

zh  
aw

Angewandte  
Psychologie

JUGEND  
UND  
MEDIEN

NATIONALE PLATTFORM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZ



Für  
Eltern und  
Bezugspersonen

# MEDIENKOMPETENZ

Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien

## Impressum

### Herausgegeben von

Jugend und Medien  
Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz  
Bundesamt für Sozialversicherungen  
jugendschutz@bsv.admin.ch

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Angewandte Psychologie  
Fachgruppe Medienpsychologie  
info.psychologie@zhaw.ch

Inhalte erstellt von aktuellen und ehemaligen Mitarbeitenden der ZHAW Fachgruppe  
Medienpsychologie, genannt in alphabetischer Reihenfolge:

MSc Jael Bernath, MSc Paulina Domdey, Dr. Sarah Genner, MSc Céline Külling-Knecht, Prof. Dr. Daniel Süss,  
MSc Lilian Suter, MSc Gregor Waller, lic. phil. Isabel Willemse

Sprachregionale Unterstützung:

Nevena Dimitrova, PhD, Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL), HES-SO  
Eleonora Benecchi, PhD, Istituto Media e giornalismo all'Università della Svizzera italiana

In Zusammenarbeit mit der Nationalen Plattform Jugend und Medien, BSV

### Download der Broschüren unter

*jugendundmedien.ch* und *zhaw.ch/psychologie/medienkompetenz*

Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
*bundespublikationen.admin.ch/de/*

Bestellnummer 318.850.d  
10.24 10000 860562780

Erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch

Layout: Scarton Stingelin AG

Illustrationen: Nina Christen, Team Tumult

8. Auflage, Oktober 2024

© 2013 Jugend und Medien, Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen,  
Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Angewandte  
Psychologie

# LIEBE LESENDE

---

Kinder und Jugendliche wachsen in einer reichhaltigen und sich rasant verändernden Medienwelt auf. Erziehungsverantwortliche fühlen sich dabei oft verunsichert oder überfordert – berechtigterweise fragen sie sich: Wie viel Medienzeit in welchem Alter ist vernünftig und wo liegen die Chancen und Risiken digitaler Medien?

Manche Eltern würden sich wünschen, ihre Kinder vor medialen Einflüssen abschirmen zu können. Das ist weder möglich noch sinnvoll, denn Medien bieten vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen. Zudem sollen Kinder und Jugendliche dazu befähigt werden, sich sicher in den medialen Welten bewegen zu können und zwischen direkt erlebten und medienvermittelten Erfahrungen eine Balance zu finden. Kurz: Es ist wichtig, dass Heranwachsende sich Medienkompetenz aneignen.

Der vorliegende Leitfaden «Medienkompetenz» beantwortet häufig gestellte Fragen rund um das Thema Jugend und digitale Medien. Er bietet Orientierung und möchte Eltern ermutigen, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien aktiv zu begleiten. Dass es in diesem Prozess zu Auseinandersetzungen kommt, ist normal und Voraussetzung für ein gegenseitiges und gemeinsames Lernen. Erziehungsverantwortliche, die diese Herausforderung annehmen, den Konflikt nicht scheuen und ein offenes Ohr für Erlebnisse der Kinder in digitalen Welten haben, sind auf dem richtigen Weg. Selbst wenn sie möglicherweise technisch weniger verstehen als ihre Kinder oder sich weniger geschickt im virtuellen Raum bewegen.

Eine gute Lektüre wünschen Ihnen



Prof. Dr. Daniel Süss  
im Namen der Fachgruppe  
Medienpsychologie der ZHAW



Astrid Wüthrich  
Vizedirektorin des Bundesamtes für  
Sozialversicherungen und Leiterin des  
Geschäftsfelds Familie, Generationen  
und Gesellschaft



# INHALTSVERZEICHNIS

---

- 01 \_\_\_\_ Medienkompetenz
- 02 \_\_\_\_ Medienerziehung
- 03 \_\_\_\_ Medienregeln
- 04 \_\_\_\_ Das erste eigene Smartphone
- 05 \_\_\_\_ Soziale Netzwerke: Instagram, TikTok & Co.
- 06 \_\_\_\_ Influencing
- 07 \_\_\_\_ Selbstdarstellung und Schönheitsideale
- 08 \_\_\_\_ Games
- 09 \_\_\_\_ Onlinesucht
- 10 \_\_\_\_ Gewalt und Medien
- 11 \_\_\_\_ TV, Film und Streaming
- 12 \_\_\_\_ Cybermobbing und Hass im Netz
- 13 \_\_\_\_ Pornografie und Sexting
- 14 \_\_\_\_ Cybergrooming und sexuelle Übergriffe online
- 15 \_\_\_\_ Sicherheit im Internet und Datenschutz
- 16 \_\_\_\_ Künstliche Intelligenz
- 17 \_\_\_\_ Desinformation, Manipulation & Deepfakes
- 18 \_\_\_\_ Kinder und Nachrichten
- 19 \_\_\_\_ Online-Shopping
- 20 \_\_\_\_ Weitere Informationen zu rechtlichen Aspekten und Beratungsstellen
- 21 \_\_\_\_ Zahlen und Fakten
- 22 \_\_\_\_ Studien

Nationale Plattform Jugend und Medien

Medienpsychologische Forschung an der ZHAW



# 01\_MEDIENKOMPETENZ

---

## Was heisst Medienkompetenz?

Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Information und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen medialer Inhalte und des eigenen Medienkonsums. Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen auch einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien. Das heisst: Vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch online zu beachten und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.

## Was tut der Bund zur Förderung von Medienkompetenz?

Seit 2011 engagiert sich das Bundesamt für Sozialversicherungen im Auftrag des Bundesrats für den Jugendmedienschutz. Ein Schwerpunkt liegt dabei in der Förderung von Medienkompetenz. Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Risiken schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Bezugs- und Fachpersonen wichtige Begleitaufgaben. Die Nationale Plattform Jugend und Medien hat zum Ziel, sie dabei zu unterstützen.

## Von wem lernen Kinder und Jugendliche Medienkompetenz?

Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Vermittlung von Medienkompetenz. In der Familie machen Kinder ihre ersten Erfahrungen mit Medien. Kleinkinder beobachten den Umgang ihrer Eltern mit Medien noch bevor sie selbst ein Tablet oder Smartphone in die Hand nehmen und ahmen ihr Verhalten nach. Es ist also wichtig, sich als Eltern mit dem eigenen Medienkonsum auseinanderzusetzen und sich der

eigenen Vorbildfunktion bewusst zu sein. Früh vermittelte Medienkompetenz und ein vorsichtiges Heranführen an Medien ist ein bedeutender Grundstein für einen verantwortungsbewussten Umgang damit. Beim Erwerb technischer Kompetenzen wenden Heranwachsende meist erfolgreich das Learning-by-Doing-Prinzip an: Lernen durch Ausprobieren und Handeln. Je älter sie werden, desto mehr orientieren sie sich an Gleichaltrigen. Sie brauchen jedoch Unterstützung von erwachsenen Bezugspersonen, damit sie das mediale Angebot kreativ, sicher und entwicklungsfördernd nutzen können. Neben den Eltern sind auch die Schulen für das Lernen mit und über Medien zentral. In aktuellen Lehrplänen ist das Modul Medien und Informatik systematisch integriert.

## Warum braucht es die Unterstützung der Eltern?

Häufig sind Kinder und Jugendliche im Vergleich zu ihren Eltern gewandter im technischen Umgang mit digitalen Medien. Doch bei der kritischen Analyse vermittelter Inhalte und der Abschätzung der sozialen Konsequenzen sind Erwachsene den Heranwachsenden aufgrund ihrer Lebenserfahrung voraus. Die Unterstützung durch die Eltern ist deshalb sehr wichtig. Etwa bei der Einschätzung, ob bestimmte Informationsquellen glaubwürdig sind und welche persönlichen Informationen besser nicht im Internet verbreitet werden, sowie beim Festlegen von Bildschirmzeiten. Bedeutend ist weiter, dass Eltern ihrem Kind als Vertrauenspersonen zur Verfügung stehen, um über unangenehme Internetbegegnungen, übergriffige Bemerkungen oder möglicherweise schockierende Inhalte (Gewalt, Pornografie) sprechen zu können.

# 02\_MEDIENERZIEHUNG

---

## Warum verbringen Heranwachsende gern so viel Zeit mit Medien?

(Digitale) Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Lesen, Musik hören, Serien schauen, gamen, chatten, Selfies posten, liken, Nachrichten konsumieren oder eine Präsentation für den Unterricht erstellen: Über die verschiedensten Mediengeräte können Heranwachsende ihren Interessen und Pflichten nachgehen. So werden Medien zum Beispiel zur Unterhaltung, zur Kommunikation mit der Familie und im Freundeskreis, zur Partizipation oder auch als Informations- und Inspirationsquellen genutzt. Auch Entwicklungsaufgaben und individuelle Lebensthemen werden von Heranwachsenden mit Medien bearbeitet. Werden Jugendliche zum

Beispiel selbstständiger, grenzen sie sich im Ablöseprozess unter anderem durch ihre Mediennutzung von den Eltern ab – suchen sich eigene (digitale) Räume. Der Beziehungsaufbau mit Gleichaltrigen wird wichtiger, weshalb auch die Bedeutung von Sozialen Netzwerken und Games zunimmt. Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Orientierung, die bei der Entwicklung der eigenen Identität eine Rolle spielen, können darüber erfüllt werden.





## **Worauf kommt es bei der Medienerziehung an?**

Während es bei jüngeren Kindern wichtig ist, sie bei der Mediennutzung zu begleiten, ist es bei älteren Kindern bedeutsam, dass Sie Interesse für ihre Mediennutzung und die entsprechenden Medieninhalte zeigen.

Grundsätzlich: Aufs Nachfragen, Zuhören und Verstehen kommt es an! Nicht nur bezogen auf den sichtbaren Alltag, auch hinsichtlich der digitalen Welten, in denen sich Ihr Kind bewegt. So fühlt es sich von Ihnen gesehen und wird mit mehr Freude über Medien und damit verbundene Erfahrungen sprechen. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es sich Ihnen anvertrauen kann, wenn es negative Erfahrungen macht. Reagieren Sie möglichst nicht wertend auf das, was es Ihnen berichtet. Wenn Sie verstehen, warum Ihr Kind welche Medien nutzt und welche Bedürfnisse dahinterstehen können, dann fällt es leichter, über mögliche Alternativen zu sprechen. Wie könnte Ihr Kind die jeweiligen Bedürfnisse vielleicht anders oder sogar besser erfüllen?

## **Wie ist es möglich, ein gutes Vorbild zu sein?**

Sie sollten die Chancen und Risiken digitaler Medien kennen, um Ihr Kind darüber aufklären zu können. Ihr Kind schaut sich ab, wie Sie Medien nutzen – es erlebt mit, welche Bedeutung Sie den Geräten beimessen. Viele Kinder sind sogar genervt von der intensiven Mediennutzung ihrer Eltern. Gerade jüngere Kinder können schwer bis gar nicht erkennen, was ihre Eltern z.B. auf dem Smartphone genau machen. Dort fließen viele Aktivitäten auf einem Gerät zusammen. Erzählen Sie Ihrem Kind, was genau Sie nutzen. So lernt es, zwischen den Aktivitäten zu differenzieren und es kann daran teilhaben. Denn die Mediennutzung in seiner Anwesenheit kann es auch als ausgrenzend empfinden. Sie können vorleben, dass ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien und mobiler Erreichbarkeit Erholung ermöglicht sowie die Konzentration fördert und dass Ihre volle Aufmerksamkeit bei Gesprächen den anwesenden Personen gilt. Alternativen zu Aktivitäten mit Medien aufzuzeigen fördert die Vielfalt der Erfahrungen und Interessen Ihres Kindes.

# 03\_MEDIENREGELN

---

## Was ist beim Aufstellen von Medienregeln wichtig?

Verlässliche Regeln können Kindern helfen, ihr Medienverhalten regulieren zu lernen. Allgemeingültige Empfehlungen, die für jedes Kind gleichermassen gelten, gibt es jedoch nicht. Existierende Richtlinien unterscheiden sich je nach Land und Kultur. Generell gilt: Es hilft, wenn Regeln gemeinsam mit dem Kind ausgehandelt werden, damit es sich ernst genommen fühlt. Gründe für die Regeln sollten dem Kind möglichst verständlich erklärt werden. Unterstützen kann das Erstellen eines Mediennutzungsvertrags. Online finden Sie Vorlagen, die individuell angepasst werden können. Berücksichtigen Sie nicht nur Nutzungszeiten und erlaubte Medieninhalte, sondern auch Verhaltensregeln in digitalen Umgebungen. Wenn technische Möglichkeiten zur Elternaufsicht genutzt werden, sollte dies transparent gemacht werden. Halten Sie auch Konsequenzen fest: Was passiert, wenn Ihr Kind sich nicht an die Vereinbarungen hält? Kinder werden Wege finden, die Regeln zu umgehen. Dabei geht es auch um das Austesten von Grenzen im Entwicklungsprozess und bei Jugendlichen um eine Form von Abgrenzung. Vermeiden Sie aber, Medien zur Belohnung oder Bestrafung einzusetzen. So erhalten sie eine übersteigerte Bedeutung. Drohungen, Strafen und auch strikte Verbote können kontraproduktiv sein und dazu führen, dass Kinder Dinge eher verheimlichen, anstatt sich Ihnen auch bei negativen Erlebnissen anzuvertrauen.

→ 04\_Das erste eigene Smartphone

## Medien verändern sich rasant – die Regeln auch?

Ständig kommen neue Geräte, Anwendungen und Medieninhalte dazu. Fortlaufend entstehen neue Medientrends. Am Ball zu bleiben, ist nicht einfach, aber wenn Sie immer im Austausch mit Ihrem Kind sind, wissen Sie schneller von neuen Entwicklungen und Medienthemen, die es beschäftigen. Aufgestellte Regeln sollten regelmässig gemeinsam geprüft werden: Sind sie noch aktuell? Entsprechen sie dem Entwicklungsstand und den Fähigkeiten meines Kindes? So können Sie Ihr Kind mit zunehmendem Alter auf eine eigenverantwortliche Mediennutzung vorbereiten. Es ist ratsam, sich auch mit den Eltern von gleichaltrigen Kindern im Umfeld über deren Medienregeln zu unterhalten und für die Treffen der Kinder vielleicht gemeinsame Regeln zu vereinbaren. Auch ein regelmässiger Blick in Medienratgeber oder auf Webseiten mit entsprechenden Informationen für Eltern lohnt sich. Dort finden Sie aktuelle Themen und viele für Eltern aufbereitete Tipps, um Ihrem Kind ein gutes Aufwachsen mit Medien zu ermöglichen.

## Was sollte man bei der Umsetzung von Medienregeln beachten?

Das Verhältnis zwischen sonstigen Freizeitaktivitäten und Mediennutzung ist zentral: Eineinhalb Stunden gamen pro Tag können für ein Kind, das nebenbei Freunde oder Freundinnen trifft, Sport treibt oder Musik macht, problemlos sein. Für ein anderes Kind kann das zu viel sein. Bieten Sie also auch immer analoge Alternativen als Ausgleich zur Mediennutzung an. Medienfreie Zeiten und Orte sind wichtig. Kinder brauchen für die Hirnentwicklung die direkte Begegnung mit Objekten. Zudem sind frische Luft und Bewegung genauso wichtig für die sensomotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wie Tageslicht für die Augen. Zu viel Bildschirmzeit kann zu Haltungs- und Augenschäden führen.

## Wie viel Bildschirmzeit in welchem Alter – woran kann man sich orientieren?

Oft wird der Wunsch nach verbindlichen Richtwerten zur Orientierung laut. Reine Zeitangaben sind meist jedoch nicht zielführend, da vor allem auf die Inhalte, eine gute Begleitung sowie eine gesunde Balance zu Aktivitäten ohne Medien geachtet werden sollte. Die Auswahl der passenden Geräte und Inhalte sowie die Entscheidung über die Nutzungsdauer sollten individuell je nach Kind und Kontext getroffen werden. Beobachten Sie ihr Kind: Wie ist das Befinden Ihres Kindes nach einer Stunde Mediennutzung im Vergleich zu zwei Stunden? Wie oft geht Ihr Kind nach draussen oder trifft sich mit Gleichaltrigen? Geht es seinen Hobbys nach? Wie sind die Schulleistungen? Wie schläft Ihr Kind? Setzt es auf Gamen, Fernsehschauen oder soziale Netzwerke, um negative Emotionen und Leerlauf zu bewältigen? Konsumiert Ihr Kind Medien nur oder nutzt es Medien im Alltag auch aktiv und kreativ? All die aufgeführten Aspekte bieten Anhaltspunkte, um zu überprüfen, ob die Dauer der Mediennutzung für Ihr Kind stimmig ist.

