

Infokarten

AUFBAU

Die digitale Welt fasziniert mit ihren neuen Kommunikations-, Arbeits- und Lernmöglichkeiten. Doch gleichzeitig birgt sie Risiken, die verunsichern und Zweifel aufkommen lassen.

Wie soll der Umgang mit digitalen Medien aussehen? Und wie soll man dieses Thema mit Jugendlichen angehen? Keine einfache Frage, denn die Antwort fällt je nach Situation anders aus. Daher wurden diese Infokarten mit der Idee entwickelt, statt schlüsselfertiger Antworten Informationen zu bieten und Ansätze vorzustellen. Diese basieren auf Empfehlungen von Fachleuten aus dem Bereich digitale Medien sowie auf Anregungen von Eltern und Jugendlichen, die an unseren Abenden und Workshops teilgenommen haben.

Viel Spass beim Lesen!

Die Karten sind in vier Themenbereiche gegliedert:

Entdecken

Sicherheit

Cyber-Mobbing

Erziehung

Da sich diese Themenbereiche laufend verändern, werden die Inhalte regelmässig aktualisiert.

Kontaktieren Sie uns, um die neusten Dokumente anzufordern oder Antwort auf Fragen zu erhalten:
projekte@reper-fr.ch

Dank

Wir möchten allen Beteiligten danken, die an der Entstehung dieser Karten mitgewirkt haben.

Besonderer Dank geht an:

- » **Alle Eltern und Jugendlichen**, die an unseren Abenden und Workshops teilgenommen und mit ihren Anregungen zur Entstehung dieser Karten beigetragen haben
- » **Die Direktion für Gesundheit und Soziales des Kantons Freiburg** für die finanzielle Unterstützung, insbesondere Sarah Mariéthoz, wissenschaftliche Mitarbeiterin
- » Die nationale Plattform **Jugend und Medien**, insbesondere Liliane Galley, Projektleiterin
- » **Stéphane Koch**, Trainer, advisor and lecturer in the areas of information technology and communication
- » **Die Jugendbrigade von Freiburg**, insbesondere Jean-Bernard Siggen, Präventionsbeauftragter
- » **Der Verband Gaming Federation**, insbesondere Niels Weber, Präsident
- » **Asphalte Design Sàrl**



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



ASPHALTEDESIGN

COMMUNIKATION/FREIBURG/WEB

facebook



THEMA ENTDECKEN

Facebook ist ein kostenloses soziales Netzwerk, auf dem Nutzer verschiedene Inhalte (Nachrichten, Videos, Bilder, Kommentare usw.) veröffentlichen und sich mit anderen Nutzern austauschen können.

Für die Nutzung von Facebook muss man zuerst zwingend ein persönliches Profil erstellen. Solche Profile können private Angaben (Ausbildung, Interessen, Beziehungsstatus, Kontaktangaben usw.) umfassen, die dem Netzwerk zur Verfügung gestellt werden. Man kann mit allen interagieren, die bei diesem sozialen Netzwerk registriert sind, insbesondere mit den Facebook-«Freunden». Facebook-Freunde sind Personen, die man in sein persönliches Netzwerk einlädt oder von denen man selbst eine solche Einladung erhalten hat. Man kann auch Gruppen gründen und andere Nutzer dazu einladen oder direkt Videos veröffentlichen.

Facebook verliert bei den Jugendlichen momentan zugunsten von Instagram und Snapchat an Beliebtheit.



EMPFOHLENES ALTER

13 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Mit Freunden in Verbindung sein
- » Chatten
- » Lustige oder informative Videos ansehen
- » Sich informieren und auf dem Laufenden halten
- » Das tägliche Leben der Facebook-Freunde mitverfolgen

Was man anpassen kann

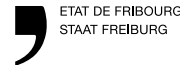
- » Sicherheitseinstellungen
- » Einschränken des Profilzugangs, um festzulegen, wer wie viel davon sieht
- » Personen blockieren, damit diese das Profil nicht mehr ansehen oder keine Sofortnachrichten mehr schicken können
- » Veröffentlichen von Fotos/Videos
- » Standort von Personen (nur auf dem Smartphone)
- » Vorübergehende Deaktivierung des Kontos

Worauf man achten sollte

- » Nicht kontrollierbare Übermittlung persönlicher Informationen und einfach zu kopierende Fotos
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Facebook (können zu Werbezwecken verwendet werden)
- » Veröffentlichung von Fotos, die ohne sein Wissen oder seine Erlaubnis aufgenommen wurden
- » Unsoziales Verhalten vor allem in Kommentaren
- » Direkter Kontakt zu Unbekannten
- » Meldung von Missbräuchen an Facebook



In Zusammenarbeit mit



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



whatsapp



THEMA ENTDECKEN

WhatsApp ist eine Smartphone-App, mit der sich Sofortnachrichten (Text oder Sprachaufnahmen), Bilder und Videos versenden lassen.

Die App, seit 2014 im Besitz von Facebook, ist eine Alternative zu SMS, die von allen Generationen genutzt wird und die Möglichkeit bietet, Inhalte via 4G-Netz oder gratis via WLAN zu übermitteln. Mit WhatsApp kann man auch gratis telefonieren (Sprachtelefonat oder Videotelefonat). Zudem ist die Funktion Gruppendiskussion verfügbar. Damit können Nutzer eine Gruppe erstellen und so mit bis zu 256 Personen gleichzeitig kommunizieren.



