



**DUNKELZIFFER e.V.**

# **VERTRAUEN IST GUT – KONTROLLE AUCH!**

WIE SIE IHR KIND IN DEN  
MEDIEN SCHÜTZEN

**Was ist  
das denn?!**

**OMG!**



# MEDIENNUTZUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

---

Kinder und Jugendliche sind Digital Natives. Mobile Endgeräte, Nutzung des Internets und die digitale Vernetzung in allen Lebensbereichen sind für sie selbstverständlich. Ihre Nutzung unterscheidet sich oft von der von Erwachsenen. Um zu helfen, Kinder vor problematischen Inhalten zu schützen, haben wir erste Hinweise zusammengestellt. Ausführliche Informationen geben weiterführende Links.

**Liebe Eltern und verantwortliche Erwachsene, wenn Kinder digitale Endgeräte wie Computer, Tablets oder Smartphones zu ihrer Nutzung erhalten, begeben sie sich dabei in eine neue Welt, in der sie auch vielerlei neuen Gefahren ausgesetzt sind.**

**Eltern können vielem durch Sicherheitseinstellungen vorbeugen, aber es gibt keinen 100 %igen Schutz. Das Wichtigste ist, dass Sie sich als Eltern auf den empfohlenen Seiten immer wieder aktuell informieren und mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben. Das erfordert Zeit. Nehmen Sie sich diese. Wenn etwas „passiert“, machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe. Das wird Ihnen nur im Weg stehen.**

**Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam nach einer Lösung oder nach Hilfe. Fachberatungsstellen wie Dunkelziffer e.V. sind eine gute Anlaufstelle dafür.**

# SICHERHEITSEINSTELLUNGEN

---

Die Sicherheitseinstellungen der Endgeräte geben Ihnen die Möglichkeit, sie so zu konfigurieren, dass die Nutzung für Kinder und Jugendliche sicherer wird. Sie können Altersbeschränkungen festlegen, unerlaubte Käufe verhindern und ungewollte Funktionen am Gerät ausschalten. Je jünger Ihr Kind, umso strikter sollten Sie die Einstellungen wählen.

Aktuelle PC-Betriebssysteme haben oft bereits eine Kindersicherung integriert. Eltern können damit die Computernutzung zeitlich begrenzen, Altersgrenzen für Spiele festlegen und Programme auf dem Rechner sperren.

Informieren Sie sich auf **schau-hin.info** und **klicksafe.de** sowie bei dem Hersteller des Endgerätes bzw. des Betriebssystems.

# MEDIENNUTZUNGSZEIT

---

**Empfohlene Bildschirmzeiten von SCHAU HIN!** Die Bildschirmzeit umfasst die gesamte Nutzungsdauer von TV, Computern, Smartphones etc.

**Kinder bis 3 Jahre:** keine Bildschirmzeit

**Kinder bis 5 Jahre:** bis zu einer halben Stunde Bildschirmzeit am Tag, möglichst nicht durchgehend

**Kinder 6 bis 9 Jahre:** bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag

**Kinder ab 10 Jahren:** Ein ungefährender Richtwert ist dabei eine Stunde pro Lebensjahr pro Woche. (also 11 Jahre alt = 11 h/Woche).

Es empfiehlt sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Kinder können so ihre eigenen Erfahrungen machen. Ist die Zeit verbraucht, bleiben die Bildschirme für den Rest der Woche dunkel. So lernen Kinder, sich ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Maß zu finden.

**Jugendliche 12 bis 14 Jahre:** maximale Medienzeit 1,5 Stunden pro Tag

**Jugendliche 14 bis 16 Jahre:** maximale Medienzeit 2 Stunden pro Tag

**Jugendliche und junge Erwachsene 16 bis 18 Jahre:** maximale Medienzeit 2,5 Stunden pro Tag

**Hinweis zu allgemein empfohlener Internetnutzungszeit, auch zur Selbstkontrolle:** ab 20 Stunden pro Woche problematisches Verhalten, ab 30 Stunden pro Woche Suchtgefährdung

# MINDESTALTER

---

Die meisten Apps, die gerne von Kindern und Jugendlichen genutzt werden, haben eine Altersbeschränkung, die leider von den Anbietern kaum kontrolliert wird. Zumeist erfolgt lediglich die Abfrage des Geburtsdatums. Die Angaben geben aber Eltern einen guten Hinweis, ab welchem Alter die Apps für ihre Kinder geeignet sind.

## Beispiele sind:

**WhatsApp:** 16 Jahre

**Snapchat:** 13 Jahre

**Instagram:** 13 Jahre

**TikTok:** 18 Jahre (ab 13 Jahren, mit Einverständnis der Eltern)

**YouTube:** Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren benötigen für Nutzung von YouTube (also auch nur das Ansehen von Videos) die Zustimmung der Eltern.

