

MIT JUGENDLICHEN

ÜBER MEDIEN REDEN!

Internet, Smartphone und Computerspiele: Was Eltern wissen sollten.



Impressum

Herausgeber:

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

www.supro.at

November 2025

6. überarbeitete Auflage

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Andreas Prenn

Autor:innen:

Fabienne Lunardi, BA

Christian Rettenberger, BA, MSc

Sophia Fechtig, BEd

Gestaltung:

Christian Rettenberger, BA, MSc

Fotos:

Adobe Stock

Fotolia

SUPRO

Quellen:

saferinternet.at

bmfj.gv.at

bupp.at

klicksafe.de

mpfs.de

FASZINATION MEDIEN

Digitale Medien, wie zum Beispiel das Smartphone, nehmen mittlerweile eine zentrale Rolle im Alltag vieler Menschen ein. Vor allem auf Kinder und Jugendliche üben sie eine große Faszination aus und sind fixer Bestandteil ihrer Lebenswelt und Freizeitgestaltung. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Auch Erwachsene entspannen sich nicht nur mit „traditionellen“ Medien wie Fernsehen, Musik, Zeitungen oder Büchern, sondern auch mit dem Smartphone. Heutzutage sind Medien aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Jedoch kann und muss von Jugendlichen der Umgang mit digitalen Medien erlernt werden. Dazu braucht es das Interesse der Erziehungsberechtigten, sich mit Chancen und Gefahren von Medien auseinanderzusetzen, vor allem jedoch die Bereitschaft, das eigene Kind beim Entdecken dieser Möglichkeiten und Herausforderungen zu begleiten und mit ihm darüber zu reden.

Im Gegensatz zu Substanzen wie Alkohol oder Nikotin kann bei digitalen Medien das Ziel der elterlichen Erziehung nicht die Abstinenz sein. Denn Medienkompetenzen sind die Kompetenzen der Zukunft und diese spielen in immer mehr Berufen eine wichtige Rolle.

Diese Broschüre bietet Ihnen praktische Tipps und Infos über den Umgang mit digitalen Medien und soll Sie im Erziehungsalltag unterstützen.



WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN

Um 50 Millionen Menschen zu erreichen, hat das Telefon 74, das Fernsehen 16 und das Internet gerade mal vier Jahre gebraucht. Das bedeutet auch, dass für den Umgang mit diesem Medium viel weniger Lernzeit zur Verfügung gestanden ist. Dementsprechend stehen Eltern der Mediennutzung ihrer Kinder oft ratlos gegenüber und suchen nach einer Orientierungshilfe.

Wie nutzen Jugendliche die elektronischen Medien?

Nahezu alle Jugendlichen nutzen täglich das Internet (96%) und fast alle besitzen ein eigenes Smartphone. Die wichtigsten Apps für Jugendliche sind aktuell vor allem WhatsApp, Youtube, Snapchat, Instagram und TikTok. Neben dem Zugang zum Internet nutzen 93% der Jugendlichen das Smartphone zum Musikhören. Rund 73% gaben an, dass sie täglich oder mehrmals pro Woche Computerspiele spielen. Das beliebteste Medium dafür ist das Smartphone gefolgt von Konsole und PC/Laptop.

Mädchen nutzen das Internet besonders häufig für kommunikative Zwecke, etwa um mit Freund:innen in Kontakt zu bleiben. Bei Jungen stehen dagegen Computerspiele deutlich stärker im Vordergrund. Während Spiele für viele Mädchen eher eine untergeordnete Rolle spielen, sind sie für Jungen eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen am Smartphone. Wichtig sind den Jugendlichen auch Unterhaltung wie Musik, Videos oder Bilder sowie die Suche nach Informationen.



TIPPS FÜR ELTERN

- **Informieren Sie sich über die Online-Aktivitäten** Ihres Kindes und versuchen Sie diese Faszination zu verstehen. **Lassen Sie** sich von Ihrem Kind **Dinge erklären**, die Sie nicht kennen oder verstehen. Es ist ganz normal, dass Erwachsene ab und zu auf Erklärungen der Kinder angewiesen sind. Gerade wenn es um das Internet geht, lernt man niemals aus. Sie haben den Experten oder die Expertin zu Hause, nutzen Sie das!
- **Medienkompetenz ist mehr als die Beherrschung der Technik:** Um Medienkompetenz zu erwerben, braucht es auch Lebenserfahrung und davon haben Sie mehr als Ihr Kind.
- Erwachsene, die **nur verbieten** oder das Internet **laufend kritisieren** - ohne selbst Erfahrungen gemacht zu haben - werden von den Kindern **nicht ernst genommen**.
- Sehen Sie auch die **Chancen des Internets** und fördern Sie den **kreativen** und **kritischen** Umgang damit.
- Kinder können im Internet **unerwünschte Inhalte** finden (Gewalt, Rassismus, Pornografie etc.). Das kann Ihr Kind verwirren und auch verstören. Stehen Sie stets als Vertrauensperson zur Verfügung.
- **Reagieren Sie nicht „besserwisserisch“**, wenn Ihr Kind in eine problematische Situation gerät, vor der Sie gewarnt haben. Unterstützen Sie Ihr Kind viel mehr dabei, aus Fehlern zu lernen.
- **Achten Sie auf Alarmsignale.** Ihr Handeln ist gefragt, wenn Ihr Kind nur noch am Computer spielt, soziale Kontakte weniger werden und/oder die Schulleistungen rapide abfallen.
- **Vereinbaren Sie gemeinsam klare Regeln**, wie oft, wie lange und wann und wo Medien genutzt werden dürfen.
- **Vorbilder wirken. Beginnen Sie bei sich selbst!**

WANN WIRD DIE MEDIENNUTZUNG KRITISCH?