EMPFOHLENES ALTER

16 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Gratis Nachrichten versenden
- » Gratis telefonieren
- » Bilder und Videos teilen
- » In der Gruppe kommunizieren

Was man anpassen kann

- » Profileinstellungen
- » Sicherheitseinstellungen (Kontakte blockieren, Uhrzeit der letzten Nutzung ausblenden, Profilfoto nur für bestimmte Personen sichtbar machen oder gar kein Foto laden, Chats stumm schalten, d.h. keine Benachrichtigung bei Eingang neuer Nachrichten erhalten)
- » Erhaltene Mediendateien (Fotos, Videos usw.) herunterladen

Worauf man achten sollte

- » Verwaltung von WhatsApp-Gruppen erfolgt ausschliesslich durch Administrator(en) (hinzufügen oder entfernen von Gruppenmitgliedern gegen deren Willen)
- » Kein System, um Inhalte zu filtern
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Facebook (können zu Werbezwecken verwendet werden)



In Zusammenarbeit mit



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



instagram



THEMA ENTDECKEN

Instagram ist ein soziales Netzwerk, bei dem das Teilen von Fotos und Videos im Zentrum steht. Die veröffentlichten Inhalte können von den anderen Nutzern kommentiert und «geliked» werden.

Dieses soziale Netzwerk, 2012 von Facebook aufgekauft, bietet die Möglichkeit, über die interne Nachrichtenfunktion «Instagram Direct» mit anderen Nutzern zu kommunizieren. Ausserdem lassen sich Storys (eine Art kleine Alben), die für eine beschränkte Dauer verfügbar sind, sowie Livevideos erstellen. Nutzer können Inhalte nicht weiterverbreiten, das heisst, sie können Inhalte, die ein Nutzer in seinem Netzwerk veröffentlicht hat, nicht teilen. Dieses soziale Netzwerk wird von Jugendlichen rege genutzt.



EMPFOHLENES ALTER

13 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Fotos, Videos und Tutorials teilen
- » Das tägliche Leben der eigenen Abonnenten mitverfolgen
- » Das tägliche Leben von Stars und Berühmtheiten mitverfolgen
- » Fotos mit Filtern verschönern

Was man anpassen kann

- » Die eigenen Abonnenten verwalten
- » Striktes Sicherheits- und Zensursystem (Sperrung von Kommentaren oder unangemessenen Profilen)
- » Profil und Sicherheitseinstellungen (öffentliches Profil, privates Profil)
- » Ausschalten von Kommentaren (eigene und die der anderen Nutzer)
- » Vorübergehende Deaktivierung des Kontos
- » Meldung von Missbräuchen an Instagram

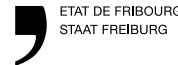
Worauf man achten sollte

- » Veröffentlichung von Fotos, die ohne jemandes Wissen aufgenommen wurden oder ohne dass der Veröffentlichung zugestimmt wurde
- » Unsoziales Verhalten vor allem in Kommentaren
- » Direkter Kontakt zu Unbekannten
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Facebook (können zu Werbezwecken verwendet werden)



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD





snapchat

THEMA ENTDECKEN

Die App Snapchat dient dazu, Nachrichten mit Bildern oder Videos zu versenden. Ihre Beliebtheit verdankt sie der Besonderheit, dass die versendeten Inhalte nach einer bestimmten Zeitspanne gelöscht werden.

Der Absender kann wählen, ob die Nachricht nach dem Öffnen nach 1 Sekunde oder nach 10 Sekunden verschwindet. Er kann auch kein Zeitlimit festlegen. In diesem Fall ist die Nachricht nicht mehr zugänglich, sobald der Empfänger diese schliesst. Snapchat besitzt zudem eine «Replay»-Funktion, mit der jede erhaltene Nachricht ein weiteres Mal angesehen werden kann. Weiter besteht die Möglichkeit, eine «Story» zu erstellen (aus veröffentlichten Inhalten, die je nach gewählter Einstellung nur für Follower oder das gesamte Netzwerk sichtbar sind). Storys können während 24 Stunden beliebig oft angesehen werden. Snapchat ist äusserst beliebt bei Jugendlichen, bei über 30-Jährigen hingegen deutlich weniger.



EMPFOHLENES ALTER

13 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Eine Kommunikationsalternative zu SMS
- » Gewagtere Bilder oder Videos verbreiten als in anderen sozialen Netzwerken
- » Sehr einfache Nutzung und unbekannt bei Erwachsenen (vor allem bei Eltern)
- » Originelle Bilder und Videos erstellen und versenden
- » Telefonspeicher wird nicht mit Bildern oder Videos gefüllt
- » Stars folgen (Storys)
- » «Flammen» erzielen und aufrechterhalten (Zeichen für einen häufigen Austausch mit einem Kontakt)

Was man anpassen kann

- » Auswahl der Kommunikationspartner
- » Wer veröffentlichte Inhalte sehen kann
- » Standort angeben oder verbergen (Geistmodus)
- » Meldung von Missbräuchen an Snapchat

Worauf man achten sollte

- » Via Screenshots und Apps lassen sich Snapchat-Inhalte kopieren
- » Nutzernamen (einmal gewählt lässt sich dieser nicht mehr ändern)
- » Effektive Löschung versendeter Daten
- » Einladungen von Unbekannten möglich



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



twitter



THEMA ENTDECKEN

Twitter ist ein soziales Netzwerk für Mikroblogging, mit dem Nutzer sogenannte «Tweets» (Kurznachrichten) veröffentlichen können. Diese sind auf 280 Zeichen beschränkt und können Bilder oder Videos enthalten.

