



J.P. Hoffmann & H. Scheithauer

Mediennutzung gemeinsam regeln – Cybermobbing stoppen

Eltern-Broschüre zum PARENT MEDIA Programm

Liebe Eltern,

es ist gut, dass Sie sich für das Thema Medien-Erziehung interessieren! Jugendliche – und auch viele Erwachsene – nutzen täglich Smartphone, Internet und Apps. Wie finden wir einen guten Umgang mit digitalen Medien? Darum geht es in PARENT MEDIA und dieser Broschüre.

Sie bietet:

- Informationen
- Tipps
- Beispiele dazu, was Sie konkret im Alltag tun können
- Die wichtigsten Inhalte aus den Themenabenden
- Ansprechstellen und Lese-Empfehlungen

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Das PARENT-MEDIA Team



# 1. Hinschauen!

Wissen Sie,...

- ... wie viel Zeit Ihr Kind täglich am Smartphone verbringt?
- ... welche Apps es benutzt?
- ... welche Spiele auf Handy, PC und Konsole laufen?



„Die Eltern haben die Pflicht und das Recht, für das minderjährige Kind zu sorgen [...]“

Auszug aus §1626, Absatz 1, Bürgerliches Gesetzbuch

Neue Apps, Spiele und Geräte erscheinen so häufig, dass es schwer ist mitzuhalten. Bei manchen Medienangeboten fällt es schwer zu verstehen, wie sie funktionieren oder was überhaupt ihr Sinn ist.

Dennoch ist es wichtig, dass Eltern hinschauen, denn **sie haben die Pflicht, ihre Kinder zu schützen – und das gilt auch im Internet!**

Jugendliche können bei der Mediennutzung in Situationen kommen, in denen sie Hilfe brauchen.

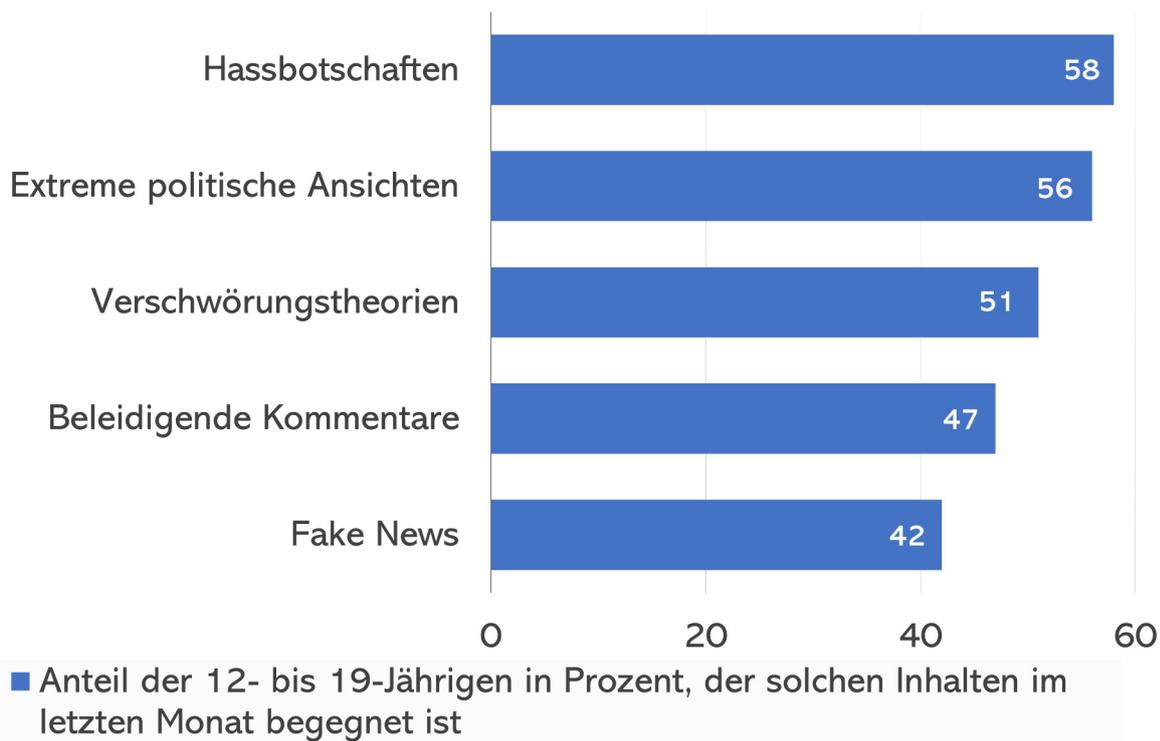
- Ein anonymer Nutzer in der Video-App fordert plötzlich Nacktbilder
- Im Chatverlauf tauchen verstörende Videos von Kriegsverbrechen auf
- Jemand wird online gemobbt, Jugendliche werde wiederholt beleidigt, bedroht und bloßgestellt
- ...

