwerken, sprechen sie ganz klar ab, welche Inhalte und Fotos geteilt werden dürfen und **legen sie Grenzen fest**, welche sozialen Netzwerke sie überhaupt nutzen dürfen.

➔ Beziehen sie Position und vermitteln sie ihr Wertesystem und erinnern an einen **wertschätzenden Umgang** im miteinander. Denn jeder Mensch soll sich so verhalten, wie er gerne behandelt werden möchte.

➔ Und sollten sie nicht mehr weiterwissen, dann **holen sie sich Hilfe von außen!** Externe Fachkräfte können sie dabei unterstützen weitere Schritte zu setzen, um aus der gefühlten Sackgasse wieder hinauszukommen.

LOVOO, Instagram, Snapchat und WhatsApp

Junge Leute nutzen heute andere Services als ihre Eltern. Fürs Flirten gibt’s LOVOO, Bilder werden auf Instagram geladen oder über Snapchat und WhatsApp-Gruppen versandt.

Infos zu sicheren Kinderseiten & Co: www.surfen-ohne-risiko.net

Am sichersten sind modernisierte Chats, bei denen ein Erwachsener jeden Beitrag mitliest und notfalls rauswirft.
Unter *www.jugendschutz.net* (eine Initiative der Bundesländer) findet sich eine Broschüre zum Bestellen oder Herunterladen („Chatten ohne Risiko?“) mit praktischen Tipps.

Kriminelle Erpressung: Sextortion

Eine eindeutig kriminelle Variante des Austauschs von erotischen Inhalten ist Sextortion. Opfer sind neben Erwachsenen auch immer mehr Jugendliche. Der Trick: Jugendliche, meist Burschen, werden von einem attraktiven Lockvogel dazu verführt, online vor laufender Kamera sexuelle Handlungen zu vollführen. Die „heiße Nummer“ wird aufgezeichnet, das Opfer mit dem Video erpresst.

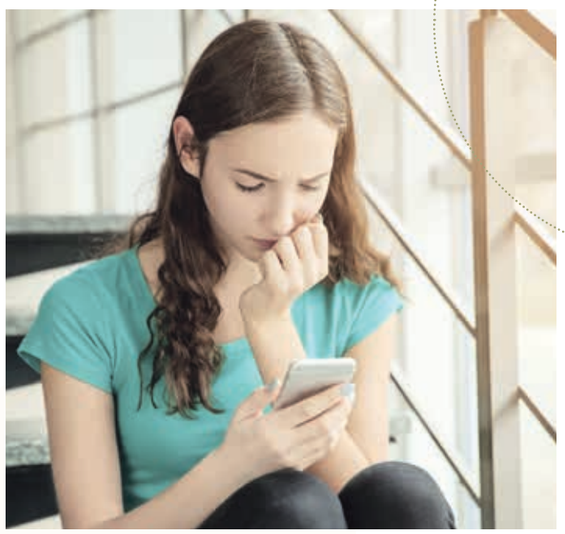
„Zahlen“ sollte man bei Sextortion auf keinen Fall, sondern stattdessen die Polizei verständigen. Rat und Hilfe bekommen Betroffene oder deren Eltern auch über die Kinder- und Jugend-Notrufnummer 147 bei „Rat auf Draht“ *(www.rataufdraht.at).*

Sollten die Erpresser – oft internationale Banden von Cyberkriminellen – ihre Drohung wahrmachen und das Material tatsächlich veröffentlichen, kann der österreichische Internet-Ombudsmann bei der Entfernung des Videos von der jeweiligen Webseite helfen (Info und Kontakt: *www.ombudsmann.at).* Informationen zu aktuellen Betrugsmaschen und Abzocke im Internet findet man auch auf der „Watchlist Internet“, *www.watchlist-internet.at.*

