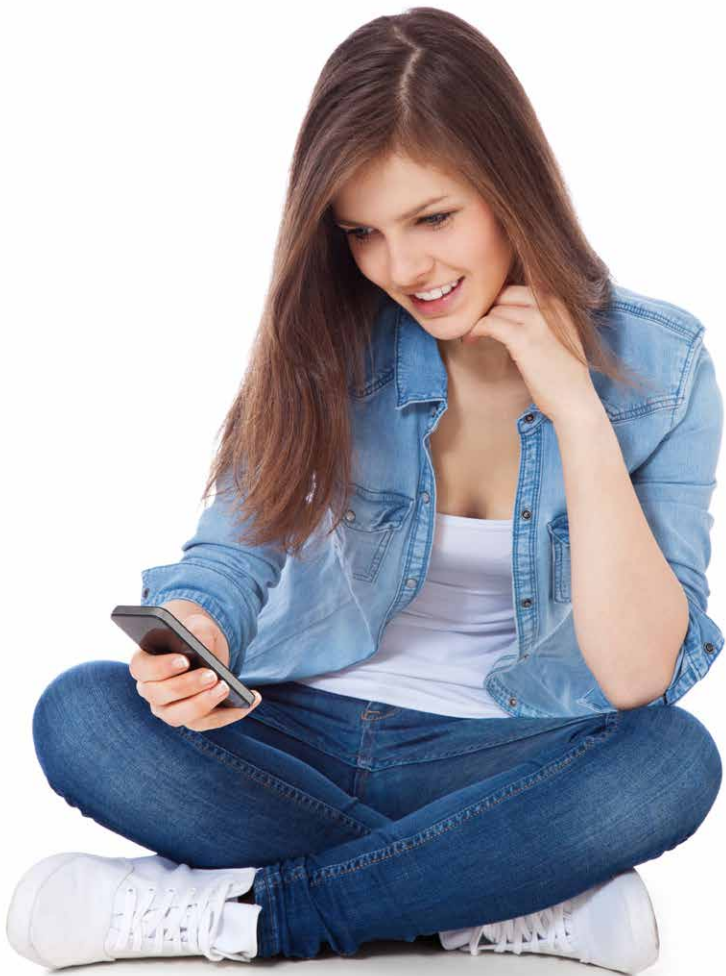


MIT JUGENDLICHEN  
**ÜBER MEDIEN REDEN!**

Internet, Smartphone und Computerspiele: Was Eltern wissen sollten.



## Impressum

Herausgeber:

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

[www.supro.at](http://www.supro.at)

April 2022

5. überarbeitete Auflage

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Andreas Prens

AutorInnen:

Fabienne Lunardi

Christian Rettenberger, MSc

Mag. (FH) Cornelia Müller

Gestaltung:

Christian Rettenberger, MSc

Svitlana Kopf, BA

Fotos:

Adobe Stock

Fotolia

SUPRO

Quellen:

[saferinternet.at](http://saferinternet.at)

[bmfj.gv.at](http://bmfj.gv.at)

[bupp.at](http://bupp.at)

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

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





## 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 Handy 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.



## 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 prasseln jeden Tag auf die NutzerInnen ein. Zum „Abschalten“ stehen Musik-Streaming-Dienste zur Verfügung. Oder man sieht fern - klassisch im TV, über Mediatheken oder Streaming-Portale - diese sind zu jeder Zeit verfügbar und dank Smartphones auch beinahe an jedem Ort.

Je mobiler und multifunktionaler Medien werden, desto mehr Zeit wird mit Medienerlebnissen gefüllt. Jede Warte- oder Reisezeit wird sofort mit einem Unterhaltungsmedium angereichert. Langeweile wird zum Fremdwort. Doch gerade daraus entstehen häufig kreative Beschäftigungsalternativen. Manche Kinder können mit diesen permanenten Reizen nicht umgehen, sie werden unruhig und gestresst. Um so wichtiger ist es, Phasen der Stille und Langeweile ertragen zu lernen und irgendwann sogar genießen zu können.