Mein Kind ist fasziniert von Medien, muss ich mir Sorgen machen, dass es süchtig wird?

Nur eine sehr kleine Anzahl der Menschen, die viel Zeit am Computer, an der Konsole oder dem Smartphone verbringen, ist wirklich krankhaft süchtig.



Die Dauer oder die Intensität der Nutzung entscheiden nicht unbedingt über Sucht oder Nicht-Sucht, sondern die Beweggründe, die einen veranlassen, Zeit mit Medien zu verbringen. Viele Kinder und Jugendliche erleben gerade im Zusammenhang mit Medien Phasen, in denen sie so gefesselt sind, dass sie ihre gesamte Zeit dieser Tätigkeit widmen und vieles andere dabei vergessen. Eltern stufen dies häufig als Vorstufe zur Sucht ein.

CHECKLISTE FÜR ELTERN

Folgende Fragen helfen Ihnen bei einer ersten Bewertung, ob Ihr Kind ein problematisches Verhalten aufweist. Nehmen Sie jedes „Ja“ ernst, auch wenn die Fragen nur eine grobe Richtlinie sein können. Wenn drei oder mehr Merkmale bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum auftreten oder Sie unsicher sind, kontaktieren Sie uns. (T 05523 - 54 9 41).

	Ja	Nein
Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Computer, Konsole, Smartphone oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen?		
Hat Ihr Kind die Kontrolle über die Zeit vor dem Bildschirm verloren?		
Spielt oder surft es teilweise bis spät in die Nacht?		
Haben sich die Bildschirmzeiten stetig gesteigert?		
Fällt es Ihrem Kind häufig schwer, aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es auch nur tageweise?		
Wird Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Computer, Smartphone, Internet oder Konsole verzichten muss?		
Zieht Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurück?		
Verdrängt das Computerspielen frühere Interessen oder Hobbies? Haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?		
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um online zu bleiben?		
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen? Ist es übermüdet?		
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?		
Nutzt Ihr Kind das Computerspielen oder digitale Medien vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen.		

Bei einer Sucht geht es immer um den Verlust der Selbstkontrolle. Ein Medienfasten ist durchaus sinnvoll, um das eigene Konsumverhalten zu reflektieren. Planen Sie auch gelegentlich medienfreie Familientage ein.

Tipp

HÄUFIGE FRAGEN ZUM THEMA MEDIEN

Beeinträchtigt der Medienkonsum die Konzentrationsfähigkeit?

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und beschleunigen das Leben vieler Menschen. Eine Flut von E-Mails und App-Benachrichtigungen prasselt jeden Tag auf die Nutzer:innen ein. Zum „Abschalten“ stehen Musik-Streaming-Dienste und Videoangebote zur Verfügung. Oder man sieht fern – klassisch im TV, über Mediatheken oder Streaming-Portale, die dank Smartphones und mobiler Internetverbindungen jederzeit und überall verfügbar sind.

Je mobiler und multifunktionaler Medien werden, desto mehr Zeit wird mit Medienerlebnissen gefüllt. Jede Warte- oder Reisezeit wird sofort mit einem Unterhaltungsangebot angereichert. Momente der Ruhe oder des Nichtstuns werden immer seltener.

Mit jedem neuen Video, jeder Nachricht oder jedem Like wird das Dopamin-Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Dieses sorgt für kurze Glücksgefühle und motiviert dazu, weiterzumachen. Mit der Zeit gewöhnt sich das Gehirn an diese schnellen Belohnungen und verlangt nach immer neuen Reizen. Dadurch fällt es oft schwerer, sich länger auf Aufgaben zu konzentrieren, die keine sofortige Rückmeldung bieten – etwa beim Lernen, Lesen oder Zuhören.

Manche Kinder können mit diesen dauernden Reizen nicht gut umgehen, sie werden unruhig und gestresst. Umso wichtiger ist es, Phasen der Stille, Langeweile und bewusster Offline-Zeiten zuzulassen – denn gerade daraus entstehen oft Kreativität, innere Ruhe und eine bessere Konzentrationsfähigkeit.

Mein Kind liest keine Bücher mehr, sondern ist nur noch mit digitalen Medien beschäftigt.

Es ist egal, mit welchem Medium Ihr Kind liest. Hauptsache es liest! Dazu gehören auch Technik-Kataloge, Instagram Posts oder Computerspiel-Anleitungen. Ob, was und wie viel die Kinder lesen, hängt auch von den Eltern ab, seien Sie sich Ihrer Vorbildrolle bewusst.

Mein Kind sitzt am liebsten den ganzen Tag vor dem Fernseher.