Jugendliche geben in Studien oft an, dass sie sich bei solchen Problemen nicht an ihren Eltern wenden, weil...

- sie ihnen keine angemessene Reaktion zutrauen.
- sie glauben, dass die Eltern nicht verstehen, was passiert, welche Bedeutung die Medien sie haben und was man tun kann.
- sie Angst davor haben, dass Ihnen die Eltern lediglich verbieten könnten, Medien zu nutzen.

Das ist ein Problem mit teilweise schwerwiegenden Folgen!

## Jugendliche begegnen Risiken im Internet



Quelle: JIM-Studie 2021, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

### **Deshalb: Schauen Sie hin, was ihr Kind online tut, und hören Sie zu, was es darüber erzählt!**

Sie müssen nicht selbst zur Influencerin oder zum Pro-Gamer werden, um ihr Kind bei Problemen in der digitalen Welt zu unterstützen.

Aber eine Beschäftigung mit der Medienwelt der Jugendlichen ist wichtig!

Wie Sie mit den Jugendlichen über Medien ins Gespräch kommen können, und wie Kommunikation über Medieninhalte gelingen kann, erfahren Sie im folgenden Abschnitt!



## 2. Sprechen wir über Medien!

Mit den Jugendlichen über die Nutzung und die Inhalte von Medien zu sprechen, hat viele Vorteile:

- Sie können besser einschätzen, was die Jugendlichen online tun, ob das angemessen ist oder ob sie dabei Risiken übersehen.
- Sie fördern durch Einordnen, Bewerten und Erklären den kritischen Umgang der Jugendlichen mit Medien.
- Sie lernen ihrerseits Medienkompetenzen von den Jugendlichen.
- Sie zeigen Interesse und machen es damit auch wahrscheinlicher, dass sich die Jugendlichen bei Problemen an Sie wenden.



Aber wie kommen Sie mit Ihrem Kind über „deren“ Medien ins Gespräch? Hier sind ein paar Tipps:

- Lassen Sie sich von den Jugendlichen zeigen, was sie mit einer App machen können, oder worum es bei einem Spiel geht.

„Zeig mal, wie geht denn das?“

- Zeigen Sie ehrliches Interesse! Wenn die Frage „Was spielst du denn da?“ schon wie eine Missbilligung oder ein drohendes Verbot klingt, werden die Jugendlichen nicht sehr auskunftsbereit sein.

- Wenn Sie von einem neuen Trend gehört haben, ihn aber nicht verstehen, fragen Sie ihre Kinder! Was ist das? Hast du das auch? Was ist so gut daran?

„Du kannst mir doch bestimmt erklären, was *ein Deep Fake* ist, oder?“

- Sprechen Sie über Ihre eigenen Medienerfahrungen! Haben Sie etwas im Internet gesehen, was sie beunruhigt, belustigt oder fasziniert hat? Sprechen Sie darüber und geben Sie den Jugendlichen Gelegenheit von ihren eigenen Medienerfahrungen zu berichten.

„Ich sehe ständig diese Kommentare von Fake-Accounts, wo man auf irgendwas draufklicken soll. Sind die auch unter den Videos, die du schaust?“

- Probieren Sie eine App oder ein Spiel doch selbst einmal aus! Dabei merken Sie am besten, ob etwas für Jugendliche geeignet ist und wo eventuelle Tücken liegen.