Twitter wird insbesondere von Journalisten, Politikern, Stars und Fachleuten genutzt. Es besteht die Möglichkeit, Tweets anderer Nutzer zu « liken » oder zu « retweeten ». « Retweeten » bedeutet, dass alle, die Ihrem Twitter-Konto folgen (Ihre « Follower »), diesen Tweet sehen können.

Die Zeichen **@** und **#** sind auf Twitter omnipräsent. Auf das Symbol **#** folgt immer ein Stichwort. Die Kombination aus diesen beiden Elementen heisst « Hashtag ». Damit können Nutzer sämtliche Inhalte suchen, die das Stichwort beinhalten. Mit dem Hashtag **#PSGREAL** finden Sie beispielsweise alle Inhalte sämtlicher Twitter-Nutzer zu Matches von Paris-Saint-Germain gegen Real Madrid.

Auf das Symbol **@** folgt immer das Pseudonym eines Nutzers. Wenn Sie einen Tweet mit **@xyz** beginnen, bedeutet dies, dass Sie auf eine Nachricht des Nutzers **xyz** antworten.



EMPFOHLENES ALTER

13 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Regelmässig Neuigkeiten über Freunde oder Berühmtheiten erfahren
- » Rasch über Neuigkeiten informiert werden (sehr häufig von Medien und Politikern so genutzt)
- » Kurznachrichten verbreiten und lesen
- » Links teilen

Was man anpassen kann

- » Möglichkeit, sich unter einem Pseudonym zu registrieren
- » Festlegen, wer die Tweets sehen kann
- » Unerwünschte Follower blockieren

Worauf man achten sollte

- » Eingang von Spam aller Art
- » Die Daten bleiben auf den Servern von Twitter gespeichert, auch wenn das Konto gelöscht wird
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Twitter (können zu Werbezwecken verwendet werden)
- » Zensur unangemessener Tweets
- » Die Nachrichten dürfen nur 280 Zeichen lang sein
- » Die Veröffentlichung auf Periscope ist schlecht kontrolliert und öffnet Türen zum Privatbereich von Nutzern



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



periscope



THEMA ENTDECKEN

Die Smartphone-App Periscope ermöglicht ihren Nutzern das Aufnehmen und Ansehen von Live-Videos in Echtzeit sowie die Interaktion mit dem Autor.

Periscope gehört Twitter, die Nutzung ist gratis. Die Registrierung für die App erfolgt via Twitter-, Facebook- oder Google-Konto oder via einer Telefonnummer. Das Hauptziel besteht darin, Ereignisse hautnah einzufangen und mit seinen Kontakten oder der ganzen Welt zu teilen. Die Videos können auch zeitversetzt angesehen werden, jedoch lassen sich dann keine Kommentare verfassen. Neben Privatpersonen verwenden immer mehr Journalisten und Unternehmen solche Apps, um live über Events zu berichten.



Periscope

EMPFOHLENES ALTER

16 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Erlebnisse teilen und sich mit Freunden sowie Leuten aus der ganzen Welt austauschen
- » Sich live über Geschehnisse informieren
- » Anerkennung finden und Beliebtheit erhöhen

Was man anpassen kann

- » Standort bei Veröffentlichungen aktivieren oder deaktivieren
- » Festlegen, wer erstellte Videos ansehen kann
- » Einstellen, dass nur Abonnenten eine Veröffentlichung kommentieren können
- » Nutzer blockieren
- » Unangemessene Veröffentlichungen melden

Worauf man achten sollte

- » Es ist schwierig, einzuschätzen, welche Absichten der Autor eines Videos verfolgt und was im Video zu sehen sein wird
- » Unsoziales Verhalten in Kommentaren oder Sofortnachrichten, insbesondere wenn das Video uneingeschränkt öffentlich zugänglich ist und wenn keine Einschränkungen bei den Sofortnachrichten festgelegt wurden
- » Bei einer Registrierung via Facebook oder Google werden personenbezogene Daten ausgetauscht
- » Videos können an einem Computer kopiert werden
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Twitter (können zu Werbezwecken verwendet werden)



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



PLATEFORME NATIONALE DE
PROFESIONNELS DES COMPÉTENCES
MÉDIATIVES

youtube



THEMA ENTDECKEN

Youtube ist eine Internetseite, auf die man Videos hochladen kann. Alle Internetnutzer können Videos frei ansehen, teilen, kommentieren und bewerten. Man kann auch eigene Videos veröffentlichen (zeitversetzt oder live).

Youtube gehört Google. Alle angebotenen Videos sind frei zugänglich, ausser solche, für die eine geografische Beschränkung existiert oder die nicht für Kinder und Jugendliche geeignet sind. Im letzteren Fall ist eine Registrierung erforderlich, um das Alter der Person, die das Video ansehen möchte, zu verifizieren. Auf Youtube findet man Erklärungsvideos zu allen möglichen Themen.

Viele haben Youtube-Kanäle abonniert, die mehrere Videos eines Autors beinhalten. Der Vorteil dabei ist, dass man informiert wird, sobald ein neues Video erscheint. Leute, die ihr Geld mit dem Erstellen von Youtube-Videos verdienen, heissen «Youtuber». Einige sind insbesondere bei Jugendlichen sehr berühmt und beliebt.



