



Digital Wellbeing Leitfaden für Familien

Wir haben einen Leitfaden zusammengestellt, den Sie und Ihre Familie nutzen können, um über digitale Themen zu sprechen und so bewusster mit Technologie umzugehen.



INHALTSVERZEICHNIS

THEMA 01		
<u>Geräte nutzen, ja. Aber wann und wie?</u>		2
THEMA 02		
<u>Die richtigen Inhalte finden</u>		6
THEMA 03		
<u>Wann sind meine Kinder für ein eigenes Gerät bereit?</u>		10
THEMA 04		
<u>Soziale Medien sinnvoll und verantwortungsbewusst nutzen</u>		14
THEMA 05		
<u>Spielen als positives Erlebnis</u>		19
THEMA 06		
<u>Auch mal abschalten</u>		22

Geräte nutzen, ja. Aber wann und wie?

Jede Familie steht heutzutage vor der Frage, wie sie mit Technologie umgehen soll. Wir bieten Ihnen einen Leitfaden der Ihnen dabei hilft zu entscheiden, wann es Zeit ist, auch mal abzuschalten.



01 Abgelenkt durch Technik

Manchmal ist man so in sein Gerät vertieft, dass man alles andere um sich herum vergisst. So können einem wichtige Momente entgehen. Fragen Sie doch mal Ihre Kinder, ob sie so etwas schon mal bei Freunden oder in der Familie beobachtet haben.

Oder haben Ihre Kinder vielleicht selbst gelegentlich etwas Wichtiges verpasst, weil sie durch ihr Gerät abgelenkt waren? Wie haben sie sich danach gefühlt? Waren sie in dem Moment mit einer bestimmten App oder einem bestimmten Spiel beschäftigt? Lässt sich vielleicht ein Muster erkennen?

02 Die richtige Zeit und der richtige Ort

Wann und wo ist es in Ihrer Familie wichtig, Geräte auch mal abzuschalten? Bei den Hausaufgaben? Wenn Sie Zeit miteinander verbringen? Sprechen Sie darüber, wie Sie mit Technologie umgehen sollten, wenn Sie sich einer bestimmten Sache widmen möchten.

Wie könnte die richtige Balance aussehen – nicht nur für Ihre Kinder, sondern für die ganze Familie. Versuchen Sie dann, diese Balance zur richtigen Zeit und am richtigen Ort in den Tagesablauf zu integrieren.

03 Mut zur Veränderung

Wie können Sie ein besseres Gleichgewicht schaffen? Haben Sie vielleicht Grenzen gesetzt, die nicht richtig funktionieren? Oder gibt es Zeiten, zu denen Sie auch mal komplett offline sein möchten, zum Beispiel beim Essen?

Gemeinsame Sache machen

Fragen Sie Ihre Kinder nach ihrer Meinung und binden Sie sie in den Entscheidungsprozess ein.

Reflektieren

Nur wer seine eigenen Gewohnheiten kennt, kann sein Verhalten positiv ändern und ein Vorbild für andere sein.

Befähigen

Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, bewusst mit Technologie umzugehen. So lernen sie, eigenständig die richtigen Entscheidungen zu treffen.

“Kinder erfassen das große Ganze noch nicht so wie Erwachsene. Deshalb müssen wir ihnen helfen, ein Gefühl für Selbstkontrolle zu entwickeln.”

Jason Brand, Familientherapeut

Familienzeit-Box

Legen Sie zusammen mit Ihren Kindern Zeiten und Orte fest, die für alle Familienmitglieder "gerätefrei" sein sollen. Basteln Sie dann gemeinsam eine Box, in der Sie die Geräte aufbewahren. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Überlegen Sie gemeinsam, wo die Box stehen und wann sie zum Einsatz kommen soll.



Gerätefreie Räume

Gerätefreie Zeiten

Die richtigen Inhalte finden

Jede Familie hat ein anderes Verständnis davon, was gut oder richtig für sie ist. Das gilt auch beim Thema Techniknutzung. Hier müssen Sie gemeinsam Ihre individuelle Mischung aus geeigneten Inhalten und Aktivitäten finden. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.



