

Berlin, 27.04.2021

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

auf Basis der Empfehlungen von Innocence in Danger und der Fachstelle für Suchtprävention Berlin, haben wir Ihnen und Ihren Kids ein paar Informationen zusammengestellt. Diese dienen der Prävention und dem Umgang mit Cyber-Gewalt. Ende Februar werden wir diese Infos auch auf der Schulhomepage zugänglich machen.

Wir hoffen, dass Ihnen die Informationen weiterhelfen und freuen uns über regen Austausch und Ihr Feedback.

Bei Fragen, Anregungen und weiterem Gesprächsbedarf, erreichen Sie uns via Mail und Telefon. Sprechen Sie uns auch gerne auf den AB, wir rufen zurück.

Alles Gute.

Das Schulsozialarbeitsteam der Reinhardswald-Grundschule

Imme Kortstock (i.kortstock@tandembtl.de) und Miriam Okos
(miriam.okos@tandembtl.de)

Telefon: 030 69037-237

Inhaltsverzeichnis

1. Empfehlungen für digitale Mediennutzungszeiten	3
2. Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien.....	3
1. Vorbild sein.....	3
2. Mit Gesprächen in Kontakt bleiben.....	3
3. Den Überblick behalten.....	4
4. Klare Regeln aufstellen	4
3. Warnsignale.....	4
4. Professionelle Unterstützungsmöglichkeiten/Links.....	5
5. Materialempfehlungen.....	6
Quellenverzeichnis	9

1. Empfehlungen für digitale Mediennutzungszeiten

(Quelle: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH)

„Es ist sinnvoll, Mediennutzung zeitlich zu begrenzen. Die Expert*innen von *Schau hin!* Z.B. empfehlen folgende Richtwerte für Bildschirmzeiten:

- **Bis 5 Jahre: max. 30min/Tag**
- **6-9 Jahre: max. 60min/Tag**

Für Kinder **ab 10 Jahre** bietet sich statt täglicher Medienzeiten ein **Wochenkontingent** an:

Als Orientierung dient **1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche**. Dieses kann von Ihrem Kind zunehmend selbstständig eingeteilt werden.“ Beispielsweise:

- **10 Jahre: max. 10h/Woche**
- **11 Jahre: max. 11h/Woche**
- **12 Jahre: max. 12h/Woche**

2. Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien

(Quelle: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH)

„ 1. Seien Sie Vorbild für Ihr Kind und entwickeln gemeinsam gelebte Regeln

- Beobachten und thematisieren Sie auch Ihren eigenen Medienkonsum und vereinbaren medienfreie Zeiten für die ganze Familie z.B. bei Mahlzeiten
- Leben Sie einen sparsamen Umgang mit dem Veröffentlichen von persönlichen Daten vor.
- Respekt vor dem Recht am eigenen Bild: Stellen auch Sie nicht ohne zu fragen Bilder von Ihrem Kind ins Netz.
- Respektieren Sie urheberrechtlich geschützte Werke: Nutzen Sie legale Anbieter, um Inhalte zu downloaden oder zu streamen.

2. Mit Gesprächen in Kontakt bleiben

[...] Entwickeln Sie [trotz möglicher Skepsis] ein Interesse daran, was ihr Kind nutzt und spielt. Dann können Sie ihr Kind glaubhaft mit Ihrem Rat begleiten und sinnvolle Regeln im Umgang mit Medien finden. Lassen Sie sich soziale Medien erklären oder durch Profile führen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über problematische Inhalte, z.B. Cybermobbing, Cybergrooming oder Fake-News. [...]

3. Den Überblick behalten

Wenn Ihr Kind erstmal mit dem Spielen und Chatten angefangen hat, wird es altersbedingt Schwierigkeiten haben, sich selbst zeitlich zu begrenzen oder problematische Inhalte kritisch zu bewerten.

Es ist - bis zu einem gewissen Alter – notwendig, dass Eltern den Medienkonsum der Kinder steuern und kontrollieren.

