



## **Impressum**

Herausgeber: Amt für Soziale Dienste (ASD), Kinder- und Jugendschutz  
Postplatz 2, Postfach 63, 9494 Schaan  
Telefon +423 236 72 64  
[www.jugendschutz.li](http://www.jugendschutz.li)

Für den Inhalt verantwortlich: Karlheinz Sturn, Hansjörg Frick  
AutorInnen: Cornelia Müller, Christian Rettenberger, Johannes Rinderer  
Gestaltung: Johannes Rinderer  
Druck: Reinold Ospelt AG, Vaduz  
Fotos: Fotolia

Quellen:  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at), [bmfj.gv.at](http://bmfj.gv.at), [www.bupp.at](http://www.bupp.at), [www.chatten-ohne-risiko.de](http://www.chatten-ohne-risiko.de),  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de), [www.handywissen.at](http://www.handywissen.at), [www.handykinderkodex.at](http://www.handykinderkodex.at), Zürcher  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften, [mediennutzungsvertrag.de](http://mediennutzungsvertrag.de)

Erstfassung: SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe, Vorarlberg  
Adaptiert und ergänzt von der Fachgruppe Medienkompetenz  
September 2016, 1. Auflage.  
Ersetzt die Broschüre „Mit Kindern über das Fernsehen reden“.



## TIPPS FÜR ELTERN

- Entdecken Sie Medien gemeinsam und helfen Sie Ihrem Kind bei der Orientierung in der Medienwelt. Achten Sie dabei auf Altersfreigaben.

Suchen Sie interessante und spannende Websites, Fernsehsendungen, Clips oder DVDs, die an das Alter Ihres Kindes angepasst sind und schauen Sie diese gemeinsam an. Interesse und Austausch ermöglichen eine vertrauensvolle Basis zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Suchen Sie daher das offene Gespräch und begegnen Sie dem Medieninteresse Ihres Kindes grundlegend unvoreingenommen.

- Seien Sie bei den Medien-Entdeckungsreisen Ihres Kindes nicht zu kritisch.

Ihr Kind kann im Internet oder im Fernsehen durch Zufall auf ungeeignete Inhalte stossen.

Nehmen Sie dies zum Anlass, über diese Inhalte zu diskutieren und Regeln zu vereinbaren. Drohen Sie Ihrem Kind aber nicht sofort mit Medienverbot. Sie möchten ja, dass es sich auch in Zukunft wieder an Sie wendet, wenn es in einer unangenehmen Situation ist. Gegenseitiges Vertrauen ist sehr wichtig!



■ **Medienfreie Alternativen bieten.**

Viele Kinder sitzen aus Langeweile vor dem Fernseher, Computer oder der Konsole. Vermeiden Sie es, Medien als Babysitter einzusetzen. Bieten Sie Ihrem Kind zum Ausgleich gemeinsame Unternehmungen an. Auch medienfreie Tage für die ganze Familie sind zu empfehlen.

■ **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Mediennutzung.**

Diese Regeln sollten medienfreie Zeiten (Familienessen) und medienfreie Orte (Schlafzimmer) beinhalten. Auch die genutzten Inhalte sind laut Kinder- und Jugendgesetz zu reglementieren, denn nicht alle Inhalte sind kindgerecht. Vergessen Sie nicht, dass Regeln nur wirksam sind, wenn Kinder diese verstehen und deren Berechtigung akzeptieren. Zur Orientierung können folgende Zeitangaben hilfreich sein:

4 - 6 Jahre	ca. 20 - 30 Minuten pro Tag
7 - 10 Jahre	ca. 45 Minuten pro Tag
11 - 13 Jahre	ca. 60 Minuten pro Tag

Für Kinder unter drei Jahren ist es wichtiger, erst einmal die reale Welt mit allen Sinnen zu erfahren, bevor sie elektronische Medien entdecken.

■ **Medien nicht als Druckmittel verwenden.**

Medien sollten weder zur Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt werden, weil sie dadurch einen ungewollt hohen Stellenwert im Alltag Ihrer Kinder erhalten. Halten Sie lieber an einer verbindlichen Regelung fest: Zuerst die Aufgaben, dann eine Pause und danach erst Medien.