01 Wie verbringen wir eine gute Zeit im Internet?

Fragen Sie Ihre Kinder, was ihrer Meinung nach positive Arten sind, online Zeit zu verbringen – und warum. Zum Beispiel könnten sie erzählen, durch welche Websites, Apps oder Videos sie etwas Neues gelernt haben. Oder welche sie inspiriert, motiviert oder mit anderen Menschen in Kontakt gebracht haben.

02 Was ist online "ungesund" für uns?

Fragen Sie Ihre Kinder als Nächstes, welche Aktivitäten im Internet sie nicht so positiv finden und warum. Das ist eine gute Gelegenheit, über bestimmte Plattformen, Apps oder Websites zu sprechen – und darüber, was Ihre Kinder damit machen. Ein großes Thema sind dabei natürlich Videos: Welche Videos sollte man sich ansehen, und welche eher nicht?

03 Wie stellen wir gemeinsam ein Gleichgewicht her?

Fragen Sie Ihre Kinder zum Schluss, warum es wichtig ist, bei der Internet-oder App Nutzung die richtige Balance zu schaffen. Vielleicht finden sie auch selbst, dass sie zu viel Zeit mit ungeeigneten Inhalten verbringen. Dann suchen Sie gemeinsam nach besseren Alternativen.

Quantität und Qualität

Für ein digitales Gleichgewicht kommt es nicht nur darauf an, wie viel Zeit Sie mit Geräten verbringen, sondern auch, womit Sie diese Zeit verbringen.

Bei sich selbst beginnen

Sie sind das beste Vorbild für Ihre Kinder. Nehmen Sie Ihr eigenes Onlineverhalten kritisch unter die Lupe. Gibt es etwas, das Sie ändern könnten, damit Sie für Ihre Kinder mit gutem Beispiel vorangehen können?

Flexibel sein

Je älter Ihre Kinder werden, desto schwerer lässt sich ihre Gerätenutzung streng einteilen. Sehen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern an, wie sie Geräte und das Internet nutzen. So entwickeln sie ein Bewusstsein dafür und können dann selbst richtig entscheiden.

“Statt nur über die Nutzungsdauer zu diskutieren, sollten Sie sich differenzierter mit den Aktivitäten auf dem Gerät beschäftigen. Sind sie dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen, motivieren sie sie, lernen sie etwas daraus?”

Dr. Nick Allen

Mit Technologie etwas Neues lernen

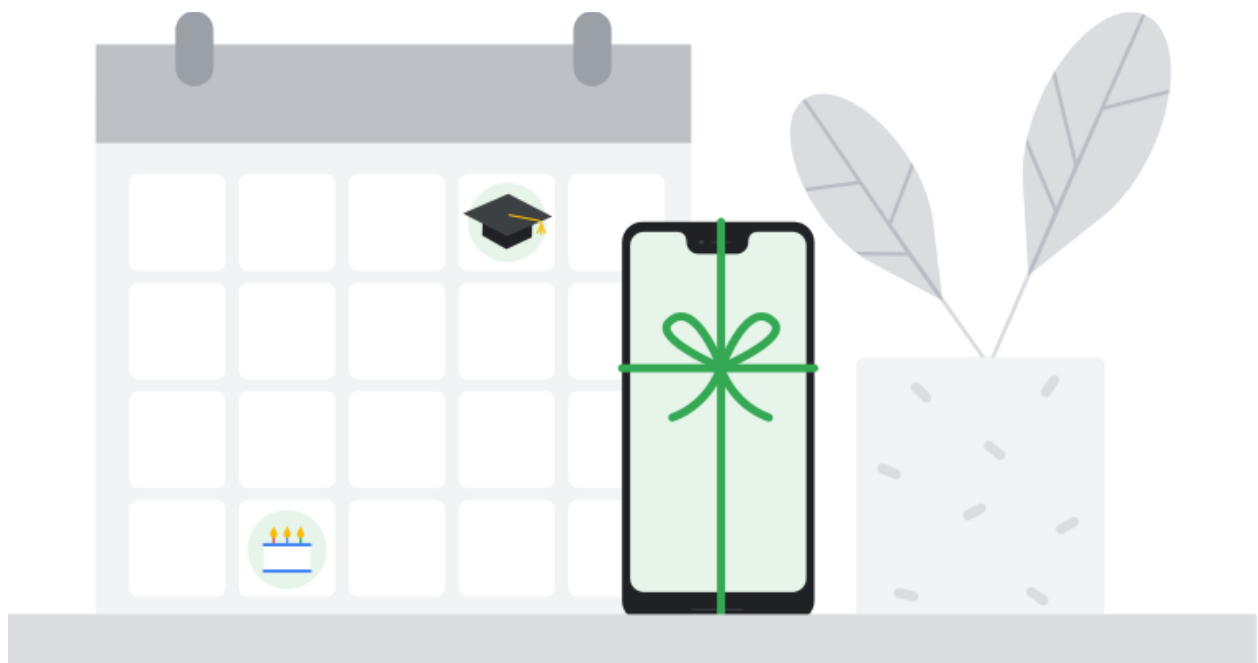
Stellen Sie sich als Familie eine Woche lang die Aufgabe, jeden Tag mithilfe von Technologie etwas Neues zu lernen. Das kann etwas Wissenswertes über unseren Planeten, eine witzige Info zu einem Film oder eine historische Tatsache über Ihre Stadt sein. Am Ende der Woche sprechen Sie gemeinsam darüber, was Sie gelernt haben, und was jeder besonders interessant oder überraschend fand.



