

Input zu Mediennutzung

Mediennutzungszeiten – Empfehlungen:

<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/kinder-bis-10-jahre>

- **4 bis 6 Jahre:** maximal 30 Minuten pro Tag; nicht unbedingt täglich; begleitete Bildschirmzeit und nur altersgerechte Inhalte je nach Interesse des Kindes.
- **7 bis 10 Jahre:** Maximal 60 Minuten pro Tag freie Bildschirmzeit; nicht unbedingt täglich; Inhalte werden gemeinsam besprochen. Wichtig: Jugendschutz-Tools und -Einstellungen sollten zur Unterstützung eingesetzt werden, wenn das Kind mal ohne Begleitung online ist. Wird nicht mehr gemeinsam gesurft und ferngesehen, sollten Eltern und Kinder im Gespräch bleiben, was das Kind macht und wie die Inhalte gestaltet sind, die geschaut oder gespielt werden.
- Täglich festgelegte Zeiten sind allerdings oft schwierig, da Kinder in diesem Alter viele andere Termine haben. Praktisch könnte auch das Einrichten eines **wöchentlichen Zeitkontos** sein, welches nicht nur für die Internetnutzung zur Verfügung steht, sondern auch für TV und Computerspiele. Wenn z. B. acht Stunden Bildschirmzeit pro Woche vereinbart wurden, können die Kinder über diese Zeit nach bestimmten Regeln selbst verfügen. Ein **Mediennutzungsvertrag** und **Mediengutscheine** können dabei helfen, klare Regeln festzulegen und Zeit für Kinder zu veranschaulichen.
- Kinder von **11 bis 13 Jahren** sollten maximal 90 Minuten pro Tag oder ca. 10 Stunden pro Woche frei verfügbare Bildschirmzeit haben. Hierbei sollten Sie immer mit ihnen im Austausch zu den Inhalten bleiben. Weiterhin wichtig sind Jugendschutz-Tools und -Einstellungen zur Unterstützung, wenn Ihr Kind mal ohne Begleitung online ist.
- Im Alter von **14 bis 17 Jahren** sollten Nutzungszeiten ebenfalls noch abgesprochen werden, auch, um einer exzessiven Onlinenutzung vorzubeugen. Das Nennen von Richtwerten ist in dieser Altersgruppe überaus schwierig, da die familiären und persönlichen Situationen hier zu verschieden sind. Prüfen Sie regelmäßig, ob neben der Mediennutzung noch ausreichend Zeit für Schule, Ausbildung und andere Hobbies bleibt.

Tipps für Grundschul Kinder

1. Unterstützen Sie Ihr Kind und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion
2. Finden Sie einen geeigneten Standort für den Internetzugang
3. Nutzen Sie Filtereinstellungen und Jugendschutzprogramme
4. Vereinbaren Sie klare Regeln und Konsequenzen
5. Sprechen Sie altersgerecht über Werbung, Datenschutz und Co.
6. Suchen Sie passende Angebote für Ihr Kind
7. Nutzen Sie Kindersuchmaschinen und Lesezeichen

Tipps für Oberschüler*innen

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, altersgerechte Onlineerfahrungen zu sammeln
- Bleiben Sie im Gespräch und vereinbaren Sie klare Regeln
- Surfen Sie auch mal gemeinsam mit Ihrem Kind
- Prüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über Onlineaktivitäten und -freundschaften aus
- Sprechen Sie altersgerecht über problematische Inhalte und Umgangsformen im Internet
- Informieren Sie sich über exzessive Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit und seien Sie wachsam