## TIPPS FÜR ELTERN

- **Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, persönliche Daten mit Vorsicht weiterzugeben.**

Sprechen Sie über die Gefahren leichtfertiger Datenweitergabe. Ihr Kind sollte den eigenen Namen, Adresse, Telefonnummer und Fotos nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben.

- **Ermutigen Sie Ihr Kind zu guter Netiquette.**

Netiquette sind die informellen Verhaltensregeln im Internet. Einfach gesagt: Was im realen Leben erlaubt bzw. verboten ist, ist auch im Internet erlaubt bzw. verboten. Konflikte sollten persönlich und nicht über das Netz ausgetragen werden.

- **Die Chancen von Medien übertreffen die Risiken!**

Medien können sowohl zum Lernen als auch in der Freizeit sinnvoll eingesetzt werden. Ermutigen Sie Ihr Kind, Medien bewusst zu nutzen und alle Chancen zu erforschen. Unter Anleitung können die Risiken sehr gut eingeschränkt werden.

- **Tauschen Sie sich aus.**

Fragen Sie andere Eltern, wie sie mit dem Medienkonsum Ihrer Kinder umgehen. Informieren und unterstützen Sie sich gegenseitig. Das gibt Ihnen Sicherheit und fördert Ihre eigene Kompetenz.

- **In Erinnerung behalten: Vorbilder wirken.**

Beobachten Sie Ihre eigene Mediennutzung, denn Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab.



Geben Sie sich jedoch nicht der Illusion hin, dass Ihr Kind so vor allem geschützt ist – eine hundertprozentige Garantie gibt es nicht. Kinder nutzen auch bei Freunden und Verwandten Medien, für die nicht immer dieselben Schutzmassnahmen getroffen wurden oder lernen sehr schnell diese zu umgehen. Der beste Schutz ist es, Ihr Kind bei der Medien-Entdeckungsreise zu begleiten und es so auf mögliche Risiken vorzubereiten.

## TIPPS FÜR DIE COMPUTERNUTZUNG

- Stellen Sie Ihrem Kind einen eigenen Benutzer mit eingeschränkten Rechten am PC zur Verfügung.
- Aktivieren Sie die Kinderschutzeinrichtungen am Rechner und „Safesearch“ in der Suchmaschine.
- Setzen Sie eine Lieblingsseite oder Kindersuchmaschine als Startseite im Browser (z.B. Internet Explorer oder Firefox).
- Speichern Sie die Lieblingsseiten Ihres Kindes im Browser, so muss es nicht immer die Suchmaschine zum Aufrufen nutzen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind regelmässig zeigen, was die aktuellen Lieblingsseiten und Anwendungen sind. Reagieren Sie darauf neugierig und nicht ablehnend. Nur so kann eine Vertrauensbasis für zukünftige Gespräche über Medien geschaffen werden.



## DIGITALE SPIELE FÜR KINDER



Egal ob Apps, Konsolenspiele oder Computerspiele: Digitale Spiele üben eine grosse Faszination auf Kinder aus. Einige davon sind erst ab einem gewissen Alter und das aus gutem Grund. Laut Medienverordnung im Kinder- und Jugendgesetz (KJMV) dürfen Spiele von Kindern nur genutzt werden, wenn sie für ihre jeweilige Altersgruppe freigegeben sind. **Achten Sie unbedingt auf Alterskennzeichnungen!**

Die **PEGI-Kennzeichnungen** geben Hinweise, ob das Spiel nach Gesichtspunkten des Kinder- und Jugendschutzes für eine Altersgruppe geeignet ist oder nicht.



Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich die Lieblingsspiele Ihres Kindes erklären. So können Sie besser nachvollziehen, was für Ihr Kind die Faszination des Spieles ausmacht. Sollten im Spiel Aspekte vorkommen, die Sie bedenklich finden, können Sie das auch direkt ansprechen. Weitere Tipps zu empfehlenswerten Spielen bekommen Sie auf [www.bupp.at](http://www.bupp.at)



## REGELN FINDEN - STREIT VERMEIDEN

Kennen Sie das? Es gibt Ärger, weil Ihr Sohn zu lange vor dem Bildschirm sitzt oder weil Ihre Tochter beim Essen auf ihr Handy schaut. Aber auch Sie als Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion und Verantwortung, wenn es um die Mediennutzung in Ihrer Familie geht. Um Streit oder Diskussionen über die Handy-, Computer-, Fernseh- oder Internetnutzung zu vermeiden, kann ein gemeinsam und frühzeitig erstellter Mediennutzungsvertrag helfen. Denn dann ist klar, was erlaubt ist und was nicht.

Bei einem [Mediennutzungsvertrag](#) sollten nicht nur Nutzungszeiten und die Art der erlaubten Inhalte im Vordergrund stehen. Denn: Medienerziehung ist weit mehr! Beispielsweise sind auch Regeln zum Umgang mit persönlichen Daten oder zu Downloads wichtig. Zudem sollte der Vertrag regelmäßig geprüft und entsprechend den Erfahrungen und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes angepasst werden. So können Sie immer mehr Freiheiten an Ihr Kind abgeben und es Schritt für Schritt auf dem Weg zu einer eigenverantwortlichen Mediennutzung begleiten.

### ■ Regeln entstehen gemeinsam.

Wir empfehlen, den Mediennutzungsvertrag gemeinsam mit Ihrem Kind zu erstellen. So merkt Ihr Kind, dass Sie es ernst nehmen und die Regeln nicht einfach vorgeben. Beachten Sie: Jüngere brauchen mehr, Ältere weniger Anleitung. Wenn Sie im Vertrag auch Elternregeln einfügen, erlebt Ihr Kind den Vertrag nicht als einseitige Vorgabe.

### ■ Mediennutzungsverträge sollten frühzeitig eingeführt werden.

Je früher sie erstellt werden, desto selbstverständlicher sind die Regeln für Ihr Kind. Unmittelbar nach einem Streit ist es meist wenig hilfreich, gemeinsam passende Regeln aufzustellen. Für ältere Jugendliche sind Mediennutzungsverträge dagegen nicht mehr passend.

### ■ Jede Familie ist anders.

Die Regeln auf der nächsten Doppelseite dienen als Hilfestellung. Sie können sie als Vorlage verwenden und einfach heraustrennen. Auf der Seite [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) können Sie mit ihren Kindern ganz individuell Regeln festlegen bzw. neue Regeln erstellen. Auf S. 14 finden Sie einen praktischen Tipp zur Zeiteinteilung.

## ALLGEMEINE REGELN

### Verhalten

Auch im Internet und am Handy bin ich freundlich und beleidige niemanden.

### Beleidigung und Cyber-Mobbing

Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist, spreche ich mit meinen Eltern.

### Neue Kontakte

Bei neuen Kontakten bin ich vorsichtig und sage meinen Eltern Bescheid. Nicht jeder ist der, der er vorgibt zu sein.

### Nutzung der Geräte

Wenn ich am Bildschirm spielen, surfen oder Filme schauen möchte, frage ich vorher meine Eltern.

### Nutzung Familiengeräte

Nutzen mehrere Personen ein Gerät, dann wird die Zeit gerecht aufgeteilt.

### Umgang mit Geräten

Ich gehe sorgsam mit technischen Geräten um. Ich nutze sie so, wie es mir meine Eltern gezeigt haben.

### Viren und Schadsoftware

Wenn sich Computer, Handy und Tablet ungewöhnlich/komisch verhalten, sage ich meinen Eltern Bescheid.

### Bildschirmfreie Zeiten

Ich achte darauf, dass ich meine Freizeit auch mal ohne Bildschirm gestalte.

## HANDY / SMARTPHONE

### Handyfreie Zeiten in der Familie

Während des Essens, bei Hausaufgaben oder bei Gesprächen bleibt mein Handy in der Tasche. In der Nacht schalte ich mein Handy aus.

### Private Dateien

Bilder und Inhalte, die Andere verletzen könnten, lösche ich ohne Weiterleitung.