Eine Woche lang was Neues!

Wann sind meine Kinder für ein eigenes Gerät bereit?

Es ist nicht leicht, den richtigen Zeitpunkt zu finden, zu dem Kinder ein eigenes Gerät bekommen sollten. Die Tipps unten können Ihnen dabei helfen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Verantwortung, die ein Gerät mit sich bringt, und darüber, was "bereit sein" eigentlich bedeutet.



01 Das Smartphone-Einmaleins

Fragen Sie Ihre Kinder, warum ein Smartphone wichtig für sie ist. Versuchen Sie, ihnen dabei mehr als die Standardantwort "Weil jeder eins hat" oder "So ist das heute eben" zu entlocken. Das Ziel ist, sich in ihre Perspektive zu versetzen und zu verstehen, welchen Zweck ein Smartphone für sie hat.

02 Smartphones im Alltag

Was würden Ihre Kinder mit einem eigenen Smartphone machen. Ist alles davon wichtig? Braucht man dafür unbedingt ein Smartphone? Würde ein Smartphone Ihren Kindern im Alltag tatsächlich helfen?

03 Erwartung und Verantwortung

Bitten Sie Ihre Kinder, sich einmal selbst auf den Prüfstand zu stellen: Sind sie wirklich schon bereit für ein Smartphone? Machen Sie deutlich, was Sie von ihnen erwarten, wenn sie ein eigenes Gerät haben möchten. Sagen Sie ihnen auch, was ein neues Smartphone kostet und was passiert, wenn es kaputt geht oder sie es verlieren. Sie können ihnen auch genauer erklären, wie ein Datentarif und App-Käufe funktionieren. So verstehen Kinder, dass digitales Handeln sich auf das echte Leben auswirkt.

04 Bereit?

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt für eine Brainstorming-Runde. Glauben Ihre Kinder dass sie für ein Smartphone bereit sind? Wie wollen sie zum Beispiel im Blick behalten, wie lange sie das Gerät nutzen? Was machen sie, wenn sie Apps kaufen möchten? Mehr zu diesem Thema finden Sie auch unter "Geräte nutzen, ja. Aber wann und wie?" und "Die richtigen Inhalte finden".

Jedes Kind ist einzigartig

Das perfekte Alter für ein eigenes Gerät gibt es nicht. Es hängt ganz individuell davon ab, wie reif Ihr Kind ist. Ist es bereit, sich der Verantwortung zu stellen, die ein Smartphone mit sich bringt?

Erwartungen klären

Auch wenn Ihre Kinder noch nicht soweit sind, können Sie schon mit ihnen darüber sprechen, was auf sie zukommt. So verstehen sie, dass damit auch Verantwortung einhergeht.