## Und was heisst das jetzt in Minuten pro Tag?

Je jünger sie sind, desto weniger Zeit sollten Kinder vor Bildschirmen verbringen. Hier sind sich alle Empfehlungen einig. Ansonsten gehen die Anzahl Minuten oder Stunden, die an Bildschirmzeit für ein bestimmtes Alter empfohlen werden, teilweise weit auseinander. Das liegt daran, dass es nicht möglich ist, eine exakte Empfehlung zu machen, die für alle Kinder einer bestimmten Altersgruppe passend ist. Was für das eine Kind noch in Ordnung ist, ist für ein anderes schon viel zu viel.

Es ist in jedem Fall wichtiger, Kinder altersangemessen bei der Mediennutzung zu begleiten und passende Inhalte zu wählen, als mit der Stoppuhr daneben zu stehen und auf die exakte Anzahl Minuten pro Tag zu achten.

Babys unter einem Jahr sollten möglichst gar nicht vor Bildschirme gesetzt werden. Kleinkinder zwischen einem und vier Jahren können gemeinsam mit den Eltern beispielsweise videotelefonieren oder altersgerechte Bildschirmhalte nutzen. Das können fünf bis zehn Minuten pro Tag sein, bei älteren Kindern auch mal etwas mehr – immer begleitet durch eine erwachsene Person.

Kindergartenkinder und jüngere Schulkinder (zwischen fünf und acht Jahren) sollten in ihrer Freizeit nicht länger als maximal 30 bis 60 Minuten pro Tag vor dem Bildschirm sein. Im Alter von neun bis zehn Jahren sollte die maximale tägliche Bildschirmzeit 100 Minuten nicht überschreiten, um genug Zeit für andere Freizeitbeschäftigungen zu haben.

Mit älteren Kindern kann alternativ ein wöchentliches Zeitkontingent vereinbart werden, mit Jugendlichen empfiehlt es sich, eher bildschirmfreie Zeiten festzulegen als Bildschirmzeiten.

Grundsätzlich ist es nicht notwendig, jeden Tag genau gleich viele Minuten Bildschirmzeit zuzulassen, das darf je nach Situation variieren und sollte sich der individuellen familiären Routine anpassen.

### Links

[jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)

[projuventute.ch](http://projuventute.ch)

[schau-hin.info](http://schau-hin.info)

[klicksafe.de](http://klicksafe.de)

[mediennutzungsvertrag.de](http://mediennutzungsvertrag.de)

# 04\_DAS ERSTE EIGENE SMARTPHONE

---

## **Wann ist der richtige Zeitpunkt?**

Ein eigenes Smartphone kann sich wie ein «Tor zur Welt» anfühlen, Ausdruck des Erwachsenwerdens sein und als Zeichen der Zugehörigkeit zur eigenen Freundesgruppe fungieren. Aber wann ist das Kind alt genug für ein eigenes Smartphone? Diese Entscheidung sollte vor allem vom Entwicklungsstand, den Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes und dem nötigen Verantwortungsbewusstsein abhängen. Hat das Kind vorab bereits Erfahrungen im Umgang mit einem Smartphone oder einem Tablet in der Familie sammeln können? Zeigt es sich bisher verantwortungsvoll im Umgang mit digitalen Geräten und hält sich an vereinbarte Regeln? Was sind die konkreten Bedürfnisse des Kindes in Bezug auf ein eigenes Smartphone? Jugend und Medien hat gemeinsam mit Pro Juventute eine Checkliste erarbeitet, die als Entscheidungshilfe dienen kann und weiterführende Fragen und Empfehlungen enthält.

## **Ist es sinnvoll, Kleinkindern Smartphones als Spielzeug zu überlassen?**

Das Smartphone ist kein Spielzeug. Zwar können Kleinkinder dank der einfachen und intuitiven Bedienung viele Funktionen ausprobieren und so lernen, was sie mit ihren Handlungen bewirken. Gerade in diesem Alter brauchen Kinder jedoch zur Entwicklung des Tastsinns Objekte, deren Beschaffenheit sie mit allen Sinnen erfahren können. Diese Erfahrungen sind nicht möglich mit Geräten, die sie nur auf der virtuellen Ebene ansprechen. Die vielen visuellen und akustischen Reize können Kleinkinder überfordern, da sie diese noch nicht einordnen und verarbeiten können. Zudem ist für das Kind soziale Zuwendung am wichtigsten.

## **Family Link & Co.: Ist die technische Elternaufsicht durch Schutz-Apps sinnvoll?**

Sicherheitseinstellungen des Geräts aber auch spezielle Schutz-Apps können Eltern ein Gefühl von Kontrolle vermitteln. Über das eigene Smartphone können zum Beispiel Zeitlimits festgelegt, bestimmte Apps gesperrt und die Nutzung sowie auch der Standort des Kindes überwacht werden. Die Apps garantieren jedoch keinen vollständigen Schutz vor negativen Online-Erfahrungen oder unangemessenen Inhalten. Bedeutender ist es also, mit Ihrem Kind im Gespräch Regeln zu vereinbaren und ein gutes Vertrauensverhältnis aufzubauen. Wichtig ist auch: Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre und Selbstständigkeit. Wie Eltern diese Apps nutzen und was sie von ihrem Kind sehen können, sollte also vorab und transparent abgesprochen und altersentsprechend angepasst werden.

## **Wie schützen sich Eltern und Jugendliche vor hohen Handykosten?**

Anfangs eignet sich eine Prepaid-Karte, mit der nur ein vorab einbezahlter Betrag genutzt werden kann. So können Eltern ein Handytaschengeld festlegen und den Kindern fällt es leichter, die Kosten zu überschauen. Kinderhandyangebote ermöglichen ebenfalls eine bessere Kostenkontrolle. Jugendliche sollten sich gut über Abo-Bedingungen und Pauschaltarife (Flatrate) informieren. Aus Kostengründen empfiehlt es sich, die Roaming-Funktion im Ausland auszuschalten.

## Smartphone-Checkliste

- Wir haben in der Familie über Sinn und Zweck des Smartphones gesprochen.
- Wir haben in unserer Familie besprochen und festgehalten, was uns im Umgang mit digitalen Medien wichtig ist.
- Wir haben uns über die Anschaffungskosten des Geräts, die monatlichen Ausgaben sowie den Umgang mit In-App-Käufen geeinigt.
- Wir haben gemeinsam mit dem Kind Regeln zur Handynutzung vereinbart und die Konsequenzen bei einem Regelverstoss besprochen.
- Die Einschränkungen der Bildschirmzeiten haben wir gemeinsam mit dem Kind diskutiert und festgelegt.
- Wir sind uns bewusst, dass auch Kinder ein Recht auf Privatsphäre haben und nehmen an seinem Gerät keine Handlungen ohne das Wissen unseres Kindes vor.
- Unser Kind kennt den Unterschied zwischen privat und öffentlich und wir haben gemeinsam besprochen, welche Informationen, Fotos oder Videos ins Netz gestellt werden können und welche besser privat bleiben.
- Unser Kind weiss, wo und wie es Einstellungen zur Sichtbarkeit, Privatsphäre oder Datenschutz vornehmen und unangenehme Kontakte blockieren und melden kann.
- Wir haben mit unserem Kind über die Altersempfehlungen gesprochen und wo nötig die entsprechenden Einstellungen zum Jugendschutz vorgenommen.
- Wir haben unserem Kind erklärt, wie es fragwürdige Inhalte überprüfen und Werbung erkennen kann.
- Unser Kind weiss Bescheid, dass Gesetze auch im Internet gelten und Kinder in der Schweiz bereits ab 10 Jahren strafmündig sind.
- Wir haben mit unserem Kind über Cybermobbing und einen respektvollen Umgang im Internet diskutiert.
- Unser Kind ist darüber informiert, dass es im Internet Menschen begegnen kann, die keine guten Absichten haben. Es weiss, dass es bei Kontakten mit fremden Menschen vorsichtig sein muss. Bevor es jemandem private Daten weitergibt, bespricht es das mit uns. Ebenso ist ihm bewusst, dass es sich nicht ohne unser Wissen mit Online-Bekanntschäften treffen darf.
- Bei unangenehmen Begegnungen oder Erlebnissen im Netz weiss unser Kind, dass es jederzeit zu uns kommen kann. Es kennt Möglichkeiten, Meldestellen und Vertrauenspersonen, an die es sich wenden und wo es Hilfe erhalten kann.

## **Welche Verhaltensregeln sind sinnvoll?**

Für einen gesunden Schlaf ist es ratsam, das Smartphone nachts ausserhalb des Schlafzimmers zu platzieren und einen konventionellen Wecker zu verwenden. Auch eine klassische Uhr am Handgelenk kann den allzu häufigen Blick auf das Handy vermeiden. Der Griff zum Smartphone geschieht oft unbewusst und automatisch. Ist man gerade in Gesellschaft oder sogar Teil eines Gesprächs, kann das andere vor den Kopf stossen. In solchen Situationen könnte man dem Gegenüber erklären, was am Smartphone gerade so wichtig ist oder dieses stummschalten und ausser Reichweite legen.

## **Rechtliche Aspekte**

### **Technische Elternaufsicht**

Wenn Eltern Schutz-Apps nutzen, sollten sie darauf achten, eine Balance zwischen der Sicherheit des Kindes und seinem Recht auf Privatsphäre zu finden. Es ist wichtig, Vertragsbedingungen und Nutzungsrichtlinien der Apps zu prüfen.

*Art. 13 der Bundesverfassung,  
«Schutz der Privatsphäre»*

# 05\_SOZIALE NETZWERKE: INSTAGRAM, TIKTOK & CO.

---

## Wo liegen Chancen von Sozialen Netzwerken?

Soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok oder Snapchat bieten Jugendlichen zahlreiche Möglichkeiten. Sie dienen als zentrales Kommunikationsmittel für den Austausch unter Gleichaltrigen, um (in Echtzeit) zu sehen, was die anderen so machen – um dazuzugehören und mitreden zu können. Funktionen wie Views und das Teilen eigener Inhalte sowie Likes und Kommentare erfüllen Bedürfnisse nach Bestätigung und Zuspruch. Jugendliche können mit ihrer Selbstdarstellung und Kreativität experimentieren: Wie man bei anderen ankommt, erscheint messbar. In der sensiblen Entwicklungsphase der Jugend, in der es auch um Identitätsentwicklung geht, eine reizvolle Möglichkeit, um sich zu vergleichen, auszutesten und zu orientieren. Darüber hinaus bieten Soziale Netzwerke die Chance, sich auch mit fremden Menschen, die gleiche Interessen teilen, zu verbinden oder mit Influencerinnen zu interagieren. Viele Jugendliche informieren sich über Soziale Netzwerke über das Weltgeschehen und andere Interessen.

## Wo liegen die Risiken von Sozialen Netzwerken?

Die Nutzung Sozialer Netzwerke birgt auch Risiken. So kommt es vor, dass Heranwachsende über diese Plattformen von Fremden kontaktiert und belästigt werden. Negatives Feedback von anderen auf selbsterstellte Inhalte, ganz ausbleibende Reaktionen oder sogar Hasskommentare können den Selbstwert schwächen. Soziale Vergleiche mit positiven Rollenvorbildern können motivieren, Vergleiche mit unrealistischen Idealbildern aber auch das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Ausserdem ist Jugendlichen nicht immer bewusst, wer ihre Fotos und Kommentare einsehen kann und was mit den Inhalten geschehen könnte. Das kann Konsequenzen haben, wenn sie sich beispielsweise um eine Lehrstelle bewerben und gleichzeitig von ihnen

peinliche Fotos oder grenzverletzende Aussagen im Internet kursieren. Zudem besteht die Gefahr des Identitätsdiebstahls sowie der Verbreitung beleidigender und unangebrachter Inhalte.

→ 12\_Cybermobbing und Hass im Netz

→ 14\_Cybergrooming und sexuelle Belästigung online

→ 17\_Desinformation, Manipulation und Deepfakes

## Worauf sollte ich als Elternteil achten?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Chancen und Risiken Sozialer Netzwerke und vermitteln Sie, dass ein gesundes Misstrauen und kritisches Hinterfragen für einen sicheren Umgang damit wichtig sind. Es hilft, die Netzwerke selbst auszuprobieren und sich mit den jeweiligen Nutzungsbedingungen auseinanderzusetzen. Wie sind die Altersbeschränkungen der einzelnen Plattformen? Welche Sicherheitseinstellungen können wir als Eltern vornehmen? Welche Privatsphäre- und Datenschutz-Einstellungen kann ich gemeinsam mit meinem Kind vornehmen? So lässt sich beispielsweise kontrollieren, welche Kontakte welche Informationen und Bilder einsehen können. Man sollte nur «Follower» hinzufügen, die man kennt. Aus Respekt vor der Privatsphäre anderer ist es zu vermeiden, deren Fotos oder Videos ohne ihre Zustimmung hochzuladen. Vorsicht: Die Privatsphäre-Einstellungen der Plattformen sind teilweise kompliziert und werden laufend geändert. Und auch bei restriktiven Privatsphäre-Einstellungen gilt: Nichts posten, was man nicht auch an einem öffentlichen Ort aufhängen würde.

→ 15\_Sicherheit im Internet und Datenschutz

## Worauf sollte ich achten, wenn ich Bilder von meinem Kind teile oder poste?

Das Teilen von Kinderfotos im Internet – auch bekannt als Sharenting, zusammengesetzt aus dem englischen Begriff «to share» = «teilen» und «parenting» = «Kindererziehung/ Elternschaft» – ist weit verbreitet. Und auch sogenannte «Momfluencer» und «Dadfluencer», die einen Teil ihres Familienlebens vermarkten oder Kinder, die selbst bereits grosse Anhängerschaften haben, die sogenannten «Kidfluencer», können den Eindruck vermitteln, dass das Teilen von Kinderfotos üblich und harmlos ist. Es kann jedoch weitreichende Auswirkungen

auf die Privatsphäre und das Wohlbefinden Ihres Kindes haben. Manche Bilder, die Eltern vielleicht niedlich finden, werden von den Kindern später als peinlich empfunden oder könnten für Cybersexualdelikte missbraucht werden. Daher ist es wichtig, achtsam zu sein und sorgfältig zu überlegen, welche Fotos Sie teilen und veröffentlichen – nicht nur in Sozialen Netzwerken, sondern auch in Messengern wie WhatsApp. Kinder haben ein Recht darauf, gefragt zu werden, ob sie fotografiert werden möchten, und ob das Teilen dieser Bilder für sie in Ordnung ist. Kontrollieren Sie regelmässig die Privatsphäre-Einstellungen auf den von Ihnen genutzten Plattformen, um zu überprüfen, wer Zugriff auf die geposteten Inhalte hat.





## **Treffen sich Kinder und Jugendliche in Zukunft nur noch im Internet?**

Kaum. Das Treffen im Online-Raum bietet zahlreiche Ergänzungen zu persönlichen Treffen, ersetzt diese jedoch nicht. Kinder und Jugendliche nutzen Soziale Netzwerke oder Games vor allem dazu, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, mit denen sie offline auch Kontakt haben. Auf diesem Wege können sie unabhängig von Entfernungen miteinander kommunizieren und in virtuellen Welten gemeinsam kreativ sein. Das kann bequem und flexibel sein, da es zu jeder Zeit und an jedem Ort stattfinden kann.

## **Machen Soziale Netzwerke süchtig?**

Soziale Netzwerke haben «suchtfördernde» Merkmale. Das Unternehmen Meta, dem Facebook, Instagram und WhatsApp gehören, setzt, wie auch andere Internetkonzerne, gezielt Mechanismen ein, welche die Nutzungszeiten erhöhen. Dabei nehmen sie in Kauf, dass das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigt werden kann. Gründe für eine übermäßige Nutzung können ausserdem der Wunsch nach Zugehörigkeit, Aufmerksamkeit und Bestätigung oder die Angst vor Einsamkeit sein. Ein gutes Miteinander in der Familie kann das Kind in dieser Hinsicht stärken.