EMPFOHLENES ALTER

13 Jahre

Was Jugendlichen gefällt

- » Lustige oder informative Videos ansehen
- » Eigene Videos veröffentlichen
- » Berühmtheiten, Bloggern oder Unternehmen folgen
- » Videostreams erstellen oder ansehen

Was man anpassen kann

- » Persönliche Angaben verwalten und Datenschutzeinstellungen festlegen
- » Veröffentlichen von Videos
- » Sicherheitseinstellungen aktivieren
- » Moderation der Kommentare durch den Herausgeber eines Videos

Worauf man achten sollte

- » Altersbeschränkungen für Videos, die als ungeeignet für Jugendliche eingestuft wurden, lassen sich einfach umgehen
- » Unsoziales Verhalten vor allem in Kommentaren
- » Personenbezogene Daten = Eigentum von Google (können zu Werbezwecken verwendet werden)
- » Risiko des Kontrollverlusts – Gefährdung des eigenen Images



In Zusammenarbeit mit



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Massen-Mehrspieler- Online-Rollenspiel



THEMA ENTDECKEN

Ein Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel oder MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game) ist ein Computerspiel, bei dem sehr viele Spieler gleichzeitig in einer virtuellen Welt interagieren.

MMORPG erfordern zwingend eine Internetverbindung und sind rund um die Uhr verfügbar. Für einige wird eine monatliche Gebühr verlangt. Der berühmteste Vertreter dieses Genres ist zweifellos «World of Warcraft». In vielen MMORPG wird eine mittelalterlich-fantastische Welt geschaffen, wo überall Action und Abenteuer warten.

Um spielen zu können, muss der/die Nutzer/in zuerst einen Avatar erstellen, das heisst eine Figur, die er/sie durch das Spiel steuert. Er/sie kann mit allen anderen Spielenden, die gerade online sind, interagieren. Im Spiel besteht eine regelrechte Parallelgesellschaft. Die Spielenden schliessen sich zu «Gilden» und «Clans» zusammen. Manchmal spannen sie zusammen, um eine Mission im Spiel erfolgreich auszuführen.

Diese sozialen Eigenschaften der MMORPG bergen Risiken. Es kommt vor, dass einige übermässig spielen und das virtuelle Leben ihrem alltäglichen Leben vorziehen.



EMPFOHLENES ALTER
Gemäss PEGIEinstufung

Was Jugendlichen gefällt

- » Die Spielwelt und die Grafik
- » Mit Freunden Abenteuer erleben, Kontakte zu anderen Internetnutzenden knüpfen und seinen Avatar weiterentwickeln
- » Teamgeist und/oder Kampfgeist, Entscheidungsfähigkeit, das Analysieren von Situationen und die Konzentration fördern
- » Verantwortung übernehmen und Verpflichtungen einhalten
- » Informatikkenntnisse gewinnen

Was man anpassen kann

- » Das Spielprinzip ist relativ einfach verständlich, auch für Laien
- » Sichere Kartenzahlung auf Vertriebsplattformen (Online-Shops)
- » Hacking-Schutz einrichten (Authentifizierung via Telefon)
- » Anonymität, Schutz des Images der Spielenden
- » Die Vertrauenswürdigkeit des Unternehmens, welches das Spiel verwaltet, ist einfach überprüfbar

Worauf man achten sollte

- » Vor dem Bildschirm vergeht die Zeit schnell und dieses Spielgenre erfordert viel Disziplin von den Spielenden
- » Einige Spiele fordern zu «In-Game»-Käufen auf, vor allem, wenn die Spiele selbst gratis sind. Es ist daher wichtig, nie seine Zahlungsangaben zu speichern. Ausserdem sind einige Käufe wie eine Lotterie aufgebaut.
- » Die Beziehungen zwischen den Spielenden sind nicht immer freundschaftlich und es kann zu unangemessenen Äusserungen kommen (Beleidigungen, Rassismus, Sexismus)



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Ego-Shooter



THEMA ENTDECKEN

Ego-Shooter oder First Person Shooter sind Computerspiele, bei denen der/die Spieler/in das Geschehen durch die Augen der Spielfigur wahrnimmt und bei denen es darum geht, die anderen Spielenden (meist mit Schusswaffen) zu eliminieren.

Meist spielt man online gegen andere, es gibt aber auch Spielabschnitte (Kampagnen), die alleine gespielt werden. Wie die meisten Computerspiele können auch Ego-Shooter sowohl auf dem Computer als auch auf Konsolen (Playstation 4 oder Xbox One) gespielt werden. Erhältlich sind sie auf Vertriebsplattformen im Internet («Steam» ist eine Referenz in diesem Bereich). Ego-Shooter sind bei Gamefans sehr beliebt. Einige haben ihre Leidenschaft sogar zum Beruf gemacht und es finden inzwischen grossangelegte Wettkämpfe statt. Zu den berühmtesten Ego-Shootern gehören «Counter Strike», die Serien «Call of Duty», «Battlefield» und «Halo» sowie «Overwatch».

Obwohl der Grossteil dieser Spiele gemäss PEGI-Normen erst ab 18 Jahren empfohlen wird, sind viele Spielende jünger und sogar deutlich jünger.