- Wenn Sie gemeinsam Medien nutzen, reden Sie über die Inhalte! Als Erwachsene können Sie vieles besser einordnen. Diskutieren Sie über Inhalte, die Sie kritisch sehen und erklären Sie ihre Haltung.

„Das wirkt auf mich ziemlich gestellt. In echt würde das nie so funktionieren.“

- Respektieren Sie Privatsphäre, wo möglich. Die Jugendlichen wollen wahrscheinlich nicht, dass Sie ihre Chats mitlesen oder deren Computer durchsuchen. Sie können aber natürlich fragen, mit wem Sie kommunizieren und worum es geht. Falls sich ernsthafte Probleme ergeben, können Sie zur Not auch darauf bestehen, die Daten einzusehen. Doch mehr Vertrauen schaffen Sie, wenn Auskünfte freiwillig sind!

Sich zu informieren, nachzufragen und Interesse zu zeigen trägt schon viel dazu bei, dass Jugendliche Medien verantwortungsvoller nutzen und bei Problemen von sich aus das Gespräch suchen. Aber natürlich gibt es Dinge, bei denen klare Regeln gelten müssen.

Wie Sie Regeln zur Mediennutzung festlegen und umsetzen können, die am Ende auch funktionieren, ist im nächsten Abschnitt beschrieben.

### 3. Regeln, aber richtig!

Digitale Medien nutzen zu können, ist für Jugendliche heutzutage äußerst wichtig.

Zum Beispiel hierfür:

- Kontakt zu Freunden halten
- Hausaufgaben koordinieren
- Freizeit planen
- Unterhaltung
- Sich selbst darstellen und Rückmeldung bekommen
- Sich mit Gleichaltrigen austauschen



„Die Schweigende Familie“ – Vielleicht zu viel des Guten?

Aber natürlich sind nicht alle Medienangebote für Jugendliche geeignet und es gibt auch bei noch so nützlichen Medien ein „zu viel des Guten“.

Hier ist es die **Aufgabe der Eltern, Grenzen und Regeln zu setzen.**



Hier finden Sie Tipps dazu, wie das gelingen kann:

- Besprechen Sie **gemeinsam** mit den Jugendlichen, was Sie mit einer Regel erreichen wollen.
- **Hören Sie zu**, was den Jugendlichen wichtig ist.
- Legen Sie die Regel so fest, dass sie **eindeutig** formuliert ist.
- **Erklären** Sie den Sinn jeder Regel.
- **Berücksichtigen** Sie vernünftige Bedürfnisse der Jugendlichen (siehe Beispiel-Dialog im Kasten).
- Regeln sollten **verlässlich** sein! Das heißt z.B., dass beide Elternteile die Regel gleich auslegen und dass die Regel immer gilt.
- **Ändern** Sie lieber die Regel, als ständig Ausnahmen zu machen.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran**. Natürlich gelten für Jugendliche bei manchen Dingen andere Regeln als für Erwachsene. Regeln, an die sich alle gemeinsam halten, funktionieren aber oft besser.
- Setzen Sie auf **Eigenverantwortung, wo dies funktioniert**.
- Lassen Sie **Konsequenzen** folgen, wenn es nicht funktioniert! Wird z.B. ein selbst einteilbares Zeit-Konto mehrmals überschritten, könnten Sie wieder eine tägliche Nutzungszeit festlegen, die Sie dann kontrollieren.
- Zu guter Letzt: **Gemeinsames Abschalten schafft Familien-Zeit!** Es kann sehr bereichernd sein, an einem Abend pro Woche, einem Wochenende im Monat oder einfach nur bei den täglichen Mahlzeiten gemeinsam auf digitale Medien zu verzichten. So wird deutlich, dass man auch (und manchmal besonders) ohne digitale Medien eine gute Zeit haben kann.