Sich online sicher fühlen

Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, wie sie sich sicher im Internet bewegen. Also zum Beispiel, wie man sichere Passwörter verwendet oder mit wem sie auf ihrem Gerät kommunizieren können und mit wem nicht. Hilfreiche Informationen dazu finden Sie in unserem Sicherheitscenter und auf der Website "Be Internet Awesome" (in englischer Sprache).

“Wir sollten uns nicht so sehr auf die Technologie selbst konzentrieren, sondern lieber nach der Motivation unserer Kinder fragen. Warum wollen sie diese Technologie nutzen und was möchten sie damit erreichen?”

Dr. Nick Allen

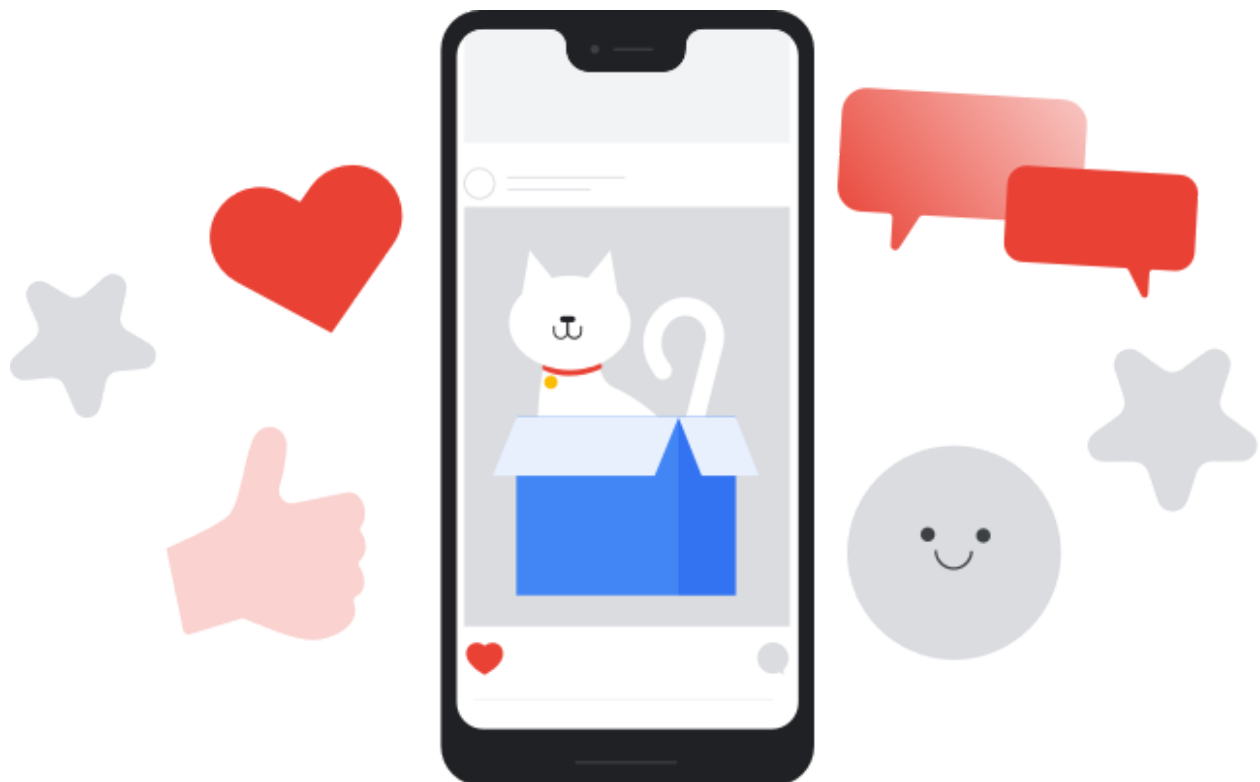
Eine Präsentation vorbereiten

Ihre Kinder glauben, dass sie für ein Gerät bereit sind? Dann lassen Sie sich von ihnen mit Argumenten überzeugen. Dazu können sie einfach einen Brief verfassen oder auch eine Präsentation wie in der Schule erstellen. Schlagen Sie ihnen vor, konkrete Beispiele zu nennen. Zum Beispiel, wie sie reagieren würden, wenn sie etwas sehen, das sie aufregt oder ihnen unangenehm ist. Oder was sie mit ihrem Gerät machen würden, wenn sie in der Schule sind. Sprechen Sie danach offen und ehrlich darüber, warum sie Ihrer Ansicht nach für ein eigenes Gerät bereit sind oder nicht.