EMPFOHLENES ALTER
Gemäss PEGIEinstufung

Was Jugendlichen gefällt

- » Mit Freunden online «Krieg spielen»
- » Kampfgeist und/oder Teamgeist, Entscheidungsfähigkeit, das Analysieren von Situationen und die Konzentration fördern
- » Informatikkenntnisse gewinnen
- » Online oder bei regionalen Fantreffen neue Bekanntschaften schliessen

Was man anpassen kann

- » Elterliche Kontrolle der Spielzeit gut möglich, da jede Partie ein klares, einfach identifizierbares Ende hat
- » Sichere Kartenzahlung auf Vertriebsplattformen
- » Hacking-Schutz einrichten (Authentifizierung via Telefon)
- » Anonymität, Schutz des Images der spielenden Person
- » Die Vertrauenswürdigkeit des Unternehmens, welches das Spiel verwaltet, ist einfach überprüfbar

Worauf man achten sollte

- » Vor dem Bildschirm vergeht die Zeit schnell und es ist sehr verlockend, nach einem triumphalen Sieg oder einer vernichtenden Niederlage noch eine Partie zu spielen
- » Werden die PEGI-Normen ignoriert, können sehr junge Spieler/innen mit Szenen (Gewalt) konfrontiert werden, die nicht für sie geeignet sind
- » Einige Spiele fordern zu «In-Game»-Käufen auf, vor allem, wenn die Spiele selbst gratis sind. Es ist daher wichtig, nie seine Zahlungsangaben zu speichern. Ausserdem sind einige Käufe wie eine Lotterie aufgebaut
- » Die Beziehungen zwischen den Spielenden sind nicht immer freundschaftlich und es kann zu unangemessenen Äusserungen kommen (Beleidigungen, Rassismus, Sexismus)



Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Lernsoftware

&

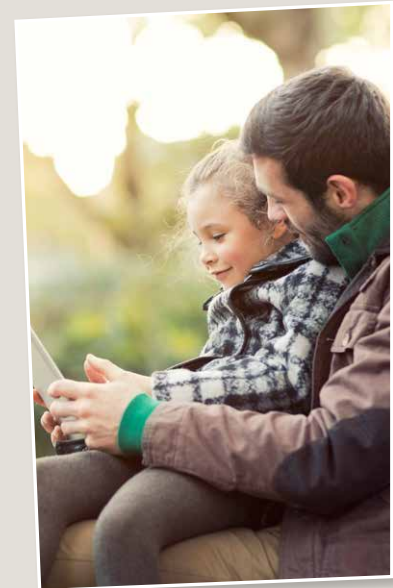
Lern-Apps



THEMA ENTDECKEN

Lernsoftware, Lern-Apps oder auch «Serious Games» sollen neue Lernmöglichkeiten mittels digitaler Medien bieten. Seit der digitalen Revolution wächst ihre Zahl rasant und sie werden immer häufiger im Schulzimmer sowie zu Hause eingesetzt. Diese neuen Lernformen arbeiten mit interessanten Instrumenten. So werden beispielsweise Phänomene visualisiert, die man mit klassischen Lehrmitteln so nicht darstellen konnte. Zudem vergrößern sie die Auswahl an Lernmaterialien. Doch dieser rasant wachsende Markt ist zurzeit keinerlei Kontrolle unterworfen, was die Qualität und die Korrektheit der Lerninhalte betrifft.

Wer mit seinen Kindern Lern-Apps oder Software verwenden möchte, sollte sich deshalb unbedingt genug Zeit für die Auswahl nehmen. Es gibt verschiedene Kriterien, welche die Auswahl erleichtern (siehe Rückseite).



Relevante Kriterien

- » Arbeitet mit didaktischen Mitteln, die im herkömmlichen Unterricht nicht umsetzbar sind
- » Kann ausserhalb des schulischen Umfelds genutzt werden
- » Fördert aktives Lernen
- » Ermöglicht eine Visualisierung der Fortschritte
- » Bietet verschiedene, dem Nutzer angepasste Schulstufen
- » Interaktion mit anderen und/oder gleichzeitige Nutzung durch mehrere Personen möglich
- » Gibt Lernenden Feedback zu Fehlern und Lernerfolgen
- » Weckt die Neugier
- » Bietet Hilfestellungen beim Wiederholen



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Worauf man achten sollte

- » Ohne Vorsichtsmassnahmen kann Ihr Kind mit zwei oder drei Klicks ins Internet abgleiten oder auf Ihr Apple-Store- oder Google-Store-Konto gelangen
- » In einigen Gratis-Apps wird viel Werbung angezeigt, was Nutzer stark ablenkt
- » Die Bewertungen und Kommentare anderer zu diesen Produkten sind ein guter Massstab für die Qualität der Anwendung oder Software (sofern ausreichend Kommentare und Bewertungen vorhanden sind)

Medienerziehung



THEMA ERZIEHUNG

Digitale Medien sind im Alltag omnipräsent, und so fragen sich alle Eltern früher oder später, wie ihre Kinder digitale Medien nutzen sollen.

In welchem Alter darf mein Kind ein Smartphone haben? Wie viel Zeit soll es mit Computerspielen verbringen? Und mit welchen? Soll ich auf dem Familiencomputer einen Jugendschutzfilter einrichten? Welchen? Was tun, wenn ich bemerke, dass mein Kind Opfer von Cyber-Mobbing ist?

Es gibt zwar kein Patentrezept in diesen Bereichen, aber dennoch einige Orientierungspunkte sowie nützliche Informationen. Diese können Eltern als Hilfestellung dienen, um den Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag harmonisch und sinnvoll zu gestalten. Dabei ist die Grundidee, dass die Vorteile der digitalen Medien maximal genutzt und umgekehrt die Risiken möglichst minimiert werden. Die restlichen Karten sind jeweils einem spezifischen Thema gewidmet und geben Tipps dazu. Die Grundlage bilden hier die allgemeinen Prinzipien der Medienerziehung.