## Was kann reguliert werden?

- Welche Geräte angeschafft werden und benutzt werden dürfen (z.B. eigenes Smartphone? Eigener Fernseher?) 
- Welche Medieninhalte (z.B. Serien, Spiele, Apps, Webseiten) genutzt werden dürfen 
- Nutzungsdauer (z.B. nur 5 Stunden pro Woche Videospiele spielen) 
- Nutzungszeiten (z.B. keine Handynutzung nach 22 Uhr) 
- Nutzungsorte (z.B. Kein Handy am Esstisch) 
- Erlaubte Inhalte (z.B. USK/ FSK -Altersbeschränkungen) 

### Ein Beispiel- Gespräch über Regeln

Timos Vater: Timo, du kommst in letzter Zeit ständig zu spät zum Abendessen, weil du am Zocken bist. Das stört! Kannst du nicht bitte das Spiel ausmachen, wenn wir sagen, dass es Essen gibt?

Timo: Aber ich will die Runde noch zu Ende spielen! Sonst lasse ich mein Team im Stich und bekomme keine Punkte.

Timos Vater: Wie lange gehen diese Runden denn?

Timo: Mal 20, mal 40 Minuten.

Timos Vater: Kannst du dann einfach fragen, wie lange es noch bis zum Essen ist, bevor du eine neue Runde anfängst? Und falls die Zeit zwischen Fußball und Essen dann nicht reicht zum Spielen, können wir ja ausmachen, dass du am Samstag eine Runde extra spielen darfst, wenn wir nichts zusammen geplant haben. Wäre das okay?

Timo: Ja okay. Dann frage ich vorher.

## 4. Woran erkennt man Cybermobbing?

Cybermobbing ist ein sehr ernstzunehmendes Problem.

Besonders weil es schwer ist, sich gegen Cybermobbing zu wehren, fühlen sich Betroffene oft hilflos, haben Angst, schämen sich und leiden sehr unter dem Mobbing.

Wann spricht man von Cybermobbing?

- Personen werden beleidigt, belästigt, verunglimpft, bedroht oder ausgeschlossen
- Es passiert absichtlich
- Es passiert über das Internet oder digitale Medien
- Es passiert wiederholt oder öffentlich

Cybermobbing kann viele Formen annehmen. Zum Beispiel:

- Peinliche oder persönliche Fotos werden geteilt
- Fake-Profilе, die versuchen den Ruf eines Menschen zu ruinieren
- Anhaltende Beleidigungen und Bedrohungen von anonymen Nutzern
- Falsche Behauptungen oder bearbeitete Fotos stellen Betroffene bloß



Schätzungsweise 6% der 14 bis 20-jährigen Schülerinnen und Schüler in Deutschland bezeichnen sich selbst als Opfer von regelmäßigem Cybermobbing<sup>1</sup>. Das entspricht durchschnittlich **ein bis zwei Betroffenen bei einer Klassengröße von 30 Schülerinnen und Schülern!**

Fragt man allgemeiner nach negativen Erlebnissen im Internet, waren schon **ein Drittel aller Jugendlichen** mindestens einmal von Verhalten betroffen, das Merkmale von Cybermobbing aufweist.

### Cybermobbing kann jeden und jede treffen!

Jugendliche erzählen aus Angst oder Scham manchmal von sich aus keinem davon, wenn sie Online gemobbt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Eltern die Anzeichen dafür erkennen können!

Eine Liste möglicher Anzeichen finden Sie auf der nächsten Seite.

Quelle: Porsch, T., & Pieschl, S. (2014). Cybermobbing unter deutschen Schülerinnen und Schülern: Eine repräsentative Studie zu Prävalenz, Folgen und Risikofaktoren. *Diskurs Kindheits- Und Jugendforschung*, 9(1), 7–22. <https://doi.org/10.3224/diskurs.v9i1.19080>

Wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Anzeichen bemerken, kann dies darauf hindeuten, dass Ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist:

- Er\*Sie **zieht sich zurück**, meidet soziale Kontakte und Gespräche mit Familie und Freunden.
- Er\*Sie **verweigert den Schulbesuch** oder bittet häufig um Entschuldigungen, um nicht am Unterricht teilnehmen zu müssen.
- Er\*Sie **klagt über anhaltende Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit**, die nicht durch eine medizinische Ursache ausgelöst werden. Besonders, wenn dies vor dem Zur-Schule-Gehen oder direkt nach der Schule auftritt oder am Sonntag, wenn der Montag näher rückt usw., kann dies auf ernstzunehmende Probleme im Zusammenhang mit Schule oder Gleichaltrigen hinweisen.
- Er\*Sie hat **keinen Appetit**, leidet an **Alpträumen** oder **Schlaflosigkeit**.
- Er\*Sie **meidet plötzlich die Nutzung von Internet und Smartphone**.
- Er\*Sie **wirkt verzweifelt, traurig, gestresst** oder **verängstigt** nach der Nutzung von Medien.

