

**Thema: Mehr Balance, weniger Stress – klicksafe Kampagne
“#OnlineAmLimit”**

Umfrage: 0:33 Minuten

Anmoderationsvorschlag: E-Mails checken, mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben, shoppen, zocken, mal was nachschauen, ein Video gucken oder auf Social Media mitreden und vielleicht sogar eine eigene Story posten. Mit dem mobilen Internet stehen uns rund um die Uhr alle Möglichkeiten offen. Und die nutzen die meisten von uns auch sehr intensiv. Aber können wir eigentlich noch ohne das alles? Können wir das Smartphone auch einfach mal zur Seite legen? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, wie schwer das fällt...

Frau: „Beruflich super schwer, privat würde ich das, glaube ich, hinkriegen. Allerdings glaube ich, wenn ich mich bei allen nicht melden würde über einen Tag, dann würde ich vermisst werden.“

Jugendlicher: „Ich bin den ganzen Tag am Handy. Ich glaub, Schwerpunkt liegt bei den Hausaufgaben und beim Lernen. Ja, da lenke ich mich schon ziemlich damit ab.“

Jugendliche: „Also beim Lernen fällt es mir schon mal leichter abzuschalten, wenn ich das wirklich in die andere Ecke des Zimmers lege, aber so schon relativ schwierig.“

Mann: „Also ich würde es gerne weniger nutzen, aber mir fällt es schon sehr schwer, das wegzulegen.“

Jugendlicher: „An so Tagen, wo so Leerlauf ist, da fällt mir das schon ganz schön schwer. Dann hängt man viel auf Social Media rum, Instagram, WhatsApp, dann ist das irgendwie so ein, wie so ein Reflex.“

Abmoderationsvorschlag: Tatsächlich nutzen die meisten von uns das Smartphone häufiger, als uns guttut. Warum es wichtig ist, uns selbst und auch unseren Kindern hier Grenzen zu setzen und wie, darüber sprechen wir gleich mit einer Medienpädagogin von der EU-Initiative klicksafe.



**Thema: Mehr Balance, weniger Stress – klicksafe Kampagne
„#OnlineAmLimit“**

Beitrag: 1:59 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Familienalltag zwischen Online-Welt und echtem Leben kann wirklich anstrengend sein: Schnell checken wir noch mal die E-Mails und reagieren auf Sprachnachrichten, während die Kinder auf YouTube Videos schauen, auf Instagram und TikTok unterwegs sind und vielleicht sogar selbst eine neue Story posten – das Handy also eigentlich gar nicht mehr aus der Hand legen. Kein Wunder also, dass es zwischen den Generationen kracht, wenn es um die Bildschirmzeit oder digitale Limits geht. Fast jedes vierte Kind berichtet von Streitereien wegen der Mediennutzung, so eine repräsentative Umfrage von klicksafe unter Eltern und ihren Kindern von Anfang des Jahres. Genau damit beschäftigt sich die neue Kampagne „#OnlineAmLimit!“ der EU-Initiative klicksafe, die Familien zeigen soll, wie sie digital in Balance bleiben. Mein Kollege Mario Hattwig berichtet.

Sprecher: Ob mit dem Smartphone oder anderen Geräten - viel im Internet unterwegs zu sein, ist ganz normal. Immerhin lässt sich vieles im Leben ganz einfach online organisieren.

O-Ton 1 (Derya Lehmeier, 28 Sek.): „Dazu kommt dann aber auch noch mal sowas wie Unterhaltung und Ablenkung, die die Geräte bieten, sodass man einfach ganz, ganz schnell auf sehr viel Bildschirmzeit kommt jeden Tag. Und dabei sollten wir alle einmal prüfen, was macht das eigentlich mit uns, wenn wir viel durch soziale Netzwerke scrollen, wenn wir ununterbrochen Nachrichten konsumieren oder wenn wir es einfach nicht schaffen, ein bestimmtes Spiel nicht zu spielen. Das gilt natürlich für Kinder und Jugendliche, aber das gilt auch für uns Erwachsene. Also: Was tut uns eigentlich gut?“

Sprecher: So die Medienpädagogin Derya Lehmeier von der Landesanstalt für Medien NRW, die die EU-Initiative klicksafe zusammen mit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz für alle Bundesländer umsetzt. Kritisch wird es, wenn man andere Lebensbereiche fürs Online-Gaming, Storys checken, Kommentieren und so weiter vernachlässigt.