Worauf man achten sollte

- » Ein übermässiger Konsum von digitalen Medien (vor allem in der frühen Kindheit) kann gesundheitsschädigend sein
- » Erwachsene (insbesondere die Eltern) sind die Vorbilder der Kinder. Wie wir digitale Medien nutzen, beeinflusst, wie Kinder mit diesen umgehen
- » Es gibt zahlreiche Altersempfehlungen für die Nutzung der verschiedenen Medieninhalte
- » Werden digitale Medien alleine und exzessiv genutzt, kann dies bei Kindern oder Jugendlichen zu sozialer Isolation führen



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Tipps und Tricks

- » Die Beziehung zu Kindern und Jugendlichen pflegen und sich dafür interessieren, was sie mit digitalen Medien tun (ohne etwas gutzuheissen oder ihnen nachzuspionieren)
- » Angesichts ihrer Vorbildfunktion sollten Erwachsene darüber nachdenken, die mit den Kindern und Jugendlichen festgelegten Regeln auch auf sich selbst anzuwenden
- » Die Nutzung digitaler Medien in gemeinsamen Räumen bevorzugen
- » Klare Regeln für digitale Medien festlegen und dem Kind deren Sinn erklären (und diese mit ihm verhandeln), um einen fixen Rahmen zu gewährleisten
- » Sich auf Erziehungsempfehlungen wie die PEGI-Normen oder die 10 goldenen Regeln der Plattform Jugend & Medien stützen www.jugendundmedien.ch
- » Abwechslung bei den Freizeitaktivitäten fördern (körperliche, kreative, spielerische Aktivitäten usw.)

Schlaf &

Bildschirme



THEMA ERZIEHUNG

Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass die Nutzung von Bildschirmen kurz vor dem Schlafengehen die Schlafqualität beeinträchtigen kann. Ursache ist das von LED-Bildschirmen ausgestrahlte Blaulicht. Dieses beeinflusst die Produktion von Melatonin, ein Hormon, welches am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Das Gehirn wird getäuscht und meint, es herrsche Tageslicht. Zudem wirken bestimmte Inhalte (insbesondere Computerspiele) anregend und führen zu körperlicher Unruhe und somit potenziell zu Einschlafschwierigkeiten direkt nach dem Konsum.

Das beste Mittel für einen guten Schlaf ist, Bildschirmgeräte ausserhalb des Schlafzimmers zu platzieren.



Worauf man achten sollte

- » Die Nutzung digitaler Medien direkt vor dem Schlafgehen kann den Schlaf beeinträchtigen
- » Bestimmte Inhalte (Videos mit Gewaltszenen, pornografische Bilder, Cyber-Mobbing) können den Schlaf ebenfalls beeinträchtigen
- » Mobiltelefone in Bettnähe können den Schlaf stören
- » Ein übermässiger Konsum von digitalen Medien kann die Gesundheit schädigen (neben Beeinträchtigung der Schlafqualität: Risiko für Übergewicht, körperliche Beschwerden, soziale Isolation usw.)



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Tipps und Tricks

- » Digitale Geräte ausserhalb des Schlafzimmers platzieren oder ausschalten, um mögliche Reize während der Nacht zu minimieren
- » Mit der Familie eine Uhrzeit festlegen, nach der keine Bildschirmgeräte mehr genutzt werden
- » Bei Bildschirmen die Helligkeit reduzieren oder einstellen (beispielsweise via Einstellungen, Filter, Spezialbrillen)
- » Vor dem Schlafengehen ruhige Aktivitäten ohne Bildschirme bevorzugen (zum Beispiel lesen)
- » Einen Behälter für Bildschirmgeräte aufstellen, in den die Geräte über Nacht hineingelegt und aufgeladen werden
- » Als Erwachsener seine Vorbildfunktion wahrnehmen

Digitale Medien ab wann & wo



THEMA ERZIEHUNG

Viele Eltern fragen sich, ab welchem Alter und wo Kindern und Jugendlichen die Nutzung der verschiedenen digitalen Medien erlaubt sein sollte. Hier können Empfehlungen wie die 3-6-9-12-Faustregel (kein TV unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole unter 6 Jahren, Internet ab 9 Jahren und soziale Netzwerke ab 12 Jahren) oder die PEGI-Normen als Orientierungshilfe dienen.

Nur die Eltern können gewährleisten, dass ihre Kinder digitale Medien in einem angemessenen Rahmen nutzen.



Worauf man achten sollte

- » Bei Freunden des Kindes oder in der Schule gelten womöglich andere Regeln als zu Hause
- » Eine übermässige Nutzung digitaler Medien kann zu unsozialem Verhalten führen
- » Die Einhaltung der gesetzlichen Altersgrenzen ist kein Garant dafür, dass Inhalte ein Kind nicht schockieren, denn Sensibilität und (kognitive wie emotionale) Reife sind bei jedem Kind unterschiedlich entwickelt



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Tipps und Tricks

- » Sich auf Erziehungstipps wie die 10 goldenen Regeln der Plattform Jugend & Medien stützen www.jugendundmedien.ch
- » Sich bei der Auswahl von Computerspielen an den PEGI-Altersempfehlungen orientieren www.pegi.ch
- » Auf www.youtube.com Trailer (Vorschauen) zu Computerspielen schauen
- » Die Regeln und das Gespräch der Sensibilität und Reife des Kindes anpassen und ihm (zumindest minimen) Entscheidungsspielraum lassen
- » Als Erwachsene/r daran denken, ein gutes Vorbild zu sein und den Rahmen zu gewährleisten
- » Kinder sollen digitale Medien bevorzugt in gemeinsamen Räumen (zum Beispiel im Wohnzimmer) nutzen