Wie bei allen Medien sollten auch beim Fernsehen Regeln vereinbart werden. Fernsehen bietet Chancen und Interessantes, nur sollten die Sendungen bewusst gewählt werden. Wenn Ihr Kind aus Langeweile schauen will, muten Sie ihm zu, medienfreie Alternativen zu finden. Legen Sie Familienzeiten fest, wie z.B. kein Fernsehen während des Essens. Beobachten Sie auch Ihr eigenes Konsumverhalten, denn von einem positiven Vorbild lernen Kinder sehr viel.



HÄUFIGE FRAGEN ZUM THEMA MEDIEN

Muss ich mich mit Medien beschäftigen, auch wenn sie mich gar nicht interessieren?

Ja und nein. Sie müssen kein:e Medienexpert:in sein, um die Mediennutzung Ihres Kindes zu verstehen. Entscheidend ist, dass Sie Interesse zeigen und im Gespräch bleiben. Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, was es online macht - welche Apps, Spiele oder Kanäle ihm gefallen - und tauschen Sie sich darüber aus.

Viele Regeln des Alltags gelten auch in der digitalen Welt: respektvoller Umgang, kritisches Nachfragen und achtsamer Kontakt mit Fremden. Ihre Erfahrung und Haltung sind hier wertvoller als technisches Wissen.

Machen Sie die Internet- und Handynutzung zu einem selbstverständlichen Thema in Ihrer Familie! Beraten Sie sich mit anderen Eltern und holen Sie sich Infos und Tipps. Mediennutzung will gelernt sein und nur gemeinsam mit Ihnen können Ihre Kinder die Herausforderungen der Medien meistern.

LEBENSKOMPETENZ SCHÜTZT VOR SUCHT

Medienkompetenz ist nichts anderes als Lebenskompetenz, die das spezielle Gebiet der Medien miteinbezieht. Um dem Lebensalltag, der selbstverständlich auch das Gebiet der Medien beinhaltet, gewachsen zu sein, sollten folgende Lebenskompetenzen gestärkt werden:

- **Selbstkompetenzen**, wie den Umgang mit den eigenen Gefühlen, Stress, Angst oder Problemen.
- **Sachkompetenzen**, wie die Fähigkeit Gefahren erkennen zu können.
- **Sozialkompetenzen**, wie Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit „nein“ sagen zu können.

Medien gezielt einsetzen kann.

Medien im Alltag bedienen kann.

den eigenen Umgang mit Medien reflektieren und verarbeiten kann.

Medienkompetent ist
also, wer ...

Medien als von Menschen „gemacht“ erkennen und Absichten hinterfragen kann.

mit Medien sozial, verantwortungsbewusst, kritisch und selbstbestimmt umgehen kann und auch rechtliche Hintergründe kennt.

Medien als ein Thema, als eine Aktivität unter vielen erkennt.

HERAUSFORDERUNG: SMARTPHONE

In Österreich gibt es bereits mehr als doppelt so viele Handyverträge als Einwohner:innen. Innerhalb unserer Gesellschaft ist das Smartphone ein unverzichtbarer Gebrauchsgegenstand geworden, gleichzeitig ist es aber auch immer wieder ein Grund für Familienstreitigkeiten.

Für viele Jugendliche ist ihr Mobiltelefon das wichtigste Kommunikationsinstrument. Neben Telefonie ist die Nutzung von Chats wie WhatsApp und Snapchat sehr populär. Um Nachrichten, Fotos, Musik, Videos oder Spiele untereinander auszutauschen, ist eine Internetverbindung Voraussetzung.

Generell greifen Jugendliche zum Smartphone, um im Internet zu surfen. Die inhaltliche Begleitung und Kostenkontrolle ist für Eltern nicht einfach. Umso wichtiger ist es deshalb, im Dialog zu bleiben.



TIPPS FÜR ELTERN

- Respektieren Sie die hohe Bedeutung, die das Smartphone für Jugendliche als Mittel zur Kommunikation, Information und Unterhaltung hat. Lassen Sie sich von Ihren Kindern erklären, was das Faszinierende am Smartphone ist und über welche Funktionen es verfügt.
- Denken Sie an die Vorteile, die das Handy Ihres Kindes für Sie bringt (Erreichbarkeit, Flexibilität).
- Besprechen Sie mögliche Gefahren der Smartphonennutzung. Dies können Kostenfallen sein, aber auch die leichtfertige Weitergabe der Handynummer an Unbekannte oder problematische Inhalte, wie gewalttätige und pornographische Darstellungen.
- Mit jüngeren Kindern sollten Sie konkrete Regeln vereinbaren. Diese reichen von Fragen der Kosten bis hin zum Thema der handyfreien Zeiten. Auch bei älteren Jugendlichen ist es legitim zu fordern, dass z.B. während des gemeinsamen Essens medienfreie Zeit für alle am Tisch ist.
- Wer einen exzessiven Umgang mit dem Smartphone vorlebt, darf sich nicht wundern, wenn er von den Kindern kopiert wird. Seien Sie deshalb Vorbild bei der Smartphonennutzung!

HÄUFIGE FRAGEN ZUM THEMA SMARTPHONE

Mit welchem Alter sollen Kinder das erste Smartphone bekommen?

Sie kennen Ihr Kind am besten. Der Wechsel von der Volksschule in die Unterstufe eignet sich als Zeitpunkt fürs erste Smartphone. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Motive für den Handywunsch. Überlegen Sie, ob die Anschaffung Sinn macht. Sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab.