→ 09\_ Onlinesucht

## **Haben Soziale Netzwerke einen Einfluss auf die mentale Gesundheit?**

Generell gilt: Bei exzessiver Mediennutzung bleibt meist weniger Zeit für Schlaf, Bewegung, persönliche soziale Kontakte, andere Hobbys und kreative Gedanken. Werden wesentliche Bedürfnisse wie Schlaf oder Bewegung vernachlässigt, hat das negative Auswirkungen auf die Psyche. Auch der Vergleich mit idealisierten Körperbildern und mit Darstellungen vom «perfekten Leben» in Sozialen

Netzwerken kann sich bei Jugendlichen, die bereits ein geringeres Selbstwertgefühl haben, negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Potenziell können dadurch weitere Folgen wie Essstörungen oder die Entstehung von Depressionen begünstigt werden. Dabei spielen aber immer weitere Einflussfaktoren wie Persönlichkeitsmerkmale, individuelle Verfassung, das familiäre Umfeld, oder die Nutzungsintensität eine wesentlichere Rolle. Werden Jugendliche online hauptsächlich mit schlechten Nachrichten (z.B. Kriegsbildern) konfrontiert und verlieren sich in beunruhigenden Inhalten («Doom Scrolling»), kann dies verstärkt zu Sorgen, Traurigkeit und Ängsten führen. Beobachten Sie das Verhalten und auch die psychische Gesundheit Ihres Kindes und bleiben Sie im Gespräch. Unabhängig davon können Soziale Netzwerke aber auch ein Ort sein, um sich über mentale Gesundheit auszutauschen, über psychische Krankheiten aufzuklären und diese zu entstigmatisieren.

→ 07\_ Selbstdarstellung und Schönheitsideale

## **Rechtliche Aspekte**

### **Recht am eigenen Bild**

Wer Darstellungen (Fotos, Videos) von Personen veröffentlichen möchte – beispielsweise auf Sozialen Netzwerken – muss die Zustimmung der abgebildeten Personen einholen. Tut man das nicht, können sie gerichtlich gegen die Veröffentlichung vorgehen. Bewusstes Posieren kann als Zustimmung gewertet werden, die abgebildete Person kann jedoch trotzdem nachträglich gegen eine Veröffentlichung vorgehen. Ausnahmen sind Aufnahmen im öffentlichen Raum oder bei öffentlichen Veranstaltungen. Hier können Darstellungen ohne Zustimmung veröffentlicht werden, wenn die abgebildeten Personen nicht im Fokus stehen.

Kinder und Jugendliche, die selbst im Internet Bilder und Videos posten, sollten wissen, dass sie keine

Darstellung anderer Personen ohne deren Zustimmung veröffentlichen dürfen.

Das Recht am eigenen Bild gilt auch für Kinder. Eltern sollten daher sorgfältig überlegen, bevor sie Bilder ihrer Kinder veröffentlichen. Während man mit älteren Kindern über Vor- und Nachteile sprechen sollte und sie um ihre Zustimmung für die Veröffentlichung bitten muss, tragen bei jüngeren Kindern die Eltern die Verantwortung dafür, die Rechte der Kinder zu wahren.

*Art. 28 ZGB, «Schutz vor Persönlichkeitsverletzungen»*

### **Urheberrechte**

Kinder und Jugendliche müssen verstehen, dass das Teilen von Inhalten wie Fotos, Videos oder Musik in Sozialen Netzwerken das Urheberrecht anderer verletzen kann. Eltern sollten mit ihren Kindern über die rechtlichen Konsequenzen sprechen und ihnen vermitteln, dass sie nur Inhalte teilen sollten, für die sie die Rechte besitzen oder die sie selbst erstellt haben (bei KI-generierten Inhalten gilt dies jedoch nur bedingt!).

*Urheberrechtsgesetz*

### **Gewaltdarstellungen**

Es ist strafbar, Aufnahmen, welche grausame Gewalttätigkeiten gegen Menschen oder Tiere zeigen, zu besitzen, anderen zugänglich zu machen oder herzustellen. Das gilt auch für Bilder und Videos, die auf Sozialen Netzwerken geteilt werden – und in Messenger-Gruppen. Dort ist besondere Vorsicht geboten, weil bei manchen Messenger-Diensten die Fotos und Videos automatisch auf den Smartphones der Gruppenmitglieder gespeichert werden, wenn sie diese Funktion nicht deaktivieren. Dies gilt als Besitz solcher Aufnahmen.

*Art. 135 StGB, «Gewaltdarstellungen»*

### **Altersgrenze für Soziale Netzwerke**

Die meisten Sozialen Netzwerke schreiben in ihren Nutzungsbedingungen ein Mindestalter vor, häufig ist es 13 Jahre. Begründet wird dies meist damit, dass auf den Plattformen auch (Werbe-)Inhalte zu finden sind, die nicht für Kinder geeignet sind. Allerdings wird das Alter bei der Anmeldung nicht kontrolliert. Viele Plattformen bieten die Möglichkeit, Accounts zu melden, die möglicherweise Kindern unter 13 Jahren gehören. Einige Netzwerke ermöglichen Kindern unter 13 Jahren die Nutzung, wenn der Account von den Eltern verwaltet wird und das im Profil vermerkt ist.

Dass Jugendliche ab 13 Jahren offiziell Soziale Netzwerke nutzen dürfen, bedeutet jedoch nicht, dass sie dann vor den verschiedenen Risiken, die damit einhergehen, geschützt sind. Auch die Aufsichtspflicht der Eltern für ihre minderjährigen Kinder endet damit nicht.

### **Kidfluencing und Jugendarbeitsschutz**

In der Schweiz ist es nur unter ganz bestimmten Umständen erlaubt, dass Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren arbeiten. Allerdings gelten diese Regelungen nur für minderjährige Arbeitnehmende. Wenn eine minderjährige Person mit einem Kanal auf einer Online-Plattform Geld verdient, gilt sie hingegen als selbstständig erwerbend. Bis zur Volljährigkeit fungieren die Eltern als gesetzliche Vertretung.

Wenn Erwachsene ihre Kinder in ihre Online-Inhalte einbeziehen, gelten die Kinder nicht als Arbeitnehmende. Die Eltern sind verpflichtet, die Rechte der Kinder zu wahren und, sobald sie urteilsfähig sind, ihre Zustimmung zur Veröffentlichung der Bilder und Videos einzuholen.

*Art. 30 Arbeitsgesetz, «Mindestalter»*

*Jugendarbeitsschutzverordnung (ArGV 5)*

# 06\_INFLUENCING

---

## Was sind Influencer?

Sie sind die Stars der jungen Internet-Generation, Idole und Vorbilder vieler Heranwachsender: Influencer, auch Content Creators genannt. Sie teilen viel Privates mit den Menschen, die ihren Accounts folgen und vermarkten dabei Produkte und Dienstleistungen. Je grösser die Anhängerschaft, desto mehr Geld können sie mit Werbung verdienen. Die Content Creators werden für Empfehlungen von den Unternehmen gesponsert, was aber meist nur diskret oder ungenügend deklariert wird. Da sie bezahlt werden, muss ihre Meinung oder Kritik zu einem Produkt nicht immer der Wahrheit entsprechen und kann manipuliert sein. Weil Kinder und Jugendliche ihre Idole gern auch nachahmen möchten, können Influencerinnen und Influencer, wie der Name schon verrät (to influence, englisch für «beeinflussen»), einen positiven, aber auch negativen Einfluss auf sie haben.

## Warum sind Influencerinnen bei Jugendlichen so beliebt?

Die Social Media-Stars sind oft so jung wie die Heranwachsenden selbst und beschäftigen sich mit vielfältigen Themen, die für Jugendliche interessant sind: Von Lifestyle, Mode & Beauty, Fitness, Gesundheit, Gaming über Comedy bis hin zu privaten Einblicken in den Alltag junger Menschen. Es gibt auch Profile, die ein Bewusstsein für soziale Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltschutz, mentale Gesundheit oder soziale Gerechtigkeit schaffen wollen. Mittlerweile gibt es auch immer mehr Kinder, die eine grosse Anhängerschaft in Sozialen Medien haben und Produkte und Dienstleistungen für Kinder bewerben (die so genannten «Kidfluencer»), diese Profile werden normalerweise von den Eltern gemanagt. Kinder und Jugendliche fühlen sich den Social Media-Stars nah, da sie sich in den gleichen digitalen Räumen bewegen wie sie selbst und ihr Umfeld. Sie bieten Heranwachsenden unterschiedliche Möglichkeiten mit ihnen zu interagieren: Durch Kommentare, Likes, DMs (Direct Messages), Umfrage-Funktionen, die stetige direkte Ansprache in Stories oder bei Instagram- und TikTok-Live und vieles mehr. So wird freundschaftliche Nähe und Teilnahme am Leben der jugendlichen Anhängerschaft suggeriert.

## **Wieso kann der Einfluss von Content Creators problematisch sein?**

Das Orientieren an Social Media-Stars birgt nicht nur das Risiko, sich zu Produktkäufen verleiten zu lassen, auch an ihren Meinungen und Werthaltungen können Jugendliche sich orientieren. Hinterfragen Heranwachsende diese nicht kritisch, kann das problematisch sein. Denn auch hier sind diskriminierende, abwertende oder antidemokratische Haltungen zu finden. Daneben können zum Beispiel extremistische Bewegungen über reichweitenstarke Personen auf Sozialen Netzwerken Jugendliche erreichen. Ausserdem entsprechen die Darstellungen oft alten Rollenklischees und sind sehr geschlechterstereotyp. Das kann Vorurteile verstärken und einschränkend sein.

## **Welche Werbe-Elemente sind für Kinder besonders schwer erkennbar?**

Gesponsorte Inhalte oder Produktplatzierungen, Logos und Marken werden teilweise so in die Bilder und Videos integriert, dass sie schwer als Werbung zu erkennen sind. Gewinnspiele und Rabattcodes können zum Mitmachen verleiten und ebenfalls als Werbung dienen. Auch lustige Filter bei TikTok oder Snapchat, mit denen man sich beispielsweise in die Hauptfigur eines neuen Films oder Games verwandeln kann, können gesponsert sein. Ausserdem werden Content Creators zum Beispiel dafür bezahlt, gewisse Games zu spielen und ihrem Publikum zu präsentieren. Vieles, was als reine Unterhaltung getarnt ist, kann also darauf abzielen, Produkte oder Marken zu bewerben.

## **Berufswunsch Influencer – was nun?**

Immer mehr Jugendliche äussern selbst den Wunsch, Content Creator zu werden. Die vermeintlich glamouröse und faszinierende Seite deren Lebensstils kann auf Heranwachsende anziehend wirken. Die Präsenz erfolgreicher Profile in Sozialen Netzwerken kann den Eindruck erwecken, dass es ein einfacher Weg zum Ruhm und Erfolg sei. Die Herausforderungen und Anstrengungen hinter den Kulissen sind nicht zu erkennen. Es ist wichtig, mit Kindern über die Realitäten und Hürden dieses Berufsfelds zu sprechen, um ein ausgewogenes Verständnis zu vermitteln.

## **Wie können Eltern ihre Kinder vor den Risiken schützen?**

Eltern sollten ihren Kindern die Kompetenz vermitteln, klassische Werbung und auch bewusst kaschierte Mischformen von Werbung zu erkennen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die wirtschaftlichen Interessen und Gewinne, die hinter den Internetidolen stehen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über die Realitäten und potenziellen Herausforderungen, die mit dem Influencer-Dasein einhergehen und über den damit verbundenen Druck. Auch die von Social Media-Stars vermittelten Werte wie Rollenbilder und Schönheitsideale, die sich ebenfalls mit wirtschaftlichen Belangen vermischen, sollten kritisch hinterfragt werden.

→ *07\_Selbstdarstellung und Schönheitsideale*

# 07\_SELBSTDARSTELLUNG UND SCHÖNHEITSIDEALE

## Selfie ja, aber wie?

Sich in Szene setzen, originell sein und Aufmerksamkeit erwecken stehen im Vordergrund. Die Selbstdarstellung im Netz dient zur Identitätsbildung und ist auch für die Anerkennung wichtig. Jugendliche haben Spaß daran, sich auszuprobieren, zu inszenieren und auch mal zu provozieren. Trotzdem ist es ratsam, sich immer zu fragen: Bin ich das wirklich? Passt das zu mir? Würde ich das Foto öffentlich aufhängen? Sich zu überlegen, wie man gerne auf andere wirken möchte, oder auch mal eine neue Perspektive einzunehmen, kann dabei helfen, einen eigenen authentischen Stil zu entwickeln.

## Filter, Photoshop und die ständige Selbstoptimierung – wo führt das hin?

Viele Selfies sind keine spontanen Schnappschüsse, sondern gezielte Inszenierungen. Lichtverhältnisse, Kamerawinkel, Pose, Outfit und Make-Up sind oft perfekt abgestimmt, die Auswahl der Bilder wird sorgfältig getroffen und dann kommen noch Filter und/oder Bildbearbeitungsprogramme zum Einsatz. Echtzeit-Filter können sogar Videoaufnahmen verändern, Körperproportionen anpassen, mit dem Alter spielen, das Gesicht retuschieren. Alles, ohne dass andere den Filter in jedem Fall erkennen



müssen. Diese Funktionen können unrealistische Schönheitsideale fördern und den Druck zur ständigen Selbstoptimierung verstärken. Einige Filter in Sozialen Netzwerken führen ausserdem dazu, dass sich viele Bilder ähneln. Dadurch entsteht eine Schönheitsnorm, die homogen und standardisiert erscheint – Vielfalt und Individualität werden in den Hintergrund gedrängt. Das kann das Körperbild von Heranwachsenden negativ beeinflussen, besonders während der Pubertät, wenn sie ihren eigenen Körper ohnehin kritisch betrachten.

### **Was können Eltern tun?**

Als Eltern ist es wichtig, sein Kind bei der Identitätsbildung und der Suche nach Anerkennung zu begleiten. Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes. Vermitteln Sie, dass wahre Schönheit nicht von Äusserlichkeiten abhängt, und betonen Sie die Bedeutung anderer Werte. Was macht einen Menschen interessant und attraktiv? Ermuntern Sie Ihr Kind, seine eigenen Stärken zu erkunden und zu entwickeln, und betonen Sie seine Fähigkeiten, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Klären Sie Ihr Kind darüber auf, dass viele der Inhalte retuschiert und inszeniert sind. Sprechen Sie auch über stereotype Geschlechterrollen und wie diese die Sichtweise auf Menschen beeinflussen können. Erklären Sie, dass die stereotypen Darstellungen von Jungen als unabhängig, durchtrainiert und dominant, Mädchen als sexy, schutzbedürftig und empfindsam – denen wir oft in Medien begegnen – eindimensional und voreingenommen sind. Betonen Sie die Wichtigkeit, diese Stereotypen zu hinterfragen, um die Vielfalt und Möglichkeiten von Menschen zu stärken. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, in den Sozialen Netzwerken positive Vorbilder zu finden.

### **Bieten Foren im Internet Hilfe bei Essstörungen?**

Wer unter Essstörungen leidet, findet im Internet professionelle Beratung per E-Mail, Telefon und vor Ort, z. B. bei der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES. Es gibt aber auch Online-Foren und Profile in Sozialen Netzwerken die Betroffene davon abhalten können, Hilfe zu suchen. Unter verschiedenen Hashtags (z.B. #thinspiration, #bonespiration, #ED für eating disorder) sind Inhalte zu finden, die Essstörungen als Lifestyle verherrlichen. Zudem stacheln sich Nutzende online gegenseitig an. Um aus diesen Krankheiten herauszufinden, ist professionelle Beratung durch Fachpersonen unerlässlich, was auch für andere Krankheiten, Sucht oder Suizidalität gilt.

