



SUCHTPRÄVENTIONSSTELLE | FREIBURG

*Suchtpräventionsstelle Freiburg
Rte du Jura 29
1700 Freiburg
Tel. 026 321 22 00
Fax 026 321 22 02*

*info@prevention-fr.ch
www.prevention-fr.ch*

«Gestern habe ich von der
Tagesschau geträumt.»

Zappen & Gamen

Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende



SUCHTPRÄVENTIONSSTELLE | FREIBURG

«Wenn es mir langweilig ist, schalte ich die Kiste ein.»

Worum gehts?

Fernseher, Computer, Gameboys und Hi-Fi-Anlagen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Elektronische Medien bestimmen den Familienalltag. Das grosse Medienangebot eröffnet Chancen: Informationen sind für alle zugänglich und machen uns unabhängig. Medien üben eine Faszination aus: Ein guter Film oder ein unterhaltendes Game können ein gutes Erlebnis sein, das unser Leben bereichert. Wer erinnert sich nicht an eine Fernsehsendung aus der eigenen Jugendzeit, an die man gerne zurückdenkt? Filme können zum Nachdenken anregen, Emotionen auslösen oder uns Dinge bewusst machen – bei Kindern und Jugendlichen nicht anders als bei Erwachsenen. Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht einfach verlorene Zeit.

Wasser trinken aus einem Hydranten?

«Die Nutzung des Internets (...) ähnelt dem Versuch, aus einem Hydranten Wasser zu trinken» (Peter Glaser). Das Angebot der elektronischen Medien ist riesig und unübersichtlich. Dies stellt Erziehende vor herausfordernde Aufgaben im Familienalltag. Wie viel sollen unsere Söhne vor dem Bild-

schirm sitzen? Welche Games sind sinnvoll, welche sollen wir verbieten? Wie lernt meine Tochter mit dem Internet umzugehen? Solche Fragen stellen sich in jeder Familie. Kinder müssen lernen, mit dem vielfältigen Medienangebot unserer Zeit umzugehen. Erziehende können sie dabei unterstützen, indem sie ihnen helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.

Fernsehen

Durchschnittlich werden heute in der Schweiz rund 2,75 Stunden pro Tag vor dem Fernseher verbracht. Tendenz steigend. Das lange Verweilen vor dem Bildschirm hat verschiedene Auswirkungen. So gilt zum Beispiel heute die Beziehung zwischen hohem Fernsehkonsum und Übergewicht als erwiesen. Dass das Risiko für Aufmerksamkeitsstörungen mit jeder TV-Stunde pro Tag steigt, ist ebenfalls wissenschaftlich belegt. Hinzu kommt, dass bei Vielsehern generell die Schulleistungen schlechter sind. Es scheint auch einen Zusammenhang zwischen der vor dem Fernseher verbrachten Zeit und aggressivem Verhalten zu geben – und zwar unabhängig davon, was geschaut wird.

Spielkonsolen, Gameboy und PC-Games

Rund 12% der Schweizer Kinder verbringen mindestens einmal täglich Zeit mit elektronischen Spielen. Im Schnitt wird dann 50 Minuten lang gespielt. In 82% der Schweizer Haushalte stand 2004 ein PC, Spielkonsolen waren in 34% der Haushalte vorhanden. Der Stress, der beim Gamen entstehen kann, wirkt direkt auf den Hormonhaushalt: Hormone erzeugen künstliche Glücksgefühle, die abhängig machen können. Der Zusammenhang zwischen Computer- und Videospiele mit gewalttätigem Inhalt und aggressivem Verhalten kann heute als gesichert gelten.

Internet

Die Internetnutzung ist in der Schweiz in den letzten Jahren stark angestiegen. Während 1997 erst 7% der Bevölkerung täglich oder mehrmals wöchentlich im Internet surfte, lag dieser Wert 2006 schon über 63%. Rund 6% der NutzerInnen gelten als abhängig oder gefährdet. Sie verbringen mehr als 20 Stunden pro Woche im Internet. Jugendliche gehören zur Risikogruppe: Die Mehrheit der Abhängigen ist unter 20 Jahre alt, männlich und ohne feste Beziehung.

Die Auswirkungen dieser Sucht sind beträchtlich. Das Internet wird zum Lebensmittelpunkt, Freunde und Familie werden vernachlässigt. Der häufige nächtliche Konsum führt zu Schlafmangel und Konzentrationsschwäche und in der Folge zu einem Leistungsabfall in Schule und Beruf.

Handy

Handys sind allgegenwärtig. 98,8% der Schweizer Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren nutzen ein Handy. Die Erwachsenen stehen ihnen darin kaum nach: Rund 85% der Bevölkerung setzt auf mobile Kommunikation. Die Handys werden zunehmend zu Multimedia-Geräten. Telefonieren und SMS versenden stehen zwar nach wie vor im Zentrum des Interesses. Zusatzfunktionen wie Fotografieren, Musik hören, MMS verschicken oder eine Agenda führen gewinnen aber an Boden.

«Manchmal kann ich mit dem Gamen einfach nicht mehr aufhören.»

Wie vorbeugen?