„Alle meine Freunde haben ein Smartphone ...“ Muss ich meinem Kind nun auch eines kaufen?

Wenn Kinder und Jugendliche ein Smartphone wollen, argumentieren sie oft, dass auch „alle“ anderen eines haben. Das mag in ihrer Wahrnehmung vielleicht so sein, die Realität ist meistens eine andere. Lassen Sie sich dadurch nicht unter Druck setzen, sondern wägen Sie die Vor- und Nachteile ab. Denken Sie auch über Schutzmaßnahmen nach, denn mit einem Smartphone hat Ihr Kind Zugriff auf alle möglichen, auch nicht jugendfreien, Internetinhalte.

Sollten Sie sich dafür entscheiden, Ihrem Kind ein Smartphone zu kaufen, sprechen Sie im Vorfeld über Risiken und vereinbaren Sie gemeinsam genaue Regeln: Was passiert, wenn Kosten überschritten werden? Wann darf das Handy benutzt werden, wann nicht? Wann gibt es ein neues Gerät?



Fragen Sie Ihr Kind, wie viel es finanziell zum Smartphone beitragen will. Wenn es weniger als die Hälfte ist, merken Sie, dass das Bedürfnis doch noch nicht ganz so groß sein kann. Wenn das Kind selbst finanziell einen Teil dazu beiträgt, wird es wahrscheinlich noch besser darauf aufpassen.

Wie kontrolliere ich, dass mein Kind keine jugendgefährdenden Inhalte am Handy hat?

Das Smartphone gibt Ihrem Kind ein Stück Eigenständigkeit. Kontrolle von Inhalten stellt einen Vertrauensbruch dar und erschwert die Beziehung zu Ihrem Kind. Oder hätten Sie gewollt, dass Ihre Eltern Ihre ersten Liebesbriefe lesen? Wenn Sie den Verdacht haben, dass problematische Inhalte am Smartphone zu finden sind, dann reden Sie mit Ihrem Kind darüber und erklären Sie, warum Sie bestimmte Inhalte nicht zulassen.

In welcher Situation soll ich ein Handyverbot aussprechen?

Das Smartphone ist ein zentrales Kommunikationsmittel der Jugendlichen, ein Verbot kann soziale Beziehungen unterbinden. Deshalb sollte ein Handyverbot nur nach massiven Vorfällen ausgesprochen werden. Im Idealfall haben Sie Regeln für die Nutzung gemeinsam mit Ihrem Kind vereinbart, die mit klaren Konsequenzen verbunden sind. Ein Verbot sollte das allerletzte Mittel sein.



Informieren Sie sich eingehend über Chancen und Risiken der Handynutzung. Saferinternet.at bietet dazu umfangreiche Informationen.

Tipp

WAS MACHEN JUGENDLICHE IM INTERNET?

Angebote wie YouTube, Snapchat, TikTok, WhatsApp, Instagram & Co haben die Nutzung des Internets verändert und beschleunigt. Die Selbstdarstellung ist bei vielen Anwendungen ein zentrales Element. Man hat sein eigenes Profil, postet Inhalte, stellt Fotos und Videos online. Kommunikation hat eine neue Dimension erreicht. Sie findet 24 Stunden am Tag und ortsunabhängig statt.

Die Jugendlichen wachsen wie selbstverständlich mit diesem Angebot auf. Sie verfügen über eine hohe technische Kompetenz, nehmen aber oft nicht wahr, welche Reichweite und Dimension das Internet hat und wie sich ihre Online-Handlungen auf ihr reales Leben auswirken können. Auf der anderen Seite stehen die Erwachsenen mit größerer Lebenserfahrung, jedoch meist geringerem technischen Know-how. So entsteht eine digitale Kluft, die man nur dadurch überwinden kann, indem Erwachsene und Jugendliche aufeinander zugehen und miteinander kommunizieren.

SOZIALE NETZWERKE

Mein Kind will einen Account bei Instagram, Youtube, Twitch usw. anlegen. Wie soll ich mich verhalten?

Versuchen Sie zu verstehen, warum Ihr Kind dazu möchte. Diskutieren Sie gemeinsam Chancen und Gefahren des Netzwerks. Vereinbaren Sie klare Verhaltensregeln mit Ihrem Kind. Es empfiehlt sich außerdem, gemeinsam mit dem Kind den Account anzulegen und die Privatsphäre einzustellen. Als Nicht-Nutzer:in kann das zu Beginn eine Herausforderung sein, bei der Sie jedoch viel lernen können. Außerdem können Sie diese Gelegenheit nutzen, um zu besprechen, was Ihr Kind im Internet veröffentlichen darf und was nicht (z.B. keine Angaben von Telefonnummer, Adresse, Schule o.ä.) und warum Privatsphäre-Einstellungen wichtig sind. Auch Postings, die böse Folgen nach sich ziehen können, sind nicht erlaubt (z.B. Beleidigungen von Lehrer:innen oder Mitschüler:innen, verunglimpfende Fotos oder Videos). Denn was einmal im Netz ist, bleibt im Netz.

Mein Kind will online nicht mehr mit mir vernetzt sein.

Wenn sich Ihr Kind nicht mit Ihnen vernetzen möchte, sollten Sie das akzeptieren. Nutzen Sie Soziale Netzwerke nicht, um Ihr Kind zu kontrollieren - das würde das Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind schädigen.