Zeit &

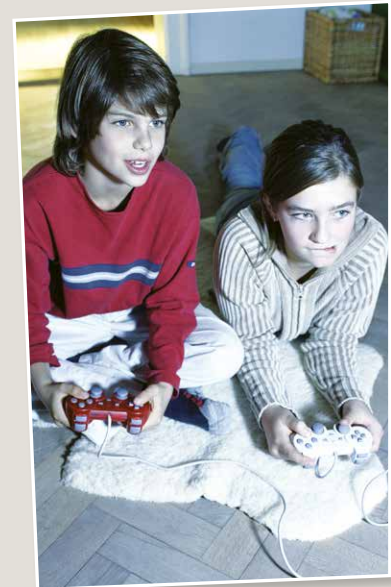
digitale Medien



THEMA ERZIEHUNG

Extreme gilt es generell zu vermeiden. Dabei bildet auch die mit digitalen Medien verbrachte Zeit keine Ausnahme. Ein übermäßiger Konsum kann der Gesundheit schaden und ungesunde Verhaltensweisen fördern. Somit scheint ein angemessenes Gleichgewicht zwischen digitalen Medien und anderen Arten von Aktivitäten sinnvoll. Es ist eventuell nötig, das Kind beim Kennenlernen von Aktivitäten ohne digitale Medien wie Sport oder künstlerischen Aktivitäten zu begleiten. Erwachsene und insbesondere die Eltern sind hier Vorbilder. Sie sollten daher darüber nachdenken, die für die Kinder aufgestellten Regeln selbst auch einzuhalten.

Der beste Schutz besteht darin, zwischen verschiedenen Aktivitäten abzuwechseln und ein gutes Gleichgewicht anzustreben.



Worauf man achten sollte

- » Digitale Medien fördern Multitasking (beispielsweise essen und dabei gleichzeitig fernsehen, auf dem Smartphone herumtippen und eine Aufgabe erledigen). Doch das Gehirn ist nicht fähig, Aufmerksamkeit und Bewusstsein auf zwei verschiedene Dinge gleichzeitig zu fokussieren
- » Das Kind braucht möglicherweise Begleitung bei anderen Arten von Aktivitäten
- » Werden dem Kind Sinn und Zweck der festgelegten Regeln erklärt, erleichtert ihm dies deren Einhaltung
- » Ein zu häufiger Konsum von digitalen Medien kann dazu führen, dass das Kind sich isoliert und seine natürliche Kreativität einschränkt



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Tipps und Tricks

- » Eine fixe Zeit pro Tag oder Woche für die Nutzung digitaler Medien festlegen und diese mit dem Kind aushandeln (höhere Akzeptanz)
- » Ausserhalb des Raums einen Wecker stellen, der das Kind und den Erwachsenen darauf aufmerksam macht, dass die Zeit für digitale Medien abgelaufen ist
- » Bei Online-Games (MMORPG) über das Spielerprofil beim Entwickler (Unternehmen, welches das Spiel produziert) die Spielzeit einstellen
- » Die mit digitalen Medien verbrachte Zeit kontrollieren, indem das WLAN so programmiert wird, dass es sich zu einer bestimmten Zeit ausschaltet (was die Nutzung von Bildschirmen und Offline-Funktionen nicht verhindert)
- » Tablets, Computer und Smartphones sollen in gemeinsamen Räumen und in einem klaren Rahmen genutzt werden
- » Die Nutzung von Bildschirmen vor dem Schlafengehen vermeiden
- » Die Nutzung digitaler Medien kann eine Gelegenheit für gemeinsame Momente mit der Familie sein

Alter für die Nutzung von Medieninhalten



THEMA SICHERHEIT

Für die meisten Computerspiele existiert eine PEGI-Einstufung (PEGI: Pan European Game Information). Es handelt sich um ein Klassifizierungssystem, das Eltern ermöglichen soll, schnell den Inhalt eines Computerspiels einzuschätzen und eine Altersempfehlung dafür zu erhalten. Obwohl die PEGINormen zurzeit keine Gesetzeskraft besitzen (ausser im Kanton Waadt), hat die Swiss Interactive Entertainment Association einen Verhaltenskodex herausgegeben, der von den meisten Schweizer Händlern und Herstellern der Computerspielbranche unterschrieben wurde. Bei Nichteinhaltung drohen Geschäften allenfalls Sanktionen.

Apps, die im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden können, enthalten in der Beschreibung eine Altersempfehlung.

Was soziale Netzwerke betrifft, so geben die meisten in ihren allgemeinen Geschäftsbedingungen das erforderliche Alter für die Nutzung ihrer Dienste an. Dennoch gibt es in der Schweiz keinen Rechtsrahmen für diesen Bereich.

Bei Filmen und Serien prüft die Schweizerische Kommission Jugendschutz im Film, ob das vom Händler angegebene Alter angemessen ist oder nicht.

Ausserdem arbeitet der Bund an einem Gesetzesentwurf zum Jugendschutz bei Filmen und Computerspielen, der Altersbeschränkungen und deren Kontrolle zum Inhalt hat.