Was sollten Sie tun, wenn Sie solche Warnzeichen bemerken?

- Sprechen Sie **einfühlsam und unterstützend** mit Ihrem Kind!
- **Beschreiben** Sie, was Sie beobachtet haben.
- **Äußern** Sie ihre Sorge und dass Sie helfen möchten.
- **Fragen** Sie, was der Grund für die Anzeichen sein könnte.
- Wenn er\*sie aus Scham oder Angst zunächst nichts erzählen möchte oder Probleme abstreitet, **versichern Sie, dass Sie zu 100 Prozent auf seiner\*ihrer Seite** stehen und unterstützen werden, egal wie schwierig die Situation ist.



„Ich habe gemerkt, dass du in letzter Zeit oft traurig wirkst und nicht mehr reden magst. Und zur Musik-AG gehst du auch nicht mehr.“

„Ich mache mir Sorgen und will dir helfen.“

„Magst du mir sagen, was los ist?“

„Egal was ist, ich bin für dich da!“

Was Sie tun können, wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind von Cyber-Mobbing betroffen ist, oder andere online mobbt, haben wir auf der nächsten Seite zusammengefasst.

Sie finden diese Übersicht auch auf dem Handout des zweiten PARENT MEDIA Themenabends, das Sie unter der Internetadresse [www.medienhelden.info/parentmedia](http://www.medienhelden.info/parentmedia) erneut abrufen können, falls Sie es nicht mehr parat haben.

## 5. Notfallmaßnahmen bei Cybermobbing-Vorfällen

Es gibt Anzeichen dafür, dass Ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist, dass es selbst andere cybermobbt oder dass es Cybermobbing im Umfeld Ihres Kindes gibt? Dann **werden Sie unbedingt aktiv!**



1. **Bewahren Sie die Ruhe.** Ergreifen Sie keine vorschnellen Maßnahmen.



2. **Sprechen** Sie ruhig und mitfühlend mit ihrem Kind. Was genau ist passiert? Wer hat was gemacht? Wie geht es Ihrem Kind damit?



3. Falls Ihr Kind gemobbt wurde: **Nehmen Sie die Situation ernst!** Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, um zu helfen und bieten Sie Unterstützung an.



4. Falls Ihr Kind andere zu mobben scheint: Fragen Sie nach den Beweggründen, lassen Sie aber keine Rechtfertigungen gelten. **Mobbing ist nie akzeptabel!** Verurteilen Sie das Verhalten, nicht Ihr Kind (z.B. „Das ist absolut nicht okay!“ statt „Du bist unmöglich!“)



5. **Sichern Sie Beweise.** Mit Screenshots oder Kopien der Dateien können Vorfälle dokumentiert und - falls nötig - nachgewiesen werden.



6. Wenn andere Beteiligte (z.B. die Ausübenden, (andere) Betroffene, Beobachtende) bekannt sind und es sich um Jugendliche handelt, **nehmen Sie Kontakt auf** zu Personen, die vermitteln können, z.B. Lehrkräfte. Dafür können Sie z.B. das Kontaktformular auf der nächsten Seite nutzen. Schildern Sie die Situation. Fragen Sie, was die anderen wissen und überlegen Sie, wie das Mobbing beendet werden kann.



7. Falls die Ausübenden anonym sind, berichten Sie **mit Einverständnis Ihres Kindes** auch in diesem Fall der **Lehrkraft oder anderen Eltern** von dem Vorfall. Vielleicht gibt es noch andere Betroffene oder es gibt Anhaltspunkte darauf, von wem das Mobbing ausgeht?