Auf saferinternet.at gibt es leicht verständliche Leitfäden für Privatsphäre-Einstellungen in beliebten Apps wie WhatsApp, Instagram oder TikTok.

Tipp

GENERATION PORNO?

Mein Kind war schon auf Pornoseiten. Was tun?

Eine übertriebene Reaktion oder gar ein Verbot sind kontraproduktiv und steigern meist nur das Interesse am „Verbotenen“. Studien zeigen, dass viele Kinder bereits im Alter von etwa 12 Jahren erstmals mit pornografischen Inhalten im Internet in Kontakt kommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie diese regelmäßig konsumieren. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Erklären Sie, dass die dargestellten Inhalte nichts mit echter Sexualität oder Beziehungen zu tun haben. Vergleichen Sie es mit Actionfilmen, auch dort wird durch Schauspieler:innen und Effekte eine andere Realität erzeugt. Kinder und Jugendliche haben ein großes Informationsbedürfnis, informieren Sie sich über passende Bücher oder Websites für Ihr Kind.

Tatsache ist, ...

- je mehr Basiswissen über das Thema Sexualität vorhanden ist,
- je positiver der Zugang zum eigenen Körper und zu den eigenen Gefühlen ist,
- je besser der Umgang mit Medien gelernt wurde und
- je seriöser Informationen zum Thema Sexualität erlaubt und angeboten werden,

... desto weniger werden Jugendliche in ihrer sexuellen Entwicklung durch den Konsum von Pornographie beeinträchtigt.

DOWNLOADS UND ABZOCKE

Abzocke, was tun?

Es gibt im Internet unzählige Websites, die zum Ziel haben, die Nutzer:innen zu betrügen und sich so zu bereichern. Diese Seiten erkennt man, ...

- wenn Kosten mehr oder weniger gut versteckt sind.
- wenn persönliche Daten bekanntgegeben werden müssen, um die Seite zu nutzen.
- wenn allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) akzeptiert werden müssen, obwohl es sich um ein vermeintlich kostenloses Angebot handelt.

Man kann leicht in eine Falle tappen. Sollte Ihnen das passieren, lassen Sie sich nicht einschüchtern, sondern sammeln Sie Beweise und holen Sie sich Hilfe.



Beratung & Hilfe:
Konsumenten-
schutz der Arbeiter-
kammer Vorarlberg:
T 050 258 3000
ak-vorarlberg.at

Internet Ombuds-
mann:
ombudsmann.at

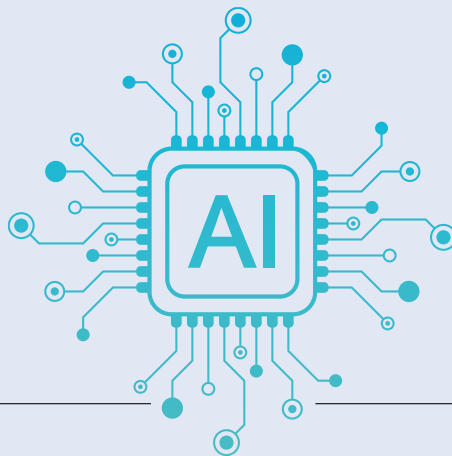
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

KI: Ein Begleiter im Alltag

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, oft ohne dass wir es merken. Ob bei Sprachassistenten (wie Siri oder Alexa), beim Musikstreaming, in Suchmaschinen oder in Navigationsapps, beim Chatten mit Chatbots oder beim Scrollen durch Social Media, wo Algorithmen Inhalte vorschlagen – KI sorgt dafür, dass Geräte und Programme „mitdenken“. Sie unterstützt und macht vieles einfacher, wirft aber auch Fragen auf.

Welche Chancen bringt uns KI?

Künstliche Intelligenz kann Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, kreativ, selbstständig und neugierig zu lernen. Sie eröffnet neue Wege, Informationen zu entdecken oder eigene Ideen umzusetzen. Individuelle Lernprogramme passen sich dem Tempo und den Stärken der Jugendlichen an, kreative Tools helfen beim Schreiben, Malen oder Komponieren und praktische Anwendungen erleichtern den Alltag. Außerdem ermöglicht KI einen schnellen Zugang zu Wissen, etwa durch Erklärvideos, interaktive Lernangebote oder verständliche Zusammenfassungen. Wer KI versteht, lernt, digitale Werkzeuge sinnvoll zu nutzen, statt sich von ihnen steuern zu lassen und das ist eine wichtige Zukunftskompetenz.



