



ÜBER

Medien

REDEN

Was Eltern wissen sollten

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos

Adobe Stock, Unsplash, Getty Images

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Barbara Pieber

Druck

Medienfabrik Graz, 8020 Graz

Quellen

Alle Quellen, die zur Erstellung dieser Broschüre verwendet wurden, finden Sie auf unserer Website.

Diese Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.vivid.at

Stand: Juli 2025

Tipps für Eltern

#1 Seien Sie ein Vorbild	7
#2 Schauen Sie die Inhalte genau an	8
#3 Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie miteinander	8
#4 Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes	9
#5 Setzen Sie klare Regeln	10
#6 Helfen Sie Ihrem Kind, Medien kritisch und selbstständig zu nutzen	11
#7 Sorgen Sie für abwechslungsreiche Freizeit	12
#8 Reden Sie über die Faszination von Medien	13
#9 Stärken Sie Ihr Kind	14
#10 Achten Sie auf Alarmsignale und nehmen Sie Unterstützung in Anspruch	15

Wichtige Aspekte

Mediennutzung	17
Medienkompetenz	18
Streaming und Fernsehen	19
Spielkonsolen und Onlinespiele	20
Smartphones und Tablets	21
Soziale Netzwerke	22
Selbstdarstellung und falsche Vorbilder	24
Nachrichten und Informationen	25
Suchtverhalten im Internet	26
Gefährliche Inhalte	28
Cybergrooming und Sexting	29
Glücksspiel und Sportwetten	30
Cybermobbing	31
Rechtliches	32
Rat und Hilfe	33
Das Wichtigste auf einen Blick	34



Liebe Eltern!

Liebe Erwachsene!

Der Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Medien ist oft eine Herausforderung. Fragen wie „Welche Inhalte sind schlecht für Kinder?“ und „Wie lange dürfen Kinder vor einem Bildschirm sitzen?“, beschäftigen Eltern schon lange – sogar schon, als das Fernsehen noch neu war. Jede Generation muss darüber neu nachdenken. Mit dem Internet und Plattformen wie YouTube, Netflix, Whats-App und TikTok kommen neue Fragen dazu.

Wir bringen Kindern das Fahrradfahren bei und üben das richtige Verhalten als Fußgänger*in, damit sie dann sicher und selbstständig im Straßenverkehr unterwegs sein können. So sollten wir sie auch im Umgang mit Medien unterstützen. Kinder vom Fernsehen, Internet oder Handyspielen ganz fernzuhalten, ist fast unmöglich und nicht sinnvoll. Medien haben viele positive Seiten und können auch kreativ genutzt werden. Ziel ist es, dass Kinder lernen, Medien bewusst und verantwortungsvoll zu nutzen.

Sie als Eltern haben die Aufgabe, Ihre Kinder in diesem (Lern-)Prozess zu begleiten und klare Regeln aufzustellen. Diese Regeln können in jeder Familie anders aussehen.

In dieser Broschüre finden Sie zehn Tipps und wichtige Infos, die Ihnen dabei helfen, die Vorteile von digitalen Medien zu nutzen und die Nachteile zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß beim gemeinsamen Entdecken der digitalen Medienwelt!

Tipps für Eltern



» Helfen Sie Ihrem Kind,
Medien verantwortungs-
bewusst und kritisch zu
nutzen.

#1 Seien Sie ein Vorbild

Ihr Verhalten wirkt mehr als viele Worte. Von klein auf schaut Ihr Kind sich vieles bei Ihnen ab. Dazu gehören auch die Werte und Gewohnheiten, die Sie im Umgang mit Medien vorleben.

Denken Sie darüber nach, warum und wofür Sie digitale Medien verwenden. Achten Sie darauf, wann und wie lange Sie Medien nutzen und wie Sie über die Inhalte sprechen. Dieses Verhalten beeinflusst Ihr Kind stark.

In einer wertfreien und respektvollen Atmosphäre können Gespräche über den Umgang mit Medien stattfinden. Wenn Eltern und Kinder offen und wertschätzend miteinander sprechen, können Vorteile und Probleme diskutiert werden. In manchen Bereichen sind Kinder und Jugendliche möglicherweise selbst Expert*innen. Wenn Sie das anerkennen, stärkt das Ihr Kind.



TIPP

Nutzen Sie Medien im Alltag bewusst.



#2 Schauen Sie die Inhalte genau an

Medien bieten viele Informationen, aber nicht alles ist gut oder richtig. Vor manchen Inhalten müssen Sie Ihr Kind sogar schützen.

Filme, Spiele und Apps sollen zum Alter, dem Entwicklungsstand und den Interessen Ihres Kindes passen. Begleiten Sie jüngere Kinder bei ihren ersten Internetbesuchen und zeigen Sie ihnen kinderfreundliche Suchmaschinen wie z. B. www.fragfinn.de.

Informieren Sie sich auf Seiten wie www.saferinternet.at oder www.bupp.at über soziale Medien und digitale Spiele. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum bestimmte Serien, Influencer*innen, Apps oder Spiele so spannend sind. Reden Sie über Inhalte, Werte, Rollenbilder und versteckte Werbung. Es geht nicht darum, ob Sie diese Dinge mögen, sondern darum, Ihrem Kind Orientierung und Sicherheit zu geben.



#3 Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie miteinander

Eine gute Gesprächsbasis hilft in schwierigen Momenten. Auch über Mediennutzung – wie Bildschirmzeiten, Computerspiele, Handys oder Social Media – sollen Sie offen reden können.

Zeigen Sie Verständnis, wenn Ihr Kind die gleichen Apps und Spiele wie seine Freund*innen verwenden möchte.

Hören Sie Ihrem Kind zu und respektieren Sie unterschiedliche Meinungen. Sprechen Sie Ihre Bedenken aus und finden Sie gemeinsam Lösungen, die für alle passend sind.

#4 Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes

Computerspiele und soziale Medien können für Ihr Kind ein wichtiger Teil seines Lebens sein. Indem Sie daran teilhaben, verdeutlichen Sie Ihrem Kind, wie wichtig es Ihnen ist. Ihr Kind soll erkennen, dass Sie sich dafür interessieren, wie es Medien verwendet.