Kinder unter 16 Jahren können ein Google-Konto nicht selbst anlegen. Ab 16 Jahren kann die YouTube-Registrierung mit dem eigenen Google-Konto vorgenommen werden (allerdings ist für die Registrierung bei YouTube noch die Zustimmung der Eltern erforderlich). Für jüngere Kinder können Eltern ein Benutzerkonto auf YouTube Kids einrichten.



# SICHERER UMGANG MIT SOZIALEN NETZWERKEN

---

**Für Kinder und Jugendliche sind soziale Netzwerke oft ein bedeutsamer Bestandteil des Alltags. Wichtig ist dabei ein sicherer Umgang, der ein paar Regeln erfordert.**

- Altersbeschränkungen von Messengern und sozialen Netzwerken beachten.
- Sich mit den Schutz- und Meldefunktionen vertraut machen (z.B. Schutz vor unerwünschten Kontakten oder Kommentaren)
- Beim Anlegen des Profils Einstellungen ansehen und Anpassungen vornehmen. Tipps dazu:  
**<https://www.internetmatters.org/de/parental-controls/social-media/>**
- Konto-Privatsphäre einschalten. So können nur Personen, die man bestätigt, die eigenen Beiträge sehen. Im Standardmodus ist nach Anlegen des Nutzerkontos oft das Profil öffentlich sichtbar.
- Nur Bilder und Fotos teilen, die wirklich jeder sehen darf. Kontakte und Follower haben die Möglichkeit, hochgeladene Bilder zu kopieren und weiterzuverbreiten.
- Fake oder „Nickname“ nutzen, nicht den richtigen Namen.
- Ortungsdienste deaktivieren, keine Fotos von der eigenen Wohnung, dem Haus, Haustür etc. hochladen.
- Keine „Freundschaftsanfragen“ von Fremden annehmen.

## WEITERE TIPPS FÜR ELTERN

---

1. Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind online macht. Welche Spiele spielt es und welche Apps werden genutzt? Chattet es dabei? Was findet Ihr Kind daran spannend?
2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz und den Wert persönlicher Daten.
3. Seien Sie Vorbild im Netz und sprechen Sie mit Ihrem Kind über Selbstdarstellung und über problematische Internetbekanntschaften.

4. Werden Sie aktiv, wenn peinliche Fotos Ihres Kindes verbreitet werden, und gehen Sie gegen Beleidigungen, Belästigungen und Mobbing vor. Machen Sie dabei Ihrem Kind keine Vorwürfe.
5. Sensibilisieren Sie Ihr Kind für die Rechte anderer.
6. Schauen Sie sich mit ihrem Kind gemeinsam die Seiten von **schau-hin.info** und **klicksafe.de** an.



## RECHTLICHES

---

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über rechtliche Aspekte, damit es seine eigenen Rechte kennt und sich nicht selber strafbar macht. **Bilder dürfen nicht ohne Genehmigung der Abgebildeten veröffentlicht werden, Beleidigungen und Verleumdungen sind strafbar. Staatsgefährdende Inhalte sind illegal.**

Ab 14 Jahren gelten Jugendliche als strafmündig. Das Versenden von Bildern mit Abbildungen von nackten Kindern (jünger als 14) wird dann strafrechtlich verfolgt. Dies gilt auch für die Verbreitung von eigenem pornografischen Bildmaterial unter dem 14. Lebensjahr.

Bei massiver Bedrohung sollte in jedem Fall die Polizei aufgesucht werden. Durch Meldebuttons, die inzwischen in den meisten Netzwerken vorhanden sind, kann man diese Verstöße dem Seitenbetreiber melden. Der Handlungsspielraum erstreckt sich von Verwarnung über Löschung der Profile des/der Täter/s bis hin zu strafrechtlicher Verfolgung.

<https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cybermobbing/service-anbieter-kontaktieren/>



# MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

---

Regeln sind vor allem bei der Kommunikation im Netz wichtig.

Unter <https://www.mediennutzungsvertrag.de/> können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind individuell einen Mediennutzungsvertrag zu den Themen Handy, Internet, Fernsehen und digitale Spiele erstellen. Wichtig ist dabei, dass es nicht nur darum geht, Regeln für das Kind aufzustellen, sondern auch für die Eltern. Beispiele können sein:

## §1 Internetsicherheit

**Eltern:** Ich informiere mich über Sicherheitseinstellungen, Filtersoftware und Jugendschutzprogramme. Ich richte den Internetzugang passend für mein Kind ein.

**Kind:** Ich lade keine Apps und Programme herunter, ohne vorher darüber mit meinen Eltern gesprochen zu haben.

## §2 Umgang mit persönlichen Daten

**Eltern:** Ich spreche mit meinem Kind darüber, welche Informationen im Internet nicht geteilt werden sollen. Ich reflektiere und bespreche mein eigenes Verhalten.