Risiken von KI: Was Eltern wissen sollten

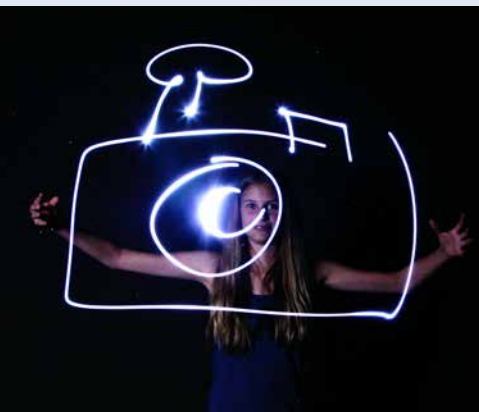
KI birgt auch Herausforderungen, die eine bewusste Begleitung erfordern:

- Daten und Datenschutz: Viele KI-Anwendungen sammeln persönliche Daten. Wichtig ist, auf Datenschutz zu achten.
- Filterblasen: Algorithmen zeigen oft nur Inhalte, die zu bisherigen Vorlieben passen – das kann die Weltsicht einschränken.
- Fehlinformationen: KI kann falsche oder irreführende Antworten geben, besonders bei komplexen Themen.
- Abhängigkeit: Zu viel Nutzung kann die eigene Kreativität oder Problemlösungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Emotionale Wirkung: Chatbots oder soziale Medien mit KI können Ängste, Druck oder unrealistische Erwartungen verstärken.

Tipps für Eltern

- Gemeinsam entdecken: Probieren Sie KI-Tools mit Ihrem Kind aus und sprechen Sie über Erlebnisse.
- Kritisch hinterfragen: Nicht alles, was KI sagt, ist richtig. Zeigen Sie, wie man Quellen prüft.
- Datenschutz: Erklären Sie, welche Daten preisgegeben werden und warum das wichtig ist.
- Alternativen nutzen: Nicht jede Frage muss an KI gehen – eigene Ideen und Bücher sind wertvoll.
- Vorbild sein: Zeigen Sie, wie Sie selbst verantwortungsvoll mit Technologie umgehen.

DAS RECHT AM EIGENEN BILD SCHÜTZEN



Jeder und jede von uns hat ein sogenanntes „Recht am eigenen Bild“. Das heißt, es dürfen keine Bilder veröffentlicht werden, die die Abgebildeten bloßstellen oder herabsetzen. Es reicht jedoch nicht, dass der oder die Abgebildete sich auf dem Bild hässlich findet. Die Bloßstellung muss objektiv nachvollziehbar sein.

Generell sollten die Abgebildeten immer vor einer Veröffentlichung gefragt werden. Das ist eine Frage des gegenseitigen Respekts und sollte in unserer Gesellschaft zum Standard werden.

Wie kann ich ein Bild meines Kindes entfernen lassen?

Finden Sie heraus, auf welcher Website das Bild veröffentlicht wurde. Bitten Sie den Betreiber der Website, das Bild zu entfernen. Sollte das nicht passieren, können Sie sich beim Internet-Ombudsmann Hilfe holen (www.ombudsmann.at).

In der Schule meines Kindes tauchen immer wieder Nacktbilder von Mitschüler:innen auf. Wie kann ich mein Kind davor bewahren, diesen Fehler zu machen?

Holen Sie sich bei SaferInternet.at weitere Informationen zum Thema „Sexualität und Internet“ und seien Sie darauf gefasst, dass sich in dem Bereich in den letzten Jahren viel verändert hat. Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, dass einmal gemachte Bilder und Filme auch in fremde Hände kommen können und sich sehr schnell weiter verbreiten. Gerade bei der Jobsuche können solche Bilder sehr schaden. Auch das Weitersenden solcher Bilder kann rechtliche Folgen für Ihr Kind haben. Wenn sie verbreitet werden, kann dies als Kinderpornographie gewertet werden.

CYBERMOBBING - WAS TUN?

Mobbing ist kein neues Phänomen, bekommt aber durch Smartphones und Internet eine neue Dimension.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und zeigen Sie so, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann. Mobbing kann vor allem dann zu einem großen Leidensdruck führen, wenn sich Kinder niemandem anvertrauen können.
- Achten Sie sensibel auf mögliche Verstörungen Ihres Kindes im Zusammenhang mit Handy- und Internetaktivitäten.
- Verurteilen Sie Ihr Kind nicht, sondern zeigen Sie, wie man aus Fehlern gemeinsam lernen kann.
- Besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind im Internet bzw. mit dem Smartphone tut. Überlegen Sie neue Regeln, wenn Sie gemeinsam zu dem Schluss kommen, dass das bisherige Verhalten Belästigungen erleichtert haben könnte.
- Reagieren Sie nicht mit einem Handy- oder Internetverbot. Wenn Kinder Opfer von Schikanen werden, ist eine Bestrafung nicht sinnvoll.
- Sichern Sie Beweise.
- Versuchen Sie die Täter:innen ausfindig zu machen. Niemand ist anonym im Netz. Je nach Art der Belästigung kann auch die Polizei eingeschaltet werden.
- Kontaktieren Sie die Eltern des Täters oder der Täterin (falls bekannt) sowie die Schule und fordern Sie ein gemeinsames Gespräch.
- Sorgen Sie dafür, dass negative Inhalte, die Ihr Kind betreffen, gelöscht werden.