- Beachten Sie die rechtlich bindende Altersfreigabe (FSK oder USK) von Programmen, Spielen, Apps oder Filmen gemäß §§11 ff. Jugendschutzgesetz

[→ sich darauf zu beziehen, kann auch in der Diskussion mit Ihrem Kind entlastend sein. Sollte das Argument kommen: „Die anderen Kinder aus der Klasse dürfen aber auch“, kann es unterstützend sein, sich mit anderen Eltern aus der Klasse zu vernetzen/abzusprechen]

- Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind an Daten, Fotos etc. ins Netz stellt und besprechen Sie, welche Informationen mit anderen geteilt werden dürfen
- Richten Sie Kindersicherungen und Altersbeschränkungen an den Geräten ein

[→ in der Schulsozialarbeit gibt es hierzu Flyer, fragen Sie diese bei Bedarf gerne per E-Mail an]

4. Stellen Sie klare Regeln auf

- ..über Medienzeiten: Bei Familienaktivitäten, während der Hausaufgaben oder bei Essen
- Legen Sie Budgets für Spiele und Apps fest oder nutzen Sie Gutscheinkarten in Höhe von Taschengeldebträgen.
- Besprechen Sie im Vorfeld [und entspannten Situationen] gemeinsam die Konsequenzen bei Regelverstößen, sodass diese nicht als willkürlich wahrgenommen werden.

3. Warnsignale können sein, dass..:

- .. die Stimmung immer schlechter wird und Gespräche kaum mehr möglich sind
- .. andere Aufgaben und Interesse an Freizeitaktivitäten vernachlässigt werden.
- .. die Schulleistung abnimmt.
- .. es kein bis wenig Interesse an analogen Freundschaften mehr gibt.“

Natürlich stellt die Corona-Situation eine Sondersituation dar. Nichtsdestotrotz sollten Sie die Signale ernst nehmen und sich bei Bedarf Unterstützung von Cyber Expert*innen holen.

4. Hier finden Sie professionelle Unterstützung, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind..

- .. einen problematischen Umgang mit digitalen Medien und Computer hat:
www.computersucht-berlin.de , Tel.: 030 – 666 33 959
www.berlin-suchtpraevention.de , Tel.: 030 – 29 35 26 15
- .. von Cybermobbing betroffen sein könnte
www.buendnis-gegen-cybermobbing.de
- .. von Cybermobbing, Cybergrooming o.ä. Formen der Cybergewalt betroffen ist
www.innocenceindanger.de
www.save-me-online.de
www.juuuport.de [Beratung für Jugendliche auch via WhatsApp möglich]

Hier finden Sie weitere professionelle Werkzeuge zur Unterstützung:

- www.klicksafe.de [Infomaterial und Vorlagen zum Festhalten von Vereinbarungen]
- www.sicher-online.de [Software-Empfehlungen]
- www.schau-hin.info/ [Informationen auch zum Thema Fernsehen]
- www.internet-abc.de/kinder/lernen-schule/surfschein [hier lernen Kinder spielerisch wichtige Grundlagen zur Nutzung des Internets]
- www.surfen-ohne-risiko.net/sicherer-pc [unterstützt Sie beim Einrichten von Kindersuchmaschinen]

5. Materialempfehlungen



Hi, ich bins, Smart Fox. Und so kommst du **SCHLAU DURCHS NETZ!**

Das Internet ist ein Großstadtdschungel. Alles ist wahr oder auch falsch. Es gibt blinkende Lichter und dunkle Ecken, es gibt tolle Menschen und die größten Vollidioten, Abzocker und auch Sexualstraftäter, die ständig online nach Opfern suchen. Damit du denen nicht ins Netz gehst, hier die wichtigsten Tipps.

1. Verrate nicht wer oder wo du bist

- # Lege dir einen Phantasienamen zu, der nichts über dich verrät.
- # Verrate nicht deine Adresse, Telefonnummer, Passwörter oder die Adresse deiner Schule.
- # Deaktiviere die Standorterkennung auf Facebook und bei all deinen Apps.



2. Mach dich im Internet nicht zu "attraktiv"

- # „Sexy“ Fotos laden Menschen ein, die du NICHT kennen lernen willst.
- # Schicke niemandem ein „sexy“ Bild von dir.
- # Bilder, die einmal digital kursieren, können von jedem, der sie findet oder bekommt, weiterverwendet werden. Du hast keine Kontrolle mehr darüber!



3. Werde misstrauisch, wenn ...

- # jemand dir übertriebene Komplimente macht oder sich jemand auffällig um deine Sorgen kümmert.
- # jemand hauptsächlich über dein Aussehen, deinen Körper oder Sex reden will.
- # dir Angebote macht, die sich einfach zu gut anhören, z.B. in einem Film mitspielen, als Modell arbeiten, ganz billig super Turnschuhe besorgen oder Ähnliches.
- # jemand dich gegen deine Eltern oder Lehrer aufhetzen will.



4. Dos and Don'ts beim Chatten

- # Kommt dir was komisch vor: Sag, du bist in der Schule oder deine Eltern kommen gerade heim.
- # Wird's dir unangenehm: Beende den Dialog.
- # Bei sozialen Netzwerken und Onlinespielen kannst du dich beschweren. Bei Facebook heißt das „Als Spam oder Missbrauch melden ...“
- # Triff dich nicht mit Alteren! Geh nicht allein zu Treffen mit Chat-Partnern!
- # Suche für ein Treffen einen öffentlichen Ort.