8. Wenn Erwachsene die Ausübenden sind oder bei schweren Vorfällen, **erwägen Sie eine Anzeige bei der Polizei!** Beleidigung, Bedrohung, Verleumdung, Stalking und andere Mobbing-Verhaltensweisen können strafbar sein!



9. Nutzen Sie die **Melde- und Blockier-Funktionen** der Anwendung, in der das Mobbing stattfindet oder fordern Sie deutliche auf, das Verhalten zu unterlassen.



10. **Suchen Sie sich Hilfe und Beratung** und helfen Sie Ihrem Kind, Beratungsangebote zu finden. Anlaufstellen finden Sie auf Seite 18.



Wenn Sie sich mit Ihrem Kind entschieden haben, eine Lehrkraft wegen eines Medien-Vorfalls zu kontaktieren, können Sie hierfür das untenstehende Kontaktformular nutzen.

Es kann sehr hilfreich sein, Lehrer\*innen ins Boot zu holen, insbesondere wenn diese PARENT MEDIA an der Schule durchführen. Mehr dazu im nächsten Abschnitt der Broschüre.

Tragen Sie den Namen der Lehrkraft, die Art des Vorfalls und eine Kontaktmöglichkeit ein. Weitere Informationen können Sie in die freien Zeilen darunter eintragen.

Unterschreiben Sie das Kontaktformular und geben Sie es Ihrem Kind mit oder übergeben Sie es direkt der Lehrkraft.

Natürlich können Sie auch selbst eine E-Mail oder ein Schreiben aufsetzen, das Formular ist nur ein Vorschlag.



### Gesprächsanfrage

Sehr geehrter Frau \_\_\_\_\_, / Sehr geehrter Herr \_\_\_\_\_,

ich möchte gerne mit Ihnen über folgendes Thema ins Gespräch kommen:

- Es gibt / gab einen Cybermobbingvorfall
- Es gibt Probleme mit der Mediennutzung im Kontext Schule
- 

Ich würde mich freuen, wenn Sie mir einen Termin zum Gespräch anbieten könnten. Kontaktieren Sie mich hierfür bitte

per E-Mail: \_\_\_\_\_

per Telefon / Mobil: \_\_\_\_\_

---



---



---

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_

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

## 6. Zusammen gegen Cybermobbing



Cybermobbing kann überall dort auftreten, wo Menschen Zugang zum Internet haben.

Durch mobiles Internet und Smartphones also fast überall in unserem Alltag!

Weil Cybermobbing auch außerhalb des Schulgeländes stattfindet, ist es schwieriger für Lehrkräfte Cybermobbing zu erkennen.

Sie haben wenig Einfluss auf die die Mediennutzung der Jugendlichen, die von zu Hause oder unterwegs erfolgt.

Eltern hingegen können nicht direkt beobachten, was in der Schule vor sich geht.

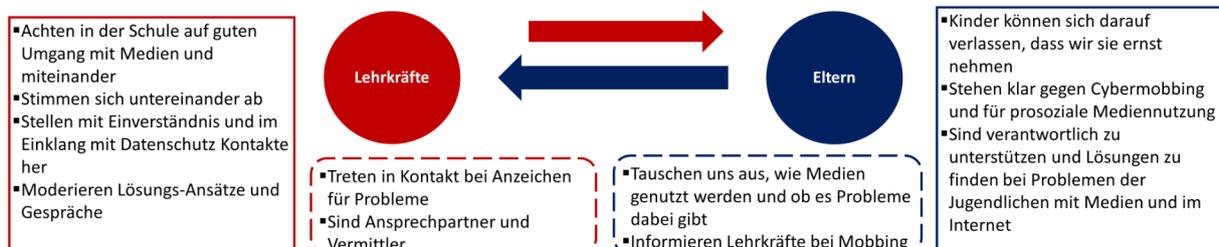
Sie können aber den Umgang der Jugendlichen mit Medien regeln und so Cybermobbing entgegenwirken.

**Deshalb ist es bei Cybermobbing besonders wichtig, dass Eltern und Lehrkräfte zusammenarbeiten**, um Vorfälle zu erkennen und dagegen anzugehen.