Im Kleinkindalter können Sie zusammen die Lieblingssendung anschauen. Im Volksschulalter können Sie gemeinsam am Computer spielen, und in der Vorpubertät das Internet entdecken.

So lange wie möglich, sollte Ihr Kind digitale Geräte in Gemeinschaftsräumen nutzen. Dadurch können Sie die Mediennutzung besser im Auge behalten. Sie sehen, wie Ihr Kind Medien nutzt und wie es ihm dabei geht.

Je älter Kinder werden, desto weniger technische Hilfe brauchen sie. Eltern können ihre jugendlichen Kinder sogar als Expert*innen sehen, die ihnen bei Handy-Einstellungen, Apps oder Social Media behilflich sein können. Dieses Vertrauen stärkt die Beziehung und macht es leichter, offen zu reden. Wichtig ist aber, über Gefahren, wie Mobbing, Gewalt oder Pornografie zu sprechen. Geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, dass es immer zu Ihnen kommen kann, wenn etwas Unangenehmes passiert.



TIPP

Zeigen Sie echtes Interesse am Leben Ihres Kindes.



#5 Setzen Sie klare Regeln

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung von Smartphone, Spielkonsole, Tablet & Co. Diese Regeln sollen zum Alter und zur Entwicklung Ihres Kindes passen. Vereinbaren Sie feste Zeiten, erlaubte Inhalte und später auch finanzielle Grenzen. Klären Sie, was passiert, wenn Regeln nicht eingehalten werden.

Für Kinder unter drei Jahren ist eine bildschirmfreie Umgebung das Beste. Das bedeutet, dass auch Bezugspersonen auf digitale Geräte verzichten sollen, wenn sie Zeit mit dem Kind verbringen.

Von drei bis sechs Jahren können Kinder bis zu 30 Minuten täglich Bildschirmmedien nutzen. Jede Woche soll es aber auch medienfreie Tage geben.

Ab dem Volksschulalter kann die Bildschirmzeit auf 45 Minuten täglich erhöht werden.

Ab neun Jahren können Sie ein wöchentliches Zeitkontingent, das 60 Minuten täglich entspricht, einführen. Diese Wochenzeit kann sich Ihr Kind selbst einteilen. So lernt es, zu verzichten und selbst zu entscheiden, wann die Mediennutzung passend ist.

Verwenden Sie Medien nicht als Strafe oder Belohnung für ein bestimmtes Verhalten. Dadurch bekommen Medien mehr Bedeutung, als sie eigentlich haben sollten. Für Jugendliche ist das Handy oft sehr wichtig um mit Freund*innen in Kontakt zu sein. Durch ein Verbot wäre dieser nicht möglich. Darum sollte dies vermieden werden.

Planen Sie medienfreie Zeiten für die ganze Familie, z. B. bei gemeinsamen Mahlzeiten oder Aktivitäten, die volle Aufmerksamkeit brauchen. Ebenso sollten Bildschirmmedien nicht direkt vor dem Schlafen verwendet und nicht mit in das Schlaf- oder Kinderzimmer genommen werden.



TIPP

Bei der Anschaffung neuer Geräte wie dem ersten Smartphone oder einer Spielkonsole sollten in der Familie gemeinsame Nutzungsregeln vereinbart werden – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeweils angepasst.

Halten auch Sie sich an die vereinbarten Regeln.

#6 Helfen Sie Ihrem Kind, Medien kritisch und selbstständig zu nutzen

Der richtige Umgang mit Medien ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes und eine Fähigkeit, die es für sein ganzes Leben braucht. Medienkompetenz bedeutet nicht nur, Geräte wie Smartphones bedienen zu können – das können schon kleine Kinder durch Nachahmen. Es geht darum, dass Kinder lernen, selbst zu entscheiden, wann, wo und wie lange sie Medien nutzen.

Jüngere Kinder brauchen Hilfe bei der Auswahl passender Inhalte. Suchen Sie Filme aus, die zum Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes passen, z. B. kurze Filme mit einfacher Handlung und Happy End für Vorschulkinder. Schauen Sie gemeinsam und reden Sie darüber. Denken Sie daran, dass auch das Fernsehen, wie das Lesen, erst gelernt werden muss.

Nach und nach können Sie Ihrem Kind mehr Freiheiten bei der Mediennutzung gewähren. Beobachten Sie, wie Ihr Kind damit umgeht und geben Sie ihm eine entsprechende Rückmeldung.

Sprechen Sie auch mit Ihrem jugendlichen Kind regelmäßig darüber, was es im Internet sieht und wann und wo die Nutzung digitaler Geräte nicht passend ist.



#7 Sorgen Sie für abwechslungsreiche Freizeit

Durch gemeinsame Aktivitäten in der Familie oder mit Freund*innen lernt Ihr Kind, wie man in der Freizeit ohne Medien Spaß haben oder entspannen kann.

Bewegung, Handwerk, das Entdecken der Natur oder das Experimentieren mit Alltagsgegenständen sind wichtige Erfahrungen für eine gute Entwicklung Ihres Kindes.

Genießen Sie die Zeit zusammen. Das schafft positive Erinnerungen und stärkt das Vertrauen zueinander.

Leben Sie vor, wie man sich von einem anstrengenden Tag erholen kann, ohne fernzusehen oder am Handy zu sein.



TIPP

Es ist nicht wichtig, was Sie tun, sondern dass Sie es gemeinsam tun.

#8 Reden Sie über die Faszination von Medien

Kinder und Jugendliche nutzen Medien aus verschiedenen Gründen: als Informationsquelle, zur Unterhaltung oder zum Zeitvertreib. Vor allem bei Jugendlichen findet ein großer Teil des Lebens online statt.

Das Eintauchen in Spielwelten mit Helden und Abenteuern ist beeindruckend. Da Kinder erst ab etwa sechs Jahren zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden können, ist die Begleitung durch Eltern wichtig. Informieren Sie sich über Altersfreigaben und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

Soziale Medien (z. B. Instagram, TikTok oder Youtube) üben auf Jugendliche eine besondere Faszination aus. Zu allen Interessensgebieten von Gaming bis Fitness und Politik gibt es Influencer*innen, die für Jugendliche eine bedeutende Rolle spielen können. Es ist wichtig zu besprechen, dass Influencer*innen in den sozialen Netzwerken ihren Beruf ausüben und mitunter eine Kunstfigur darstellen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie der Berufsalltag von Influencer*innen aussehen könnte und womit genau sie ihr Einkommen erzielen.