#### **Links**

[aes.ch](http://aes.ch) – Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

# 08\_GAMES

---

## Wie kann ich mich übers Gaming informieren und mein Kind begleiten?

Für viele Heranwachsende gehören digitale Spiele zur täglichen Mediennutzung dazu. Zeigen Sie Interesse an den Games, die Ihr Kind spielt, auch wenn Sie selbst vielleicht nichts damit anfangen können. Spielen Sie mit oder schauen Sie zu und lassen Sie sich das Spiel erklären. Das ist eine gute Basis für Gespräche über die Spielinhalte und auch die damit verbundenen Risiken (z.B. exzessiver Konsum, Cybergrooming, Kostenfallen, Mobbing, Beleidigungen etc.). Prüfen Sie, ob die Games altersgerecht (PEGI) sind und Ihr Kind reif genug dafür. Video-Spielkonsolen und PC gehören nicht ins Kinderzimmer. Da heute auch viele Spiele auf dem Smartphone und portablen Gaminggeräten gespielt werden, sollten diese über Nacht nicht im Zimmer bleiben.

## Was ist Let's Play?

Nicht nur das Spielen von Games ist sehr beliebt, sondern auch Let's Play-Videos. Darin spielen Gamer live ein Videospiel, kommentieren und erklären den Spielverlauf und bieten Lösungsvorschläge sowie Tipps für ein schnelles Vorankommen in dem Spiel. Dies wird zum Beispiel auf Livestream-Seiten wie Twitch in Echtzeit übertragen. Die Zuschauenden, welche sich dabei in einem Chat untereinander und mit dem Content Creator austauschen können, erleben die Emotionen hautnah mit. Auch auf Seiten wie YouTube werden Let's Play-Videos hochgeladen.

## Was ist PEGI?

Das PEGI-System (Pan European Game Information) kennzeichnet anhand einer Alterseinstufung (3/7/12/16/18 Jahre), welche Spielinhalte für Kinder in welchem Alter geeignet sind. Gleichzeitig zeigen Symbole, ob ein Spiel folgende Aspekte beinhaltet:

Gewalt, Sex, Drogen, Angst, Diskriminierung, Vulgärsprache, Glücksspiel, In-Game-Käufe. PEGI will vor möglichen negativen Folgen eines nicht altersgerechten Konsums schützen, sagt aber nichts über die spielerischen Anforderungen aus. Die Altersfreigaben sind also nicht als pädagogische Empfehlungen zu verstehen. Und generell gilt: Sie kennen Ihr Kind am besten! Informieren Sie sich online über empfehlenswerte Spiele.

## Wie lange darf ein Kind Games spielen?

Es ist sinnvoll, mit Kindern eine tägliche oder wöchentliche Bildschirmzeit zu vereinbaren. In diesen Zeitrahmen gehören neben dem Gamen auch der TV- und Internet-Konsum. Video-Spielkonsolen bieten Einstellungen zur Zeitbeschränkung an. Bei Games kann es manchmal jedoch hilfreicher sein, z.B. eine Spielzeit nach Anzahl von Spielrunden festzulegen. Stellen Sie ausserdem Kommunikationsregeln auf. Mit wem darf Ihr Kind in einem Spiel kommunizieren und wie?

→ 03\_Medienregeln

## Können Games süchtig machen?

Games, besonders Multiplayer-Onlinegames (z. B. Clash of Clans), können über ein gewisses Suchtpotenzial verfügen, weil das Spielende offen ist, das Spiel auch weiterläuft, wenn man nicht online ist. In Onlinespielen (z.B. Fortnite) kann zudem eine Gruppendruckdynamik entstehen, die ein selbstbestimmtes Ausloggen erschwert, wenn man weiss, dass die Mitspielenden noch weitermachen. Auch Spielelemente üben Druck aus. So z.B. zeitbegrenzte Belohnungen, die man nur durch tägliches Einloggen und Spielen freischalten kann, wie beispielsweise den «Battle Pass» in Fortnite. Je mehr gespielt wird, desto mehr Belohnungen können freigeschaltet werden. Diese Belohnungssysteme sind meist zu einem gewissen Teil kostenlos, jedoch können durch einen Aufpreis mehr und bessere Belohnungen

freigeschaltet werden. Ursachen, die darüber hinaus eine Sucht fördern können, sind mangelnde Selbstwirksamkeit im Alltag und geringes Selbstwertgefühl. Emotionale Instabilität gilt ebenfalls als Risikofaktor. Kinder, die sich unwichtig und unverstanden fühlen, sind zudem besonders anfällig. Sie können dazu neigen, in Fantasiewelten zu flüchten, und versuchen, ihre Ängste und Frustrationen mit dem Konsum von Spielen zu verdrängen.

→ *09\_Onlinesucht*

### **Machen gewalthaltige Games aggressiv?**

Der Zusammenhang zwischen der Nutzung gewalthaltiger Games und aggressivem Verhalten im Alltag gilt als sehr gering. Andere Einflussfaktoren wie familiäre Umstände, das soziale Umfeld oder die Verfügbarkeit von Waffenspielen eine grössere Rolle. Darüber hinaus sind Shooter- und Action-Games häufig dem Vorwurf der Gewaltverharmlosung ausgesetzt, da die Konsequenzen von Gewalthandlungen nicht dargestellt werden. Dies ist oft so, damit die Spiele jüngeren Altersgruppen zugänglich gemacht werden können.

→ *10\_Gewalt und Medien*

### **Welche positiven Effekte haben Games?**

Gamen bedeutet nicht nur Spass. Es fördert das Gemeinschaftsgefühl, trägt zur Kommunikationsfähigkeit (oftmals auf Englisch) bei und fördert verschiedene kognitive Fertigkeiten wie Denkvermögen, räumliche Orientierung und Problemlösungsstrategien. Auch Kreativität ist in vielen Spielen gefragt und oft kann mit Identitäten experimentiert werden. Studien zeigen zudem, dass Personen, die gamen im Vergleich zu jenen, die das nicht tun, über eine schnellere Reaktionsgeschwindigkeit verfügen und auch komplexe Aufgaben schneller lösen können.

### **Was sind In-Game-Käufe?**

Bei vielen Spielen (Apps oder auch Games auf Online-Plattformen) sind Download und Nutzung kostenlos. Doch während des Spiels werden die Spielenden dann zu In-Game-Käufen, so genannten Mikrotransaktionen, verleitet. Etwa um erweiterte Spielversionen, Zusatzfunktionen oder virtuelle Gegenstände zu erhalten, die strategische Vorteile ermöglichen. Vorsicht geboten ist zum Beispiel bei kostenpflichtigen Lootboxen, die Glücksspiel-Charakter haben. Hier ist vor dem Kauf nicht klar, was man für sein Geld erhält. Ein Beispiel dafür sind die Spieler-Packs in EA Sports FC 24 (ehemals FIFA). Gelockt wird mit seltenen und reizvollen Belohnungen. Die Chancen auf grosse Gewinne sind jedoch gering.

Bei Smartphones oder Tablets kann man sich vor Kostenfallen schützen, indem man In-App-Käufe in den Einstellungen des Endgeräts deaktiviert. Prüfen Sie bei Konsolenspielen, ob man in den Einstellungen der Games Käufe blockieren oder mit einem Passwort sichern kann. Ausserdem sollten möglichst keine Bankverbindungen mit Accounts oder Geräten verknüpft sein. Vereinbaren Sie Regeln für Käufe in Spielen, die für das Alter Ihres Kindes angemessen sind.

#### **Links**

[pegi.info/de](https://www.pegi.info/de)

[bupp.at](https://www.bupp.at) – Informationen zu digitalen Spielen

[spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de) – Spieleratgeber Nordrhein-Westfalen

[tommi.kids](https://www.tommi.kids) – Kindersoftware-Preis

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de) – Konkrete Tipps zu technischen Einstellungen für den Jugendschutz



# 09\_ONLINESUCHT

---

## **Kann das Internet süchtig machen?**

Nicht das Internet an sich, aber verschiedene Onlineaktivitäten und Inhalte weisen ein gewisses Suchtpotenzial auf, so z.B. Online-Rollenspiele oder Soziale Netzwerke. Das Bedürfnis nach Belohnung, Erfolg und Anerkennung wird sofort befriedigt, beispielsweise über das Erreichen einer höheren Punktzahl in einem Game oder über Likes, Flämmchen und Herzen in den Sozialen Netzwerken. Man kann sich weiterentwickeln und mit verschiedenen Identitäten spielen. Auch Onlinepornografie weist ein Suchtpotenzial auf.

## **Was bedeutet Onlinesucht?**

Von Onlinesucht spricht man, wenn eine übermäßige, persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende und somit schädliche Nutzung des Internets festgestellt wird. Man muss jedoch genau unterscheiden: Wer regelmässig und häufig online ist, ist nicht automatisch süchtig. Die sogenannten Verhaltenssüchte bewegen sich auf einem Kontinuum von normalem Konsum über problematischen bzw. risikoreichen Konsum bis hin zu einer suchartigen Störung. Wichtig ist, allfällige Begleiterkrankungen genau zu prüfen, manchmal ist der exzessive Medienkonsum eine Strategie um mit anderen psychischen Problemen wie Depression oder Ängsten umzugehen. Solche zugrunde liegenden Schwierigkeiten müssen berücksichtigt werden. Zudem empfiehlt sich, bei einer Behandlung das persönliche Umfeld einzubeziehen.

## **Welches sind Anzeichen für eine Onlinesucht?**

Bei einer Onlinesucht drehen sich die Gedanken nur noch um die Online-Aktivität und der Lebensmittelpunkt verschiebt sich in die virtuelle Welt. Die übermäßige Nutzungsdauer allein ist aber noch kein Indikator für eine Onlinesucht. Eine

Rolle spielt die Motivation für den Konsum bestimmter Medieninhalte, wenn damit z.B. Probleme oder Stress bewältigt werden sollen.

Folgende Anzeichen in verschiedenen Lebensbereichen (Sozialleben, Hobbys, Ausbildung, Beruf) sind feststellbar:

- Zwang, immer online zu sein (Kontrollverlust)
- Erfolgreiche Versuche, den Internetkonsum zu reduzieren
- Weiterhin problematische Internetnutzung trotz negativer Folgen
- Abfallende Leistungen in der Schule und/oder der Arbeit
- Sozialer Rückzug
- Vernachlässigen von Kontakten zu Gleichaltrigen, Schulaufgaben und Familienleben
- Interessenverlust an anderen früheren Freizeitaktivitäten

## **Welche Folgen kann eine Onlinesucht für Jugendliche längerfristig mit sich bringen?**

Neben schulischen Problemen oder Konflikten bei der Arbeit können das Vernachlässigen von sozialen Kontakten sowie familiäre Schwierigkeiten Folgen von Onlinesucht sein. Häufig tritt auch Übermüdung auf, weil wegen der exzessiven Onlineaktivitäten zu wenig geschlafen wird. Zudem kann das vermehrte Sitzen vor dem Bildschirm zu Haltungsschäden führen und die Augen beeinträchtigen. Onlinesucht kann auch finanzielle Folgen haben. Je nachdem welchen Online-Aktivitäten nachgegangen wird, kann viel Geld für virtuelle Gegenstände, Abonnements, In-App-Käufe oder Online-Spiele ausgegeben werden.

## **Wie erkennen Eltern frühzeitig eine sich entwickelnde Onlinesucht?**

Rückzug ist oft ein erstes Anzeichen für eine problematische Nutzung des Internets. Zeichen dafür sind: Soziale Beziehungen ausserhalb des Internets werden vernachlässigt, andere Freizeitbeschäftigungen nehmen ab und Gespräche

über den eigenen Umgang mit dem Internet werden vermieden. Eine Begleiterscheinung kann ein Leistungsrückgang in der Schule oder im Beruf sein. Spätestens jetzt sollten Nahestehende reagieren.

### **Was können Eltern unternehmen, wenn sie bei ihrem Kind eine Onlinesucht vermuten?**

Zunächst kann man dem Kind sagen, dass man sich Sorgen um es macht und ihm ein offenes Ohr bieten. Eine Schuldzuweisung zu den digitalen Medien ist oft kontraproduktiv, besser ist eine wohlwollende Haltung und der Fokus auf das Wohlbefinden des Kindes. Dann ist es sinnvoll, die Zeit mit digitalen Geräten pro Tag oder pro Woche zu

beschränken. Gleichzeitig sollten alternative Ideen zur Freizeitgestaltung zusammen mit dem Kind entwickelt werden. Eltern und Nahestehende sollten zudem versuchen, zu verstehen, was hinter dem übermässigen Internetkonsum steht, z.B. der Wunsch nach Zugehörigkeit, Zuwendung oder Erfolg, und wie sich diese Bedürfnisse in der realen Welt besser befriedigen lassen. Professionelle Hilfe finden Sie bei Suchtberatungsstellen.

#### **Links**

[safezone.ch](http://safezone.ch) – Online-Suchtberatung und Drogenberatung

[suchtindex.ch](http://suchtindex.ch) – InfoDrog, Adressen der Suchthilfe



# 10\_GEWALT UND MEDIEN

---

## **Macht der Konsum von Gewaltdarstellungen in Medien gewalttätig?**

Diese Frage ist so alt wie die Geschichte der Medien. Mit jedem neuen Medium – vom Buch über Film und Comics bis hin zum Internet und Videospiele – stellt sich die Frage nach der Schädlichkeit von medialen Gewaltdarstellungen von Neuem. Häufig ist die öffentliche Diskussion dazu sehr emotional und Medien werden zu Sündenböcken gemacht.

Ob die Gewaltdarstellung in Medien verstärkte Gewaltbereitschaft nach sich zieht, ist nicht eindeutig geklärt. Langzeitstudien zeigen, dass nur ein sehr kleiner Teil des Aggressivitätszuwachses auf den Einfluss von Mediengewalt zurückgeht und der viel grössere Teil durch andere Faktoren wie die Persönlichkeit oder das soziale Umfeld zu erklären ist. In manchen Fällen wurde nach dem Konsum gewalthaltiger Mediendarstellungen eine kurzfristige Steigerung der Aggression gemessen. Erwiesen ist aber: Wer bereits eine erhöhte Aggressivität als Persönlichkeitsmerkmal mitbringt, wählt auch eher gewalthaltige Mediendarstellungen aus.

## **Bei Amokläufern werden häufig gewalthaltige Games gefunden. Besteht da ein Zusammenhang?**

Videospiele und Onlinegames sind ein Massenmedium und werden millionenfach verkauft. Actionlastige Spiele gehören zum medialen Alltag vieler, tendenziell eher männlicher, Jugendlicher. Es ist daher kaum verwunderlich, dass bei Jugendlichen, welche Gewalttaten begangen haben, gewalthaltige Games gefunden werden. Der Zusammenhang zwischen dem Spielen von gewaltinszenierenden Games und einem aggressiven Verhalten im Alltag gilt als gering – ausser bei Risikogruppen. Negative Auswirkungen von Mediengewaltkonsum sind am ehesten zu erwarten bei Jugendlichen, die in Familie, Schule und mit Gleichaltrigen viel Gewalt erleben und bereits eine aggressive Persönlichkeit aufweisen.

## **Kann Mediengewalt auch positive Effekte haben?**

Die Annahme, der Konsum von Mediengewalt könne Aggressionen abbauen, ist populär. Es gibt zwar Hinweise darauf, dass bei gewalthaltigen Videospiele bewusst mit dem Motiv des Abbaus von Aggression gespielt wird, dass ein solcher Effekt tatsächlich eintritt, konnte bisher wissenschaftlich nicht überzeugend belegt werden.

## **Wie können Eltern reagieren, wenn zu viel Gewalt mit im Spiel ist?**

Manchmal möchten sich Jugendliche mit schockierenden Medieninhalten bewusst von den Eltern abgrenzen oder suchen die Provokation. Es kann aber auch sein, dass andere Faktoren den Reiz des Games ausmachen und die Gewalt keine oder nur eine geringe Rolle spielt. Wichtig ist, mit den Jugendlichen das Gespräch zu suchen und die eigene Haltung gegenüber Gewalt klarzumachen, aber auch nachzufragen, warum sie ein Game so fasziniert. Klären Sie darüber auf, was in der Realität Konsequenzen von gewalttätigen Handlungen sind. Diese werden in Games meist nicht dargestellt. Ein Gespräch unter den Eltern von Freundesgruppen über die jeweiligen Erfahrungen und Haltungen zu Mediengewalt kann allenfalls helfen.