«Aber du schaust auch immer fern!»

Kinder orientieren sich stark an ihren Eltern. Leben Sie Ihren Kindern einen sinnvollen Medienkonsum vor. Zappen Sie sich am Fernseher selbst wahllos durch das Programm? Läuft das Radio die ganze Zeit? Verlieren Sie sich manchmal im Internet? Versuchen Sie, auch medienfreie Zeiten einzurichten. Lassen Sie die Geräte nicht laufen, wenn die Familie am Essen ist. Selbstverständlich kann es auch einmal begründete Ausnahmen geben. Und selbst wenn Ihnen der eigene Medienkonsum manchmal aus dem Ruder läuft, können Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein. Sprechen Sie ehrlich mit den Kindern und stehen Sie zu den eigenen Schwächen. Eltern müssen nicht immer perfekt sein – aber ein ehrliches Gegenüber.

«Geht fernsehen, ich will meine Ruhe...»

Medien sind schlechte Babysitter. Kinder sollten wenn immer möglich nicht mit Medien ruhig gestellt werden. Trotzdem: Es gibt Situationen, in denen man froh ist um ein paar ruhige Minuten. Wenn die Kinder nicht jeden Tag und regelmässig mit

Medien ruhig gestellt werden, braucht man deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Aber weshalb nicht mal die Kinder zum Spielen nach draussen schicken anstatt vor den Fernseher oder vor den Computer?

«Das gibt Fernsehverbot!»

Medien sind ein schlechtes Erziehungsmittel. «Wenn du heute brav bist, darfst du noch fernsehen!» «Wenn du den Teller nicht leer isst, gibt es Gameverbot!» – Wer Medien als Belohnung oder Bestrafung einsetzt, betont ihre Wichtigkeit noch zusätzlich. Ein Medienverbot soll nur als Konsequenz eingesetzt werden, wenn die Regeln rund um den Medienkonsum verletzt werden. So macht z.B. ein Fernsehverbot dann Sinn, wenn tags zuvor die abgemachte Zeit nicht eingehalten wurde.

Wo stehen die Geräte?

Der Standort der Geräte muss gut überlegt sein. Wo stören Sie das Familienleben am wenigsten? Generell wird empfohlen, dass Kinder unter 14 Jahren keine elektronischen Geräte im Zimmer haben sollten. Studien zeigen, dass sich der tägliche Medienkonsum um rund 2 Stunden erhöht, wenn Kinder TV, Game-Konsole, Computer oder DVD-Recorder im Zimmer haben.

Welche Inhalte sind geeignet?

Gewaltdarstellungen sind nicht gut für Kinder – das ist unumstritten. Auch vor sexistischen oder rassistischen Medieninhalten müssen Kinder geschützt werden. Generell ist aber die Frage danach, was sinnvoll ist, gar nicht so einfach zu beantworten. Was gut ist, ist auch abhängig vom Kind und seiner Situation. Zur Beurteilung helfen folgende Fragen:

- Welche Werte werden vermittelt?
- Welche Alterslimiten wären sinnvoll oder werden erwähnt?
- Welche Themen beschäftigen das Kind nachträglich zu sehr?
- Wovor muss es geschützt werden?

Es ist wichtig zu wissen, dass Gefahren speziell von realitätsnahen Sendungen ausgehen. Dokumentarfilme, Tagesschau und Katastrophenberichte können traumatisierender wirken als ein brutaler Trickfilm. Legen Sie im Gespräch mit Ihren Kindern Regeln fest, welche Inhalte konsumiert werden dürfen.

Machen Sie sich schlau...

Spielen, schauen, surfen Sie mit! Interessieren Sie sich für den Medienkonsum Ihrer Kinder: Sehen Sie mit ihnen fern, surfen Sie mit ihnen durchs Internet und machen Sie auch mal ein Game mit Ihren Kindern. Wenn Sie von Jugendlichen ernst genommen werden wollen, kommen Sie nicht darum herum, auch etwas vom Internet oder von Games zu verstehen. Nutzen Sie Datenbanken, Listen, Bibliotheken und Ludotheken (siehe «Links zum Thema»).

... und diskutieren Sie über Ihre Eindrücke!

Ermuntern Sie Ihr Kind, zu erzählen, weshalb ihm etwas gefällt. Wenn Kinder über Medien sprechen, geben sie immer auch etwas von sich preis. Nutzen Sie diese Chance, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen und zu sehen, was es beschäftigt. Sagen Sie ihm, was Sie gut oder schlecht finden und weshalb. Dabei empfiehlt es sich, Moralpredigten und Verurteilungen zu vermeiden. Das Kind muss kein schlechtes Gewissen haben, weil ihm Medieninhalte gefallen, die die Eltern missbilligen. Aber Sie dürfen Ihre Bedenken benennen: Begründen Sie Ihre Kritik, sprechen Sie von sich selbst.



«Wenn die Kinder vor dem Fernseher sind, machen sie wenigstens keine Dummheiten.»

«Aber alle ändern dürfen!»