Infobox

Tipps für Kinder und Jugendliche

➢ Sprich darüber!
Wende dich an eine Vertrauensperson. Erzähl ihr was dir am Herzen liegt. Geteiltes Leid ist immer halbes Leid.
➢ Versuche ruhig zu bleiben!
Auch wenn es schwerfällt. Antworte nicht auf beleidigende Nachrichten. Nicht zu antworten und zu reagieren ist auch eine Antwort.
➢ Blockiere / Melde oder Sperre User!
In fast allen sozialen Netzwerken gibt es die Möglichkeit Personen zu melden oder zu sperren. Mach es, wenn du dich bedrängt fühlst. In wirklich schlimmen Fällen kannst du auch die Polizei informieren.
➢ Überlege dir, was du teilst!
Nutze die verschiedenen Privatsphäre-Einstellungen, um dich besser zu schützen. Verwende außerdem Passwörter, die nicht jeder erraten kann.



MAG.SILVIA DOBROVNIK,
Institut für Familienförderung: Leitung Präventivhilfen Leoben, Sozial, Heil - und Sonderpädagogin; Schul- und Mobbingexpertin, Eltern- und Familiencoach; Mediatorin; Marte Meo Practitioner

Smartphones und Tablets – Tipps zur Reduzierung der Strahlenbelastung

Smartphones verwenden genauso wie klassische Mobiltelefone hochfrequente elektromagnetische Felder für die Übertragung von Sprache und Daten. Ganz besonders wichtig ist die Minimierung der Strahlenbelastung für Kinder. Sie befinden sich noch in der Entwicklung und könnten deshalb gesundheitlich empfindlicher reagieren.

Neben Mobilfunkverbindungen können Smartphones in der Regel auch Wireless Lan (WLAN) nutzen. Smartphones, Handys und Tablets mit LTE oder UMTS sind strahlungsärmer. Moderne Mobilfunkendgeräte senden oft im UMTS- oder im LTE-Standard. Beide Standards sind beim Verbindungsaufbau strahlungsärmer als der GSM-Standard.

Beim Kauf auf niedrigen SAR-Wert achten

Wer beim Kauf auf einen niedrigen SAR-Wert achtet, kann seine individuelle Strahlenbelastung weiter reduzieren. Bis zu einem SAR-Wert von 0,6 Watt pro Kilogramm gilt ein Gerät als strahlungsarm. 58 Prozent der aktuell erhältlichen Smartphones können als „strahlungsarm“ eingestuft werden. SAR-Werte von aktuell auf dem Markt erhältlichen Mobilfunkendgeräten sind unter www.bfs.de/sar-werte-handy veröffentlicht. (www.bfs.de)

Auch durch das eigene Verhalten kann man die Strahlenbelastung im Alltag selbst senken.

- Telefonieren Sie mit Headset. Das gilt für Smartphones genauso wie für klassische Mobiltelefone.
- Surfen im Internet und E-Mails abrufen sollten Sie möglichst nur bei gutem Empfang oder über WLAN. Bei WLAN ist die Sendeleistung in der Regel niedriger als bei den Mobilfunkstandards UMTS, GSM oder LTE.
- Wenn Sie Ihre persönliche Strahlenbelastung besonders gering halten möchten, schalten Sie den Hintergrunddatenverkehr ab.
- Tragen Sie Ihr Smartphone nicht am Körper.
- Achten Sie beim Surfen im Internet mit Ihrem Tablet oder Smartphone auf einen ausreichenden Abstand zum Körper. Die Belastung mit hochfrequenten Feldern verringert sich deutlich, je größer der Abstand ist.
- Deaktivieren Sie "Datenverbindungen über Mobilfunk". Damit ist Ihr Kind telefonisch erreichbar und kann unterwegs offline spielen.
  Wer unbedingt auf dem Smartphone oder Tablet online spielen will, sollte das zuhause über eine WLAN-Verbindung tun. Die Spieldauer sollte auch aus Gründen des Strahlenschutzes in Grenzen gehalten werden.