5. Typische Anmachsprüche von Pädokriminellen



Digitalabkommen:

Ich lege gemeinsam mit meinen Eltern (oder Großeltern, Betreuern, etc.) Internet – Regeln fest.

Sie beinhalten, an welchen Tagen ich wie lange im Internet oder digital unterwegs sein darf und welche Seiten und Chaträume ich besuche:

Ich werde meinen Computer- oder Smartphone- oder Tablet-Bildschirm ausmachen, wenn mich digital irgendetwas verängstigt oder verunsichert oder belastet. Ich werde meinen Eltern oder einer gemeinsamen erwachsenen Vertrauensperson davon erzählen und es ihnen zeigen.

Ich erzähle meinen Eltern oder einer gemeinsamen erwachsenen Vertrauensperson, wenn ich online bzw. digital nach meinem Namen, meiner Adresse oder dem Namen und der Adresse meiner Schule gefragt werde.

Ich sage meinen Eltern oder einer gemeinsamen erwachsenen Vertrauensperson, wenn sich jemand mit mir treffen will, den ich nur online bzw. digital kenne.

Ich werde ohne Absprache nichts herunterladen, was ich im digital geschickt bekomme.

Ich werde digital oder online niemandem meine Adresse, Telefonnummer oder die Adresse meiner Schule geben, ehe ich mit meinen Eltern oder einer gemeinsamen erwachsenen Vertrauensperson darüber gesprochen habe.

Ich werde nie auf eine Email antworten, die mich beunruhigt, verunsichert oder ängstigt. Ich werde solche Emails auch nicht weiterleiten, sondern mit meinen Eltern oder einer gemeinsamen erwachsenen Vertrauensperson darüber sprechen.

Ich begegne anderen Personen im Chat oder Messenger oder Game oder ... immer mit Höflichkeit und Respekt.

Meine Eltern/Großeltern, etc. informieren sich über die Funktionsweise von digitalen Medien (z.B. dem Smartphone oder Tablet) und des Internets. Sie lassen sich von mir auch Dinge zeigen.

Meine Eltern lesen meine E-Mails oder Chats oder Messenger-Nachrichten nicht, ohne mich zu fragen.

Meine Eltern spionieren mit online nicht hinterher. Wenn sie etwas wissen wollen, fragen sie mich.

Meine Eltern schauen mir nicht ständig über die Schulter, wenn ich im Internet oder digital unterwegs bin.

Meine Eltern sehen sich mit mir zusammen die Spiele und Seiten an, die mich interessieren und sagen nicht einfach so „Nein“ dazu.

Meine Eltern chatten nicht heimlich unter meinem Namen mit meinen Freunden.

Meine Eltern stellen keine Bilder oder Filme der Familie ins Netz ohne vorher alle zu fragen, ob sie damit einverstanden sind.

Meine Eltern schimpfen nicht mit mir, wenn ich ihnen eine Webseite zeige, die mir Angst macht oder mich beunruhigt.

Meine Eltern helfen mir herauszufinden, wie vertrauenswürdig eine Webseite ist und wer sie betreibt.

Meine Eltern helfen mir herauszufinden, welche Webseiten für mich geeignet sind.

Meine Eltern sorgen dafür, dass ich nicht so viele Spam-Mails erhalte, indem sie entsprechende Filter installieren.

Meine Eltern sind dafür zuständig regelmäßig das Antivirenprogramm zu aktualisieren und Updates der wichtigen Programme herunterzuladen.

Meine Eltern schimpfen nicht mit mir, wenn sich der Computer, das Tablet oder Smartphone aufhängt oder eine Fehlermeldung erscheint, sondern helfen mir.

Wenn ich ein*e Digital- bzw. Online-Freundin oder Freund treffen möchte, dann helfen mir **meine Eltern**, eine erwachsene Begleitung zu finden. Immer.

(Datum/Ort)

(Unterschrift Eltern, Großeltern, Betreuer, etc.)

(Unterschrift Jugendliche/r)

Quellenverzeichnis:

Innocence in Danger. Materialien für Eltern und Erzieher, <https://www.innocenceindanger.de>, Zugriff: 09.02.2021.

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH. Beim Frühstück oder im Whatsapp-Chat? Tipps zum Umgang mit Medien in der Familie. <https://www.berlin-suchtpraevention.de>, Zugriff: 09.02.2021.