Insbesondere Lehrkräfte, die das Programm Medienhelden und PARENT MEDIA an der Schule durchführen, sind wertvolle Verbündete.

Lehrkräfte können auf verschiedene Weise unterstützen:

- Sie können das Verhalten der Jugendlichen in der Schule beobachten und damit wichtige Informationen zum Einschätzen der Situation beitragen.
- Sie können Gespräche mit anderen Jugendlichen in der Schule führen.
- Sie können, soweit es der Datenschutz und das Einverständnis der Beteiligten erlauben, Kontakt zu anderen Eltern herstellen.
- Sie können durch Maßnahmen in der Klasse die Vorbeugung von Cybermobbing unterstützen.



*Mögliche Beiträge der Lehrkräfte und Eltern gegen Cybermobbing. Auf dem 2. PARENT MEDIA Themenabend haben Sie eine eigene Zusammenarbeits-Vision erstellt. Was ist Ihre Rolle darin?*

Was können Sie tun, damit die Zusammenarbeit mit den Lehrkräften gelingt?

- Falls es Hinweise auf Probleme im Umgang mit Medien oder auf Cybermobbing im Schulumfeld gibt, **nehmen Sie Kontakt auf** mit der Lehrkraft, die PARENT MEDIA an der Schule durchführt. Nutzen Sie dazu z.B. das Kontaktformular (S.14).
- Auch wenn es bei einem Thema wie Cybermobbing schwerfällt: **Beschreiben Sie sachlich**, was Sie wissen und **hören Sie zu**, was die Lehrkraft beobachtet hat.

**Nicht immer ist die Lage eindeutig** und es kann sein, dass Jugendliche oder andere Eltern eine andere Sicht auf die Dinge haben als Sie. Für eine wertschätzende und zielführende Kommunikation ist die **Haltung der vier A's** sehr nützlich (siehe Kasten).

- Es ist wichtig mit den Lehrkräften zu sprechen, aber Sie können die **Verantwortung** für die Lösung solcher Vorfälle nicht an die Lehrkräfte abgeben! Die Verantwortung für die außerschulische Mediennutzung und das Wohlergehen Ihres Kindes tragen am Ende Sie selbst.
- Bedenken Sie, dass Lehrkräfte viele Verpflichtungen haben und es entsprechend Grenzen dabei gibt, was sie leisten können. Lehrkräfte werden ihr Möglichstes tun, um Mobbing-Vorfälle zu beenden. **Erwarten** Sie aber nicht, dass dies von jetzt auf gleich gelingt.

Wichtig ist, dass Sie alle Schritte, die Sie oder die Lehrkräfte unternehmen, **zuvor mit dem betroffenen Jugendlichen besprechen!** Am Ende geht es um deren Wohlbefinden und ihre Meinung zu geplanten Schritten ist daher äußerst wichtig.

#### Die Haltung der 4 A's

Diese Haltung hilft dabei, eine zielorientierte und wertschätzende Kommunikation zwischen Eltern und Lehrkräften sicherzustellen. Wenn Sie so an die Gespräche herangehen, machen Sie alles richtig!

1. **Augenhöhe** – Sehen Sie sich und die Lehrkräfte als gleichberechtigte Partner beim Vorgehen gegen Cybermobbing an.
2. **Akzeptanz** – Unterschiedliche Wahrnehmungen und Ansichten sind normal und in Ordnung!
3. **Anerkennen** – Erkennen Sie das Wissen der Lehrkraft und deren Beitrag zum Wohl der Jugendlichen an.
4. **Annahme** – Gehen Sie davon aus, dass die Zusammenarbeit mit Lehrkräften **ausführbar** und **aussichtsreich** ist!

Lehrkräfte sind nicht die Einzigen, die Ihnen und den Jugendlichen bei Problemen mit Medien zur Seite stehen können. **Zögern Sie nicht, sich selbst oder den Jugendlichen Unterstützung bei Expert\*innen zu suchen!** Im nächsten Abschnitt finden Sie Kontaktadressen, Ansprechstellen und Hinweise auf weitere Informationen.