TIPP

Akzeptieren Sie, dass digitale Medien ein Teil des Lebens von Kindern und Jugendlichen sind.

Über WhatsApp, Snapchat und ähnliche Apps können Jugendliche jederzeit und überall mit anderen kommunizieren. Das kann für Jugendliche bereichernd sein, aber auch zu Stress führen.

Auch das Thema Künstliche Intelligenz übt auf viele Menschen eine große Faszination aus. Der zunehmende Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) erfordert ein hohes Maß an Medienkompetenz. Sämtliche Inhalte (Texte, Bilder und Videos) müssen kritisch betrachtet und richtig eingeordnet werden.



#9 Stärken Sie Ihr Kind

Für den Aufbau eines guten Selbstwertgefühls benötigen Kinder Reaktionen auf ihr Verhalten und ihre Persönlichkeit. Loben Sie nicht nur Leistungen, sondern nehmen Sie Ihr Kind als einzigartig wahr und geben Sie ihm Rückmeldung. Eine gute Beziehung zu Ihrem Kind trägt, zusammen mit Liebe, Wertschätzung und Anerkennung, entscheidend zu einem hohen Selbstwert bei. Gestärkt mit der Erfahrung „Es passt so wie ich bin!“ können Kinder mit den unterschiedlichen Einflüssen von Medien – wie zum Beispiel einem scheinbar idealen Körperbild, verführerischen Werbebotschaften, aber auch klischeehaften Rollenbildern – besser umgehen.



TIPP

Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu benennen und sie angemessen auszudrücken.

Ein gestärkter Selbstwert spielt auch aus suchtvorbeugender Sicht eine wichtige Rolle. Beim Medienkonsum geht es nicht nur um die Dauer, noch viel wichtiger sind die Motive der Nutzung. Wenn Ihr Kind Computerspiele oder das Smartphone als Trostspender oder zur Bewältigung unangenehmer Gefühle verwendet, kann das ein Alarmsignal für einen problematischen Gebrauch sein. Kinder und Jugendliche, die in ihrer Persönlichkeit gefestigt sind und viele Möglichkeiten kennen, mit herausfordernden Gefühlen umzugehen, haben ein geringeres Risiko, eine Sucht zu entwickeln.

#10 Achten Sie auf Warnsignale und holen Sie sich Hilfe

Der Weg zu einem problematischen Medienkonsum ist oft schleichend. Überlegen Sie daher immer wieder gemeinsam mit Ihrem Kind, ob die Mediennutzung noch in einem gesunden Rahmen liegt. Dazu dienen Fragen wie:

„Wie geht es dir während und nach der Mediennutzung?“

„Wie geht es dir, wenn du keine Medien nutzen kannst?“

„Hast du noch genug Zeit und Energie für die Schule und deine Hobbys?“

Wenn Sie denken, dass Ihr Kind ein Problem mit Medien hat, helfen weder Verharmlosungen noch Panik. Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über Ihre Sorgen und reden Sie offen mit Ihrem Kind. Teilen Sie Ihre Beobachtungen in Ich-Form, ohne Vorwürfe oder Belehrungen, Ihrem Kind mit. Hören Sie Ihrem Kind zu und fragen Sie nach den Gründen für die viele Mediennutzung. Finden Sie gemeinsam Lösungen, wie z. B. neue Hobbys, und planen Sie eine schrittweise Verringerung der Medienzeit.

Wenn Sie selbst nicht mehr weiterwissen, holen Sie sich professionelle Unterstützung. Anlaufstellen finden Sie am Ende der Broschüre im Kapitel „Rat und Hilfe“.



TIPP

Achten Sie darauf, ob Ihr Kind sich verändert und sprechen Sie mit ihm darüber.



Wichtige Punkte



» Erfahren Sie, welche Chancen und Risiken Medien und Anwendungen haben und wo Sie mehr Informationen und Hilfe bekommen können.

Mediennutzung

Für Kinder unter drei Jahren ist eine medienfreie Umgebung am besten. Danach brauchen Kinder je nach Alter Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien.

Es ist wichtig, digitale Medien nur für eine begrenzte Zeit zu nutzen. Außerdem sollen Eltern darauf achten, wie und warum ihr Kind Medien nutzt.

Medien eignen sich gut zur Unterhaltung, Kommunikation und Information. Sie sollen aber nicht dazu dienen, Ärger abzubauen, Langeweile zu vertreiben oder echte soziale Beziehungen zu ersetzen. Eltern sollten deshalb immer darauf achten, warum ihr Kind Medien verwendet.

Es ist wichtig, gemeinsam einen klaren Rahmen für die Mediennutzung in der Familie aufzustellen. Der Plan soll regeln, wo das Smartphone während der Hausaufgaben bleibt und wann abends Schluss mit der Bildschirmzeit ist. Auch gemeinsame Rituale, Mahlzeiten oder Ausflüge, sollen medienfrei sein. Eltern sind dafür verantwortlich, dass die Regeln eingehalten werden, um Streit zu vermeiden.

Weil das Smartphone im Alltag so wichtig ist, sollen Eltern ihr eigenes Verhalten kritisch betrachten und hinterfragen: Reagiere ich sofort, wenn mein Handy klingelt und unterbreche jede Unterhaltung? Liegt das Handy auch beim Essen in der Nähe? Kinder schauen sich das Verhalten der Eltern ab und übernehmen es oft, ohne dass Erwachsene es merken.



TIPP

Begleiten Sie jüngere Kinder bei ihren ersten Erfahrungen mit Bildschirmmedien.

Lassen Sie Schlafräume bildschirmfrei.

Langeweile darf sein. Überlegen Sie, ob Medien bei Wartezeiten nötig sind.

Lehnen Sie digitale Medien nicht grundsätzlich ab. Seien Sie offen für deren Möglichkeiten.

Helfen Sie Ihrem Kind, Medien bewusst und gesund zu nutzen.