**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

---

Mich persönlich interessieren Medien wenig und ich nutze sie auch kaum. Muss ich mich damit beschäftigen?

Ja und Nein. Sie brauchen kein Smartphone oder ein eigenes Tablet, um die Mediennutzung Ihrer Kinder zu verstehen. Dafür brauchen Sie nur Interesse und ein offenes Ohr. Lassen Sie Ihre Kinder an Ihrer Lebenserfahrung teilhaben, denn viele Regeln des Alltags gelten auch für die Mediennutzung. Sei das der Umgang miteinander oder die kritische Haltung gegenüber Fremden. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind und lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Kind Lieblingsseiten, -spiele oder -anwendungen zeigen.

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 mit einbezieht. 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.

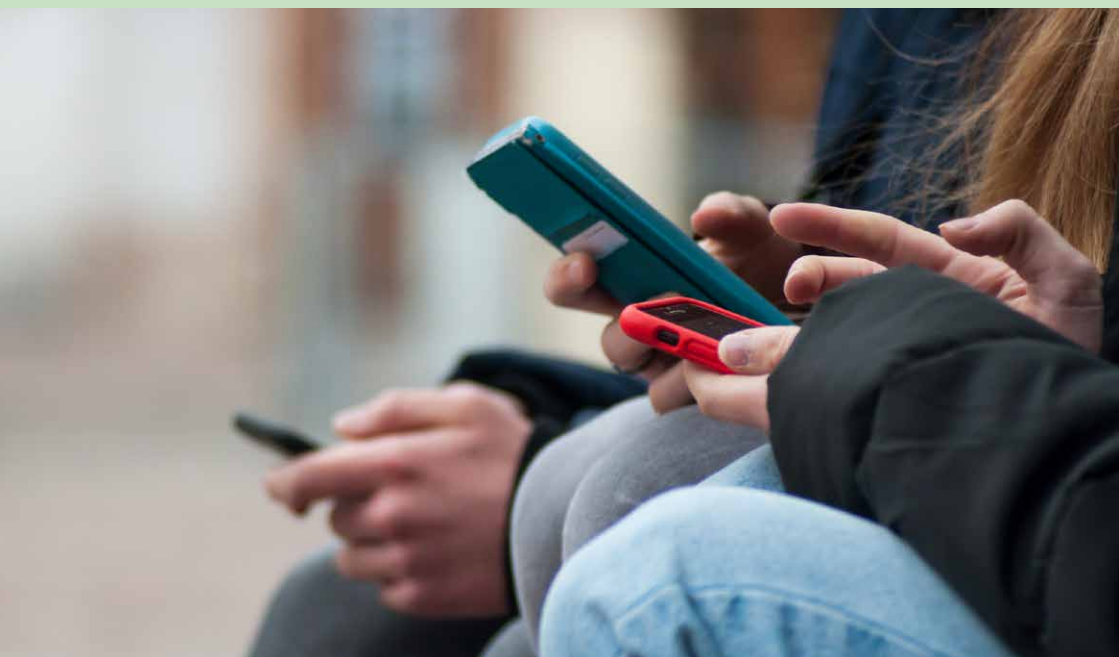
## HERAUSFORDERUNG: SMARTPHONE

---

In Österreich gibt es bereits mehr Handyverträge als EinwohnerInnen. Innerhalb unserer Gesellschaft ist das Handy/ 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 Handy für Jugendliche als Mittel zur Kommunikation, Information und Unterhaltung hat. Lassen Sie sich von Ihren Kindern erklären, was das Faszinierende am Handy 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 Handynutzung. 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 Handy vorlebt, darf sich nicht wundern, wenn er von den Kindern kopiert wird. Seien Sie deshalb Vorbild bei der Handynutzung!