### Handykamera

Ich mache nur Fotos oder Filme von Anderen und gebe sie weiter, wenn ich die Abgebildeten vorher gefragt habe.

### Kosten und Guthaben

Ich nutze mein Handy so, dass ich mit meinem monatlichen Guthaben auskomme.

### Mobiles Internet

Ich achte darauf, dass das Internet an meinem Handy ausgeschaltet ist. Wenn ich es nutzen möchte, frage ich meine Eltern.

### Handynummer und private Daten

Ich gebe meine Handynummer/Adresse nur an persönlich Bekannte weiter.

### Handyfreie Orte

An „handyfreien“ Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) schalte ich mein Handy aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

### Datenschutz

Im Netz verrate ich niemandem meinen Namen, meine Adresse oder Telefonnummer. Diese Dinge bleiben geheim!

## INTERNET

### Neue Internetseiten

Neue Internetseiten probiere ich gemeinsam mit meinen Eltern aus.

### Einstellungen

Alleine ändere ich nur die Einstellungen, die ich mit meinen Eltern verabredet habe.

### Passwörter

Zusammen mit meinen Eltern denke ich mir schwierige Passwörter aus und halte sie geheim.

### Anmeldung

Wenn ich mich irgendwo anmelden möchte, bespreche ich das mit meinen Eltern.

### Download (Runterladen)

Bevor ich Musik, Filme oder Programme herunterlade, frage ich meine Eltern.

### Upload (Hochladen)

Filme oder Musik von Anderen, Bilder verwende ich nur, wenn ich die Rechte habe.

### Gewinnspiele

Bevor ich an Gewinnspielen oder Aktionen teilnehme, frage ich meine Eltern.

### Kaufen und Bestellen

Ich bestelle und kaufe nur mit meinen Eltern im Internet.

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erwachsene(r)

## SPIELE

### Spiele

Ich weiß, dass das Spiel NUR ein Spiel ist. Ich bleibe cool, wenn ich verliere.

### Altersbeschränkung

Ich spiele nur solche Spiele, die für mein Alter geeignet sind.

### Neue Spiele

Wenn ich ein neues Spiel oder Erweiterungen kaufen, herunterladen und spielen möchte, frage ich vorher meine Eltern.

### Lautstärke

Ich spiele Bildschirmspiele nur in Zimmerlautstärke. Kopfhörer stelle ich leise ein.

### Uhrzeiten

Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen bleiben die Bildschirme aus.

## ZEITLICHE REGELUNGEN

Freie Bildschirmzeit: (täglich in Minuten)	
Video/Filme: (Fernsehen, Internet)	
Spiele am Bildschirm: (Handy, Konsole, Internet)	

\_\_\_\_\_  
Kind

# REGELN FÜR ELTERN

## Vertrauen

Ich vertraue meinem Kind, dass es sich an die abgemachten Zeiten und Regeln hält und verzichte auf heimliche Kontrolle.

## Vorbildfunktion

Ich achte auf mein eigenes Medienverhalten und bin ein gutes Vorbild für mein Kind.

## Informieren und unterhalten

Ich informiere mich über neue Entwicklungen und Angebote, die mein Kind nutzt. Wir sprechen regelmäßig über unsere Medienerfahrungen.

## Fotos und Videos

Wir sprechen darüber, welche Dateien ins Netz gestellt werden dürfen und welche nicht.

## Ungewollte Belästigung

Ich spreche mit meinem Kind über sexuelle Belästigung.

## Bedenkliche Inhalte

Ich spreche mit meinem Kind altersgerecht über problematische Medieninhalte. Ich bleibe ruhig, wenn mein Kind auf solche Inhalte stößt.

## Beleidigung und Cyber-Mobbing

Ich informiere mich über Cyber-Mobbing und achte auf entsprechende Signale bei meinem Kind. Ich unterstütze mein Kind und verzichte auf Vorwürfe.

## Zusammen spielen

Wir spielen auch mal zusammen ein Bildschirmspiel.

## Speichern

Ich breche ein Bildschirmspiel nicht einfach ab, sondern gebe meinem Kind die Möglichkeit abzuspeichern.