Diesen Ausspruch haben wohl alle Eltern schon gehört. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass in Ihrer Familie eigene Regeln gelten. Grund für den Konsum eines Medieninhaltes soll das eigene Interesse sein und nicht, was die ändern machen. Es kann hilfreich sein, bei anderen Eltern nachzufragen oder mit der Schule Kontakt aufzunehmen. Das kann Druck reduzieren. Andere Eltern sehen die Dinge oft ähnlich – vielleicht gibts sogar eine gemeinsame Regelung?

«Immer wenn es am spannendsten ist!»

Viele Eltern kennen es: Die abgemachte Zeit fürs Gamen ist vorbei und der Nachwuchs regt sich auf, weil das Game gerade in der spannendsten Phase ist. Es gibt eine gute Lösung für dieses Problem: Legen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Wochenmedienzeit (z.B. 5 Std. wöchentlich) fest. Die Aufteilung auf die Tage macht das Kind selbständig. Vorteil: Ihr Kind erhält Spielraum und lernt selber Verantwortung für seinen Medienkonsum zu übernehmen. Besprechen Sie mit ihm auch, wann im Tagesablauf Medienkonsum sinnvoll ist: Werden Medien kurz vor dem Zubettgehen konsumiert, kann der Schlaf gestört werden.

Auch die Konsequenzen bei Regelverletzungen müssen thematisiert werden. Über die bezogene Medienzeit soll Buch geführt werden und die Eltern müssen sie im Auge behalten.

«Mir ist so langweilig!»

Langeweile ist der häufigst genannte Grund für Medienkonsum. Wenn gleich die Kiste eingeschaltet wird, verpassen die Kinder eine wichtige Chance: sich selbst etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden. Manchmal braucht dies etwas Zeit! Kinder, die Langeweile aushalten und selbst überwinden können, kommen später eher mit den Anforderungen des Lebens zurecht. Untersuchungen zeigen, dass gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder der Familie immer attraktiver sind, als alleine vor dem Fernseher oder dem PC «abzuhängen». Ermuntern Sie Ihre Kinder zu einer aktiven Freizeitgestaltung. Kinder, die herumtoben, tanzen, Musik machen, sich mit Freunden treffen, Sport treiben und Spass haben, sind weniger suchgefährdet. Eltern können diese Tätigkeiten unterstützen, indem sie geeignete Räume und Kleider, die auch mal schmutzig werden dürfen, zur Verfügung stellen.

Tipps zum Umgang mit TV

Zum Fernsehen gehört eine Programmzeitschrift

Idealerweise werden die Sendungen im Voraus ausgewählt und es wird nur eine Sendung aufs Mal konsumiert. Je älter die Kinder, desto mehr Selbstbestimmung können sie bei den Inhalten übernehmen – natürlich innerhalb der vorgegebenen Regeln! Zappen soll möglichst vermieden werden. Lassen Sie sich den Tagesablauf nicht vom Fernseher diktieren. Die Nutzung von Video- und DVD-Recorder ist hilfreich.

Wie viel Fernsehkonsum wird empfohlen?

Klein- und Vorschulkinder sollten beim Fernsehen nicht allein gelassen werden. Frage: Gibt es überhaupt gute Gründe, bereits 2-Jährige fernsehen zu lassen? Auch bei Schulkindern sollte man noch ein Auge darauf haben, was sie sehen. Faustregel für die maximale Fernsehzeit pro Tag:

- Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
- Vorschulkinder: 30 Minuten
- 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
- 10- bis 13-Jährige: 1,5 Stunden

Fernsehen erzeugt Spannungen

Es gibt keine einflusslosen Fernsehsendungen: Manchmal haben auch Sendungen, die Erwachsene als harmlos einschätzen, eine unberechenbare Wirkung. Für kleinere Kinder gilt deshalb:

- Fragen, reden, sich bewegen ist erlaubt.
- Kinder beim Fernsehkonsum im Auge behalten.
- Angst machende Szenen nicht einfach abstellen: besser dazusitzen und zuschauen, bis Spannung im Film wieder abgebaut ist.
- Nachspielen von Fernsehszenen mag Eltern manchmal nerven – aber es dient den Kindern zur Verarbeitung des Gesehenen.

Falls Sie Kinder unterschiedlichen Alters haben, muss bei jeder Sendung auch an das jüngste Kind gedacht werden. Es ist aber kaum zu vermeiden, dass Kinder auch einmal eine Sendung sehen, die nicht für Kinder gedacht ist, oder eine Szene mitverfolgen, die ihnen nicht gut tut. Für grössere und kleinere Kinder gilt in diesem Fall dasselbe: Sprechen Sie mit ihnen über das Gesehene und die Gefühle, die das ausgelöst hat.

«Beim Chatten fühle ich mich richtig erwachsen.»

Tipps zum Umgang mit dem Internet

Neben Interessantem gibt es im Internet auch zweifelhafte und jugendgefährdende Inhalte. Die Gutgläubigkeit von Kindern kann ausgenutzt werden. Sexangebote, Gewalt und Geschäftemacherei machen vor Kindern nicht Halt. Sobald Kinder selbständig ins Netz gehen, müssen diese Gefahren mit ihnen thematisiert werden.