Soziale Medien sinnvoll und verantwortungsbewusst nutzen

Soziale Medien sind für Jugendliche sehr wichtig, um miteinander zu kommunizieren. Und sie verbringen oft eine Menge Zeit damit. Sprechen Sie deshalb mit Ihren Kindern über die Vor- und Nachteile von sozialen Medien. So können sie gemeinsam mit Ihnen herausfinden, wie sie am besten in ihr Leben passen.



01 Vorteile

Wenn Ihre Kinder bereits soziale Medien nutzen, fragen Sie sie, wie sie darüber echte, positive Beziehungen zu anderen herstellen. Erzählen Sie ihnen von Ihren eigenen Erfahrungen. Was finden Sie selbst an sozialen Medien gut?

02 Nachteile

Fragen Sie Ihre Kinder nach den Nachteilen von sozialen Medien. Haben sie schon mal erlebt, dass jemand in sozialen Netzwerken angefeindet oder gemobbt wurde? Berichten Sie wieder von Ihren eigenen Erfahrungen. Sprechen Sie mit ihnen auch über FOMO (Fear of missing out) – also die Angst, etwas zu verpassen. Die kennen Erwachsene nämlich genauso.

03 Offline in Verbindung bleiben

Wenn Ihre Kinder bereit sind, soziale Medien zu nutzen, oder es schon tun, können Sie mit ihnen noch über ein anderes Thema sprechen: Wann ist es Zeit, auch mal eine Pause zu machen? Überlegen Sie gemeinsam, wie sie trotzdem mit ihren Freunden in Kontakt bleiben können.

Soziale Medien = Verantwortung

Genau wie bei der Frage, eigenes Gerät, ja oder nein, ist nicht jedes Kind schon bereit, soziale Medien zu nutzen. Fragen Sie sich, ob Ihr Kind mit der Verantwortung und der Komplexität von sozialen Medien umgehen kann.

Mindestalter

Die meisten Plattformen dürfen erst ab einem bestimmten Alter genutzt werden, normalerweise ab 13 Jahren. Manchmal kommen Kinder aber über ihre Eltern, Geschwister oder Freunde schon früher mit sozialen Medien in Berührung.

Positiv bleiben

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, soziale Medien zu nutzen. Finden Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Weg, der zu ihnen passt und ihnen guttut.

Sich online sicher fühlen

Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, wie sie sich sicher im Internet bewegen. Also zum Beispiel, was man online mit wem teilen kann und wie man sichere Passwörter verwendet. Oder wie man mit Cybermobbing umgeht. Hilfreiche Informationen dazu finden Sie auch in unserem Sicherheitscenter und auf der Website "Be Internet Awesome" (in englischer Sprache).

“Wir müssen unsere Kinder im digitalen Zeitalter aktiv begleiten. Es geht uns nicht darum, sie dabei zu erwischen, wie sie etwas Falsches tun, sondern ihnen beizubringen, richtig zu handeln.”

Dr. Devorah Heitner

Soziale Medien gemeinsam nutzen

Erstellen Sie gemeinsam eine Liste mit fünf bis zehn positiven Dingen, die Ihre Kinder in sozialen Medien tun können. Zum Beispiel könnten sie einen Beitrag gegen Mobbing teilen, eine nette Nachricht an einen Verwandten schicken oder einfach das Foto eines Freundes liken. Wenn sie bereit sind, soziale Medien zu nutzen, können sie mit der Liste üben.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