## Einrichten von Geräten

Ich informiere mich regelmäßig über mögliche Sicherheitseinstellungen und stelle Computer, Handy und Tablet passend für mein Kind ein.

## Filtersoftware

Ich informiere mich über Sicherheitseinstellungen, Filtersoftware und Jugendchutzprogramme. Ich richte den Internetzugang passend für mein Kind ein.

## Anmeldung bei Plattformen

Wenn mein Kind ein Angebot nutzen möchte, informiere ich mich darüber und prüfe, ob es für mein Kind geeignet ist.

## Kindersicherung

Ich stelle das „Kinder-Handy“ altersgerecht ein (über Sicherheitseinstellungen am Gerät oder Installation einer App).

## Altersbeschränkung

Ich wähle gemeinsam mit meinem Kind altersgerechte Spiele aus.

## DAS ERSTE HANDY

„Alle anderen“ Kinder haben ein Handy, muss ich meinem Kind nun auch eines kaufen?

Nein. Lassen Sie sich dadurch nicht unter Druck setzen, sondern wägen Sie die Vor- und Nachteile des Handys ab. Für Notfälle eignet sich das Handy bereits für jüngere Kinder. Für ängstliche Kinder kann es auch eine emotionale Hilfe sein, zu wissen, dass die Eltern erreichbar sind.

Bevor Sie Ihrem Kind ein Handy geben, sollten Sie klare Regeln vereinbaren und besprechen, für welche Zwecke das Handy genutzt werden darf. Ausserdem sollten Sie sich überlegen, ob Ihr Kind das Handy immer bei sich haben darf oder wirklich nur in besonderen Situationen von Ihnen mitbekommt.

Mich persönlich interessieren Medien wenig und ich nutze sie auch kaum. Muss ich mich damit beschäftigen?

Sie brauchen nur Interesse und ein offenes Ohr. Die Basis jeder Medienerziehung ist die Erziehung. Lassen Sie Ihre Kinder an Ihrer Lebenserfahrung teilhaben, denn viele Regeln des Alltags gelten auch für die Mediennutzung, wie der Umgang miteinander oder die kritische Haltung gegenüber Fremden. Beraten Sie sich mit anderen Eltern und holen Sie sich so Infos und Tipps. Mediennutzung will gelernt sein und nur gemeinsam mit Ihnen können Ihre Kinder die Herausforderungen der Medien meistern.

Fragen Sie Ihr Kind, wie viel es finanziell zum Handy beitragen will. Wenn es weniger als die Hälfte ist, merken Sie, dass das Bedürfnis doch noch nicht ganz so gross sein kann. Wenn das Kind selbst finanziell einen Teil dazu beiträgt, wird es wahrscheinlich noch besser darauf aufpassen.



## WIE KANN ICH MEIN KIND SCHÜTZEN?

### Welche Medieninhalte ängstigen Kinder?

Je realistischer die Gewalt auf dem Bildschirm ist, desto grösser ist die Angst der Kinder. Deshalb wirken Nachrichten auf sie häufig sehr beängstigend. Ist die gezeigte Gewaltszene von den Kindern jedoch eindeutig als gespielte Gewalt in einer erfundenen Geschichte zu erkennen, ängstigen sich nur noch wenige. Dennoch haben Kinder ein natürliches Bedürfnis nach Geschichten mit Action und Spannung. Kinderprogramme bedienen dieses Bedürfnis mit einem besonderen Augenmerk auf eine altersgerechte Darstellung, die Mitfiebern erlaubt und Alpträume verhindert.

### Schaden Medien der Entwicklung meines Kindes?

Medien können Kinder sogar in ihrer Entwicklung fördern. Das hängt allerdings von deren Nutzung ab. Grundlegend sind vielfältige Erfahrungen im realen Leben. Nur wenn Kinder diese machen, können sie digitale Inhalte anschliessend richtig zuordnen. Denn Lebenskompetenzen, wie Kommunikationsfähigkeit oder Umgang mit Konflikten, erwerben die Kinder in der realen Welt. Das bedeutet: Ohne Lebenskompetenz keine Medienkompetenz! Diese kann sich nur entwickeln, wenn der Medienkonsum begleitet und gemeinsam reflektiert wird. Was Medien mit den Kindern machen, hängt also von der Nutzung und vor allem vom Umfeld des Kindes ab.