O-Ton 2 (Derya Lehmeier, 13 Sek.): „Wenn man jetzt mal auf Kinder schaut, dann sollten Eltern auch darauf achten, ob das Kind sich vielleicht vermehrt zurückzieht, ob die Leistungen in der Schule nachlassen oder ob das Kind auch ein bestimmtes Spiel oder eine bestimmte App sehr viel nutzt, um eigentlich Probleme zu verdrängen.“

Sprecher: Verbote helfen hier aber nicht weiter. Stattdessen sollten Eltern lieber überlegen, wie sie ein gutes Vorbild sein können und mit den Kindern gemeinsam Regeln für die Internetnutzung aufstellen, die für alle verbindlich sind. Dabei ist es enorm wichtig, dass Eltern verstehen, welche Inhalte ihr Kind so sehr faszinieren.

O-Ton 3 (Derya Lehmeier, 28 Sek.): „Das heißt, man kann das Kind fragen, die Lieblings-App einmal zeigen zu lassen, einmal erklären zu lassen. Denn wenn ich als Elternteil weiß, was mein Kind am Bildschirm macht, dann kann ich ja viel besser einschätzen, was dem Kind Spaß macht und welche Spiele oder Inhalte vielleicht für das Alter auch noch gar nicht geeignet sind, vielleicht auch, weil sie einen sehr hohen Suchtfaktor haben. Und ein Kind, das sich dann grundsätzlich auch wahrgenommen und wertgeschätzt fühlt und den eigenen Eltern vertraut, wird sich eben auch an die Eltern wenden, wenn es sich unwohl fühlt oder wenn online irgendwas schief geht.“

Abmoderationsvorschlag: Es geht nicht darum, das Internet und die stetige Verfügbarkeit zu verteufeln, sondern vielmehr um einen bewussteren Umgang, dass man nicht wie ferngesteuert ständig zum Smartphone greift. Unterstützen soll hier die neue Kampagne „#OnlineAmLimit!“ der EU-Initiative klicksafe. Mehr Infos, viele Materialien und spannende Umfragen finden Sie unter klicksafe.de/onlineamlimit.



**Thema: Mehr Balance, weniger Stress – klicksafe Kampagne
„#OnlineAmLimit“**

Interview: 3:16 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Familienalltag zwischen Online-Welt und echtem Leben kann wirklich anstrengend sein: Schnell checken wir noch mal die E-Mails und reagieren auf Sprachnachrichten, während die Kinder auf YouTube Videos schauen, auf Instagram und TikTok unterwegs sind und vielleicht sogar selbst eine neue Story posten – das Handy also eigentlich gar nicht mehr aus der Hand legen. Kein Wunder also, dass es zwischen den Generationen kracht, wenn es um die Bildschirmzeit oder digitale Limits geht. Fast jedes vierte Kind berichtet von Streitereien wegen der Mediennutzung, so eine repräsentative Umfrage von klicksafe unter Eltern und ihren Kindern von Anfang des Jahres. Genau damit beschäftigt sich die neue Kampagne „#OnlineAmLimit!“ der EU-Initiative klicksafe, die Familien zeigen soll, wie sie digital in Balance bleiben. Dazu sprechen wir jetzt mit Derya Lehmeier von der Landesanstalt für Medien NRW, die klicksafe zusammen mit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz für alle Bundesländer umsetzt. Ich grüße Sie!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

- 1. Frau Lehmeier, Studien zeigen, dass wir jeden Tag zwischen 50 und 80 Mal zum Smartphone greifen. Wenn man acht Stunden vom Tag fürs Schlafen abzieht, ist das bis zu fünfmal pro Stunde. Könnten Sie das für uns bitte mal einordnen?**

O-Ton 1 (Derya Lehmeier, 44 Sek.): „Erst einmal sind ja Smartphones und das Internet ganz normaler Teil unseres Alltags und wir können uns den Alltag auch nicht mehr ohne vorstellen. Sie sind enorm hilfreich, wenn wir unser Leben organisieren, wenn wir Arzttermine online vereinbaren, wenn wir Lebensmittel bestellen oder auch Urlaub buchen. Und dazu kommt dann aber auch noch mal sowas wie Unterhaltung und Ablenkung, die die Geräte bieten, sodass man einfach ganz, ganz schnell auf sehr viel Bildschirmzeit kommt jeden Tag. Und dabei sollten wir alle einmal prüfen, was macht das eigentlich mit uns, wenn wir viel durch soziale Netzwerke scrollen, wenn wir ununterbrochen Nachrichten konsumieren oder wenn wir es einfach nicht schaffen, ein bestimmtes Spiel nicht zu spielen. Das gilt natürlich für Kinder und Jugendliche, aber das gilt auch für uns Erwachsene. Also: Was tut uns eigentlich gut?“