Risiken von Mediennutzung

- So genannte „Challenges“ – also Wettbewerbe – auf TikTok und anderen Plattformen, bei denen verrückte Sachen ausprobiert werden, die z.T. auch lebensbedrohend sein können.
- Seiten, die sich mit selbstverletzendem Verhalten beschäftigen und dazu einladen, sich zu beteiligen
- Sexting – Sexting ist ein Kofferwort, bestehend aus den Wörtern „Sex“ und „Texting“. Es beschreibt das Versenden und Empfangen selbstproduzierter, freizügiger Aufnahmen via Computer oder Smartphone. Unter Jugendlichen sind auch die Begriffe "Pics" oder "Nudes" gebräuchlich.
- Cybermobbing – s.u.
- Cybergrooming - Viele Kinder und Jugendliche werden im Internet sexuell belästigt und missbraucht. Die Vorbereitung dieser Straftaten nennt man Cybergrooming. Täter*innen suchen sich ihre Opfer auf beliebten Plattformen wie [TikTok](#) und [Snapchat](#) oder in Videospielen wie Fortnite. Dort verwickeln die Täter*innen Kinder und Jugendliche in zunächst harmlose Gespräche. Dann drängen sie darauf, Bilder und Videos zu schicken oder gar ein Treffen zu verabreden. Klare Regeln für den Umgang mit Fremden im Chat können Kinder vor dieser Gefahr schützen.
- Desinformation, Deep-Fakes, Fake-News, Hassrede, Rechtsextremismus
- Pornografie im Internet – frei zugänglich und kostenfrei, aber mit Konsequenzen

Cybermobbing

<https://www.klicksafe.de/cybermobbing>

Konflikte werden nicht mehr nur in analoger, sondern immer mehr auch in digitaler Form ausgetragen. Mobbing wird dadurch erleichtert und sein Schädigungspotential enorm gesteigert. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge leiden in jeder Schulklasse ein bis zwei Kinder unter fortwährenden Attacken der Schülerschaft. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend. Leistungseinbrüche, Gewaltphantasien, Rückzug, Depression, Suizidgedanken und psychosomatische Reaktionen zeigen die große Belastung der Opfer.

Mobbing geschieht heute in den meisten Fällen nicht mehr nur im direkten persönlichen Kontakt sondern parallel im Internet. Von der Schule oder dem Sportplatz bis in die Sozialen Medien ist ein kurzer Weg. Mobbing ohne das vorangestellte „Cyber“ gibt es praktisch nicht mehr. Und Cybermobbing macht das Mobbing noch wirksamer und für die Opfer noch furchtbarer.

Cybermobbing unterscheidet sich in einigen Punkten vom analogen Mobbing.

- Eingriff rund um die Uhr in das Privatleben
- Das Publikum ist unüberschaubar groß; Inhalte verbreiten sich extrem schnell
- Tatbegehende können anonym agieren
- Die Verletzung von Betroffenen wird nicht unmittelbar wahrgenommen

Ein englischsprachiger Film zum Thema, mit deutsche Untertiteln:

<https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/video/Zu%20weit%20gegangen.mp4>

Tipps für Betroffene von Cybermobbing

- Erstmal ruhig bleiben
- Du bist nicht allein
- Dokumentiere die Angriffe, z.B. durch Screenshots
- Blockieren, Melden, Löschen
- Verteidige dich
- Du bist in Ordnung

Zehn Tipps für pädagogische Fachkräfte

1. Bieten Sie Betroffenen eine gute Beziehung und einen sicheren Ort an!
2. Prüfen Sie eine Fremd- oder Selbstgefährdung!
3. Klären Sie mit Betroffenen Ihren Auftrag und Ihre rechtliche Position!
4. Setzen Sie Klassenmitglieder als beratende Peers ein!
5. Suchen Sie den*die Betroffene auf, wenn es Hilfe ablehnt!
6. Unterstützen Sie den*die Betroffene, sich zur Wehr zu setzen!
7. Dokumentieren Sie den Sachverhalt!
8. Prüfen Sie, ob Sie die Eltern, andere Lehrkräfte oder die Schulleitung informieren müssen!
9. Prüfen Sie, ob Sie die Polizei benachrichtigen oder dazu raten!
10. Vernetzen Sie sich mit internen und externen Fachkräften!

Ist Cybermobbing strafbar?

In Deutschland existiert zwar kein spezielles „Mobbing-Gesetz“ oder gar „Cybermobbing-Gesetz“, aber es ist möglich, gegen einzelne, strafrechtlich relevante Tatbestände vorzugehen. Cybermobbing-Prozesse vereinigen oft einzelne Straftatbestände wie Beleidigung, Verleumdung, Erpressung/Nötigung oder die Verbreitung von Bildern und Videos ohne Erlaubnis, die in ihrer Kombination weitreichende strafrechtliche Folgen nach sich ziehen. Die folgende Übersicht zeigt, welche Rechtsverstöße bei Cybermobbing vorliegen können:

- Beleidigung (§ 185 Strafgesetzbuch)
- Üble Nachrede und Verleumdung (§§ 186 & 187 Strafgesetzbuch)
- Nötigung (§ 240 Strafgesetzbuch)
- Bedrohung (§ 241 Strafgesetzbuch)
- Erpressung (§ 253 Strafgesetzbuch)
- Nachstellung/Stalking (§ 238 Strafgesetzbuch)
- Recht am eigenen Bild (§§ 22 & 23 Kunsturheberrechtsgesetz)
- Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes (§ 201 Strafgesetzbuch)
- Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen (§ 201a Strafgesetzbuch)
- Verletzung des Briefgeheimnisses und Ausspähen von Daten (§§ 202 & 202a Strafgesetzbuch)
- Verbreitung pornografischer Schriften (§ 184 Strafgesetzbuch)
- Verbreitung von kinderpornografischen Schriften (§ 184b Strafgesetzbuch)

Interventionsmethoden

- Unter der Adresse <https://www.klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cybermobbing> kann man das Buch „Was tun bei Cybermobbing“ herunterladen, in dem die Systemische Mobbingintervention (SMI) und die vielfach praxiserprobte Systemische Kurzintervention (SKI) vorgestellt werden. Für die Umsetzung ist aber eine Fortbildung notwendig. Informationen finden sich hier: <http://www.konflikt-kultur.de/>
- Der No-Blame-Approach ist eine nicht invasive Mobbing-Intervention, bei der nach einem Gespräch mit der*dem Betroffenen eine Unterstützengruppe gebildet wird aus Mobbing-Akteuren und anderen Schüler*innen der Klasse. Das Wort „Mobbing“ fällt kein Mal.
- Die Farsta-Methode ist eine konfrontierende Herangehensweise. Sie erfordert eine gute Recherche vorab. Dann werden Einzelgespräche geführt mit dem Ziel, Vereinbarungen und Unterlassungserklärungen abzuschließen.
- Für NBA und Farsta gibt es jedes Halbjahr ein Fortbildungsangebot des Vereins Contigo, das von SenBJF finanziert wird und 4 Termine à 3h umfasst.
- Weitere Möglichkeiten finden sich hier: <https://www.syspaed.de/>

Auswirkungen von zu viel Mediennutzung

<https://www.klicksafe.de/news/gaming-disorder-was-ist-das>

- Pathologischer Medienkonsum liegt unter anderem dann vor, wenn die Person unkontrollierbar spielt, sich sozial isoliert und andere Lebensbereiche, wie z.B. die Schule, vernachlässigt, um stattdessen zu spielen. Ein problematischer Konsum liegt hingegen vor, wenn diese Kriterien noch nicht vollständig erfüllt sind, das Nutzungsverhalten aber schon bedenkliche Ausmaße annimmt.
- Vollständig ausgeprägtes Suchtverhalten würde man erst ab dem 17. Lebensjahr diagnostizieren, 12- bis 16-Jährige zeigen eher ein problematisches Verhalten. Eine unserer Studien hat ergeben, dass 12,3 % der Jugendlichen exzessiv Computerspiele spielen. Dabei wären 9,6 % der Jugendlichen beim missbräuchlichen und 2,7 % bei abhängigem Nutzungsverhalten einzuordnen.
- Wenn jemand täglich zockt, heißt das nicht automatisch, dass er oder sie süchtig ist. Entscheidend ist, ob man selbst noch die Kontrolle über den Medienkonsum hat. Wir sprechen von Sucht, wenn man sein Spielverhalten nicht mehr steuern kann, Entzugserscheinungen auftreten oder man unglücklich ist, wenn man mal nicht spielt. Auch der Verlust von Hobbys und sozialen Kontakten, Lügen über das Ausmaß des Spielens und Fehlzeiten in der Schule können ein Hinweis sein.