Beratung & Hilfe:

Bildungsdirektion
Vorarlberg,
Koordinationsstelle
Mobbing
[055744960310](tel:055744960310)
mobbing@bildung-vbg.gv.at

Kinder- und Jugend-
anwalt Vorarlberg
vorarlberg.kija.at

ifs - Institut für Sozial-
dienste
www.ifs.at/kinderschutz.html

Informationen:
www.saferinternet.at
www.rataufdraht.at

FASZINATION COMPUTERSPIELE

Viele Faktoren machen die Faszination von Computerspielen aus. Im Gegensatz zu einem Buch oder Film sind Computerspiele interaktiv, die Spieler:innen können also aktiv ins Geschehen eingreifen und den Verlauf steuern. Computerspiele sind spannend und halten die Balance zwischen Lust und Frust. Heutzutage spielen Jugendliche meist online mit- bzw. gegeneinander. Dabei ist Kommunikation sehr wichtig. Außerdem erlauben die Spiele einen Rückzug aus der Realität. Gerade für Jugendliche kann das Spielen mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Selbstinszenierung ein wichtiger Schritt in ihrer Entwicklung sein und ihnen eine Bestätigung geben, die sie im realen Leben nicht erhalten.

Oft wissen Eltern gar nicht, welche Spiele ihre Kinder spielen. Interessieren Sie sich dafür und lassen Sie sich zeigen, wie das Spiel funktioniert. Vielleicht werden Sie das Spielen Ihres Kindes nachher aus einem anderen Blickwinkel sehen.

Früher wurde vor allem offline gespielt – meist allein oder mit Freund:innen, an der Konsole oder am PC. Heute findet das gemeinsame Spielen zunehmend online statt: Über das Internet verbinden sich Jugendliche weltweit, spielen in Teams, kommunizieren per Headset und erleben Abenteuer gemeinsam – egal, wo sie sich gerade befinden. Somit ist Gaming für Jugendliche auch ein soziales Erlebnis.

Weitere Tipps zu Spielen bekommen Sie auf:

- bupp.at
- spieleratgeber-nrw.de



COMPUTERSPIELE: WAS WIRD GESPIELT?

Bei **Denk- und Geschicklichkeitsspielen** werden Rätsel gelöst. Das Hauptaugenmerk liegt auf Gedächtnisleistungen, Kombinationsvermögen oder strategischem Überlegen. Das gemeinsame Spielen steht bei **Partyspielen** im Vordergrund. Dabei wird gesungen, getanzt oder gemeinsam gequizzt. Bei **Strategiespielen** geht es um Planung und Taktik. Vorbilder dieses Genres sind Brettspiele wie Schach.

In einem **Action-Adventure** steuert der/die Spielende eine interaktive Geschichte und hat dort neben Springen und Kämpfen auch Rätsel zu lösen. Einige Spiele bieten eine große Bewegungsfreiheit innerhalb einer freien Umgebung und vereinen zusätzlich Rollenspiel, Shooter und Fahrzeugsimulation.

In **Simulationen** wird versucht, die Realität spielbar abzubilden. Typische Vertreter sind Fahr- und Flugsimulationen, aber auch Spiele, die gesellschaftliche Strukturen simulieren, erfreuen sich großer Beliebtheit. Verschiedenste **Sportspiele** werden möglichst realitätsnah nachgespielt. Auch bei diesem Genre bietet das gemeinsame Spielen eine besondere Faszination.

Bei einem **Rollenspiel** schlüpft ein Spieler oder eine Spielerin in eine bestimmte Rolle und hat dort verschiedene Aufgaben zu erfüllen. Ein Risiko dieser Spiele ist der häufig hohe Zeitaufwand.

Gerade Erwachsene erschrecken, wenn sie **Shooter** sehen, da es vordergründig lediglich um Schießen und Morden geht. Fragt man die jugendlichen Spieler:innen über ihre Motivation, dann geht es aber vor allem um das gemeinsame Spielen und um Strategie und Taktik.

Bei allen Spielen sollte auf die empfohlenen Altersangaben geachtet werden!

SPIELDAUER

Wie lange soll ich mein Kind täglich spielen lassen?

Bei Jugendlichen sind pauschale Angaben nicht sinnvoll. Wichtiger ist, dass die (schulischen) Verpflichtungen erledigt werden und auch Zeit für andere Hobbys, Familie und Freunde bleibt.

Mein Kind spielt seit zwei Wochen lang täglich mehrere Stunden dasselbe Spiel - ist es computersüchtig?

Auch ein vorübergehender, übermäßiger Konsum ist noch keine Sucht (siehe Seite 7). Gerade ein neues Spiel lädt dazu ein, es intensiv auszutesten - oft lässt die Faszination dann rasch nach und die Spielzeit verringert sich wieder. Sprechen Sie auch in dieser Situation früh mit Ihrem Kind und versuchen Sie, die Motive für den Konsum zu erforschen. Beobachten Sie die Spielzeit und begrenzen Sie diese falls andere Verpflichtungen vernachlässigt werden.

Wichtig ist es, dass Ihrem Kind außer dem Computerspielen Alternativen zur Verfügung stehen, um mit Stress und negativen Gefühlen umgehen zu können (z.B.: Sport, Hobbys etc.).



GEWALTTÄTIGE SPIELE



PEGI-System

Die Kennzeichnungen geben Hinweis darauf, ob das Spiel nach Gesichtspunkten des Jugendschutzes für eine Altersgruppe geeignet ist oder nicht. Der Schwierigkeitsgrad des Spiels oder die für das Spielen erforderlichen Fähigkeiten werden bei der Vergabe der Altersempfehlung nicht berücksichtigt. www.pegi.info

Mein Sohn spielt gewalttätige Computerspiele, muss ich mir Sorgen machen?

Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man zum/zur Gewalttäter:in wird. Wenn Sie als Eltern ein Spiel nicht gut finden, Ihr Kind jedoch fasziniert ist, wird ein Verbot nur kurzfristig etwas bringen. Viel wichtiger ist es, Ihre Bedenken Ihrem Kind gegenüber zu äußern und gemeinsam darüber zu diskutieren. Versuchen Sie zu verstehen, was die Faszination für Ihr Kind ausmacht. Beim Kauf von Spielen sollten Sie auf die PEGI-Kennzeichnung achten. Diese gibt Auskunft über die Altersstufe und mögliche nicht jugendfreie Inhalte. Hilfreiche Informationen über Computerspiele finden Sie auf: bupp.at und spielerratgeber-nrw.de



JUGENDKULTUR GAMING

Mein Kind schaut die ganze Zeit Videos, in denen andere Computerspiele spielen. Ist das normal?

Ein sogenanntes Let's Play Video, ist ein Video, in dem jemand ein Videospiel spielt und dabei live kommentiert. Die Spieler:innen - sogenannte Let's Player - zeigen nicht nur das Spielgeschehen, sondern erzählen dazu, erklären Strategien, bewerten das Spiel oder unterhalten einfach allgemein. Diese Videos bzw. Streams findet man vor allem auf Plattformen wie YouTube oder Twitch, wo sie oft Millionen von Zuschauer:innen erreichen. Besonders beliebt sind sie bei männlichen Kindern und Jugendlichen, aber auch Mädchen interessieren sich zunehmend dafür.

Let's Play Videos sind ein fester Bestandteil der Jugendkultur. Sie bieten Unterhaltung, Information und Gemeinschaft - bergen aber auch Herausforderungen. Ein offener Dialog und Begleitung durch die Eltern helfen, den Konsum verantwortungsvoll zu gestalten.



Was sollten Eltern beachten?

- **Altersfreigaben:** In Let's Plays werden Spiele aller Altersstufen gezeigt – auch solche, die erst ab 16 oder 18 Jahren freigegeben sind. Eltern sollten im Blick haben, welche Inhalte ihr Kind konsumiert.
- **Einfluss der Let's Player:** Die Persönlichkeit und Aussagen der Spieler:innen können prägend sein. Nicht alle sind gute Vorbilder – manche fallen durch problematische Kommentare auf.
- **Passiver Konsum:** Viele Eltern fragen sich, ob es sinnvoll ist, wenn ihr Kind nur zuschaut, statt selbst aktiv zu spielen. Expert:innen betonen jedoch, dass Jugendliche oft beides tun: zuschauen und selbst spielen.
- **Technische Einstellungen:** Plattformen wie YouTube bieten einen „Eingeschränkten Modus“, der nicht jugendfreie Inhalte filtert. Allerdings lässt sich dieser Schutz leicht umgehen, wenn Kinder eigene Accounts nutzen.

Tipps für Eltern

- **Interesse zeigen:** Fragen Sie Ihr Kind, welche Let's Player es mag und warum. So können Sie besser verstehen, was es fasziniert.
- **Gemeinsam anschauen:** Schauen Sie sich ab und zu ein Video mit an und sprechen Sie über Inhalte, Altersfreigaben und den Einfluss der Spieler:innen.
- **Kreative Nutzung:** Let's Plays können auch eine Chance sein, sich gemeinsam mit Medien auseinanderzusetzen – zum Beispiel, indem Sie selbst ein Video erstellen oder über Spiele sprechen

TIPPS FÜR ELTERN

Vereinbaren Sie Regeln zur Nutzung der Computerspiele!

- Die Regeln sollten altersabhängig gestaltet sein, aber auch die individuelle Entwicklung Ihres Kindes berücksichtigen.
- Wenn festgelegte Zeiten überschritten werden, reagieren Sie nicht gleich mit Wegnahme des Spiels, sondern überlegen Sie sich angemessene Konsequenzen.

Hinschauen und handeln!

Wenn Ihr Kind Spiele spielt, die Sie als gefährlich oder gewalttätig betrachten oder wenn Sie sich wegen des Medienkonsums Ihres Kindes Sorgen machen:

- Reden Sie mit Ihrem Kind darüber!
- Fragen Sie nach, um was es in dem Spiel geht und warum es Ihr Kind fasziniert.
- Probieren Sie das Spiel selbst einmal aus!
- Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind medienfreie Alternativen!



www.mediennutzungsvertrag.de

WO BEKOMME ICH PROFESSIONELLE HILFE?

Sollten Konflikte und Probleme rund um den Umgang mit Medien auftauchen, können Sie sich gerne für eine erste Abklärung an uns wenden. Wir werden uns bemühen, Sie bestmöglich zu unterstützen.



SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

T 05523 - 54 9 41

info@supro.at

www.supro.at

Goldene Regeln

- Begleiten ist besser als verbieten. Bleiben Sie neugierig und zeigen Sie Interesse an der Lebenswelt Ihrer Kinder.
- Regeln für die Mediennutzung gemeinsam festlegen.
- Interessieren Sie sich, wie Ihr Kind die Medien nutzt.
- Beachten Sie Altersfreigaben.
- Vorsicht mit privaten Daten im Netz.
- Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.
- Jugendliche brauchen medienkompetente Vorbilder.