# 11\_TV, FILM UND STREAMING

---

## **Welche TV-Programme und welche Filme eignen sich für Kinder?**

Empfehlenswert sind Programme wie SRF-Kids des Schweizer Fernsehens oder der Kinderkanal (KiKA) von ARD und ZDF. Altersfreigaben bei Filmen bieten eine wichtige Orientierung, die von den Eltern unbedingt beachtet werden sollte. Sie sind jedoch keine pädagogischen Empfehlungen. Inhalte können individuell sehr unterschiedlich aufgenommen werden, so dass auch altersgerechte Filme bei Kindern und Jugendlichen Emotionen und Reaktionen auslösen können, die besprochen werden sollten. In der Schweiz formuliert die Schweizerische Kommission Jugendschutz im Film Empfehlungen zum Zulassungsalter für Kinofilme und DVDs. Importierte Filmträger aus Deutschland sind in der Regel bereits mit der Altersfreigabe der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft) versehen. Im Schweizer Fernsehen werden Filme ab 16 Jahren mit einem roten Balken über dem SRF-Logo markiert. Zum aktuellen TV-, Streaming- und YouTube-Programm finden Sie im Internet bei Flimmo hilfreiche Erläuterungen.

## **YouTube, Netflix & Co. – Wie beliebt sind Streamingdienste?**

YouTube ist inzwischen der beliebteste Online-Dienst von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Neben vielen kinderfreundlichen Inhalten gibt es aber ebenso viel nicht kindgerechtes Material, das auch ohne Benutzerkonto frei genutzt werden kann. Zudem werden nach einem Video neue vorgeschlagen, die vielleicht nicht mehr altersgerecht sind.

Etwa die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz verfügt über ein eigenes Video- und Musik-Streaming-Abo von Netflix, Spotify und Co. Knapp 90 Prozent der Haushalte sind mit solchen Streaming-Abos ausgestattet (JAMES 2022). Die kostenpflichtigen Dienste verfügen zwar über Jugendschutzeinstellungen. Die können aber leicht umgangen werden.

## **Kann man Kinder vor dem TV allein lassen?**

Der Fernseher sollte nicht als Babysitter eingesetzt werden. Dies gilt auch für andere Geräte wie Tablets oder Smartphones, auf denen TV-/Streaming-Inhalte oder YouTube-Videos abgespielt werden. Eltern sollten Kinder (v.a. im Vorschulalter) so oft es geht bei der Mediennutzung begleiten, weil damit Fragen unmittelbar geklärt werden und Kinder Inhalte dank Gesprächen besser einordnen können. Bei YouTube genügt es zudem oft nicht, einfach hinzuhören, da nicht altersgerechte Videos manchmal mit kindlicher Musik unterlegt werden. Ein klares Nein ist wichtig, wenn beispielsweise bestimmte Fernsehbeiträge für Kinder ungeeignet sind – und Kinderprogramme sollten zeitlich begrenzt laufen. Wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern Alternativen zum passiven Konsum von TV- oder Streaming-Inhalten aufzeigen.

## Welche Regeln sind für Kinder sinnvoll?

Ein generelles Fernseh- oder YouTube-Verbot ist nicht zu empfehlen, da Kinder sonst zu Gleichaltrigen ausweichen, wo sie ungestört Videos und TV schauen können. Studien zeigen, dass Kinder einen massvolleren Medienumgang lernen, wenn die Eltern mit ihrem Verhalten ein gutes Vorbild sind und in der Familie Regeln aufgestellt werden – beispielsweise, welche Sendungen sich Kinder ansehen dürfen. Erstellen Sie mit Ihren Kindern einen Plan, wann was geschaut werden darf. Und seien Sie sich bewusst: Regeln sind nutzlos, wenn nicht darauf geachtet wird, dass sie eingehalten werden.

### Links

[srf.ch/kids](http://srf.ch/kids) – SRF-Programm für Kinder

[kika.de](http://kika.de) – Kinderkanal von ARD und ZDF

[filmrating.ch](http://filmrating.ch) – Schweizerische Kommission Jugendschutz im Film

[fsk.de](http://fsk.de) – Freiwillige Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft

[fimm.de](http://fimm.de) – Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube

# 12\_CYBERMOBBING UND HASS IM NETZ

---

## Cybermobbing – was ist das?

Cybermobbing, auch unter dem Begriff Internetmobbing oder Cyberbullying bekannt, liegt vor, wenn unter Einsatz elektronischer Kommunikationsmittel wie Handy oder Computer absichtlich und über eine längere Zeit beleidigende Texte, Bilder oder Filme verbreitet werden – mit dem Ziel, jemanden zu verleumden, blosszustellen oder zu belästigen. Die Folgen können für Betroffene gravierend sein: Verlust von Selbstvertrauen, Angstzustände und Depressionen etc. Für die Person, die mobbt, kann eine solche Tat strafrechtliche Folgen haben.

## Wie unterscheidet sich Cybermobbing von Mobbing?

Cybermobbing unterscheidet sich von Mobbing dadurch, dass die Belästigung via Internet und Handy erfolgt und sich mobbende Personen und die Betroffenen physisch nicht gegenüberstehen. Die virtuellen Beleidigungen im Internet bleiben häufig online sichtbar, verbreiten sich manchmal in kurzer Zeit an einen grossen Nutzendenkreis und sind schwer zu entfernen. Die Anonymität des Internets macht es den Mobbenden möglich, praktisch unerkannt zu agieren und senkt die Hemmschwelle. Jugendliche, die von Cybermobbing betroffen sind, sind auch oft von Mobbing in der realen Welt betroffen. Jedoch zeigt sich, dass die Betroffenen von Cybermobbing ein höheres Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidgedanken haben.



## **Wo fängt Cybermobbing an?**

Die Grenzen zwischen dem, was noch als Spass und was als beleidigend empfunden wird, sind fließend. Cybermobbing beginnt dort, wo sich ein Individuum bedrängt, belästigt und beleidigt fühlt. Jugendliche sind sich der Wirkung nicht immer bewusst, wenn sie verletzend Bilder oder Aussagen/ Kommentare ins Internet stellen oder im Freundeskreis herumschicken. Oft wird eine solche Aktion nur als Spass verstanden, von den Betroffenen jedoch als verletzend erlebt. Es gibt aber auch gezielte Handlungen, um eine Person fertigzumachen.

## **Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?**

Eltern und Schulen müssen Kinder und Jugendliche über Themen aufklären und Kompetenzen vermitteln, die mit Cybermobbing zusammenhängen können: Der verantwortungsvolle Umgang mit persönlichen und sensiblen Daten, Privatsphäre-Einstellungen, respektvolles Verhalten («Netiquette») online und offline, ein Verständnis für Gruppendynamiken und Gruppendruck sowie soziale Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen. Heranwachsenden muss bewusst sein, welche Folgen ihr Verhalten im Internet nach sich ziehen kann, was Cybermobbing für Betroffene bedeutet und dass sich unter Umständen strafbar macht, wer andere mobbt.

## **Was kann man im Ernstfall tun?**

Auf keinen Fall online antworten, sondern zunächst bei Vertrauenspersonen Unterstützung holen. Danach sollten die belästigenden Personen gesperrt und dem Sozialen Netzwerk oder Chatforum gemeldet werden. Da gewisse Seiten nach dem Blockieren Chatverläufe löschen oder ausblenden, sollte Beweismaterial wie Screenshots von geführten Unterhaltungen und Bilder davor auf dem Computer abgespeichert werden. Wenn beleidigende Bilder und Videos veröffentlicht wurden, sollten diese dann selbst oder von den Plattformbetreibern gelöscht werden. Eltern können zusammen mit Lehrpersonen, der Schulleitung, dem schulpсихologischen Dienst oder der Schulsozialarbeit abwägen, ob sie bei der Polizei Anzeige erstatten sollen – oder sich beispielsweise bei der Opferhilfe beraten lassen.

## **Und was, wenn mein Kind online andere Kinder mobbt?**

Sprechen Sie deutlich mit Ihrem Kind darüber, dass sein Verhalten verletzend ist und möglicherweise sogar strafrechtliche Konsequenzen haben kann. Versuchen Sie, die Gründe hinter dem Handeln zu verstehen. Regen Sie zu einem Perspektivenwechsel an und stellen Sie die Frage, wie es für das Kind wäre, wenn die Rollen vertauscht wären. Zeigen Sie die möglichen Folgen auf und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was zu einem respektvollen Verhalten online und offline gehört. Besprechen Sie, wie Ihr Kind Verantwortung für sein Handeln übernehmen kann. Wie kann es sich entschuldigen und seine Fehler wiedergutmachen?

## Hassrede – Was ist das?

Hassrede – englisch «Hate Speech» - meint zumeist verbale Angriffe auf Personen oder Gruppen aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Religion, (vermeintlichen) Herkunft, ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung. Oft basieren die menschenfeindlichen Äusserungen auf Vorurteilen und Stereotypen und sind eng mit Macht- und Diskriminierungsstrukturen verbunden, die sich ins Netz verlagern. Dort lässt es sich anonym enthemmter beleidigen und ausgrenzen. Die grosse Bühne, die das Internet bietet, wird auch von extremen Gruppen und Einzelpersonen gezielt für ihre Propaganda genutzt. Zum Ziel von hasserfüllten Kommentaren, Beleidigungen und Drohungen werden auch Personen, die sich für obengenannte Gruppen und gegen Menschenfeindlichkeit einsetzen.

→ 17\_ *Desinformation, Manipulation & Deepfakes*

## Was sind Trolle?

Trolle sind Personen, die online und über Soziale Netzwerke mutwillig andere provozieren, beleidigen und durch ständig kritisierende Kommentare und Beiträge gezielt Diskussionen und die Stimmung auf Webseiten und Foren beeinflussen. Sie wollen Aufmerksamkeit erregen und andere User verärgern oder zu emotionalen Reaktionen bewegen.

## Online Trolle begegnet – was nun?

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihrem Kind bewusst machen, was Trolle mit ihrem Handeln beabsichtigen und dass sie meist wahllos Personen auswählen. Falls Ihr Kind dann selbst einmal von beleidigenden Kommentaren eines Trolls betroffen ist, fühlt es sich eventuell weniger persönlich angegriffen. Die Zielperson von Trollen soll glauben, dass sie vor einem grösseren, wichtigen Publikum schlecht dasteht. Versichern Sie Ihrem Kind, dass die meisten Beleidigungen und Vorwürfe kaum Personen interessieren, auf deren Urteil man selbst Wert legt. Wichtig ist, sich in keine Diskussion hineinziehen zu lassen. Am besten: Ignorieren, blockieren, melden und sich von Trollen nicht beeinflussen oder ablenken lassen!

### Rechtliche Aspekte

Es gibt in der Schweiz keinen eigenständigen Straftatbestand für Cybermobbing. Im Zusammenhang mit Cybermobbing kommen je nach Situation jedoch verschiedene Straftatbestände in Frage, unter anderem die folgenden:

*Art. 180 StGB, «Drohung»*

*Art. 156 StGB, «Erpressung»*

*Art. 181 StGB, «Nötigung»*

*Art. 174 StGB, «Verleumdung»*

*Art. 173 StGB, «Üble Nachrede»*

Ausserdem sind Diskriminierung und Aufruf zu Hass strafbar.

[Art. 261<sup>bis</sup> StGB, «Diskriminierung und Aufruf zu Hass»](#)



# 13\_PORNOGRAFIE UND SEXTING

---

## **Was weiss man über den Pornografiekonsum von Jugendlichen?**

Das durchschnittliche Alter, in dem Heranwachsende zum ersten Mal mit Pornografie in Kontakt kommen, liegt etwa bei 13 Jahren. Die Tendenz ist, dass Kinder zunehmend früher damit konfrontiert werden. Männliche Jugendliche nutzen Pornografie tendenziell früher, häufiger und regelmässiger als weibliche Heranwachsende. Aber es ist wichtig, Pornografie nicht als reines «Jungsthema» zu behandeln. Auch Mädchen schauen Pornos, wenn auch seltener und eventuell, ohne es bei Befragungen offen anzugeben. Dies kann auf Geschlechterstereotype und den Umgang mit weiblicher Sexualität in unserer Gesellschaft zurückzuführen sein. Der erste Kontakt mit Pornografie geschieht oft unbeabsichtigt, wenn Jugendliche zum Beispiel ungefragt solche Inhalte von Gleichaltrigen gezeigt bekommen.

## **Welche negativen Auswirkungen hat Internetpornografie auf Jugendliche?**

Es gibt viele verschiedene Formen von Pornografie, daher kommt es immer auf die konkreten Inhalte an. Problematisch ist es, wenn Jugendliche ihr Wissen über Sex und Sexualität allein aus Pornografie ziehen. Denn dafür ist Pornografie nicht gemacht: Oft werden falsche Vorstellungen realer Sexualität erzeugt, auch indem alltagsferne Bilder von Lust sowie idealisierte Körperbilder sichtbar sind und zum Teil fragwürdige Geschlechterrollen zementiert werden. Das kann Heranwachsende hinsichtlich ihres eigenen Sexualverhaltens verunsichern, wenn es an sexueller Bildung mangelt, die Jugendlichen die Fragen beantwortet, die sie interessieren.

## **Gibt es auch positive Auswirkungen erotischer Darstellungen im Internet?**

Für ältere Jugendliche, die beginnen, sich mit ihrer Sexualität auseinanderzusetzen, kann Pornografie unter Umständen hilfreich sein, sofern darin gezeigte Darstellungen kritisch reflektiert und im Kontext einer gesunden sexuellen Entwicklung betrachtet werden. Pornografie kann dazu beitragen, dass Jugendliche sich mit ihren eigenen Fantasien, ihrer sexuellen Orientierung, ihren Wünschen und Grenzen auseinandersetzen und ihre eigenen Bedürfnisse in einem sicheren Rahmen erkunden. Das kann befreiend wirken und die Selbstakzeptanz steigern.

## **Was tun, wenn auf dem Kinderhandy Pornoclips sind?**

Das Thema Sexualität übt auf Heranwachsende einen grossen Reiz aus. Es gibt Kinder, die aus dem Netz heruntergeladene Pornoclips oder -bilder übers Handy untereinander austauschen. Wichtig ist hier, sich die rechtliche Lage bewusst zu machen (siehe dazu auch weiter unten, «Rechtliche Aspekte»). In aller Kürze: Kinder unter 16 Jahren machen sich nicht strafbar, wenn sie sich online Pornoclips anschauen. Aber wer unter 16-Jährigen pornografisches Material zugänglich macht, sprich z.B. per Messenger schickt oder auf dem Handy zeigt, macht sich strafbar. Dies gilt auch, wenn die Person, welche das Material zugänglich macht, selbst minderjährig ist. Wenn Sie also auf dem Handy Ihres Kindes Pornos finden, müssen Sie aktiv werden. Ihr Kind muss wissen, dass es die Videos und Bilder nicht weiter-schicken darf. Vorsicht: gewisse Messenger-Dienste speichern alle Medien automatisch auf dem Smartphone ab. Dies sollte deaktiviert werden, wenn das Kind beispielsweise in grossen Messenger-Gruppen Mitglied ist.

## **Wie kann ich mein jüngeres Kind vor pornografischen Inhalten schützen?**

Internetfähige Geräte sollten den Kindern nicht unkontrolliert zugänglich sein. Als Eltern sollten Sie die Geräte verwalten, damit Sie die Kontrolle über genutzte Inhalte haben. Jugendschutzprogramme filtern Internetseiten mit pornografischen Inhalten heraus, können jedoch keinen perfekten Schutz bieten.

## **Was bedeutet Sexting und welche Risiken bringt es mit sich?**

Sexting nennt man das digitale Austauschen von selbst produzierten, erotischen Bildern oder Texten. Diese Art von Kommunikation mit freizügigen Selbstaufnahmen ist auch unter Jugendlichen, die erste sexuelle Erfahrungen machen, verbreitet. Sexting ist nicht strafbar, sofern es einvernehmlich stattfindet und der Altersunterschied zwischen den Beteiligten nicht mehr als drei Jahre beträgt.

Doch die Grenze zur Strafbarkeit ist schmal: Ein als Liebesbeweis geschicktes Nacktfoto kann nach einer Trennung zur Gefahr werden: Es kann aus Rache an Drittpersonen verschickt oder sogar online öffentlich publiziert werden. Vorsicht ist speziell vor Betrügenden im Netz geboten, die ihre Opfer zu sexuellen Handlungen vor der Webcam verleiten oder dazu, intime Aufnahmen zu senden, um sie dann zu erpressen (Sextortion, siehe unter «Rechtliche Aspekte»).