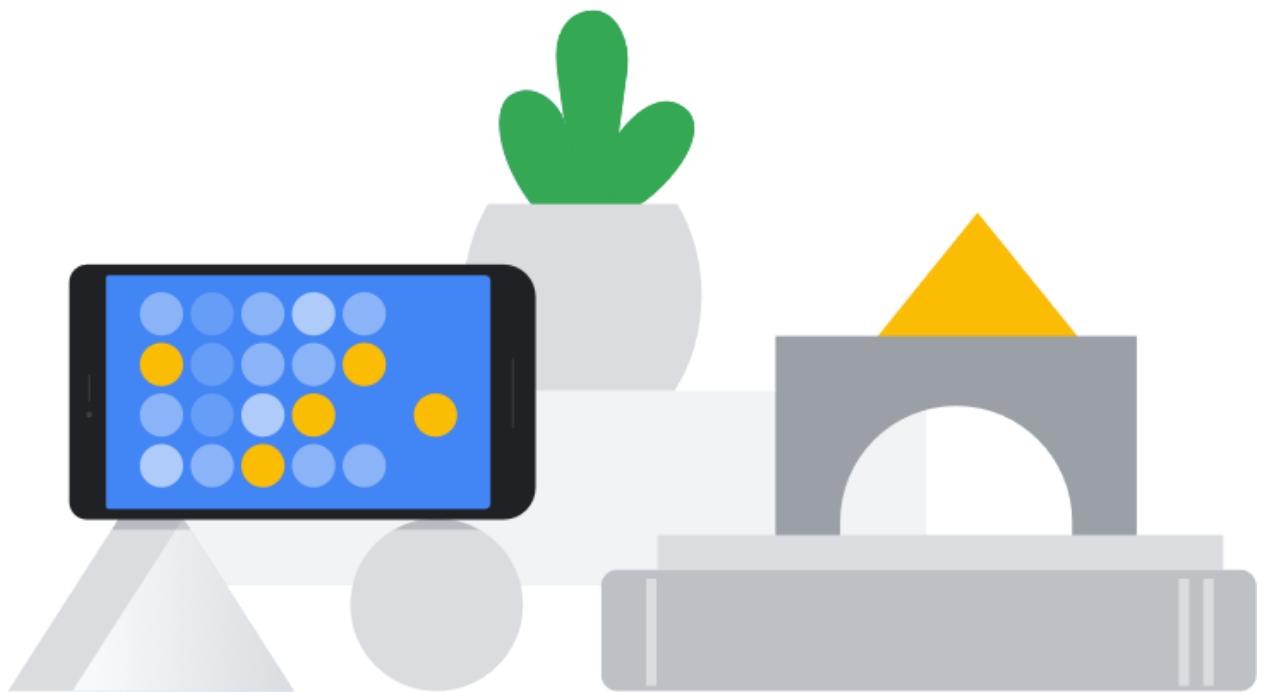
10.

Spielen als positives Erlebnis

Onlinespiele gehören für viele Kinder zum Alltag. Eltern haben deswegen oft Bedenken und in der Familie kann es schon mal zu Spannungen führen.

Die folgenden Tipps helfen Ihrer Familie einen Mittelweg zu finden.

Damit das Spielen für alle ein positives Erlebnis ist.



01 Vorteile

Fragen Sie Ihre Kinder, welche positiven Aspekte die Spiele haben, die sie spielen. Lernen sie etwas Neues? Üben sie Teamarbeit? Oder verbessern sie ihre strategischen Fähigkeiten? Wenn Sie selbst gerne spielen, können Sie auch Ihre Meinung teilen.

02 Nachteile

Fragen Sie Ihre Kinder dann, ob sie sich beim Spielen auch schon mal schlecht gefühlt haben. Oder ob es Probleme in der Familie oder mit Freunden gab, weil sie gespielt haben. Wurden sie beim Spielen schon mal gemobbt oder bedroht? Sprechen Sie auch darüber, ob Ihre Kinder sich ausgeschlossen fühlen, wenn sie ein bestimmtes Spiel nicht spielen oder einen Level nicht abschließen können.

03 Spielen als positives Erlebnis

Suchen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern nach einem Mittelweg, mit dem sie vom Spielen profitieren. Manche Spiele helfen ihnen zum Beispiel beim Sport, weil sie die Taktik besser verstehen. Andere Spiele trainieren die Hand-Augen-Koordination oder die Reflexe. Vielleicht lassen sich Ihre Kinder auch dazu inspirieren, ein neues Hobby mit Freunden auszuprobieren – in der realen Welt.