Sicherheit im Chatroom

Chatten gehört für Jugendliche zum Alltag. Im Chat lernen sie Leute kennen oder pflegen zum Beispiel via «Windows Live Messenger (MSN)» Kontakte mit ihren Kollegen. Sie müssen dabei um die Risiken wissen: Exhibitionisten, Pädosexuelle oder junge Männer auf der Suche nach sexuellen Kontakten präsentieren sich in Chatrooms und nutzen diese, um mögliche spätere Opfer kennenzulernen. Viele Mädchen verlieben sich in ihre Chatpartner und setzen sich bei einem Treffen mit diesen grossen Risiken aus. In «geschlossenen» Chats wie MSN kann man nur mit Leuten kommunizieren, deren MSN-Adresse einem bekannt ist. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, dass sie in ihrer «Freundesliste» nur Adressen speichern sollen, von denen sie wissen, wer dahinter

steht. Kinder müssen vor dem Chatten keine Angst haben, aber ein gesundes Misstrauen entwickeln. Der 15-Jährige Reto ist in Wahrheit vielleicht 24 Jahre alt. Vorsicht auch bei Fragen nach persönlichen Angaben oder danach, ob man allein zu Hause ist!

Youtube, Netlog & Co.

Auf Plattformen wie de.youtube.com (nur Videos) oder de.netlog.com besteht die Möglichkeit, sich mit Videos, Bildern, Porträts usw. im Internet darzustellen. Viele Nutzer sind mit vollem Namen und Wohnort auf diesen Seiten registriert. Sie setzen sich damit unnötig Gefahren aus. Auch die gezeigten Inhalte sind oft recht problematisch. Sprechen Sie mit Jugendlichen über solche Internetseiten und fordern Sie sie dazu auf, sich anonym zu präsentieren. Dasselbe gilt übrigens auch für Sie: Vorsicht mit Bildern und persönlichen Angaben auf Familienwebseiten oder Webseiten von Vereinen!

Musik, Software und Bilder downloaden?

Grundsätzlich ist «jedes Werk mit individuellem Charakter» urhebergeschützt. Dateien wie Musikstücke, Videoclips oder Computersoftware dürfen nur mit Zustimmung des Urhebers veröffentlicht, kopiert oder verbreitet werden. Momentan ist die Rechts-

lage zum Herunterladen solcher Dateien (Download) nicht restlos geklärt. Es ist aber davon auszugehen, dass dies für den privaten Gebrauch nicht strafbar ist. Anders beim sogenannten «Upload»: Über Tauschbörsen wie LimeWire oder Gnutella kann der Inhalt Ihres PCs anderen zugänglich gemacht werden. Wer so Programme, Musik usw. an andere weitergibt, macht sich strafbar. Sprechen Sie dieses Thema mit Jugendlichen an und entfernen Sie entsprechende Software von Ihrem PC.

Bringen Filterprogramme etwas?

Mit Filterprogrammen können kinder- und jugendgefährdende Inhalte gesperrt werden

- im E-Mail-Programm (z.B. Outlook),
- im Browser (z.B. Internet Explorer),
- über den Provider (z.B. Bluewin) oder
- mit speziellen Filterprogrammen (z.B. www.parents-friend.de).

Sie können helfen, jüngere Kinder vor Schockerlebnissen zu bewahren. Aber: Jugendliche sind im Umgehen solcher technischer Lösungen sehr geschickt, und ein Filter kann auch dazu anspornen, diesen auszutricksen. Viel besser ist es, mit Jugendlichen im Gespräch zu sein und ihnen gelegentlich über die Schulter zu gucken.

Welche Regeln müssen Kinder lernen?

- Seiten mit Jugendschutz sind tabu.
- Bei komischen Fragen oder Angeboten: Internet verlassen und Eltern benachrichtigen.
- Persönliche Informationen sind geheim: Name, Adresse, Passwörter und Nummern von Telefon, Handy, Kreditkarten und Bankkonten nicht weitergeben.
- Digitale Fotos: gut überlegen, was man verschickt oder auf ein Webportal stellt. Einmal im Netz, immer im Netz! Auch «Cam-to-Cam»-Übertragungen werden oft vom Gegenüber gespeichert und weitergegeben.
- Chat-Bekanntschäften – wenn überhaupt – nur in Begleitung und an öffentlichen Orten treffen.
- Nicknames und E-Mail-Adressen dürfen keinen Rückschluss auf die wirkliche Identität zulassen und sollen keinen Bezug zu Sex oder Gewalt haben.
- E-Mails unbekannter Herkunft nicht öffnen (Virengefahr).

«Bei Online-Spielen lerne ich Leute in der ganzen Welt kennen.»

Tipps zum Umgang mit Games

Spiele mit Gameboys, am PC oder auf der Spielkonsole gehören heute zu den Freizeitbeschäftigungen vieler Kinder und Jugendlicher. Die Möglichkeit, selbst ins Geschehen einzugreifen, ist faszinierend. Elektronische Spiele ermöglichen Grenzerfahrungen, das Ausprobieren neuer Rollen und Erfolgserlebnisse. Gerade Jugendliche, die daran sind, ihre eigene Identität zu entwickeln, suchen das. In der Pubertät wächst auch die Identifikation mit den Gleichaltrigen. Das gemeinsame Spielen und Sich-Messen mit Freunden oder in Online-Communities ist deshalb attraktiv.