Medienkompetenz

Medienkompetenz heißt nicht nur, die Möglichkeiten und Gefahren von Medien zu kennen. Es geht auch darum, Medien selbstständig, kreativ und verantwortungsvoll zu nutzen. Das bedeutet, selbst zu entscheiden, wann und wo Medien-nutzung passend ist und sich selbst einschränken zu können. Dafür brauchen Kinder Eltern, die sie zu kritischem Denken und sozialem Miteinander anleiten.

Bei klassischen Medien, wie dem Fernsehen, geht es darum, Inhalte, Informationen und versteckte Botschaften kritisch zu betrachten. Im Internet können Nutzer*innen Inhalte nicht nur konsumieren, sondern auch selbst erstellen und veröffentlichen. Dabei muss gut überlegt werden, welche Daten und Bilder von einem selbst und anderen geteilt werden dürfen.

Das Geschäftsmodell der sozialen Netzwerke beruht darauf, dass die Nutzer*innen aktiv kommunizieren und Inhalte austauschen. Der Zugang zu den Medien ist so gut wie immer und überall möglich. Aus diesen Gründen ist es schwierig, die eigene Nutzungszeit zu beschränken. Neben Medienkompetenz können Jugendschutzeinstellungen und Timer dabei helfen.



Streaming und Fernsehen

Das Anschauen von Videos und Serien über das Internet oder Streamingdienste ist meist der erste Kontakt, den Kinder mit Bildschirmmedien haben.

Das Beste für die Entwicklung Ihres Kindes ist eine bildschirmfreie Umgebung bis zum dritten Geburtstag. Stattdessen braucht Ihr Kind reale Erlebnisse und soziale Kontakte. Der Lebensraum von Kleinkindern sollte so gestaltet sein, dass sie ihn gefahrenlos eigenständig erkunden können.

Nach dem dritten Geburtstag können Kinder, die Interesse zeigen, Medien kennenlernen. Dabei müssen die Eltern sie begleiten und passende Inhalte auswählen, z. B. Sendungen mit einer klaren Handlung, spannenden und entspannenden Momenten und Happy End. Schauen Sie gemeinsam fern und sprechen Sie über das Gesehene. So entwickeln Kinder kritisches Denken.

Problematische Inhalte, wie klischeehafte Rollenbilder oder Schönheitsideale in Serien und Shows sollen besprochen werden. Sprechen Sie auch über positive Körperbilder und Wege zur Konfliktbewältigung.

Hinterfragen Sie Ihren eigenen Konsum von Fernsehen und Streamingdiensten. Sie sind das Vorbild für Ihr Kind. Setzen Sie einen klaren Rahmen für die ganze Familie.



TIPP

Verwenden Sie Bildschirme nicht zur Belohnung, Bestrafung oder als Ablenkung bei unangenehmen Gefühlen und Langeweile.

Wählen Sie Inhalte gemeinsam mit Ihrem Kind aus und achten Sie auf Altersbeschränkungen.

Spielkonsolen und Onlinespiele

Spielen ist eine natürliche Aktivität und auch in digitalen Medien beliebt. Online-Rollenspiele wie „World of Warcraft“ können süchtig machen, da sie Erfolgserlebnisse, Abenteuer und soziale Anerkennung bieten. Die ständige Verfügbarkeit und niedrigen Kosten erhöhen die Suchtgefahr.

Manche Spieler*innen tauchen sehr tief in das Spiel ein, suchen Erfolg und soziale Anerkennung, die sie in der realen Welt nicht finden, und entwickeln ein problematisches Verhalten. Achten Sie deshalb nicht nur auf die Spielzeit, sondern auch auf die Gründe für das Spielen.

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, durch verschiedene Freizeitaktivitäten außerhalb des Internets Erfolgserlebnisse zu sammeln und soziale Anerkennung zu finden.

Gewalttätige Spiele wie „GTA“ oder „Call of Duty“ sind für viele Kinder und Jugendliche faszinierend. Von Eltern und Bezugspersonen werden sie oft abgelehnt. Wissenschaftlich ist umstritten, ob sie Gewalt fördern. Für viele Jugendliche geht es eher um Geschicklichkeit und Taktik. Aggressionen und gewalttätiges Verhalten haben oft andere Ursachen, z. B. Gewalterfahrungen oder fehlende Anerkennung.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Inhalte der Spiele. Wenn es problematisch reagiert, sollten Sie handeln. Auf www.bupp.at finden Eltern Altersempfehlungen und Infos zu digitalen Spielen.



TIPP

Vereinbaren Sie altersabhängige Regeln zur Nutzung von Computerspielen wie z. B.:

- **nach Erledigung der Hausaufgaben**
- **frei einteilbares Wochenzeitbudget**
- **altersgemäße Auswahl der Spielinhalte**
- **Vereinbarungen zu In-App-Käufen**
- **Kontaktanfragen von Fremden ablehnen**

Regeln für ein freundliches Miteinander gelten auch online. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es bei Beleidigungen und Beschimpfungen in Chats reagieren soll (blockieren, melden).

Smartphones und Tablets

Kinder und Jugendliche wünschen sich meist ein Handy, um dazuzugehören oder ein Statussymbol zu besitzen. Viele Eltern kaufen Handys, damit ihre Kinder erreichbar sind.

Je mehr Funktionen ein Smartphone hat, desto wichtiger ist es, dass Eltern den Umgang damit begleiten und klare Regeln aufstellen. Ein eigenes Handy ist frühestens ab neun, besser ab zwölf Jahren empfehlenswert. Um erreichbar zu sein, genügt für Ihr Kind ein Tastenhandy. Besprechen Sie mit Ihrem Kind genau, was hinter dem Wunsch nach einem Smartphone steckt, bevor Sie eines anschaffen.

Beim Kennenlernen des neuen Smartphones sollten Sie Ihr Kind in jedem Fall intensiv begleiten. Überlegen Sie gut, welche Apps installiert werden und nutzen Sie Kinderschutzservices wie zum Beispiel „Family Link.“

Smartphones und Tablets ermöglichen, überall und jederzeit online zu sein. Deshalb sollten Sie gemeinsam klare Regeln für die Nutzung festlegen. Sorgen Sie für bildschirmfreie Zeiten, damit Ihr Kind wichtige Erfahrungen machen kann, die durch Apps nicht ersetzt werden können.