- 2. Ab wann wird es gefährlich, dass man selbst reagieren muss?**

O-Ton 2 (Derya Lehmeier, 37 Sek.): „Hinterfragen sollte man seinen Smartphone- oder seinen Internetkonsum, wenn man andere Lebensbereiche vernachlässigt. Also wenn man zum Beispiel sagt: Ich spiele lieber jetzt das bestimmte Spiel zu Ende oder ich scrolle noch ein bisschen durch meine Lieblings-Apps. Und auch, wenn die eigenen Gedanken ständig darum kreisen, das Smartphone oder die Spielekonsole wieder zur Hand zu nehmen, ist es einfach höchste Zeit, sich zu fragen, ob die eigene Nutzung überhaupt noch okay ist. Wenn man jetzt mal auf Kinder schaut, dann sollten Eltern auch darauf achten, ob das Kind sich vielleicht vermehrt zurückzieht, ob die Leistungen in der Schule nachlassen oder ob das Kind auch ein bestimmtes Spiel oder eine bestimmte App sehr viel nutzt, um eigentlich Probleme zu verdrängen.“

- 3. Wie bekommt man diese ungesunden Verhaltensweisen bei Kindern und Jugendlichen am besten wieder in den Griff?**

O-Ton 3 (Derya Lehmeier, 36 Sek.): „Also erst mal hilft es nicht so viel, Kindern und Jugendlichen Dinge zu verbieten. Das führt eher dazu, dass sie heimlich surfen oder heimlich irgendwas spielen. Eltern sollten stattdessen überlegen, wie sie ein gutes Vorbild sein können für ihre Kinder und dann



gemeinsam mit dem Kind Regeln für die Mediennutzung festlegen. An diese Regeln sollten sich dann alle halten, also auch die Erwachsenen. Die Regeln können dann in einem Mediennutzungsvertrag festgehalten werden. Das kann zum Beispiel sein, dass beim Essen alle die Geräte ausschalten, dass vorm Schlafengehen eine Stunde vorher das Handy weggelegt wird und dass als Familie gemeinsam Dinge ohne Internet unternommen werden.“

4. Worauf können und sollten Eltern ganz besonders achten?

O-Ton 4 (Derya Lehmeier, 37 Sek.): „Es ist ganz zentral, dass man Interesse zeigt an den Dingen, die das eigene Kind online so sehr faszinieren, und natürlich auch Verständnis. Das heißt, man kann das Kind fragen, die Lieblings-App einmal zeigen zu lassen, einmal erklären zu lassen. Denn wenn ich als Elternteil weiß, was mein Kind am Bildschirm macht, dann kann ich ja viel besser einschätzen, was dem Kind Spaß macht und welche Spiele oder Inhalte vielleicht für das Alter auch noch gar nicht geeignet sind, vielleicht auch, weil sie einen sehr hohen Suchtfaktor haben. Und ein Kind, das sich dann grundsätzlich auch wahrgenommen und wertgeschätzt fühlt und den eigenen Eltern vertraut, wird sich eben auch an die Eltern wenden, wenn es sich unwohl fühlt oder wenn online irgendwas schief geht.“

Medienpädagogin Derya Lehmeier von der EU-Initiative klicksafe. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Zwischenmoderationsvorschlag: Botschafterin der neuen Kampagne ist Natascha Ochsenknecht, die als Medien-profi und Dreifachmama ganz nah am Thema ist und viele hilfreiche Tipps geben kann.

O-Ton 1 (Natascha Ochsenknecht, 27 Sek.): „Ihr seid euch nicht sicher, ob das digitale Spiel für euer Kind geeignet ist? Spielt es doch mal selber! Euer Kind interessiert sich für Influencer und ihr habt keine Ahnung. Schaut doch einfach mal in den Sozialen Netzwerken nach, wer das überhaupt ist und informiert euch! Ihr habt das Gefühl, euer Kind ist viel zu aktiv in den Sozialen Netzwerken, auf TikTok, Instagram, Snapchat und so weiter? Wie sieht das denn bei euch aus? Vielleicht verbringt ihr doch mal mehr Zeit miteinander, redet drüber und geht auch mal offline?“

Abmoderationsvorschlag: Es geht nicht darum, das Internet und die stetige Verfügbarkeit zu verteufeln, sondern vielmehr um einen bewussteren Umgang, dass man nicht wie ferngesteuert ständig zum Smartphone greift. Unterstützen soll hier die neue Kampagne „#OnlineAmLimit!“ der EU-Initiative klicksafe. Mehr Infos und hilfreiche Tipps für die ganze Familie finden Sie unter klicksafe.de/onlineamlimit.