Welche Spiele gibt es?

Computer-Games können sehr unterschiedliche Inhalte haben. Die wichtigsten Kategorien sind:

- Simulationsspiele (z.B. «Sims»)
- Strategiespiele (z.B. «Siedler»)
- Hüpf- und Rennspiele, Jump 'n' Run (z.B. «Super Mario»)
- Ego-Shooter (z.B. «Counterstrike»)
- Abenteuerspiele (z.B. «Tomb Raider» – «Lara Croft»)
- Rollenspiele (z.B. «World of Warcraft»)

- Sportspiele (z.B. «FIFA – die Weltmeisterschaft»)
- Lernspiele (z.B. «Lernen mit der Maus»)

Games fördern Fähigkeiten

Kinder und Jugendliche können mit Games eine Vielzahl von Fähigkeiten einüben. So profitieren beispielsweise das strategische Denken, die Geschicklichkeit und das Reaktionsvermögen, aber auch die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen können gestärkt werden. Sofern mehrere Spielende beteiligt sind, werden auch positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten beobachtet.

Multiplayer - Spielen im Netz

Verschiedene Spiele können auch online oder über ein lokal begrenztes Netzwerk (LAN) mit mehreren Spielenden gemeinsam gespielt werden. Dabei messen sich sogenannte «Clans» (Gruppen) miteinander. Im Vordergrund stehen Teamgeist und die gemeinsame Aktivität. Spiele wie der Ego-Shooter «Counterstrike» oder das Rollenspiel «World of Warcraft» werden so beispielsweise an LAN-Partys nächtelang gespielt. Um vorne mit dabei zu sein, ist kontinuierliches Training notwendig.

Gute Games, schlechte Games?

Games sollen sorgfältig ausgewählt werden. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Ist das Game einfach zu bedienen?
- Sind die Aufgaben vielfältig: Strategie, Taktik, Denken, Kombinationsfähigkeit, Reaktion, Geschicklichkeit, Sprache, Fantasie?
- Ist die Geschichte interessant, sind die Szenen gut?
- Können mehrere Spielende teilnehmen?
- Hat das Spiel aktivierende und entspannende Momente?
- Stehen den Spielenden mehrere Rollen zur Auswahl? Bietet das Spiel Identifikationsfiguren?
- Hat das Spiel eine gute Grafik, einen guten Ton?
- Entsprechen Symbolik, Bilder und Inhalte dem Alter?
- Passt sich die Software dem Niveau der Spielenden an?
- Welche Wertvorstellungen vermittelt das Spiel?

Games mit gewalttätigen Inhalten (z.B. Ego-Shooter) fördern bei übermäßigem Konsum Aggressionen und können die Persönlichkeit und die Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen verändern.

Informationen zu Alterslimiten oder problematischen Inhalten können Sie den Online-Datenbanken www.pegi.info oder www.usk.de entnehmen (siehe auch «Links zum Thema»). Bei Spielkonsolen kann übrigens ein Kinderschutz aktiviert werden.

Mitspielen statt zuschauen!

Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen über Games sprechen möchten, kommen Sie nicht darum herum, auch einmal mitzuspielen. So erleben Sie auch die Gefühle, die beim Spielen entstehen. Die Spielenden sind einer wahren «Dopamin-Dusche» ausgesetzt – der Körper schüttet Glückshormone aus, die eine Euphorie bewirken können. Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen sollen nicht nur die Inhalte der Spiele im Zentrum stehen, auch die Faszination soll zur Sprache kommen, die die Spiele ausüben. Thematisieren Sie aber auch die Gefahren dieser Faszination.

«Ohne mein Handy könnte ich nicht leben.»

Tipps zum Umgang mit dem Handy

Handys gehören zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Sie sind Bestandteil unserer Kommunikationskultur und in vielen Fällen nützliche Geräte. Sie bergen aber auch Risiken, die Eltern und Erziehende minimieren können.

Handys als Schuldenfalle

Es ist sinnvoll, mit Jugendlichen die Finanzierung der im Zusammenhang mit dem Handy anfallenden Kosten zu besprechen. Wenn Jugendliche sich an den Kosten beteiligen, machen sie wichtige Lernschritte im Umgang mit Geld. «Prepaid»-Angebote haben den Vorteil, dass die Kosten besser im Griff behalten werden können. Jugendliche müssen auch über die Abzockerei via Handy informiert sein:

- Keine unbekanntes Telefonnummern zurückrufen.
- Vorsicht bei Nummern mit Vorwahl 0900, 0901, 0906 (beim Provider sperren lassen, entsprechende SMS löschen) oder bei SMS und MMS, die mit der Ziffer «6» beginnen.
- Achtung vor teuren Abos bei Klingeltönen, Logos, Spielen (Kleingedrucktes!).

Falls unwissentlich ein Vertrag eingegangen worden ist: Infos unter www.ktipp.ch.

Welches Angebot wählen?