### Wie lernt mein Kind mit dem Medienzeitbudget umgehen?

Besorgen Sie Papiermeterstäbe, wie man sie im Möbelgeschäft bekommt. Ein Meterstab steht für eine Medienwoche. Immer wenn Medien genutzt wurden, werden die Minuten abgeschnitten. So können sich die Kinder die Nutzung selbst einteilen und lernen, ähnlich wie beim Taschengeld, den eigenverantwortlichen Umgang.

### Machen Medien gewalttätig?

Diese Frage wird kontrovers diskutiert. Fakt ist aber, dass das keine Studie eindeutig beweisen kann. Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man zum/zur GewalttäterIn wird. Sie sollten allerdings nichtsdestotrotz auf Ihr eigenes Bauchgefühl hören: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu brutale Sendungen sieht oder ihm die Gewalt im TV als einzige Problemlösung dargestellt wird, erklären Sie ihm warum Sie diese Sendungen nicht dulden.

Ein seelisch stabiles Kind kann mit Gewaltdarstellungen besser umgehen als ein Kind, das schon im realen Leben mit Gewalt konfrontiert ist. Mitunter könnte eine solche Sendung deshalb letzter Auslöser für spontan aggressives Verhalten sein - eine Fernsehsendung allein macht allerdings kein Kind aggressiv. Der beste Schutz für Kinder sind Eltern, die aktiv am Leben ihrer Kinder teilnehmen und ihnen Freiräume für Freunde und andere Aktivitäten schaffen.

## **CYBERMOBBING - WAS TUN?**

Mobbing ist kein neues Phänomen, bekommt aber durch Smartphones und Internet eine neue Dimension.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und zeigen Sie so, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann. Mobbing kann vor allem dann zu einem grossen Leidensdruck führen, wenn sich Kinder niemandem anvertrauen können.
- Achten Sie sensibel auf mögliche Verstörungen Ihres Kindes im Zusammenhang mit Handy- und Internetaktivitäten.
- Zeigen Sie, wie man aus Fehlern gemeinsam lernen kann.
- Besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind im Internet und mit dem Handy tut. Überlegen Sie neue Regeln, wenn Sie gemeinsam zu dem Schluss kommen, dass das bisherige Verhalten Belästigungen erleichtert haben könnte.
- Verzichten Sie auf Handy- oder Internetverbot. Wenn Kinder Opfer von Schikanen werden, ist dies Bestrafung genug.
- Sichern Sie Beweise. Versuchen Sie die TäterInnen ausfindig zu machen. Niemand ist anonym im Netz.
- Lassen Sie sich vom Kinder- und Jugendschutz beraten. Den Kontakt finden Sie auf Seite 19.
- Kontaktieren Sie die Eltern des Täters oder der Täterin (falls bekannt) und die Schule und fordern Sie ein gemeinsames Gespräch.
- Sorgen Sie dafür, dass negative Inhalte, die Ihr Kind betreffen, gelöscht werden.



## LEBENSKOMPETENZ SCHÜTZT VOR SUCHT

Medienkompetenz ist nichts anderes als Lebenskompetenz, die das spezielle Gebiet der Medien mit einbezieht. Um dem Lebensalltag, der selbstverständlich auch das Gebiet der Medien beinhaltet, gewachsen zu sein, sollten folgende Lebenskompetenzen gestärkt werden:

- **Selbstkompetenzen**, wie den Umgang mit den eigenen Gefühlen, Stress, Angst oder Problemen.
- **Sachkompetenzen**, wie die Fähigkeit Gefahren erkennen zu können.
- **Sozialkompetenzen**, wie Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit „nein“ sagen zu können.

**Mein Kind ist fasziniert von Medien, muss ich mir Sorgen machen, dass es süchtig wird?**

Nur eine sehr kleine Anzahl der Menschen, die viel Zeit am Computer, der Konsole oder dem Handy verbringt, ist wirklich krankhaft süchtig.