Für Jugendliche sind Smartphones wichtig, um mit ihren Freund*innen in Kontakt zu sein und das Internet zu nutzen. Das sollten Eltern akzeptieren. Dennoch ist es wichtig, über Vor- und Nachteile der ständigen Erreichbarkeit zu sprechen. Überlegen Sie zusammen, wann das Smartphone unpassend ist. Viele Jugendliche stört es, wenn in Gruppen ständig jemand aufs Handy schaut.

Ziel ist es, Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone und Tablet anzuleiten.



Respektieren Sie die Bedeutung des Handys als Kommunikationsmittel.

Legen Sie handyfreie Zeiten und Zonen für die ganze Familie fest, z. B. beim Essen oder den Hausaufgaben.





Soziale Netzwerke

Plattformen wie TikTok, Snapchat, WhatsApp, YouTube und Instagram gehören zu den beliebtesten Anwendungen. Nutzer*innen sind vernetzt und können Inhalte erstellen und teilen.

Smartphones und mobiles Internet machen es möglich, ständig erreichbar zu sein und immer die neuesten Updates zu sehen. Das kann Stress, Angst, etwas zu verpassen (auch *FOMO = Fear of missing out* genannt) sowie Konzentrationsprobleme auslösen.

In sozialen Netzwerken teilen Menschen oft persönliche Informationen. Funktionen wie endloses Scrollen und Push-Benachrichtigungen werden gezielt eingesetzt, damit Nutzer*innen möglichst viel Zeit dort verbringen. Diese Funktionen nennt man Dark Patterns.

Viele kostenlose Inhalte im Internet werden durch persönliche Daten bezahlt. Diese Daten nutzen Unternehmen, um Geld zu verdienen. Im Internet ist man also oft nicht nur Kund*in, sondern gleichzeitig auch das Produkt.

**TIPP**

Überprüfen und aktualisieren Sie regelmäßig die Privatsphäre-Einstellungen.

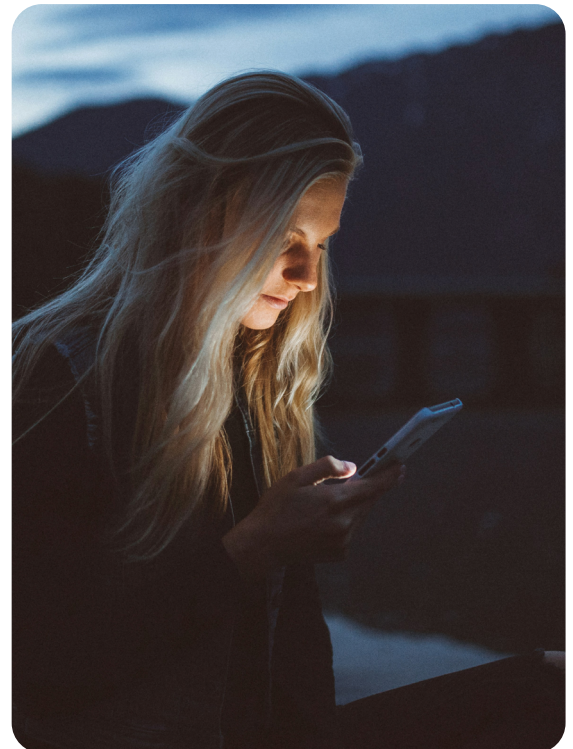
Teilen Sie Passwörter mit niemandem, auch nicht mit der besten Freundin oder dem besten Freund.

Treffen mit Online-Bekanntschaften sollen nur in Begleitung eines Erwachsenen und an öffentlichen Orten stattfinden.

Lehnen Sie soziale Netzwerke nicht ab, sondern zeigen Sie Interesse an den Aktivitäten Ihres Kindes.

Erklären Sie, dass persönliche Daten wie Adresse oder Telefonnummer nicht in sozialen Netzwerken geteilt werden dürfen.

Veröffentlichen Sie keine Inhalte, die später peinlich sein oder schaden könnten.



Selbstdarstellung und falsche Vorbilder

Viele Plattformen wie TikTok, YouTube oder Instagram ermöglichen Jugendlichen, sich in Videos und Bildern zu präsentieren. Manche Menschen sind durch ihre Selbstdarstellung im Internet berühmt und reich geworden. Für viele Jugendliche sind sie Vorbilder. Es ist grundsätzlich nichts falsch daran, Interessen online zu teilen und Gleichgesinnte zu finden. Auch das Ausprobieren verschiedener Identitäten kann Jugendlichen helfen, ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Kinder und Jugendliche brauchen jedoch einen kritischen Blick auf Meinungen, Bilder und Informationen, die online veröffentlicht werden. Influencer*innen ziehen durch bewusste Inszenierung die Aufmerksamkeit der Jugendlichen auf sich. Viele Jugendliche ahmen sie nach, was zu ungesunden Verhaltensweisen (z. B. Challenges) oder Kaufentscheidungen führen kann. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass das Internet oft nur einen gefilterten, bearbeiteten Ausschnitt der Realität zeigt. Niemand ist makellos und auch das Leben der Influencer*innen besteht nicht nur aus aufregenden und perfekten Momenten.



Erklären Sie Ihrem Kind, dass Bilder und Videos im Internet oft bearbeitet sind und nicht die Realität zeigen.

Besprechen Sie, welche Bilder und Kommentare hochgeladen werden können und welche nicht. Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass einmal ins Netz gestellte Daten und Bilder nicht mehr zurückgeholt werden können. Man kann sagen: „Das Internet vergisst nicht“.

Thematisieren Sie den Einsatz von künstlicher Intelligenz in sozialen Medien.



Nachrichten und Informationen

Das Internet bietet rund um die Uhr Zugang zu Nachrichten und Informationen aus der ganzen Welt.

Für Volksschulkinder sind kindgerechte Suchmaschinen wie z. B. www.fragfinn.de geeignet.

Für Jugendliche ist das Internet eine schnelle Quelle, um sich über Themen zu informieren. Vor allem künstliche Intelligenz (KI) weckt die Erwartung auf unbeschränkten Zugang zu Wissen. Informationen, die man auf Plattformen wie z. B. ChatGPT erhält, müssen kritisch hinterfragt und eingeordnet werden.