Sich im Dschungel der verschiedenen Angebote zurechtzufinden, ist nicht einfach. Machen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind Gedanken über Einsatzbereiche und Funktionen des Handys. Was ist nötig, was nicht? Was kostet wieviel? Fragen Sie bei anderen nach. Es gibt auf Kinder und Jugendliche zugeschnittene Angebote, wo die SMS- und die Gesprächsfunktion günstig sind. Beim Kauf können Sie bereits bestimmte Funktionen oder die Anwahl von teuren 090x-Nummern sperren lassen.

Gesundheitsrisiken durch Strahlen?

Die Risiken durch die Strahlenbelastung der Handys werden kontrovers diskutiert. So können sie reduziert werden:

- Gerät mit SAR-Strahlenwert weniger als 0,6 Watt/kg wählen.
- Headset benutzen.
- Nur bei gutem Empfang telefonieren.
- Keine längeren Telefonate führen.
- Handy nicht auf dem Körper tragen.

Die Strahlenbelastung ist beim Verbindungsaufbau am grössten. Hoch ist sie auch in geschlossenen Räumen wie Bahn, Bus und Auto.

Belästigung und Gewalt per Handy

Texte, Bilder und Videos, die andere Personen beleidigen, bedrohen und in ihrer Integrität verletzen, lassen sich mit dem Handy einfach herstellen und verbreiten. Ein spezielles Phänomen ist das «Happy slapping» (engl.: fröhliches Schlagen), bei dem gewalttätige Übergriffe mit dem Handy gefilmt und die Videoclips anschliessend als Trophäe herumgezeigt und versandt werden.

Jugendgefährdende und illegale Bilder und Videos

Gewalt- und Pornodarstellungen können einfach aufs Handy geladen werden. Dies verleitet Jugendliche dazu, solche Inhalte herumzuzeigen und weiterzuleiten. Jugendlichen ist häufig gar nicht bewusst, dass sie sich damit illegal verhalten und strafbar machen. Verboten sind (Art. 135 und 197 StGB):

- Besitz/Weitergabe von Gewaltdarstellungen gegen Mensch und Tier
- Besitz/Weitergabe harter Pornografie: sexuelle Handlungen mit Kindern, Tieren, menschlichen Ausscheidungen
- Weitergabe weicher Pornografie an unter 16-Jährige

Handy des Kindes kontrollieren?

Die Angst vor illegalen Inhalten kann Eltern dazu verleiten, das Handy des Kindes heimlich zu kontrollieren. Grundsätzlich raten wir Ihnen davon ab, da ein Handy ein sehr persönliches Gerät ist. Sie setzen so das Vertrauen Ihres Kindes aufs Spiel. Besser ist ein offenes Gespräch über Ihre Ängste und eine Sensibilisierung des Kindes für die Gefahren. Sprechen Sie an, was aufs Handy heruntergeladen werden darf und welche Funktionen erlaubt und welche unerlaubt sind. Nur wenn Sie einen begründeten und schwerwiegenden Verdacht haben, ist es sinnvoll, das Handy des Kindes zu kontrollieren.

Regeln festlegen

Folgende Regeln müssen Sie vereinbaren:

- Nur Nachrichten versenden, die man auch erhalten möchte.
- Nur Fotos und Filme machen, die andere auch von mir machen dürfen.
- Nur legales Material herunterladen.
- Nur während in der Familie und Schule vereinbarten Zeiten das Handy einschalten (z.B. nicht beim Essen, in der Nacht, im Unterricht).



«Ich schwänze immer häufiger die Schule, um länger online zu sein.»

Wann wirds kritisch?

Der Reiz der Medien ...

Der Faszination von Medien ist wohl jeder schon erlegen. Sich im Internet neue Welten zu erobern, tief in einen Film einzutauchen oder die Zeit mit einem Game zu vergessen – das sind Erfahrungen, die wir alle kennen. Vor allem wenn wir neu mit einem Medium in Kontakt kommen, ist diese Faszination völlig normal. Sie verliert sich mit der Zeit wieder.

... und die Gefahren

Es gibt aber auch Menschen, die nicht mehr von den elektronischen Medien loskommen. Insbesondere von Medien, bei denen der Mensch mit dem Gerät in eine Interaktion tritt – wie bei Internet-Chat oder bei einem PC-Game –, gehen Gefahren aus. Kinder und Jugendliche können in eine Internetsucht geraten oder haben Mühe, mit dem Gamen aufzuhören.

Wie erkennen?

Medien werden von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt – viele können damit umgehen. Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Je früher Eltern auf auffälligen Medienkonsum ihrer Kinder reagieren, desto

besser. Wenn mehrere der folgenden Signale auftreten, sollten Eltern wachsam sein und Massnahmen ergreifen:

- Beschäftigt sich Ihr Kind sehr häufig (über 20 bis 30 Std. pro Woche) mit elektronischen Medien?
- Vergisst es die Zeit, wenn es vor dem PC oder der Game-Konsole sitzt?
- Kann es die Medienzeit nicht begrenzen?
- Dauert dieser Zustand schon längere Zeit?
- Reagiert Ihr Kind unruhig, launisch, deprimiert, gereizt oder aggressiv, wenn seine Mediennutzung eingeschränkt wird?
- Vernachlässigt es seine Freundschaften oder hat es bereits wichtige Beziehungen aufgegeben?
- Lässt das Interesse an Hobbys nach?
- Schläft es zu wenig, pflegt und ernährt sich nicht mehr richtig?
- Hat es zunehmend Probleme in der Schule?
- Verharmlost es seinen Medienkonsum oder spielt es das wahre Ausmass herunter?
- Ist das Internet für Ihr Kind eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen oder seine gedrückte Stimmung aufzuheitern? Fühlt es sich einsam?