Gemeinsam spielen

Es gibt unzählige Onlinespiele und manche eignen sich für Ihre Kinder eher als andere. Probieren Sie die Spiele zusammen aus. So können Sie besser beurteilen, welche Spiele zu Ihren Kindern passen.

Onlinegaming verstehen

Onlinespiele haben oft einen Modus, in dem man gegen andere spielt – auch gegen Fremde. Ist Ihr Kind reif genug und kann beurteilen, mit wem es spielen sollte und mit wem lieber nicht?

Sich online sicher fühlen

Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, wie sie sich sicher im Internet bewegen. Also zum Beispiel, was man online mit wem teilen kann und wie man sichere Passwörter verwendet. Oder wie man mit Cybermobbing umgeht. Hilfreiche Informationen dazu finden Sie auch in unserem Sicherheitscenter und auf der Website "Be Internet Awesome" (in englischer Sprache).

“Wenn Ihr Kind online spielt, spielen Sie einfach mit. Was lernen Sie gemeinsam dabei?”

Natasha Bhuyan, Ärztin

Spieleabende mit der Familie

Verabreden Sie sich mit der ganzen Familie zu Spieleabenden, an denen Sie gemeinsam verschiedene Spiele ausprobieren. Das kann mal ein digitales Spiel sein, das allen Spaß macht, und mal ein klassisches Spiel. Wie wäre es zum Beispiel mit Minigolf, Tischtennis oder einem Kartenspiel?