Die Dauer oder die Intensität der Nutzung entscheiden nicht unbedingt über Sucht oder Nicht-Sucht, sondern die Beweggründe, die einen veranlassen, Zeit mit Medien zu verbringen. Viele Kinder erleben gerade im Zusammenhang mit Medien Phasen, in denen sie so gefesselt sind, dass sie ihre gesamte Zeit dieser Tätigkeit widmen und vieles andere dabei vergessen. Eltern stufen dies häufig als Vorstufe zur Sucht ein.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn Sie das Gefühl haben, dass es unangenehmen Situationen mittels der Medien ausweicht. Schrauben Sie die Zeit auf ein angemessenes Mass herunter. Kinder brauchen Eltern, die Grenzen setzen, auch wenn diese im Moment nicht erwünscht scheinen und auf Widerstand stossen. Denn Grenzen bieten Schutz. Empfehlenswert ist, gemeinsam eine Lösung zu finden, so ist es für die Kinder einfacher sie zu akzeptieren.

## EMPFEHLENSWERTE WEBSITES

Das Tippen auf der Tastatur oder das Benutzen der Maus macht den Kindern Spass. Nutzen Sie altersgemässe Inhalte und lassen Sie Ihr Kind praktische Erfahrungen sammeln.

Lassen Sie Ihr Kind anfangs nicht alleine. Wenn Ihr Kind zunehmend kompetenter und verantwortungsbewusster im Umgang mit Medien wird, können Sie es Schritt für Schritt auch alleine auf Entdeckungsreise schicken.

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de), [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)  
Suchmaschinen für Kinder

[www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net)  
Nachrichten und Informationen kindgerecht aufbereitet.

[www.ideenkiste.at](http://www.ideenkiste.at), [www.bibernetz.de](http://www.bibernetz.de)  
Zahlreiche Ideen zur Förderung der Medienkompetenz

[www.internet-abc.at/eltern](http://www.internet-abc.at/eltern)  
Portal mit einer umfangreichen Informationssammlung

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info), [www.saferinternet.at/fuer-eltern](http://www.saferinternet.at/fuer-eltern)  
Tipps zur verantwortungsvollen Internetnutzung

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen

[www.bupp.at](http://www.bupp.at)  
Informationen zu digitalen Spielen

[www.handywissen.at](http://www.handywissen.at)  
Tipps und konkrete Hilfestellungen für die sichere und verantwortungsvolle Nutzung des Handys

[www.rataufdraht.at/eltern](http://www.rataufdraht.at/eltern), [www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)  
Hier finden Eltern Antworten zu Internet-Phänomenen wie Sextorion, Cyber-Grooming, Kinderfotos in sozialen Medien

## KONTAKT UND HILFE

Sollten Konflikte und Probleme rund um den Umgang mit Medien auftauchen, besuchen Sie nachstehende Websites oder kontaktieren Sie diese direkt.

[www.medienkompetenz.li](http://www.medienkompetenz.li)

Infos und Beratung für Eltern, Jugendliche und Multiplikatoren

[www.jugendschutz.li](http://www.jugendschutz.li)

Amt für Soziale Dienste, Kinder- und Jugendschutz

T +423 236 72 64, [kinder@jugendschutz.li](mailto:kinder@jugendschutz.li)

[www.aha.li](http://www.aha.li)

Die Jugendinfo aha - Tipps und Infos für junge Leute in Vaduz berät Jugendliche kostenlos und bietet Workshops zum Thema für Schulklassen an.

T +423 239 91 11, [aha@aha.li](mailto:aha@aha.li)



## Goldene Regeln

- Begleiten ist besser als verbieten.
- Bildschirme sind keine Babysitter: TV, PC und Spielkonsole gehören aus dem Kinderzimmer raus.
- Regeln für die Mediennutzung gemeinsam festlegen.
- Vorsicht mit privaten Daten im Netz.
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.
- Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.
- Beachten Sie Altersfreigaben.
- Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes.