Warum der Medienkonsum?

Um zu entscheiden, ob Ihr Kind Hilfe braucht, ist vor allem die Frage nach dem

Grund des häufigen Medienkonsums wichtig. Will es sich entspannen? Etwas dazulernen? Ist es in einer schwierigen Situation? Hat es keine Freunde? Ein Kind, das sich einsam, deprimiert oder nicht angenommen fühlt, ist durch Medien gefährdeter als eines, das gut integriert ist. Kommt Ihr Kind mit seinem Leben offensichtlich gut zurecht, spielt aber ab und zu gerne mit seinen Freunden ein Game, ist es kaum gefährdet.

Hinschauen ...

Wenn Eltern vermuten, dass ihr Kind ein Problem mit seinem Medienkonsum hat, ist es nicht einfach, sich das einzugestehen. Oft stellen betroffene Eltern sich und die bisherige Erziehung völlig in Frage. Dies bringt niemandem etwas. Mit Widerstand und schwierigen Auseinandersetzungen muss gerechnet werden. Trotzdem ist es wichtig, das Gespräch aufzunehmen. Schimpfen Sie nicht, drohen Sie auch nicht einfach Strafen an – interessieren Sie sich dafür, was das Kind mit den Medien macht und was ihm daran gefällt. Nur so können Sie herausfinden, weshalb Ihr Kind gehäuft Medien konsumiert. Es hilft Ihnen abzuschätzen, wie gravierend das Problem ist.

... und handeln!

- Einigen Sie sich als Eltern auf gemeinsame Ziele, ziehen Sie am gleichen Strick.
- Suchen Sie das Gespräch.
- Vergessen Sie nicht, Herzlichkeit und Zuwendung zu zeigen.
- Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln zum Medienkonsum.
- Legen Sie Konsequenzen fest, wenn die Regeln verletzt werden.
- Überdenken Sie den Standort der Geräte, nehmen Sie sie aus dem Kinderzimmer.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu anderen Aktivitäten, unternehmen Sie etwas mit ihm.
- Vertuschen Sie nichts und erfinden Sie keine Ausreden für Ihr Kind, wenn es seine Aufgaben nicht erledigt oder Termine nicht einhält – es ist gut, wenn das Kind die Konsequenzen seiner Mediennutzung spürt.
- Nehmen Sie Beratungsstellen in Anspruch, die Sie begleiten können.
- Denken Sie auch an sich selbst – es bringt nichts, wenn Sie nur noch um das Problem des Kindes kreisen und dabei sich selbst vergessen.

«Ich mag nicht mehr mit ihm spielen, er sitzt immer vor dem Gameboy.»

Wo finde ich Unterstützung?

Ansprechstelle für Vorbeugung und Früherkennung

Die Suchtpräventionsstelle Freiburg bietet Personen und Institutionen aus Deutschfreiburg folgende Dienstleistungen an:

- Information
- Beratungen und Weitervermittlung an Fachstellen
- Organisation der Aktion «1 Woche bildschirmfreie Freizeit»

Rufen Sie an, damit wir auf Ihre Bedürfnisse eingehen können (Tel. 026 321 22 00), oder melden Sie sich per E-Mail: info@prevention-fr.ch

Beratungsstellen im Kanton Freiburg für Erziehungsfragen

Bei erzieherischen Fragen im Umgang mit Medien kann es hilfreich sein, eine Beratung durch eine Fachperson in Anspruch zu nehmen. Auch die schulpsychologischen Dienste können entsprechende Hilfestellungen anbieten. Erkundigen Sie sich bei der Schulleitung vor Ort.

Mütter- und Väterberatung (für Kinder bis 5 Jahre)

Sensebezirk: Beratungszeiten in den Gemeinden ausgeschrieben
Telefonberatung:
Rappo Franziska: Tel. 026 419 32 21
Gauch Brigitte: Tel. 026 493 57 52
Burkhardt Christine: Tel. 031 982 10 82

Seebezirk:
Meylandstrasse 19, 3280 Murten
Tel. 026 670 72 72

Saanebezirk:
Rue de l'Hôpital 2, 1700 Freiburg
Tel. 026 323 12 11

Fachstelle fri-tic

Murtengasse 36, 1700 Freiburg
Tel. 026 305 72 64
www.fri-tic.ch

Pädagogische Hochschule Freiburg

Murtengasse 34, CH-1700 Freiburg
Didaktisches Zentrum: Tel. 026 305 72 31
Multimedia-Atelier: Tel. 026 305 72 41