→ *14\_Cybergrooming und sexuelle Übergriffe online*

## **Wie können Eltern mit ihrem Kind über Sexting sprechen?**

Das Thema Sexting anzusprechen, kann herausfordernd sein, aber es ist wichtig, mit Jugendlichen darüber ins Gespräch zu kommen. Statt zu urteilen, wenden Sie sich dem Thema möglichst offen und neutral gemeinsam zu. Sprechen Sie beispielsweise über die Haltung Ihres Kindes zum Thema und reflektieren Sie die möglichen Gründe für Sexting. Stärken Sie Ihr Kind dabei, auf sein Bauchgefühl zu hören und keine Aufnahmen von sich zu machen oder zuzulassen, wenn es sich dabei unwohl fühlt. Das ist besonders wichtig, da der Druck mitzumachen, gross sein kann. Verdeutlichen Sie, dass das Weiterleiten freizügiger Aufnahmen anderer Personen inakzeptabel und unter Umständen auch strafbar ist. Sprechen Sie über mögliche Folgen wie Erpressungen (Sextortion), wenn es zur ungewollten Verbreitung kommt. Sprechen Sie auch über Alternativen zu Sexting: Wie kann man sexy sein, ohne sich auszuziehen?

Falls Ihr Kind bereits solche Inhalte von sich verbreitet hat, verurteilen Sie es nicht, sondern fragen vorsichtig nach, was die Beweggründe waren. Finden Sie heraus, ob Ihr Kind dazu gedrängt wurde und was es sich davon erhofft hat. Falls das Teilen der Inhalte negative Konsequenzen nach sich zieht, unterstützen Sie Ihr Kind und begleiten Sie es allenfalls zur Polizei oder zu einer Beratungsstelle.

## **Was tun, wenn mein Kind von einem Sexting-Missbrauch betroffen ist?**

Bleiben Sie mit dieser herausfordernden Situation nicht allein. Suchen Sie rasch Rat bei Fachleuten (z.B. Beratungsstellen, Schulpsychologischer Dienst, Polizei) und prüfen mit deren Unterstützung die Erstattung einer Anzeige. Wenn Gruppendynamik im Spiel ist, es sich z.B. um Cybermobbing handelt, müssen allenfalls die Schule und alle Involvierten miteinbezogen werden.

## Rechtliche Aspekte

### Minderjährige und legale Pornografie

Es ist verboten, unter 16-jährigen Personen pornografische Darstellungen zugänglich zu machen oder sie ihnen zu zeigen.

*Art. 197 Abs. 1 StGB «Pornografie»*

### Verbreitung nicht öffentlicher sexueller Inhalte

Wer sexuelle Inhalte, also beispielsweise Fotos oder Videos, ohne Zustimmung der darin erkennbaren Personen an eine Drittperson weiterleitet oder die Darstellungen öffentlich macht, macht sich strafbar.

*Art. 197a StGB, «Unbefugtes Weiterleiten von nicht öffentlichen sexuellen Inhalten» (Antragsdelikt)*

### Sexting: Strafflosigkeitskriterien bei Jugendlichen

Damit Sexting erlaubt ist, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

Alle Beteiligten müssen mit der Herstellung und der Weitergabe des Materials einverstanden sein.

Die beteiligten Personen müssen sich persönlich kennen. Weder die herstellende Person noch die Person, welcher die Darstellungen zugänglich gemacht werden, dürfen ein Entgelt dafür leisten oder versprechen.

Alle Beteiligten müssen volljährig sein oder, sofern mindestens eine Person minderjährig ist, darf der Altersunterschied nicht mehr als drei Jahre betragen.

*Art. 197 Abs. 8 und Abs. 8<sup>bis</sup>, StGB «Pornografie»*

### Sextortion

Mit Sextortion (zusammengesetzter Begriff aus «sex» und «extortion», englisch für «Erpressung») wird eine Erpressungsmethode bezeichnet, bei der eine Person mit sexuell explizitem Video- oder Bildmaterial unter Druck gesetzt wird. Beispielsweise können das Bilder sein, die zunächst im Rahmen von Sexting einvernehmlich versendet wurden – oder auch Aufnahmen, die in einer Grooming-Situation entstanden sind (*siehe* → 14\_Cybergrooming und sexuelle

Übergriffe im Netz). Es wird mit der Veröffentlichung des Materials oder mit der Weiterleitung an Dritte gedroht. Manchmal geht es dabei um Geld, nicht selten werden aber auch weitere, vielleicht noch explizitere Darstellungen gefordert.

Es gibt keinen eigenständigen Straftatbestand für Sextortion, möglicherweise zur Anwendung kommen die folgenden Gesetzesartikel:

*Art. 156 StGB, «Erpressung»*

*Art. 174 StGB, «Verleumdung»*

*Art. 179<sup>quater</sup> StGB, «Verletzung des Geheim- oder Privatbereichs durch Aufnahmegeräte»*

*Art. 197 StGB, «Pornografie»*

*Art. 180 StGB, «Drohung»*

*Art. 181 StGB, «Nötigung»*

*Art. 187 StGB, «Sexuelle Handlungen mit Kindern» (falls die Opfer noch nicht 16 Jahre alt sind)*

### Illegale Pornografie

Wer pornografisches Material, das sexuelle Handlungen mit Tieren oder sexuelle Handlungen (tatsächliche oder nicht tatsächliche) mit Minderjährigen beinhaltet, herstellt, zeigt, anderen zugänglich macht, sich beschafft oder besitzt, macht sich strafbar.

*Art. 197 Abs. 4 und Abs. 5 StGB, «Pornografie»*

### Was tun, wenn man online auf Kinderpornografie stösst?

Darstellungen sexueller Handlungen mit Minderjährigen (tatsächliche und nicht tatsächliche, das bedeutet beispielsweise KI-generierte Materialien oder Animationen) sind illegal. Auf der Webseite [clickandstop.ch](http://clickandstop.ch) kann man entsprechende Links melden. Man sollte kinderpornografisches Material auf keinen Fall herunterladen oder Screenshots davon machen, auch nicht zu Dokumentationszwecken. Damit macht man sich strafbar.

# 14\_CYBERGROOMING UND SEXUELLE ÜBERGRIFFE ONLINE

---

## Was ist Cybergrooming?

Cybergrooming bedeutet das gezielte Ansprechen von minderjährigen Personen durch Erwachsene im Internet, um sexuelle Kontakte anzubahnen. Bereits der Versuch, dies zu tun, ist strafbar. Um mit den Kindern und Jugendlichen eine Beziehung aufzubauen, werden oft ähnliche Strategien verwendet. Es wird versucht, Vertrauen aufzubauen und ein Abhängigkeitsverhältnis herzustellen, um die Opfer dann manipulieren und kontrollieren zu können. Cybergrooming kann überall dort passieren, wo Heranwachsende sich online aufhalten und es Möglichkeiten gibt, sie zu kontaktieren: Zum Beispiel bei Sozialen Netzwerken wie TikTok, Instagram und Snapchat, bei Online-Plattformen wie YouTube und Twitch, aber auch bei Online-Spielen und Gamingplattformen wie Fortnite und Roblox. Um die Sicherheitsmassnahmen von Plattformen zu umgehen, versuchen die übergriffigen Erwachsenen möglichst rasch zu privaten Kommunikationswegen zu wechseln, beispielsweise auf Messenger oder Videochat-Anwendungen.

## Wie kann ich mein Kind vor pädokriminellen Personen im Chat schützen?

Es ist entscheidend, Kinder und Jugendliche für Warnzeichen zu sensibilisieren: Täter – in den allermeisten Fällen handelt es sich um erwachsene Männer – lenken das Gespräch auf sexuelle Themen und bisherige sexuelle Erfahrungen, es wird mit Geld oder anderen Belohnungen (z.B. Online-Spielen) gelockt, es wird nach Bildern und Videos gefragt und versucht, die Webcam zu nutzen, das Gegenüber möchte den Chat schnell auf privateren Plattformen (Messenger, Telefon, E-Mail) fortführen, um auch an mehr persönliche Daten zu gelangen, es wird ein persönliches Treffen vorgeschlagen. Versuche von Cybergrooming sollten bei der Polizei gemeldet und die Personen blockiert werden. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann, falls es im Internet sexuell belästigt wird. Am Ende des Kapitels finden Sie Links zu Beratungsstellen.

## Welche Regeln gelten generell für eine sichere Nutzung von Chats?

Grundsätzlich ist das Chatten innerhalb von Sozialen Netzwerken oder Nachrichten-Apps sicherer als in anonymen Chats. In anonymen Chats (z.B. Discord, Twiq oder Chatroom2000) finden häufiger sexuelle Belästigungen statt. Generell müssen Kinder angehalten werden, misstrauisch zu bleiben, keine persönlichen Kontaktdaten oder Fotos herauszugeben und eine Chatbekanntschaft persönlich niemals allein zu treffen. Wenn überhaupt ein Treffen stattfinden soll, dann nur in Begleitung einer erwachsenen Person und an einem öffentlichen Ort. Wichtig ist das Gespräch zwischen Kindern und Eltern, damit Kinder ein offenes Ohr vorfinden, wenn ihnen im Netz etwas Unangenehmes passiert oder sie belästigt werden.

## Was tun bei Nacktbildern im Chat oder der DM der Heranwachsenden?

In Sozialen Netzwerken wie TikTok, Instagram und Snapchat, über Messenger-Dienste, E-Mails oder Chatfunktionen in Games können Heranwachsende von Fremden unaufgefordert Nacktbilder (sogenannte Nudes) zugeschickt bekommen. Oft nehmen Jugendliche dies nicht so ernst, dabei ist das Versenden von z.B. Penis-Bildern (sogenannten Dickpics) eine Straftat und kann zur Anzeige gebracht werden. Die Webseite NetzPigCock hilft Nutzenden dabei, schnell und unkompliziert Strafanzeige zu erstatten.

### Links

[147.ch](https://www.147.ch) – Beratung für Kinder und Jugendliche (Pro Juventute)

[lilli.ch](https://www.lilli.ch) – Beratung für Kinder und Jugendliche zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Problemen

[netzpigcock.ch](https://www.netzpigcock.ch) – Anzeigengenerator für Penis-Bilder

## Rechtliche Aspekte

### Sexuelle Belästigung und Cybergrooming

Ein Übergriff sexueller Art kann auch ausschliesslich in Form von Worten stattfinden – auch geschriebenen. Sexuelle Belästigung ist als Antragsdelikt strafbar.

Cybergrooming ist eine Form der sexuellen Belästigung, bei der Erwachsene online Kontakt mit Minderjährigen aufnehmen und sich deren Vertrauen erschleichen. Oft geben sie sich als gleichaltrig wie die Opfer aus. Das Ziel des Cybergroomings ist es, von den Minderjährigen Fotos oder Videos mit sexuellem Inhalt zu bekommen oder sogar persönliche Treffen zu vereinbaren, bei denen es dann zu sexuellen Übergriffen kommen kann.

Strafbar ist bereits der Versuch, dies umzusetzen, also unter Umständen das Grooming. Mögliche Straftatbestände, die im Fall von Cybergrooming zur Anwendung kommen können, sind die folgenden:

*Art. 187 StGB, «Sexuelle Handlungen mit Kindern»*

*Art. 22 StGB, «Strafbarkeit des Versuchs»*

*Art. 197 Abs. 4 StGB, «Pornografie»*

*Art. 198 StGB, «Sexuelle Belästigungen» (Antragsdelikt)*

### Unaufgefordertes Verschicken pornografischer Inhalte

Wer anderen ohne deren Einverständnis pornografische Materialien zeigt – oder eben auch im Messenger bzw. über Soziale Netzwerke zuschickt – macht sich strafbar.

*Art. 197 Abs. 2 StGB, «Pornografie»*

# 15\_SICHERHEIT IM INTERNET UND DATENSCHUTZ

---

## **Worauf sollten Eltern achten, wenn Kinder das Internet benutzen?**

Denken Sie daran, dass Kinder nicht nur am Computer online sein können: Smartphones und andere WLAN-fähige Geräte (wie z. B. Tablets, Video-Spielkonsolen, Smartwatch oder Fernseher bzw. Smart-TV) ermöglichen den Zugriff auf das Internet. Kinder sollten dafür sichere Verbindungen (ein passwortgeschütztes WLAN zuhause oder VPNs) nutzen, um Daten vor potenziellen Angreifern zu schützen. Eltern sollten Kinder dazu anhalten, persönliche Daten wie den vollständigen Namen, Adresse, Telefonnummern und Kreditkartendaten nicht oder nur in Absprache mit erwachsenen Bezugspersonen anzugeben. Bei Downloads, auch von Apps, sollten Kinder die Eltern informieren.

→ 05\_Soziale Netzwerke: Instagram, TikTok & Co.

## **Welche Internet-Suchmaschine ist für Kinder geeignet?**

Für Kinder empfiehlt sich, statt einer gängigen Suchmaschine wie Google eine spezielle Kindersuchmaschine als Internet-Startseite einzurichten. Diese haben den Vorteil, dass sie kindergerechte Inhalte und bei einer Suchanfrage eine überschaubare Anzahl von Ergebnissen anzeigen. Wenn Heranwachsende später langsam an Google herangeführt werden sollen, kann zunächst auch die Filter-Funktion für Suchergebnisse «SafeSearch» aktiviert werden.

## **Sind Internet-Filter als Schutzmassnahme empfehlenswert?**

Filter, die den Zugang zu riskanten Inhalten blockieren, sind bei Kindern (je nach Reife) unbedingt einzurichten. Wenn Erwachsene und Kinder denselben Computer teilen, auf dem ein Filterprogramm installiert ist, sollten verschiedene Benutzerkonten erstellt werden. Filterprogramme für Smartphones und andere WLAN-fähige Geräte sind als App erhältlich. Technische Schutzmassnahmen ersetzen aber nicht altersgerechte und offene Gespräche zu Sexualität und Gewalt, damit Kinder und Jugendliche den Umgang mit diesen Themen lernen. Zudem kann eine Filtersoftware eine Scheinsicherheit sein: Jugendliche umgehen die Schranken, indem sie einander einschlägige Websites bekannt geben, deren Namen unverfänglich klingen. Oder sie weichen zu Haushalten aus, in denen ein ungefilterter Internetzugang vorhanden ist.

## Welche weiteren technischen Sicherheitsvorkehrungen können Eltern am Computer, Tablet und Smartphone vornehmen?

- Beim Computer sollte die Firewall aktiviert sein. Diese schützt den Computer vor Angriffen aus dem Internet und vor unerlaubten Zugriffen.
- Installieren Sie vertrauenswürdige Sicherheits-Apps oder Antivirensoftware, um sich vor Malware, Viren und anderen Bedrohungen zu schützen.
- Stellen Sie sicher, dass Betriebssysteme, die Software und Apps regelmässig aktualisiert werden, um Sicherheitslücken zu schliessen und die Geräte auf dem neuesten Stand zu halten. Ein Virenschutzprogramm sollte so eingestellt sein, dass die Virenliste automatisch und regelmässig aktualisiert wird.
- Überprüfen Sie App-Berechtigungen vor dem Download und gewähren Sie nur die notwendigen Zugriffe, um persönliche Daten zu schützen.
- Regelmässige Backups von Inhalten vermeiden Datenverluste, falls es doch einmal zu einem Schadensfall (auch bezüglich Hardware) kommen sollte.
- Cookies (gespeicherte Informationen über besuchte Webseiten) sollten regelmässig im Browser (z.B. Chrome, Safari, Firefox, Edge) gelöscht werden, um die Privatsphäre zu wahren und die Speichernutzung zu optimieren.
- Aktivieren Sie die Gerätesperre wie Passwörter, PINs oder biometrische Authentifizierung (z.B. Fingerabdruck oder Gesichtserkennung), um unbefugten Zugriff auf das Gerät zu verhindern.

## Wie erstellt man ein möglichst sicheres Passwort?

Grundsätzlich gilt: Je länger, desto sicherer. Passwörter sollten mindestens 8 Zeichen haben und Klein-/Grossbuchstaben, Ziffern sowie Sonderzeichen wie Punkt oder Komma einschliessen. Nicht verwenden sollte man bekannte Wörter (z.B. Passwort) oder persönliche Angaben wie Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer etc. Passwort-Managerapps können sichere Passwörter erstellen und abspeichern.