Folgende Regeln der Medienkompetenz sollten dabei beachtet werden:

- Kommen die Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle?
- Werden Informationen vollständig und korrekt dargestellt?
- Sind die Informationen aktuell und stimmen sie mit anderen Quellen überein?
- Passen sie zu dem, was ich bereits weiß?

Die letzte Frage zeigt auf, warum es ein Irrtum ist, zu meinen, man müsste sich im 21. Jahrhundert weniger Faktenwissen aneignen, da ja alles schnell verfügbar ist. Das Gegenteil ist der Fall: Man muss noch mehr wissen und ein Leben lang lernen, um die Fülle an neuen Informationen richtig einordnen zu können. Wenn Kinder Interesse an einem bestimmten Thema oder aktuellen Geschehnissen haben, bieten sich auch Gespräche mit Expert*innen, kindergerechte Sachbücher und Fernsehsendungen als Alternativen zum Internet an.



TIPP

Begleiten Sie Ihr Kind bei der Informationssuche im Internet. Ab dem Schulalter können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind im Internet nach Informationen suchen.

Nutzen Sie dazu kindgerechte Suchmaschinen und üben Sie die gezielte Informationssuche.



TIPP

Achten Sie darauf, ob das Internet zum Spaß und zur Unterhaltung oder zur Problemvermeidung eingesetzt wird.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Hobbys und Freundschaften außerhalb des Internets zu pflegen.

Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. Holen Sie bei bedenklichem Verhalten frühzeitig Unterstützung.

Suchtverhalten im Internet

Es gibt viele Begriffe, die einen suchartigen Umgang mit digitalen Medien und Geräten beschreiben: Handysucht, Internetsucht, etc. Diese Begriffe sind sehr unscharf. Personen sind nicht vom Smartphone oder vom Internet an sich abhängig. Sie sind vielmehr nach bestimmten Verhaltensweisen in spezifischen Internetanwendungen süchtig. Dabei gibt es fünf Anwendungen, bei denen ein erhöhtes Suchtrisiko festgestellt wurde:

- Online-Glücksspiele
- Online-Computerspiele
- Soziale Medien
- Online-Pornografie
- Online-Shopping

Auch wenn diese Anwendungen sehr unterschiedlich sind, weist ein suchartiger Umgang damit sehr ähnliche Merkmale auf:

- 1) Eingeschränkte Kontrolle über das Verhalten (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext)
- 2) Zunehmende Priorität des Verhaltens in dem Maße, dass es Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat
- 3) Fortsetzung oder Eskalation des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen

Das Verhalten führt zu einem ausgeprägten Leidensdruck oder schweren Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Lebensbereichen.

Der beste Schutz vor Suchtverhalten ist ein kritischer Blick auf den eigenen Konsum. Viele unterschiedliche Freizeitaktivitäten und gute soziale Kontakte helfen ebenfalls. Eltern können ihre Kinder unterstützen, Lebenskompetenzen wie Kommunikation und Problemlösungsfähigkeit zu entwickeln.

Falls dennoch Alarmsignale auftreten, sollen Eltern nicht zögern, Hilfe bei einer Beratungsstelle zu suchen. Im hinteren Teil der Broschüre finden Sie ein Verzeichnis von Beratungsstellen.



Gefährliche Inhalte

Durch das Internet ist es für Kinder und Jugendliche viel einfacher geworden, auf Pornographie oder gefährliche (rassistische, gewaltverherrlichende oder nationalsozialistische) Inhalte zu stoßen. Technische Hilfsmittel wie Browserfilter oder Sicherheitseinstellungen können solche Inhalte blockieren. Webseiten wie www.gesundes-aufwachsen-mit-medien.de helfen, einen sicheren Raum auf Geräten zu schaffen. Kindgerechte Startseiten wie www.seitenstark.de oder www.fragfinn.de bieten Spiele, Chats und Suchmaschinen, ohne dass Kinder auf gefährliche Inhalte stoßen. Gefährliche Inhalte wie Pornographie oder Hassseiten können unter www.stopline.at gemeldet werden.

Ein vollständiger Schutz ist jedoch nicht möglich, da Inhalte oft über Handys von anderen Kindern geteilt werden. Offene Gespräche in einer vertrauensvollen Atmosphäre helfen, Unsicherheiten und emotionale Verwirrung bei Kindern zu verringern.

Die Faszination von Pornographie bei Jugendlichen kann durch Sexualpädagogik aufgefangen werden. Neben Risiken sollen Eltern auch die positiven Aspekte von Sexualität vermitteln. Die Website www.sexualpaedagogik.at bietet dazu gute Informationen.



TIPP

Reden Sie mit Ihrem Kind über Sexualität und erklären Sie, dass Pornographie nicht die Realität zeigt.

Positionieren Sie sich klar gegen Hass und Gewalt in Medien.

Cybergrooming und Sexting

Cybergrooming bedeutet, dass Erwachsene sich in sozialen Netzwerken, Chats oder Spielen als Gleichaltrige ausgeben, um das Vertrauen von Kindern zu gewinnen. Oft versuchen sie, ein Treffen zu arrangieren, um Kinder sexuell zu belästigen. Kinder sollen sich niemals allein mit Menschen treffen, die sie nur aus dem Internet kennen. Freundschaftsanfragen sollen nur von bekannten Personen angenommen werden.

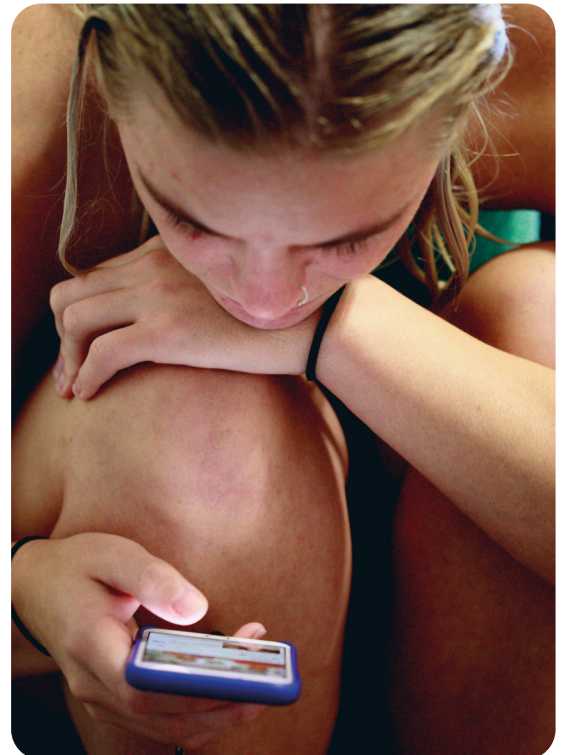
Sexting beschreibt das Versenden von Nacktbildern per Smartphone. Solche Bilder können zu Erpressung und Mobbing führen oder sogar auf Seiten mit Darstellungen von Kindesmissbrauch landen. Einmal verschickte Bilder können praktisch nicht mehr eingefangen und gelöscht werden. Kinder und Jugendliche sollen lernen, keine persönlichen Daten wie Adresse oder Schule zu teilen. Auch peinliche oder intime Fotos gehören nicht ins Internet.