Presseaussendung der Ärztekammer: www.ots.at/presseaussendung

Info-günstige Klingeltöne

Es gibt zu kommerziellen und oft überteuerten Angeboten interessante Alternativen: Klingeltöne z.B. kann man selber herstellen. Hierfür gibt es kostenlose Programme im Internet, z.B. unter ***www.handysektor.de*** und ***www.handywissen.info***
Weitere Infos zu Apps finden Sie z.B. bei Klicksafe ***(www.klicksafe.de/smartphones)*** und bei Klicktipps ***(www.klick-tipps.net/kinderapps)***.
Alle Linkempfehlungen finden Sie auch auf der Internetseite ***www.bzga.de/:medienkompetenz***
Frag-Finn – der Weg zum sicheren Surfraum, Informationen für Eltern: ***http://www.fragfinn.de/kinderliste/eltern/information.html***
Die EU-Initiative Saferinternet.at unterstützt bei der sicheren Nutzung von Internet, Handy & Co. durch die Förderung von Medienkompetenz. Saferinternet.at wendet sich österreichweit vor allem an Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende. ***www.saferinternet.at***

Elektronische Kindersicherung

Bei Windows-10-PCs und -Notebooks hat Microsoft bereits eine Art digitale Kindersicherung „eingebaut“. Unter „Einstellungen“ lassen sich eigene Kinderprofile mit Altersbeschränkungen für Apps, Spiele, Videos und Filme anlegen. Eltern können sich über das Family-Safety-Feature sogar Aktivitätsberichte über die Websuche ihrer Kids zusenden lassen. Verfügt das Kind über ein Windows-10-Smartphone, lässt sich darüber hinaus der aktuelle Aufenthaltsort des hoffnungsvollen Sprösslings auf einer Karte orten. Eine weitere technische Maßnahme betrifft die Suche im WWW: Auf Google und anderen Suchmaschinen kann man SafeSearch-Filter aktivieren, die „unangemessene oder anstößige Bilder“ (Google) in den Suchergebnissen blockieren. Darüber hinaus gibt es eine ganze Flut von Kinderschutz-Plugins, Kindersicherungs-Software (z.B. Net Nanny) und „Kids-Mode“-Apps, die verhindern sollen, dass Kinder und Jugendliche am PC oder am Smartphone „an die falsche Adresse“ kommen, nicht jugendfreie Spiele herunterladen oder unkontrollierte Einkäufe tätigen.

Schutz mit „Ablaufdatum“

Die Sache ist allerdings ein wenig zweischneidig: Erstens, sollte man Kindersicherungen aller Art eigentlich nicht ohne Wissen und Zustimmung der Betroffenen einrichten, weil das meistens negative Auswirkungen auf die eingangs erwähnte Vertrauens- und Gesprächsbasis hat. Und zweitens: „Ewig“ halten solche elektronischen Sicherheitsvorkehrungen nicht. Dafür sorgen schon Freunde, Mitschüler und detaillierte Anleitungen aus dem Internet. Ab einem gewissen Alter entwickeln Jugendliche einen beträchtlichen Ehrgeiz, alle Arten von Sperren zu deaktivieren oder zu umgehen.

Kosten

Wichtig ist es, nicht nur die Kosten fürs Telefonieren und Versenden von kurzen Botschaften (SMS) durch entsprechende Verträge zu begrenzen: Auch Klingelton-Abos, Apps, Internetdienste oder das Verschicken von Fotos/Filmen (MMS) können kostspielig werden und müssen deshalb im Blick behalten werden. Weitere Infos zu den Kosten und zu Ihren Rechten finden Sie in einer Publikation der Verbraucherzentrale ***(www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)*** oder auf den Seiten von Handysektor ***(www.handysektor.de)***.

Rechtsanspruch Kindermedien

Kinder haben laut UN-Konvention über die Rechte des Kindes das Recht auf speziell für sie hergestellte Medien. Die Frage, ab welchem Alter das passieren soll und ab welchem Alter dies sinnvoll ist, ist nicht geklärt.