## Was ist das Darknet?

Der Begriff «Darknet» umfasst Bereiche des Internets, die mehrfach verschlüsselt sind und nicht mit den üblichen Browsern und Suchmaschinen erreicht werden. So ist es möglich, weitgehend anonym zu surfen. Auf diese Weise sichert man seine persönlichen Daten vor Werbetreibenden, die Daten sammeln und verkaufen, sowie vor potenziellen Angriffen, die darauf aus sind, diese zu identifizieren. Das kann auch für Regimekritiker in Ländern mit eingeschränkter Meinungsfreiheit, für Whistleblower oder Journalistinnen wichtig sein. Das Darknet zu nutzen ist also nicht grundsätzlich illegal. Allerdings gibt es viele illegale Inhalte und Transaktionen: Kinderpornografie, Extremismus, Drogen-, Waffen- und Menschenhandel und andere Schwarzmärkte. Technisch versierte Jugendliche können sich relativ leicht Zugang zum Darknet verschaffen. Oft sind sie sich der Gefahren und möglicher strafrechtlicher Handlungen nicht bewusst.

### Links

[fragfinn.de](http://fragfinn.de) – Suchmaschine für Kinder

[helles-koepfchen.de](http://helles-koepfchen.de) – Suchmaschine für Kinder und Jugendliche

[medien-kindersicher.de](http://medien-kindersicher.de) – Informationen und Tutorials zu technischen Einstellungen für Programme und Geräte

# 16\_KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

---

## Was ist Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine Technologie, die dazu entwickelt wurde, Aufgaben zu erledigen, die normalerweise menschliche Intelligenz erfordern würde. Das kann beispielsweise das Erkennen von Sprache sein, das Kommunizieren, Lösen von Problemen oder Treffen von Entscheidungen. KI lernt aus Daten und Erfahrungen und kann so immer besser werden, je mehr sie verwendet wird. Künstliche Intelligenz ist bereits in vielen Bereichen unseres täglichen Lebens präsent. Zum Beispiel werden KI-Algorithmen in personalisierten Empfehlungssystemen von Streaming-Diensten wie Netflix verwendet, um Filme und Serien vorzuschlagen, die unseren Vorlieben entsprechen. Auch in Alexa und Siri steckt KI, die uns beim Abspielen von Musik oder Beantworten von Fragen unterstützt.

## Was sollte mein Kind über KI-Anwendungen wissen?

Kinder und Jugendliche kommen schon lange mit KI in Berührung (Empfehlungssysteme in Sozialen Netzwerken, bei Streamingdiensten, Autokorrektur etc.). Da sich KI-Anwendungen rasant entwickeln, kommen immer wieder neue Produkte auf den Markt, wie zum Beispiel ChatGPT, Googles Gemini oder der Chatbot My AI bei Snapchat. Es ist wichtig, mit Heranwachsenden über Chancen und Risiken von KIs zu sprechen und Anwendungen mit ihnen gemeinsam auszuprobieren. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Informationen von Chatbots immer kritisch hinterfragt und mit anderen Quellen abgeglichen werden müssen. Sprechen Sie ausserdem in diesem Zusammenhang über Datenschutz und darüber, dass z.B. der Chatbot bei Snapchat die Nachrichten und Inhalte speichert, die an ihn geschrieben werden.

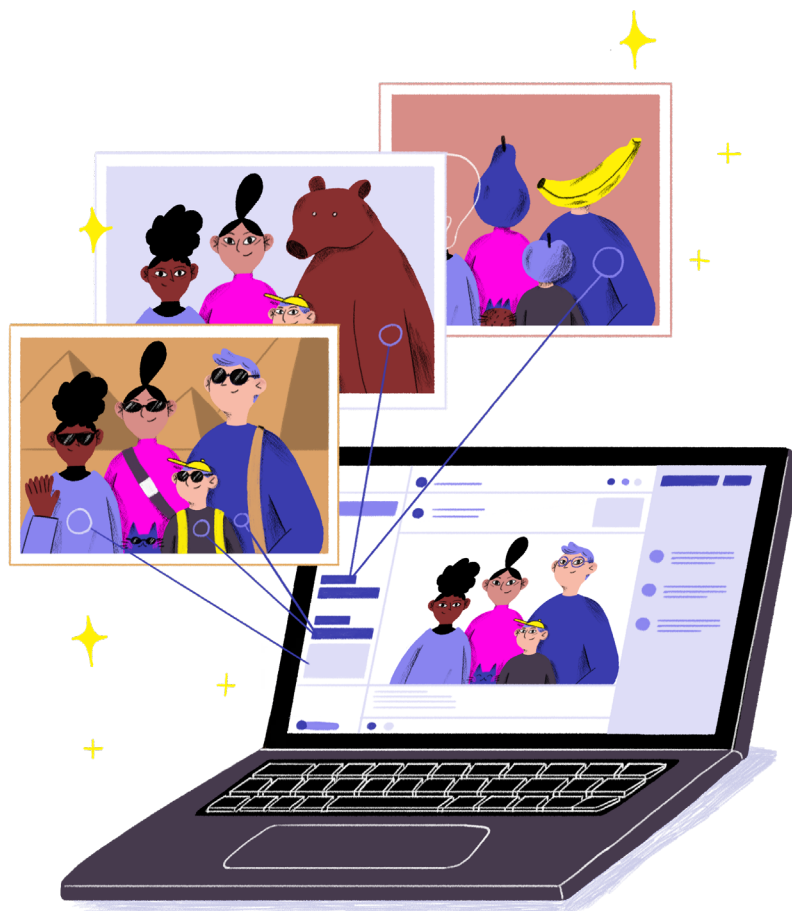


## Was sind Social Bots?

Social Bots sind autonom agierende Computerprogramme, die zur Manipulation und Verwirrung von Usern eingesetzt werden können. Sie täuschen eine menschliche Identität vor und kommunizieren in Sozialen Netzwerken oder anderen interaktiven Foren wie reale Menschen. Die Algorithmen, die für Social Bots verwendet werden, basieren grösstenteils auf Künstlicher Intelligenz. In Netzwerken wie beispielsweise Facebook, Instagram oder X können sie automatisch Beiträge liken, kommentieren, teilen oder selbst erstellen. So können sie dazu beitragen, dass Trends und Meinungsbilder verzerrt werden.

## Was muss mein Kind über Social Bots wissen?

Erklären Sie Ihrem Kind, dass nicht jedes Profil auf Sozialen Netzwerken oder in Onlineforen von einer realen Person stammen muss, auch wenn es sehr echt aussieht. Social Bots versenden oft Freundschaftsanfragen an reale Menschen oder wollen diesen beispielsweise bei Instagram folgen, damit ihre Freundesliste authentisch wirkt oder um Zugriff auf noch mehr Informationen der Profile zu erhalten. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine Anfragen von fremden Personen annehmen soll. Und machen Sie ihm bewusst, dass nicht alle Kommentare in Diskussionen und Aktivitäten online von echten Menschen kommen müssen.



# 17\_DESINFORMATION, MANIPULATION & DEEPPAKES

---

## **Können Kinder Realität und Fiktion in den Medien unterscheiden?**

Die Fähigkeit, zwischen einer erfundenen Handlung und einer wahren Begebenheit zu unterscheiden, beginnt sich etwa mit dem Eintritt in die Primarschule zu entwickeln. Beim Fernsehen hilft es den Kindern, Wahres von Erfundem besser zu unterscheiden, wenn die Eltern mitschauen und sie aktiv begleiten.

## **Wie objektiv können Medien die Wirklichkeit abbilden?**

Medien können die Realität nie vollständig abbilden. Auch seriös gemachte Medienbeiträge berichten aus einem bestimmten Blickwinkel, zeigen nur einen kleinen Ausschnitt des Ganzen und Szenen werden teilweise nachgestellt. Zudem nehmen wir alle aufgrund der eigenen Persönlichkeit, unserer Erfahrungen und Erwartungen Darstellungen in den Medien anders wahr. Im Gespräch können Eltern ihren Kindern erklären, dass in den Medien die Wirklichkeit nie ganz real dargestellt wird. Damit fördern sie gleichzeitig das kritische Hinterfragen von Medieninhalten.

## **Desinformation, Fake News & Deepfakes – was ist das?**

Desinformation bezeichnet die Verbreitung absichtlich falscher oder irreführender Informationen, die darauf abzielt, Meinungen zu manipulieren, die öffentliche Meinung zu beeinflussen oder Verwirrung zu stiften. Fake News sind absichtlich verzerrte oder falsche Nachrichten, die meist mit einem konkreten Ziel verbreitet werden. Es werden damit zum Beispiel finanzielle, politische, ideologische oder auch persönliche Interessen verfolgt oder ebenfalls versucht, die öffentliche Meinung zu beeinflussen oder einzelnen Personen-(gruppen) zu schaden. Auf Sozialen Netzwerken verbreiten sich Fake News oft wie ein Lauffeuer – da sie provokativ, spannend und überraschend anmuten. Deepfakes sind Fotos, Videos und Audio-Dateien, die mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) verändert werden. So kann man Personen Handlungen ausführen oder Aussagen tätigen lassen, die sie in Wirklichkeit niemals gemacht oder gesagt haben. Verschiedene Apps oder integrierte Filter in Sozialen Netzwerken führen dazu, dass Deepfakes leicht selbst zu erstellen sind.

## **Was ist die Gefahr dabei?**

Eine Gefahr stellt die Absicht dar, mit den irreführenden und falschen Informationen und Inhalten Menschen vorsätzlich zu täuschen oder zu beeinflussen. Sie können zum Beispiel dafür genutzt werden, um gezielt Stimmung gegen politische Entscheidungen zu machen. Auf diese Weise können Spannungen in der Gesellschaft verstärkt werden, Misstrauen erzeugt und die demokratischen Prozesse beeinflusst werden, indem das Vertrauen in die Nachrichten und an Informationen untergraben wird. Insbesondere junge Menschen, deren Ansichten sich noch formen, sind anfällig für Manipulationsstrategien und Desinformation, die langfristig ihre Wahrnehmung und Meinungsbildung beeinflussen können.

## Welche Tipps gibt es für Eltern?

Für Kinder und Jugendliche gehört es zu den grössten Herausforderungen, den Wahrheitsgehalt und die Absicht von Text-, Bild- oder Videoinhalten zu beurteilen. Als Erwachsene sind Sie dank Ihrer Lebenserfahrung wichtige Begleitpersonen und Vorbilder. Helfen Sie Ihrem Kind, einen kritischen Blick zu entwickeln und sich Strategien zur Beurteilung von Medieninhalten anzueignen. Erklären Sie, dass nicht alles, was im Netz zu finden ist, wahr ist, auch wenn es seriös aufbereitet scheint. Nachrichten, Fotos und Videos können manipuliert sein. Zeigen Sie auf, welche Motive hinter Desinformation, Fake News und Deepfakes stehen können. Sie können beispielhaft eine verdächtige Nachricht suchen und diese gemeinsam analysieren. Techniken wie die Rückwärtssuche einer Bildquelle oder ein URL-Check sind auch sehr hilfreich. Wenn Ihr Kind auf falsche, verwirrende oder angstmachende Inhalte stösst, sollte es Sie oder eine andere Vertrauensperson informieren.

→ *18\_Kinder und Nachrichten*

### Links

*swrfakefinder.de* – Spiel, um Fakes erkennen zu lernen  
*tineye.com* – Rückwärts-Bildsuche

# 18\_KINDER UND NACHRICHTEN

---

## Was ist im Umgang mit Nachrichteninhalten wichtig?

Nachrichten werden von Kindern und Jugendlichen häufig nicht aktiv gesucht, sondern finden auf verschiedensten Wegen zu ihnen. So kommen sie über Soziale Netzwerke nicht nur mit unterhaltenden und kommunikativen, sondern auch mit journalistischen Inhalten in Kontakt. Die Informationsflut erschwert es Heranwachsenden, den Wahrheitsgehalt und die Relevanz von Inhalten einschätzen zu können. Oft gerät man auch in eine so genannte Filter-Bubble und wird als Folge nicht neutral, sondern einseitig informiert. Was häufig geteilt und somit weit verbreitet wird, ist nicht immer die (gesellschaftlich) relevanteste Nachricht und häufig auch mal eine Falschmeldung

→ 17\_*Desinformation, Manipulation & Deepfakes*

Sagen Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, sich auch auf anderen Wegen und über verschiedene Quellen zu aktuellen Themen zu informieren. Machen Sie dabei auch die Bedeutung von qualitativ hochwertigen Medien bewusst.

## Gibt es Nachrichtenseiten für Kinder?

Es gibt spezielle Newsseiten, die sich für Kinder und Jugendliche eignen, da sie die Inhalte zuverlässig, wertvoll und altersgerecht aufbereiten. Zudem sollten Kinder altersgerechte Suchmaschinen nutzen. Solche Portale eignen sich auch als Startseite für das Profil Ihres Kindes.

→ 15\_*Sicherheit im Internet und Datenschutz*

## Soll man Kinder vor Katastrophen- und Kriegsnachrichten schützen?

Eltern sollten grundsätzlich TV-Nachrichten erst schauen, wenn die Kinder nicht dabei sind. Dennoch ist es kaum möglich, Kinder vor schlimmen Bildern abzuschirmen. Wenn sie mit schockierenden Bildern konfrontiert werden, hilft es,

mit den Kindern darüber zu sprechen, ihnen Geborgenheit zu vermitteln. Erklären Sie undramatisch und altersgerecht die Sachlage, um keine Angst zu schüren, und verzichten Sie auf schreckliche Details – ausser, das Kind fragt gezielt danach. Mitgefühl und die eigene Betroffenheit zu zeigen, ist aber angemessen.

## Kriegs-Content auf Social Media: Wie kann man Jugendliche schützen?

In Sozialen Netzwerken können Jugendliche mit verstörenden Kriegsbildern und -videos konfrontiert werden, die Sorgen und Ängste auslösen. Aus dem Kontext gerissen oder auch aufgrund von Deepfakes und anderen Manipulationsmöglichkeiten ist es für Heranwachsende, aber auch für Erwachsene, schwer einzuschätzen, ob es sich um Falschmeldungen handelt oder nicht. Erklären Sie die Hintergründe von Kriegen und Krisen und bieten Sie Möglichkeiten für eine aktive Auseinandersetzung mit der Situation (Spenden, Demo-Plakate gestalten o.Ä.), um Solidarität zu zeigen und Gefühlen von Ohnmacht entgegenzuwirken. Sprechen Sie gemeinsam über die Unterscheidung von professionell recherchierten redaktionellen Inhalten und nicht-journalistischen Quellen wie Meinungsäußerungen und persönlichen Beiträgen. Fühlt sich Ihr Kind sehr unwohl mit den Inhalten, die zurzeit in seinem eigenen Social Media Feed auftauchen, zeigen Sie die (technischen) Möglichkeiten auf, die Sichtbarkeit bestimmter Inhalte einzuschränken und den Feed mitzugestalten.

### Links

[srf.ch/kids](https://srf.ch/kids) – SRF-Programm für Kinder, Kindernachrichten: SRF Kids News

[zdf.de/kinder](https://zdf.de/kinder) – ZDFtivi, Kinderprogramm des ZDF, Kindernachrichten: logo!

[kinder.wdr.de](https://kinder.wdr.de) – Kinderprogramm des WDR, Kindernachrichten: neuneinhalb

# 19 ONLINE-SHOPPING

---

## Worauf gilt es beim Online-Shopping zu achten?

Das Einkaufen im Internet erfreut sich bei Menschen jeden Alters grosser Beliebtheit und bietet zahlreiche Vorteile: Vor dem Einkauf lassen sich unterschiedliche Anbieter online vergleichen, einige Rabatte gibt es nur im Online-Shop und es ist bequem. Es gibt aber auch Nachteile: Produkte lassen sich vor dem Kauf nicht begutachten. Ein anfänglich günstiger Kaufpreis kann sich durch hohe Versandkosten wieder ausgleichen. Und es existieren viele nicht so vertrauenswürdige Online-Shops und auch Fake-Shops im Internet.