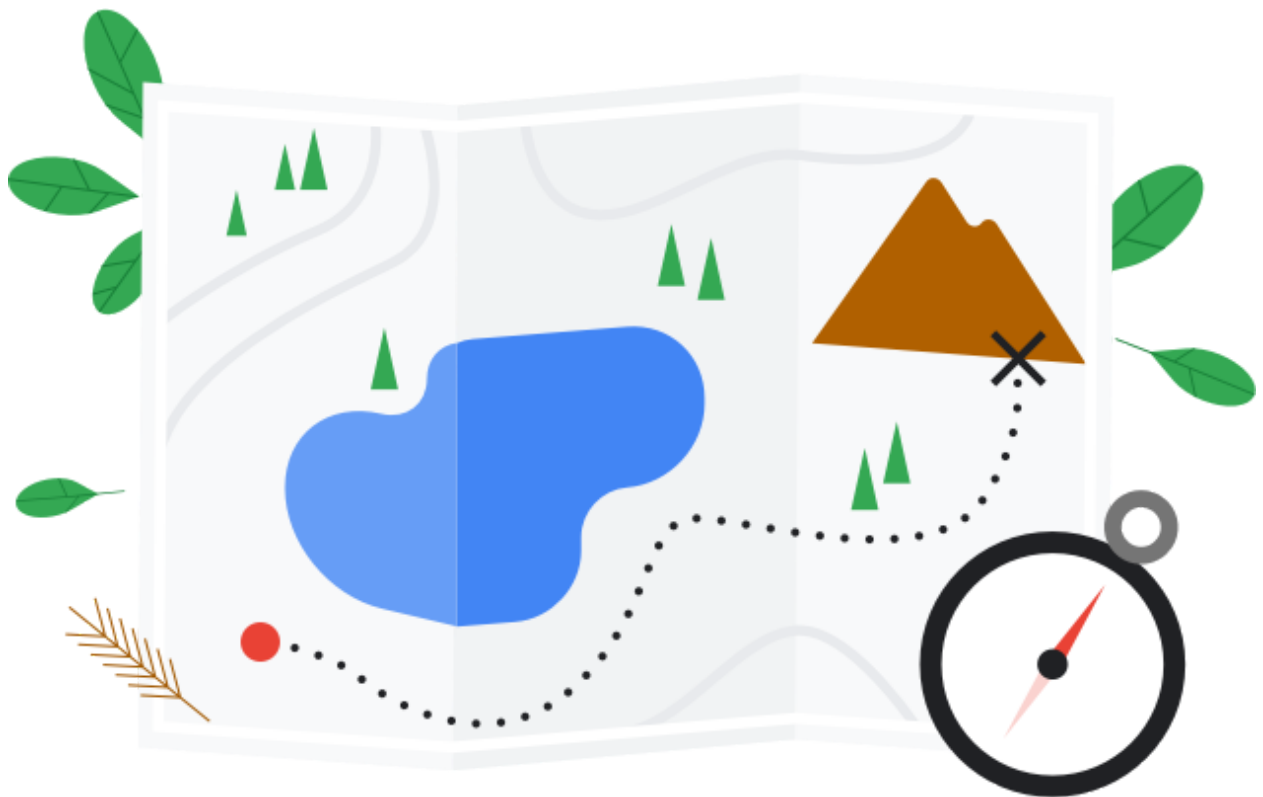


Digitale Spiele

Nicht digitale Spiele

Auch mal abschalten

Die Faszination der digitalen Welt kann Kinder manchmal vollkommen in ihren Bann ziehen. Deshalb ist es wichtig abzuschalten und eine gute Balance zwischen online und offline zu finden.



01 Wieso sind wir gerne online?

Fragen Sie Ihre Kinder, warum sie digitale Geräte nutzen und was sie damit tun. Was finden sie gut daran? Sprechen Sie vor allem darüber, was Ihre Kinder häufig machen, wie spielen oder Videos streamen.

02 Was ist das Beste daran, offline zu sein?

Sprechen Sie dann mit Ihren Kindern darüber, was sie alles offline machen. Was gefällt ihnen daran? Wie unterscheidet sich das von dem, was sie online tun? Wie fühlen sie sich dabei im Vergleich zu ihren digitalen Aktivitäten?

03 Verpasst ihr etwas?

Haben Ihre Kinder das Gefühl in der echten Welt etwas zu verpassen, während sie online sind? Falls ja: Warum ist das so und wie geht es ihnen dabei? Fragen Sie sie dann, ob das auch umgekehrt gilt. Hält die reale Welt sie auch mal von digitalen Aktivitäten ab? Was sind die Gründe und wie fühlen sie sich dabei?

04 Die Balance finden

Überlegen Sie zum Schluss gemeinsam, wie Ihre Kinder mehr von den Dingen tun können, die ihnen Spaß machen – sowohl offline als auch online – ohne dass sie das Gefühl haben, etwas zu verpassen.

Der richtige Mix für Ihre Familie

Jede Familie ist einzigartig. Finden Sie gemeinsam die richtige Balance für sich.

Die eigenen Gewohnheiten

Wie gut gelingt es Ihnen selbst, Offline- und Onlineaktivitäten in Einklang zu bringen? Könnten Sie Ihren Kindern vielleicht ein noch besseres Vorbild sein?

Offline und online als Team

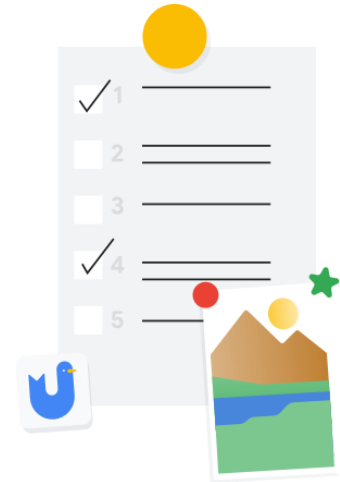
Manchmal überschneiden sich die Online- und die reale Welt auch. Zum Beispiel, wenn Sie mit einer Karten-App nach einem Ort suchen. Oder wenn Sie gemeinsam kochen möchten und online nach einem Rezept suchen.

“Wir als Eltern und digitale Mentoren sollten die Zeit, die Kinder online verbringen, nicht als negativ brandmarken. Sondern stattdessen positive Erlebnisse außerhalb der digitalen Welt schaffen.”

Natasha Bhuyan, Ärztin

Offline-Wunschliste schreiben

Erstellen Sie gemeinsam eine Liste mit fünf Aktivitäten, die Ihrer Familie offline Spaß machen oder die Sie alle schon immer mal ausprobieren wollten. Erzählen Sie einander, was Sie an diesen Aktivitäten mögen. Wie sehr ähneln und unterscheiden sie sich von Dingen, die Sie online gerne tun? Hängen Sie die Liste zu Hause an den Kühlschrank oder eine andere gut sichtbare Stelle und arbeiten sie sie gemeinsam ab.



Unsere Offlineaktivitäten

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____