## HÄUFIGE FRAGEN ZUM THEMA SMARTPHONE

---

### Mit welchem Alter sollen Kinder das erste Handy bekommen?

Sie kennen Ihr Kind am besten. Der Wechsel von der Volksschule in die Unterstufe eignet sich als Zeitpunkt fürs erste Handy. 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 Handy 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 Handy 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 Handy 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 Handy 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](http://Saferinternet.at) bietet dazu umfangreiche Informationen.



## 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-NutzerIn 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 LehrerInnen oder MitschülerInnen, 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

## GENERATION PORNO?

---

### Mein Kind war schon auf Pornoseiten. Was tun?

Eine übertriebene Reaktion oder gar ein Verbot sind kontraproduktiv und steigern eher das Interesse an dem „Verbotenen“. Laut Studien hat so gut wie jeder Junge mit 12 Jahren schon mal Pornos gesehen. Das heißt nicht, dass er das regelmäßig tut. Suchen Sie das Gespräch. Erklären Sie Ihrem Kind, dass dargestellte Inhalte nicht der Realität entsprechen. Vergleichen Sie es mit Actionfilmen, auch dort wird durch SchauspielerInnen 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 NutzerInnen 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.

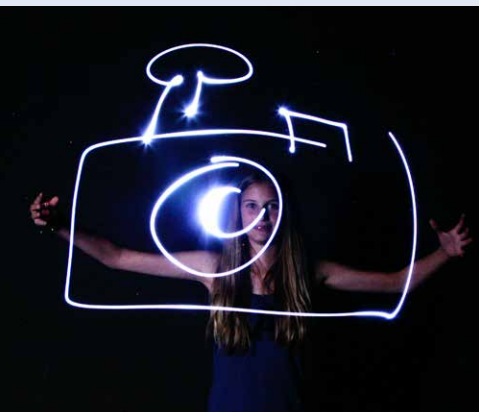
Man kann leicht in eine Falle tappen. Sollte Ihnen das passieren, lassen Sie sich nicht einschüchtern, sondern sammeln Sie Beweise und holen Sie sich Hilfe.

Beratung & Hilfe:  
Konsumenten-  
schutz der Arbeiter-  
kammer Vorarlberg:  
T 050 258 3000  
[ak-vorarlberg.at](http://ak-vorarlberg.at)

Internet Ombuds-  
mann:  
[ombudsmann.at](http://ombudsmann.at)



## 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](http://www.ombudsmann.at)).

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

Holen Sie sich bei [SaferInternet.at](http://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 Kinderporographie 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 und mit dem Handy 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 TäterInnen 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) und 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  
0664 88619001  
[mobbing@bildung-vbg.gv.at](mailto:mobbing@bildung-vbg.gv.at)

Kinder- und Jugend-  
anwalt Vorarlberg  
[vorarlberg.kija.at](http://vorarlberg.kija.at)

ifs - Institut für Sozi-  
aldienste  
[www.ifs.at/kinderschutz.html](http://www.ifs.at/kinderschutz.html)

Informationen:  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

## FASZINATION COMPUTERSPIELE

---

Viele Faktoren machen die Faszination von Computerspielen aus. Im Gegensatz zu einem Buch oder Film sind Computerspiele interaktiv, die SpielerInnen 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.

Weitere Tipps zu Spielen bekommen Sie auf [www.bupp.at](http://www.bupp.at).



## 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 gequitzt. 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 SpielerInnen 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



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

Diese Frage wird kontrovers diskutiert. Fakt ist aber, dass das keine Studie eindeutig beweisen kann. Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man zum/zur GewalttäterIn 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: [www.bupp.at](http://www.bupp.at).

### 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](http://www.pegi.info)



## 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](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## **WO BEKOMME ICH 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.

### **Kontakt:**

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

T 05523 - 54 9 41

[info@supro.at](mailto:info@supro.at)

[www.supro.at](http://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.