## Wie kann man Fake-Shops erkennen?

Es gibt mehrere Warnzeichen, auf die man achten sollte, um sich vor möglichen Betrügereien zu schützen. Dazu gehören sehr hohe Rabatte, ungewöhnlich niedrige Preise im Vergleich zu anderen Anbietern, Verfügbarkeit von sonst ausverkauften Produkten, fehlende oder zweifelhafte Kontaktinformationen, sowie ein unsicherer Bezahlvorgang oder fehlende Verschlüsselung auf der Webseite. Zudem sind auch ein unvollständiges Impressum, gefälschte Kundenbewertungen, Fehler in der Website-Qualität oder das Fehlen von gültigen Gütesiegeln und Zertifikaten potenzielle Warnsignale für einen Fake-Shop.

## Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll beim Online-Shopping unterstützen und begleiten?

Wie in vielen anderen Bereichen des digitalen Alltags von Kindern und Jugendlichen gilt auch hier, dass eine gute Begleitung am Anfang vielen Schwierigkeiten im Verlauf vorbeugen kann. Die Heranwachsenden müssen verstehen, dass es sich bei den Beträgen um echtes Geld handelt, das sie auch besitzen müssen, wenn sie es online ausgeben. Erklären Sie Ihrem Kind, welche Zahlungsmöglichkeiten es gibt und was geschieht, wenn ausstehende Beträge nicht beglichen werden. Vielleicht hilft eine Prepaid-Kreditkarte für den besseren Überblick, statt Bestellen auf Rechnung.

## Rechtliche Aspekte

### Online-Einkäufe von Minderjährigen

Minderjährige dürfen nur mit dem Einverständnis der Eltern Kaufverträge abschliessen, dies gilt auch für Käufe im Internet. Eine Ausnahme gibt es jedoch für das eigene Geld – wenn ein Kind etwas von seinem Taschengeld kauft oder eine jugendliche Person sich von ihrem Lohn eine Ausgabe tätigt, dann ist das rechtens. Ob es sich um das eigene Geld der minderjährigen Person handelt oder ob der ausgegebene Betrag darüber hinausgeht, muss im Einzelfall geklärt werden.

*Art. 19 ZGB, «Urteilsfähige handlungsunfähige Personen»*

# 20\_ WEITERE INFORMATIONEN ZU RECHTLICHEN ASPEKTEN UND BERATUNGSSTELLEN

## Brauchen Sie Beratung?

Sie stellen fest, dass ihr Kind viel zu lange vor dem Computer sitzt oder bis spät in die Nacht Videospiele spielt. Oder es erzählt Ihnen, dass es merkwürdige Nachrichten erhalten hat, die Sie eindeutig als sexuelle Anmache einstufen. Was können Sie tun bei Cybermobbing, Online-sucht, sexueller Belästigung oder anderen Problemen im Zusammenhang mit digitalen Medien?

Hilfe und Unterstützung bei diesen und weiteren Fragen finden Sie bei Beratungsstellen.

Für Notfälle und Beratungsgespräche empfehlen wir

- Elternnotruf: Telefon 0848 35 45 55 oder [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)
- kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe rund um die Uhr von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche, per Telefon, SMS und Chat: [147.ch](http://147.ch)
- kostenlose (ausser Telefongebühren) Elternberatung von Pro Juventute per Telefon 058 261 61 61 oder online [projuventute-elternberatung.ch](http://projuventute-elternberatung.ch)

## Rechtliche Aspekte und das Jugendstrafrecht in der Schweiz

Am Ende einiger Kapitel in dieser Broschüre finden Sie kurze Abschnitte zu rechtlichen Aspekten des Kapitelthemas. Hier finden Sie einige übergeordnete Informationen dazu.

Als Vorbemerkung: Kinder sind in der Schweiz ab dem vollendeten 10. Lebensjahr strafmündig. Im Jugendstrafrecht stehen Schutz und Erziehung der straffällig gewordenen Heranwachsenden im Vordergrund mit dem Ziel, dass sie keine weiteren Delikte mehr begehen. Gerade weil die Strafmündigkeit so früh beginnt, ist es von grosser Bedeutung, dass Kinder und Jugendliche, die selbstständig online sind, wissen, was erlaubt ist und was nicht. Junge Menschen können im Internet auf ganz unterschiedliche Weise mit dem Gesetz in Berührung kommen – als Opfer von Straftaten, aber auch indem sie selbst straffällig werden. Gar nicht so selten stellt sich dann heraus: sie wussten nicht, dass sie sich strafbar machen mit ihrem Verhalten. Aber auch Eltern ist nicht immer bewusst, dass es im Umgang mit digitalen Medien in der Familie juristische Fragen gibt, mit denen sie sich befassen sollten. Auch hier ist die Vorbildrolle der Eltern ein wichtiges Element. Wenn sie beispielsweise ihre Kinder bereits früh um Erlaubnis bitten, ein Foto

von ihnen machen oder sogar in Sozialen Netzwerken posten zu dürfen – wie es das Recht am eigenen Bild grundsätzlich gebieten würde – dann wachsen die Kinder damit auf, dass man mit Bildern von anderen Personen nicht sorglos umgehen sollte. Sie können das später im Freundeskreis ebenso bewusst handhaben, wie es ihre Eltern getan haben.

Wenn Sie die entsprechenden Gesetzesartikel im Wortlaut nachlesen wollen, können Sie in der PDF-Broschüre direkt auf die Links klicken. Sie finden alle bundesrechtlichen Publikationen online bei Fedlex. Wenn Sie auf der Startseite nach unten scrollen, finden Sie unter «Ausgewählte Erlasse» beispielsweise das Strafgesetzbuch oder das Arbeitsgesetz.

Auf der Website der Schweizerischen Kriminalprävention SKP gibt es diverse Informationen, z.B. Flyer zu rechtlichen Themen im Bereich digitale Medien, teils auch mit Anwendungsbeispielen aus der Praxis.

### Links

[fedlex.admin.ch](http://fedlex.admin.ch) – Publikationsplattform des Bundesrechts

[skppsc.ch](http://skppsc.ch) – Schweizerische Kriminalprävention

# 21\_ZAHLEN UND FAKTEN

---

## Kinder und Medien

Quelle: MIKE-Studie 2021, repräsentative Studie über **6- bis 13-Jährige in der Schweiz**

**45 %** hören täglich oder fast täglich **Musik**.

**46 %** **sehen** täglich oder fast täglich **fern**.

**40 %** lesen täglich oder fast täglich **Bücher**.

**30 %** **gamen** täglich oder fast täglich.

**30 %** **nutzen** täglich oder fast täglich ein Handy.

Ab 10 Jahren besitzt **mehr als 50%** der Kinder ein eigenes **Handy**, bei den 12- bis 13-Jährigen bereits **drei Viertel**.

**40%** der jüngeren Kinder, **68%** der 10- bis 11-Jährigen und **81%** der 12- bis 13-Jährigen nutzen es mindestens einmal die Woche. **Knapp 40%** der 6- bis 7-Jährigen sind regelmässig im **Internet** unterwegs. Zum Ende der Primarschulzeit sind es bereits **90%**.

**73%** der Primarschulkinder nutzen **YouTube** mindestens einmal pro Woche. Die Videoplattform steht bei ihnen in Sachen Nutzungshäufigkeit an erster Stelle.

**37%** der Schweizer Primarschulkinder nutzen das soziale Netzwerk **TikTok**, **28% Snapchat** und **17% Instagram** mindestens einmal pro Woche.

**19%** der Kinder mit eigenem **Handy** kommt es mindestens einmal pro Woche dem Schlaf in die Quere.

## Jugendliche und Medien

Quelle: JAMES-Studie 2022, repräsentative Studie über **12- bis 19-Jährige in der Schweiz**

**99 %** der Schweizer Jugendlichen besitzen ein eigenes **Handy**. **Praktisch alle Geräte** sind Smartphones.

**96 %** aller Befragten nutzen das **Internet** täglich oder mehrmals pro Woche, **55%** das Fernsehen.

**93 %** der Jugendlichen haben **zu Hause Internetzugang**.

**77 %** besitzen einen **eigenen Computer**.

**98 %** haben ein eigenes **Profil in mindestens einem Sozialen Netzwerk**. Am häufigsten werden Instagram und YouTube genutzt.

**60 %** schützen ihre Privatsphäre, so dass Fotos und Videos nur für bestimmte Kontakte sichtbar sind.

**73 %** der Jungen und **32%** der Mädchen haben schon einmal **Pornofilme** auf dem **Computer** oder **Handy** angeschaut.

**65 %** der Jungen, **19%** der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche **Video-spiele**.

Die durchschnittliche **Handynutzung** an einem Wochentag beträgt gut **3 Stunden**, am Wochenende **rund 4 Stunden und 15 Minuten**.

# 22\_STUDIEN

---

**ADELE-Studie 2018** der ZHAW und Swisscom  
ADELE – Activités – Digitales – Education –  
Loisirs – Enfants.  
Qualitative Studie zum Medienumgang von Schweizer  
Kindern im Vorschulalter im Kontext ihrer Familie.  
[zhaw.ch/psychologie/adele](http://zhaw.ch/psychologie/adele)

**MIKE-Studie 2021** der ZHAW, Jugend und Medien  
und Jacobs Foundation  
MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern.  
Regelmässig repräsentative Zahlen zu Kindern und Medien  
in der Schweiz.  
[zhaw.ch/psychologie/mike](http://zhaw.ch/psychologie/mike)

**JAMES-Studie 2022** der ZHAW und Swisscom  
JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz.  
Repräsentative Zahlen zu Jugend und Medien in der  
Schweiz. Erscheint alle zwei Jahre. Zusatzauswertungen zu  
spezifischen Themen werden jeweils im darauffolgenden  
Jahr als JAMESfocus veröffentlicht.  
[zhaw.ch/psychologie/james](http://zhaw.ch/psychologie/james) und  
[zhaw.ch/psychologie/jamesfocus](http://zhaw.ch/psychologie/jamesfocus)

**EU Kids Online Schweiz 2019**, PH Schwyz  
EU Kids Online Schweiz ist eine repräsentative Studie in  
der deutschsprachigen und französischsprachigen Schweiz,  
in der bei 9–16-jährigen Schülerinnen und Schülern sowie  
deren Lehrpersonen Daten über Chancen und Risiken der  
Internetnutzung erhoben werden.  
[eukidsonline.ch](http://eukidsonline.ch)

**MEKiS Medienkompetenz in der Sozialen Arbeit** der FHNW  
und der BFF Kompetenz Bildung Bern  
Studien und weitere Publikationen zur Medienkompetenz in  
stationären Einrichtungen der Jugendhilfe.  
[mekis.ch](http://mekis.ch)

**SWIPE-Studie – SWIss study on Preschool screen  
Exposure**  
Eine Online-Umfrage, an der sich verschiedene Institutionen  
aus allen Sprachregionen der Schweiz beteiligen, um die  
Nutzung von digitalen Medien und deren Auswirkungen bei  
den jüngsten Kindern zu untersuchen.  
[swipe-study.ch](http://swipe-study.ch)

**JIM Studien, KIM-Studien und FIM-Studien** des  
MPFS – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest  
Deutsche Jugend-und-Medien-, Kinder-und-Medien- und  
Familien-und-Medien-Studien, die alljährlich herausgegeben  
werden.  
[mpfs.de](http://mpfs.de)



# NATIONALE PLATTFORM JUGEND UND MEDIEN

---

Seit 2011 laufen die Aktivitäten des Bundes zum Jugendmedienschutz und zur Medienkompetenzförderung im Rahmen der Nationalen Plattform Jugend und Medien. Verantwortlich für den Betrieb der Plattform ist das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV). Die Aktivitäten erfolgen auf regulierender und erzieherischer Ebene. Der Bund ist bestrebt, den Austausch und die Zusammenarbeit unter den Stakeholdern zu fördern.

## **Für Eltern, Lehr- und Bezugspersonen**

Unter [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) finden sich Informationen sowie praktische Tipps, um Kinder und Jugendliche im Medienalltag aktiv zu begleiten. Die Webseite bündelt das Wissen rund um die Chancen und die Risiken von digitalen Medien.

## **Für einen wirksamen Jugendmedienschutz in der Schweiz**

Neben der Förderung von Medienkompetenz setzt sich der Bund auch für eine Verbesserung im Bereich der Regulierung ein.

Weitere Informationen zur Plattform Jugend und Medien und zu den Aktivitäten finden Sie unter [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch).

# MEDIENPSYCHOLOGISCHE FORSCHUNG AN DER ZHAW

---

**Leitung: Prof. Dr. habil. Daniel Süss,  
MSc Gregor Waller**

**Team: MSc Lilian Suter, lic. phil. Isabel Willemse,  
MSc Céline Külling-Knecht, MSc Jael Bernath,  
MSc Mirjam Jochim, BSc Pascal Streule**

An der ZHAW – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, im Departement Angewandte Psychologie – untersuchen wir in anwendungsorientierten empirischen Studien, wie Kinder und Jugendliche mit den Medien umgehen und welchen Einfluss die Mediennutzung auf Einstellungen, Motive und Verhalten ausübt. Dabei geht es um potenzielle Konfliktfelder wie Gewaltdarstellungen, Sexualität und Pornografie oder Verhaltenssucht, aber auch um die Bedingungen für einen produktiven Umgang mit den Medien durch die Förderung von Medienkompetenz. Anregende Medieninhalte und medienkompetente Heranwachsende, Lehrpersonen und Eltern können dazu beitragen, dass Medien als Teil der Kultur erfahren werden und die psychosoziale Entwicklung fördern. Wir erforschen den Medienalltag vom Bücherlesen über Fernsehen, Filme und Computerspiele bis zu Social-Networking-Plattformen im Internet. Wir evaluieren medienpädagogische Projekte und Präventionsmassnahmen im Jugendmedienschutz. Wir beraten Behörden, Medienanbieter, Schulen und Verbände auf wissenschaftlicher Grundlage bei allen Fragen zu einem sicheren und der Entwicklung förderlichen Medienalltag. Wir sind national und international vernetzt mit Forschungs- und Entwicklungspartnern in Medienpsychologie, Medienpädagogik und Kommunikationswissenschaft. Eine Auswahl unserer aktuellen Forschungsprojekte:

## **JAMES-Studie: Jugend, Aktivitäten, Medien**

Über 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren werden seit 2010 alle zwei Jahre in allen drei grossen Sprachregionen der Schweiz zu ihrem Medienverhalten befragt. Themen der Umfrage waren sowohl das Freizeitverhalten im nonmedialen wie auch das Nutzungsverhalten im medialen Bereich. Finanziert durch Swisscom.

## **MIKE-Studie: Medien, Interaktion, Kinder und Eltern-Studie Schweiz**

Die MIKE-Studie, welche 2015 zum ersten Mal durchgeführt wurde, ist die nationale Kinder & Medien-Studie der ZHAW. Darin steht das Mediennutzungsverhalten von sechs bis zwölf Jahre alten Kindern im Fokus. Es handelt sich um die erste repräsentative Studie über die Mediennutzung von Kindern in der Schweiz.

## **ADELE-Studie: Activités – Digitales – Education – Loisirs – Enfants**

In der ADELE-Studie wird von der ZHAW im Auftrag von Swisscom qualitativ der Medienumgang von Kindern im Alter von vier bis sieben Jahren untersucht. Dazu sind ausführliche Interviews mit Kindern und ihren Eltern in der Deutschschweiz und der Romandie durchgeführt worden.

Die Studie ermöglicht einen vertieften Einblick in verschiedene Einflussfaktoren des familiären Kontextes auf die Mediennutzung der Kinder und ergänzt dabei die MIKE- sowie JAMES-Studien.

## **Generation Smartphone: Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen**

Gemeinsam mit der FHNW ist die ZHAW in dem qualitativem Forschungsprojekt «Generation Smartphone» der Frage nachgegangen, welche Bedeutung die Smartphone-Nutzung im Alltag von Jugendlichen hat. Das Projekt beurteilt Chancen und Risiken der Smartphone-Nutzung dabei nicht nur aus der Erwachsenenperspektive, sondern bezieht die Perspektive von Jugendlichen mit ein. Gefördert durch die Stiftung Mercator Schweiz.

Weitere Informationen unter: [zhaw.ch/psychologie](http://zhaw.ch/psychologie)