**Kind:** Im Internet verrate ich niemandem meinen Namen, meine Adresse oder Telefonnummer. Diese Dinge bleiben geheim!

## §3 Fotos und Videos/Recht am eigenen Bild

**Eltern:** Wir sprechen darüber, welche Bilder und Filme übers Internet geteilt werden dürfen. Ich veröffentliche keine Aufnahmen meiner Kinder offen im Internet und frage mein Kind vor dem Verschicken.

**Kind:** Ich verschicke keine Fotos oder Videos von mir oder anderen, ohne meine Eltern vorher zu fragen.

**§4 Viele weitere Punkte und Beispiele finden Sie unter [www.mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)**



## PROBLEMATISCHE INHALTE

---

Es gibt im Internet viele problematische Inhalte, die Kinder und Jugendliche beeinflussen können. Sie sind sehr leicht aufzufinden, wenn man danach sucht. Häufig werden sie aber auch ungefragt zugeschickt, z. B. in Klassenchats, bei Onlinegames oder in Chatrooms.

### **Beispiele sind:**

- Hate Speech (Hetze, Hass und Diskriminierung)
- Fake News (Im Umgang mit Fake News benötigen besonders Kinder und Jugendliche altersgerechte Aufklärung und Unterstützung.)
- Pornografie (Risiko: Pornofilme haben wenig mit realer Sexualität zu tun. Erwerb, Besitz und Verbreitung von Kinder- und Jugendpornografie ist strafbar.)
- Rechts- oder Linksextremismus (menschenverachtend, rassistisch oder demokratiefeindlich)
- Verharmlosung von extremen religiösen Ansichten (Missionierung, Propaganda)
- Suizidgefährdung (Suizidverharmlosung, -tips, -ankündigungen oder -verabredungen)
- Verherrlichung von Essstörungen (Pro-Esstörungs-Angebote werden zumeist von Essgestörten betrieben, die keine Heilung oder Therapie wollen.)

## WEITERE GEFAHREN

---

- Cybergrooming (Täter bauen Vertrauen zu ihren meist minderjährigen Opfern auf und belästigen diese anschließend sexuell - häufig über Onlinegames und Chatrooms)
- Mobbing (Beleidigung, Bedrohung, Bloßstellung)



Willkommen in einer  
virtuellen Welt  
voll von Abenteuer und  
neuen Gefahren!

# HIER FINDEN SIE HILFE

---

Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, können Hilfseinrichtungen eine gute Anlaufstelle sein.

## Bei sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen online und offline

### Dunkelziffer e.V.

Tel. 040 - 42 10 700 10

info@dunkelziffer.de

www.dunkelziffer.de

### Hilfeportal sexueller Missbrauch

Tel. 0800 - 22 55 530

www.hilfeportal-missbrauch.de

## Bei Cybermobbing

### JUUUPORT

Tel. 0511 - 3670160

www.juuuport.de

### save-me-online

Tel. 0800 - 22 55 530

www.save-me-online.de

## Bei Fragen zu digitalen Medien

### klicksafe

www.klicksafe.de

### Schau hin!

www.schau-hin.info



# DUNKELZIFFER E.V.

Dunkelziffer setzt sich seit 1993 schnell und unbürokratisch für Kinder und Jugendliche ein, die sexualisierte Gewalt erfahren haben.

Der Verein bietet verschiedene Projekte an: Beratung und Soforthilfe (per Telefon, E-Mail, online und im Raum Hamburg auf Wunsch persönlich), Prävention an Schulen und Kindertagesstätten, fachliche Fortbildungen und Supervision, sowie anwaltliche Erstberatung für betroffene Kinder und deren Begleitpersonen. Im Großraum Hamburg stellt Dunkelziffer kostenfreie Therapieplätze mit Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und in der Musiktherapie. Das Angebot gilt für Mädchen und Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren. Dunkelziffer ist Träger der freien Jugendhilfe Hamburg.

Der Verein finanziert seine Arbeit aus Spenden und gelegentlichen Bußgeldzuweisungen und nimmt keine öffentlichen Mittel in Anspruch. Über Ihre Unterstützung durch eine Spende freuen wir uns.

## Spendenkonten

**Deutsche Bank**

**DE34 2007 0024 0868 0001 00**

**Hamburger Sparkasse**

**DE15 2005 0550 1280 3339 96**



## Dunkelziffer e.V.

Albert-Einstein-Ring 15  
22761 Hamburg

**Tel.:** +49 (0)40-42 10 700 0

**Fax:** +49 (0)40-42 10 700 55

**Mail:** mail@dunkelziffer.de

**Web:** www.dunkelziffer.de

## Impressum

**Herausgeber:** Dunkelziffer e.V.

**Layout/Reinzeichnung:** Li.Be. Atelier

**Stand:** Mai 2021