TIPP

Klären Sie Ihr Kind über falsche Identitäten und die Gefahren durch künstliche Intelligenz im Internet auf.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, keine intimen Fotos hochzuladen, zu verschicken oder zu teilen.

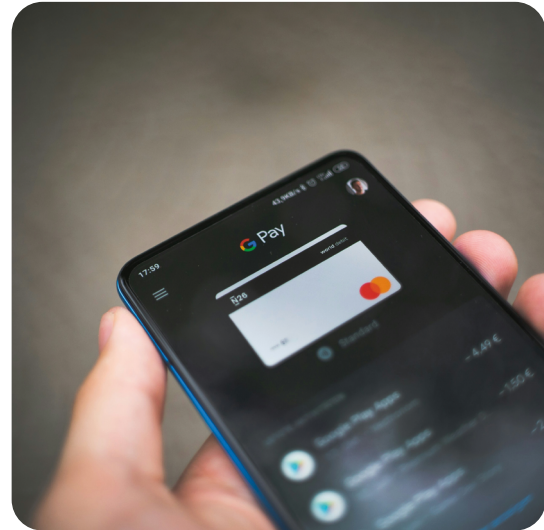


Glücksspiel und Sportwetten

Glücksspiel und Sportwetten können süchtig machen und ernsthafte gesundheitliche, finanzielle und soziale Probleme verursachen. Das Internet erleichtert den Zugang durch ständige Verfügbarkeit und fehlende soziale Kontrolle. Viele Angebote erlauben das Spielen ohne echtes Geld, was Jugendliche in falscher Sicherheit wiegt. Sie glauben, sie könnten mit echtem Geld genauso erfolgreich sein.

Auch Computerspiele enthalten zunehmend Glücksspiel-elemente, die Jugendliche dazu bringen, Geld auszugeben. Dabei verlieren sie oft den Überblick über die Ausgaben. Solche Spiele können ein Einstieg in problematisches Glücksspiel sein.

Es ist wichtig, Jugendlichen zu erklären, dass Glücksspiel nichts mit Können oder Glück zu tun hat, sondern auf Mathematik basiert. Anbieter gewinnen langfristig immer. Verluste durch weiteres Spielen ausgleichen zu wollen, führt zu noch größeren Verlusten.



TIPP

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Geschick oder Wissen die Gewinnchancen beim Glücksspiel nicht erhöhen.

Besprechen Sie, dass simulierte Glücksspiele oft gewinnen lassen, aber echtes Glücksspiel fast immer zum Verlust führt.

Warnen Sie davor, Verluste durch weiteres Spielen ausgleichen zu wollen – das führt fast immer zu noch größeren Verlusten.

Cybermobbing

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen gab es schon vor dem Internet. Cybermobbing unterscheidet sich dadurch, dass beleidigende Inhalte sehr schnell verbreitet werden, viele Menschen erreichen und oft nicht mehr gelöscht werden können. Cybermobbing kann rund um die Uhr passieren und macht auch zu Hause nicht halt. Die Anonymität im Internet senkt bei manchen Menschen die Hemmschwelle für aggressives Verhalten.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind weiß, dass es jederzeit mit Problemen zu Ihnen kommen kann. Nutzen Sie die technischen Möglichkeiten, um die Belästiger*innen zu sperren. Probleme können oft auch direkt bei den Betreibern der Plattform gemeldet werden. Speichern Sie Beleidigungen oder Drohungen mit einem „Screenshot“ als Beweis.

Das Gesetz schützt auch im Internet. Beleidigungen, Verleumdungen oder das Veröffentlichen von Bildern ohne Zustimmung sind strafbar. Starke und selbstbewusste Kinder können besser mit solchen Situationen umgehen und andere unterstützen, die Opfer von Cybermobbing geworden sind. Mehr Tipps finden Sie auf www.saferinternet.at.



TIPP

Machen Sie Ihr Kind auf Cybermobbing aufmerksam.

Lernen Sie, wie man einen Screenshot erstellt, um Beweise zu sichern.

Fordern Sie die Löschung beleidigender Beiträge bei den Plattformbetreibern.

Sprechen Sie bei Problemen mit allen Beteiligten, um eine Lösung zu finden.

Zeigen Sie Zivilcourage und helfen Sie Betroffenen.

Rechtliches

Jede Person hat das Recht auf Würde. Persönliche Daten oder Fotos dürfen nicht ohne Zustimmung veröffentlicht oder weiterverbreitet werden. Niemand soll im Internet beleidigt oder herabgewürdigt werden.

Im Internet gelten dieselben Gesetze wie im echten Leben. Ein häufiges Problem ist die Verletzung von Urheberrechten, da digitale Inhalte wie Musik, Bilder oder Videos leicht kopiert und verbreitet werden können. Solche Verstöße können hohe Geldstrafen nach sich ziehen. Plattformen wie z. B. www.creativecommons.org bieten lizenzfreie Inhalte, die kostenlos genutzt werden dürfen.



TIPP

Verwenden Sie nur Inhalte, für die Sie eine Erlaubnis haben.

Bei Problemen mit Online-Einkäufen hilft www.ombudsmann.at.



