

Thema: Online am Limit? – EU-Initiative klicksafe unterstützt Sie und Ihre Kinder, die Balance zu finden

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 Ihnen 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 zum Safer Internet Day, der ja heute/ morgen/ bald (am 7. Februar) ist, mit einer Medienpädagogin von der EU-Initiative klicksafe.



Thema: Online am Limit? – EU-Initiative Klicksafe unterstützt Sie und Ihre Kinder, die Balance zu finden

Beitrag: 2:24 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das Smartphone ist für die meisten von uns nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Schnell checken wir noch mal die E-Mails und reagieren auf Sprachnachrichten, während die Kinder auf YouTube Videos schauen oder auf Instagram und TikTok unterwegs sind und vielleicht sogar selbst eine neue Story posten. Bis zu 80 Mal am Tag schaut jeder von uns aufs Handy. Aber tut uns das eigentlich noch gut? Genau darum dreht sich der diesjährige Safer Internet Day am 7. Februar, einem weltweiten Aktionstag für mehr Sicherheit im Netz. Unter dem Motto „#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen.“ geht es darum, die richtige Balance zwischen on- und offline zu finden. Koordiniert wird dieser Aktionstag von der EU-Initiative Klicksafe, die Menschen beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Netz unterstützt. Warum das Thema Nutzungsverhalten so wichtig ist, weiß mein Kollege Mario Hattwig.

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.“

Sprecher: Dazu gibt's viele Tipps und Angebote für Eltern und auch pädagogische Fachkräfte im Material, das Klicksafe für den diesjährigen Safer Internet Day zusammengestellt hat. Das steht natürlich auch über den Aktionstag hinaus weiter zur Verfügung. Denn immerhin ist es ja so,...



O-Ton 4 (Derya Lehmeier, 8 Sek.): „... dass eine ausbalancierte Mediennutzung ein Prozess ist, an dem jeder von uns jeden Tag arbeiten kann, sodass jeder Tag eigentlich ein Safer Internet Day ist.“

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. Am 7. Februar gibt's anlässlich des Safer Internet Days viele spannende Aktionen dazu. Schauen Sie am besten einfach mal auf klicksafe.de/sid vorbei. Unter „Listenansicht Veranstaltungen“ können Sie nach Bundesländern filtern, welche in Ihrer Nähe sind.



Thema: Online am Limit? – EU-Initiative Klicksafe unterstützt Sie und Ihre Kinder, die Balance zu finden

Interview: 3:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das Smartphone ist für die meisten von uns nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Schnell checken wir noch mal die E-Mails und reagieren auf Sprachnachrichten, während die Kinder auf YouTube Videos schauen oder auf Instagram und TikTok unterwegs sind und vielleicht sogar selbst eine neue Story posten. Bis zu 80 Mal am Tag schaut jeder von uns aufs Handy. Aber tut uns das eigentlich noch gut? Genau darum dreht sich der diesjährige Safer Internet Day am 7. Februar, einem weltweiten Aktionstag für mehr Sicherheit im Netz Unter dem Motto „#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen.“ geht es darum, die richtige Balance zwischen on- und offline zu finden. Koordiniert wird dieser Aktionstag von der EU-Initiative klicksafe, die Menschen beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Netz unterstützt Warum das Thema Nutzungsverhalten so wichtig ist, erklärt uns 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.“

5. Der Safer Internet Day soll für das Thema sensibilisieren. Zum Beispiel gibt es Workshops für Jugendliche, Diskussionsrunden, Mitmach-Aktionen auf Social Media, und auch Schulen machen mit. Welche Möglichkeiten gibt es noch, sich auch über den Aktionstag hinaus zu informieren und vielleicht auch Hilfe zu bekommen?

O-Ton 5 (Derya Lehmeier, 43 Sek.): „Also, das Material, das klicksafe für den Safer Internet Day entwickelt hat, das steht natürlich auch darüber hinaus zur Verfügung. Dazu gehört zum Beispiel ein Flyer mit dem Titel ‚Zwischen Apps und Abendessen‘, der Tipps und Angebote für Eltern enthält und für mehr Balance im digitalen Familienalltag sorgen möchte. Und pädagogische Fachkräfte, die viel mit Jugendlichen arbeiten, können unsere sogenannte Digital Detox Box nutzen, die jede Menge Methoden für einen bewussten Umgang mit Medien enthält. Dazu haben wir dann noch Videos entwickelt und auch ein Quiz für die ganze Familie und auch für alle Interessierten. Und das zeigt einfach auch, dass eine ausbalancierte Mediennutzung ein Prozess ist, an dem jeder von uns jeden Tag arbeiten kann, sodass jeder Tag eigentlich ein Safer Internet Day ist.“

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

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

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. Am 7. Februar gibt's anlässlich des Safer Internet Days viele spannende Aktionen dazu. Schauen Sie am besten einfach mal auf klicksafe.de/sid vorbei. Unter „Listenansicht Veranstaltungen“ können Sie nach Bundesländern filtern, welche in Ihrer Nähe sind.