## 7. Hier gibt es Hilfe und weitere Informationen

### Informationen für Eltern

#### *Klicksafe*

Auf den Webseiten der EU-Initiative klickbare gibt es Informationen und Material zu vielen zentralen Themen bei der Medienerziehung. Unter anderem auch eine ausführliche Broschüre zu Cybermobbing.

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

#### *SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht*

Der Medienratgeber für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen, zum Beispiel Smartphone & Tablet, soziale Netzwerke, Games, Apps, Medienzeiten und Streaming

<https://www.schau-hin.info/>

### Hilfe für Jugendliche

#### *Juuuport*

Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co. Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute

<https://www.juuuport.de/beratung>

#### *jugend.support*

jugend.support ist ein Rat- und Hilfeangebot für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche. Es soll Dich unterstützen, wenn Du Probleme oder Stress im Netz hast.

<https://www.jugend.support/>

### Telefonische Beratung für Jugendliche & Eltern

bei allen Sorgen und Problemen, anonym und kostenlos:

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Elterntelefon:           0800 – 111 0 550       (Mo - Fr 9 bis 17 Uhr, Di und Do bis 19 Uhr)

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111       (Mo - Sa 14 Uhr bis 20 Uhr)

## Das Wichtigste auf einen Blick



### Aufmerksam sein!

Achten Sie darauf, wie Ihr Kind mit Medien umgeht. Zeigen Sie Interesse und halten Sie sich informiert.



### Zuhören!

Fragen Sie Ihr Kind, was ihm bei der Mediennutzung wichtig ist und was es dabei erlebt. Nehmen Sie die Bedürfnisse ernst.



### Unterstützen!

Seien Sie für Ihr Kind da, wenn es Probleme mit Medien gibt. Anstatt vorschnell zu bestrafen, zeigen Sie Fürsorge und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.



### Medien-Erfahrungen begleiten!

Sprechen Sie über Medieninhalte und Mediennutzung! Ordnen Sie ein, bewerten Sie und ergänzen Sie.



### Regeln und Grenzen setzen!

Schützen Sie ihr Kind beim Umgang mit Medien vor Gefahren und Fallstricken! Legen Sie Regeln fest, erklären Sie diese und kontrollieren Sie deren Einhaltung. Regeln sollten die Bedürfnisse der Jugendlichen achten, und ihnen Freiheiten lassen, solange dies funktioniert.



### Koordiniertes Handeln bei Vorfällen!

Bei Anzeichen für Cybermobbing oder anderen Medien-Problemen im Kontext Schule sprechen Sie darüber mit ihrem Kind! Mit dessen Einverständnis arbeiten Sie zusammen mit Lehrkräften an einer Lösung. Denken Sie dabei an die Haltung mit den 4 A's: Augenhöhe, Akzeptanz, Anerkennung und Annahme, dass die Zusammenarbeit funktionieren wird.

### **Herausgeber Infos**

Die Rechte an PARENT MEDIA sowie die inhaltliche Verantwortlichkeit liegen beim  
Arbeitsbereich Entwicklungswissenschaft & Angewandte Entwicklungspsychologie  
Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie  
Wissenschaftsbereich Psychologie, Pf 19  
Freie Universität Berlin  
Habelschwerdter Allee 45  
D-14195 Berlin

Erst-Autor PARENT MEDIA:	Jakob P. Hoffmann
Ko-Autor PARENT MEDIA:	Prof. Dr. Herbert Scheithauer
Mitarbeit:	Leonie-Jasmin Oesterle, Madita Siddique, Maria Stoykova

**Bildrechte:** Umschlagvorderseite: Julia M Cameron/Pexels, S. 2 Rodnae-Productions/  
Pexels, S. 3 Julia M Cameron/Pexels, S. 4 Cottonbro/Pexels, S. 5 Julia M Cameron/Pexels, S. 8  
oben: Cottonbro/Pexels, S. 8 unten: Karolina Grabowska/Pexels, S. 12 Polina Zimmerman/  
Pexels, S. 14 Andrea Piacquadio/Pexels, S. 15 Anastasia-Shuraeva/Pexels, S. 17 Shvets