Rat und Hilfe

Suchtprävention

Elternvorträge und -seminare, Projektberatungen und Workshops für Schulen und elementare Bildungseinrichtungen

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Suchtberatung und -therapie

Ambulante Suchtberatungseinrichtung

Drogenberatung des Landes Steiermark

T 0316 32 60 44

E drogenberatung@stmk.gv.at

I www.drogenberatung.steiermark.at

Suchtberatung und -therapie, Außenstellen in den Bezirksstädten und Online-Beratung

b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

T 0316 82 11 99

E info@bas.at

I www.bas.at

Psychozialer Dienst, Familienberatung, Sucht- und Drogenberatung in den Bezirken Murau, Murtal und Liezen

PSN Psychosoziales Netzwerk

I www.psn.or.at

Info- und Beratungsstellen

Broschüren mit Info- und Beratungsstellen zu Krisen, Gewalt und Sexualität, Rechtsberatung

LOGO jugendmanagement

T 0316 90 370 90

E info@logo.at

I www.logo.at

Vertrauliche, kostenlose Rechtsberatung für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen

Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark

T 0316 877 55 00 (Kinder- und Jugendrechtetelefon)

E kija@stmk.gv.at

I www.kija.steiermark.at

Infos zum Familienleben in der Steiermark, Veranstaltungshinweise und Links zu Hilfseinrichtungen

ZWEI UND MEHR Familienportal Land Steiermark

T 0316 877 4023

E familie@stmk.gv.at

I www.zweiundmehr.steiermark.at

Telefon- und Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen zu verschiedenen Themen

Rat auf Draht

T 147 (Notrufnummer)

E 147@rataufdraht.at

I www.rataufdraht.at

I www.elternseite.at

Empfehlungen



0 - 3 Jahre



3 - 6 Jahre



6 - 9 Jahre

Empfehlung

bildschirmfrei

max. 30 Minuten pro Tag

max. 45 Minuten pro Tag

Geeignete Medien

Bücher, Hörmedien

Bücher, Hörmedien,
Fernseher, Tablet o. Ä. zum
Ansehen von Serien

Bücher, Hörmedien,
Fernseher, Tablet o. Ä. zum
Ansehen von Serien,
digitale Spiele

Was ist beim Medienkonsum zu beachten?

Verzichten auch Sie als Bezugsperson so weit wie möglich auf Bildschirmmedien, wenn Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen

Nutzen Sie Medien möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind.
Keine Bildschirme im Kinderzimmer!

Die Mediennutzung sollte in den Gemeinschaftsräumen stattfinden. Probieren Sie digitale Spiele einmal gemeinsam mit Ihrem Kind aus. Treffen Sie Vereinbarungen zu In-App-Käufen.

Was braucht mein Kind?

Ungeteilte Aufmerksamkeit von Bezugspersonen, um eine sichere Bindung aufzubauen. Feinfühliges Begleitung beim Umgang mit allen Gefühlen. Eine sichere Umgebung, die eigenständiges Bewegen ermöglicht. Spielmaterial, das Kreativität und Phantasie erfordert.

Begleitung beim Verarbeiten der Eindrücke, die die Mediennutzung auslösen.
Eine Umgebung, in der sich Ihr Kind eigenständig bewegen und mit allen Sinnen lernen kann.

Viel unverplante Zeit, um eigene Ideen zu entwickeln.
Bezugspersonen, denen es sich im Fall von unangenehmen oder verstörenden Erfahrungen anvertrauen kann.



9 - 12 Jahre

60 Minuten täglich als
Wochenkontingent

Bücher, Hörmedien,
Fernseher, Tablet,
Laptop, PC,
digitale Spiele

Entscheiden Sie sich
bewusst für Apps,
die Ihr Kind verwenden
darf und verwenden Sie
Kinderschutz-Apps.

Freiräume in der realen
Welt, innerhalb derer das
Kind eigene Erfahrungen
sammeln kann.
Bezugspersonen, die
erklären und vorleben, wie
man in Chatgruppen etc.
angemessen
kommuniziert.



12 - 15 Jahre

90 – 120 Minuten täglich
als Wochenkontingent

Bücher, Hörmedien,
Fernseher, Tablet, Laptop, PC,
digitale Spiele,
eigenes Smartphone mit einge-
schränktem Internetzugang,
eigene Spielkonsole

Gewähren Sie Ihrem Kind nach
und nach mehr Freiheiten in der
digitalen Welt.

Vereinbarungen zum Umgang mit
künstlicher Intelligenz.



ab 15 Jahren

Gemeinsame Vereinbarungen über den
Umgang mit digitalen Medien treffen

Bücher, Hörmedien,
Fernseher, Tablet, Laptop, PC,
digitale Spiele, eigenes Smartphone,
eigene Spielkonsole, uneingeschränkter
Internetzugang

Tauschen Sie sich auch mit Ihrem
jugendlichen Kind regelmäßig darüber aus,
wann und wie lange digitale Medien
genutzt werden und welche Inhalte
gerade populär sind.

Eine breite Palette an Offline-Aktivitäten,
die für Spaß und Wohlbefinden sorgen.



TIPP

Für alle gilt: Nutzen Sie digitale Medien nicht als

- Belohnung ■ Bestrafung ■ oder zur Beruhigung.
- Legen Sie bildschirmfreie Zeiten und Tage ein.
- Die Inhalte sollen altersgerecht (und qualitativ) sein.
- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen alle Bildschirme ausschalten.
- Gestalten Sie die Freizeit abwechslungsreich.
- Achten Sie auf ausreichend erholsamen Schlaf.
- Bleiben Sie im Gespräch!

www.saferinternet.at

Infos rund um das Thema sicheres Internet

www.klicksafe.de

Initiative für mehr Sicherheit im Netz

www.seitenstark.de

Apps und Websites für Kinder

www.fragfinn.de

Altersgerechte Suchmaschine

www.stopline.at

Anonyme Anlaufstelle für illegale Inhalte im Internet

www.jugendundmedien.ch

Seite zur Förderung von Medienkompetenzen

www.ombudsmann.at

Internet-Ombudsmann bei Problemen mit Einkäufen im Netz

www.bupp.at

Infos zu digitalen Spielen mit Altersempfehlungen

www.sexualpaedagogik.at

Sexualpädagogischer Episodenfilm

www.fragzebra.de

Anlaufstelle für Fragen zur Nutzung digitaler Medien

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