Kantonales Jugendamt

Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche
Perolles 30, 1700 Freiburg
Tel. 026 305 15 30
Montag bis Freitag, 8–12 und 14–17 Uhr

Verein Elternbegleitung

Unterstützung in Erziehungsfragen
Tel. 026 322 86 33 (deutsch)
Tel. 026 321 48 70 (französisch)

TM & © 2002 NINTENDO



EVERYONE



Medienerziehung

www.bildschirmfreie-woche.ch

Website zum Projekt «Bildschirmfreie Woche» der Suchtpräventionsstelle Freiburg mit Infos und Ideen.

www.schau-hin.info

Umfassende Infos zur Medienpädagogik.

www.mediaculture-online.de

Sehr umfassende Infos zur Medienpädagogik. Forum und Datenbank mit Fachartikeln.

Internet

www.fit4chat.ch

Website mit interaktiver Einführung ins Chatten für Kinder. Infos für Eltern und Lehrpersonen zum Chatten.

www.wer-bisich.ch

Die Kantonspolizei Freiburg hat unter diesem Titel eine Kampagne zur Sensibilisierung für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren aufgeschaltet.

www.seitenstark.de

Netzwerk verschiedener Kinderseiten. Moderierter Chat für Kinder bis 14 Jahre.

www.blinde-kuh.de

Internet-Suchmaschine für Kinder mit Links zu verschiedenen Kinderseiten und Sicherheitstipps für Kinder und Eltern.

www.trampeltier.de

Internet-Suchmaschine für Kinder.

www.internet-abc.de

Sehr gut strukturierte Einführung in die

Welt des Internets mit Eltern- und Kinderseite. Umfassende Infos zu Filtersoftware.

www.klicksafe.de

Sensibilisierung auf Chancen und Gefahren des Internets.

www.safersurfing.ch

Hinweise und Tipps zur Sicherheit im Internet für Kinder und Jugendliche.

www.onlinesucht.de

Infos, Onlineberatung und Internetforum zum Thema Internetsucht.

www.kobik.ch

Website der Schweizerischen Koordinationsstelle Internet-Kriminalität (KOBIK). Infos zu Internet-Kriminalität und Meldeformular für entsprechende Vorfälle.

www.swisscom.com

Projekt «Schulen ans Internet» mit Downloads der informativen SchoolNetGuides der Swisscom (via Übersicht Swisscom > Informationen für Schulen und Institutionen > Bildungsangebote).

www.jugendschutz.net

Website mit Infos und Tipps zur Einhaltung des Jugendschutzes im Internet.

Games

www.feibel.de

Witzige und treffende Beschreibungen von Kindersoftware.

www.pegi.info

Datenbank mit Alterslimiten und Angabe

problematischer Inhalte der «Pan European Game Information».

www.spielbar.de

Forum mit Spielbeurteilungen durch Fachleute und Spielbegeisterte.

www.usk.de

Datenbank mit Alterslimiten für Computerspiele.

Handy

www.handysektor.de

Webseite für Jugendliche zur sicheren Nutzung von Handys.

www.handywissen.at

Sichere Nutzung von Handys: Infos für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen. Unterrichtseinheiten zum Thema.

www.handywissen.info

Infos für Eltern und Lehrpersonen rund ums Handy. Unterrichtseinheiten zum Thema.

Fernsehen

www.flimmo.ch

Bewertung von Kinderfernsehsendungen, Tipps zum Umgang mit dem Fernseher.

Freizeitgestaltung

www.zzebra.de

Unmengen von Spielen, Liedern, Reimen, Rätseln, Tricks, Kinderstreichern, Geschichten, Märchen usw. für drinnen und draussen.

Herzlichen Dank

Wir danken der Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern für die gute Zusammenarbeit bei der Realisierung dieser Broschüre.

Ein Dank für die Anregungen und die kritische Durchsicht des Textes geht auch an Magie Scheuble, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Franz Eidenbenz, lic. phil., Fachpsychologin FSP, Offene Tür Zürich, Stefan Bolzern, Adligenswil, Judith Lorenz, Suchthilfe Olten, Claudia Hengstler, Kinderschutzzentrum St. Gallen, das Team der Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern, das Team der Suchtpräventionsstelle Freiburg und an die Mütterberaterinnen Deutschfreiburgs.

Impressum

Die in dieser Broschüre genannten Webseiten von Drittanbietern sind unserem Einfluss vollständig entzogen, weshalb wir für Richtigkeit, Vollständigkeit und Rechtmässigkeit der Inhalte und Angebote keinerlei Verantwortung übernehmen. Das Herstellen von Verbindungen zu diesen Seiten erfolgt auf eigenes Risiko.

Text: Rebekka Röllin Bolzern und Christina Meyer, Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern; Judith Meuwly Correll, Suchtpräventionsstelle Freiburg
Gestaltung und Fotos: creadrom, Deborah Ischer, in Zusammenarbeit mit intus, Patrick Ammann
Druck: Wallimann Druck+Verlag AG, Beromünster 2., erweiterte Auflage: März 2008 / 4 000 Exemplare
© Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern (2005) und Suchtpräventionsstelle Freiburg (2008)