Wie können Kinder unterstützt werden? Medienkompetenz

- Medienkonzept der Schule
- Eltern werden über Rechte und Pflichten, über Themen, über Chancen und Gefahren, über Regulierungsmöglichkeiten informiert
- Eltern sollten unterstützt werden, damit sie ihre Kinder bei der Mediennutzung begleiten.
- Klassenverträge, Absprachen zu Klassenchats, Administrator*innen, die geschützt sind durch Absprachen und Regeln
- Kompetente Ansprechpersonen in der Schule, die allen bekannt sind und sich bekannt machen. Sie können helfen bei Mobbing, bei Cybergrooming etc.
- Informationen zu Beratungsstellen (s.u.)
- Zeugen sollten geschützt sein.
- Projekttag zu Themen rund um die Mediennutzung, z.B. in Zusammenarbeit mit dem Mezen, dem Medienkompetenzzentrum in der Hosemannstraße 18
- Cybermobbing zum Thema machen
- Programme zum Sozialen Lernen installieren, wie z.B. „Gemeinsam Klasse sein“
- Früh mit Sozialem Lernen beginnen, z.B. mit dem Programm „Eigenständig werden“
- Voraussetzung: Es muss einen Ort und eine Zeit für die Umsetzung von Programmen geben.

Meldestellen und Hilfsangebote

Verschiedene Organisationen bieten Melde- und Beschwerdestellen an. Hier können Nutzer*innen jugendgefährdende und strafbare Inhalte melden, auf die sie im Internet gestoßen sind.

- jugendschutz.net
- [Internet Beschwerdestelle](#)

Ebenfalls gibt es in Deutschland viele engagierte Hilfe- und Beratungsangebote. In der Regel arbeiten sie alle anonym und kostenlos und sind einfach per Telefon oder E-Mail erreichbar. Im Folgenden haben wir Hilfsangebote zur besseren Auffindbarkeit nach unterschiedlichen Themengebieten geordnet.

Suizidgefährdung

- www.nummergegenkummer.de
- www.bke-beratung.de
- www.fideo.de
- www.jugendnotmail.de
- www.neuhland.net
- www.telefonseelsorge.de
- www.u25-deutschland.de
- www.youth-life-line.de
- www.jugend.support

Selbstverletzendes Verhalten

- www.nummergegenkummer.de
- www.bke-beratung.de
- www.fideo.de
- www.jugendnotmail.de
- www.neuhland.net
- www.telefonseelsorge.de
- www.u25-deutschland.de
- www.youth-life-line.de
- www.jugend.support
- www.star-projekt.de

Verherrlichung von Essstörungen

- www.jugend.support
- www.ab-server.de
- www.anad.de
- www.bundesfachverbandessstoerungen.de
- www.bzga-essstoerungen.de
- www.cinderella-beratung.de
- www.essstoerungen-frankfurt.de
- www.ninette.berlin
- www.proyouth.eu

Cybergrooming

- www.jugend.support
- www.nummergegenkummer.de
- www.hilfe-portal-missbrauch.de
- www.hilfe-telefon-missbrauch.online
- <https://www.innocenceindanger.de/>

Sexting

- www.jugend.support
- www.nummergegenkummer.de

Allgemein

- <https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/>
- <https://www.klicksafe.de>

Themen:

- Klassenchat – Regeln, Administration
- Inhalte und Dauer, übermäßiger Konsum – nicht altersangemessene Benutzung
- Aufklärung, Information der Eltern
- Eigene Grenzen
- Verantwortung und Möglichkeiten der Eltern
- „Zocken“ auch in 1.-4. Klassen
- Versinken in Spielen, Berichte in Klassengespräch
- Datenschutz, Wie viel gebe ich von mir Preis?
- Eigene TikTok-Videos
- Unterschiedliche Einschätzungen von Schule und Elternhaus zur Angemessenheit von Inhalten etc.
- Positive Angebote schaffen, Gestaltung einladen
- Familienregeln zum Umgang, Unsicherheit von Eltern, fehlender Mut, Regeln durchzusetzen
- Liedtexte, Werbetexte, gewaltverherrlichende Texte
- Müdigkeit, vor allem Thema in höheren Klassen, nächtliches Zocken?
- Trennung von Realität und Filmbildern funktioniert nicht, „Peng! Peng! Peng!“
- Kinder, die nicht spielen dürfen, oder nicht spielen und dadurch ausgegrenzt werden
- In-App-Käufe als Freundschaftsdienst
- Erzählungen und Wahrheit
- Ist es cool, weil wir es schlecht finden? Wie können wir Elemente nutzen?
- Was macht die Nutzung von digitalen Medien mit dem Lernen in der Schule? Wirkt noch ein Tafelbild und wie? Mangelnde Konzentrationsfähigkeit vieler Kinder.
- Bildungsaufgabe der Vorbereitung auf eine digitale Gesellschaft