Worauf man achten sollte

- » Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube und Twitter nennen als Mindestalter für die Nutzung ihrer Dienste 13 Jahre, bei WhatsApp und Periscope beträgt dieses 16 Jahre
- » Diese Altersbeschränkungen lassen sich einfach umgehen
- » Computerspiele können auch online ohne Alterskontrolle gekauft und heruntergeladen werden

Tipps und Tricks

- » Die PEGI-Einstufung ist auf der Spielverpackung angegeben. Auf der Webseite www.pegi.info sind zudem weitere nützliche Informationen über die einzelnen Spiele verfügbar
- » Auf der Webseite filmrating.ch finden sich Schweizer Altersempfehlungen für Filme und Serien
- » Bei Apps aus dem App Store oder von Google Play ist in der Beschreibung eine Altersempfehlung angegeben, ebenso ob die App Werbung beinhaltet oder nicht



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



verboten

oder

erlaubt



THEMA SICHERHEIT

Die Situation in der Schweiz

Viele halten das Internet für einen gesetzlosen Raum, wo alles (oder fast alles) erlaubt ist. Es lässt sich nicht leugnen, dass das Internet vielen Nutzerinnen und Nutzern das Gefühl vermittelt, straflos davonzukommen, und die Hemmschwelle senkt. Die Leute nutzen das Internet meist an einem geschützten Ort und sind dabei nicht in direktem Kontakt mit anderen.

All dies trägt dazu bei, dass Nutzer sich viel eher «gehen lassen», als sie es von Angesicht zu Angesicht tun würden. Dennoch ist das Internet kein rechtsfreier Raum, und wer sich Handlungen oder Verhalten erlaubt, das anderen schadet, dem drohen durchaus reale Sanktionen.

In der Schweiz regeln derzeit mehrere Gesetze den Jugendschutz in der Welt der digitalen Medien, beispielsweise das Fernmeldegesetz und das Datenschutzgesetz.

Bei Verstössen können sich Opfer auf die Bestimmungen des Strafgesetzbuches und des Zivilgesetzbuches berufen. Dennoch ist es nicht immer einfach, die Urheber illegaler Handlungen im Internet auszumachen und ihnen diese nachzuweisen.

Worauf man achten sollte

Bei Gesetzesverstössen in der digitalen Welt kann man sich auf bestimmte Artikel des Strafgesetzbuches berufen. Diese kommen beispielsweise bei Cyber-Mobbing zum Tragen.

Bei einigen Delikten, die mithilfe digitaler Medien begangen werden, handelt es sich um Antragsdelikte, die nur bei einer Anklage durch das Opfer verfolgt werden, während andere Officialdelikte sind und verfolgt werden, sobald die Polizei Kenntnis davon erhält. Die unten stehende Liste fasst die Situation zusammen.



In Zusammenarbeit mit



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Antragsdelikt

- » Verleumdung (Art. 174)
- » Beschimpfung (Art. 177)
- » Üble Nachrede (Art. 173)
- » Drohung (Art. 180)
- » Unbefugtes Beschaffen von Personendaten (Art. 179 novies)
- » unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem (Art. 143 bis)
- » Datenbeschädigung (Art. 144 bis)
- » Eine Person ohne ihr Wissen fotografieren oder filmen. Videos oder Fotos ohne das Einverständnis der Gefilmten/ Fotografierten verbreiten (Art. 179 quater) *

Officialdelikt

- » Erpressung (Art. 156)
- » Nötigung (Art. 181)
- » Pornografie mit Kindern, Tieren, Gewalthandlungen (Art. 197)
- » Gewaltdarstellungen (oder Darstellung Gewalttätigkeiten (Art. 135)
- » Extremismus und Rassismus (Art. 261 bis)
- » Unter 16-Jährigen Pornografie anbieten (Art. 197)

* Hier können zusätzlich zu den im Strafgesetzbuch vorgesehenen Strafen auch das Datenschutzgesetz und das Zivilgesetz Anwendung finden.

Jugend- schutzfilter



THEMA SICHERHEIT

Jugendschutzfilter sind Hilfsmittel, mit denen sich die Nutzungsdauer und/oder der Zugang zu bestimmten Inhalten auf digitalen Geräten beschränken lässt. Es können alle Computer, Tablets, Smartphones, Spielkonsolen und Fernsehgeräte mit einem Jugendschutzfilter ausgestattet werden. Solche Filter sind nützlich, garantieren jedoch keineswegs die vollumfängliche Kontrolle der negativen Aspekte des Internets.

Der beste Schutz vor Risiken im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien ist immer Kommunikation und Begleitung.



Worauf man achten sollte

- » Kein Filter kann zu 100% alles herausfiltern. Es gibt immer unangemessene Inhalte, die durch die Maschen des Netzes fallen
- » Jugendschutzfilter lassen sich je nach Medium mehr oder weniger einfach umgehen
- » Es gibt zahlreiche Jugendschutzfilter, aber nicht alle sind gleich gut



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Tipps und Tricks

- » Das Kind informieren und ihm erklären, warum ein Jugendschutzfilter installiert wird
- » Erklären, dass es trotzdem auf unangemessene Inhalte stossen kann und es jederzeit mit einem darüber sprechen kann
- » Tutorials zur Installation von Jugendschutzfiltern schauen (zum Beispiel auf Youtube)
- » Auf den meisten Computern, Tablets, Smartphones, Fernsehgeräten und Spielkonsolen ist bereits standardmässig ein Jugendschutzfilter vorhanden

Mobbing unter Jugendlichen



THEMA CYBER-MOBING

Mobbing, das Schikanieren von anderen, ist ein verbreitetes Phänomen, das alle Kinder und Jugendliche treffen kann.

Mobbing ist in den schwer kontrollierbaren sozialen Netzwerken immer häufiger zu beobachten und ist aktuell ein häufiges Thema in den Medien. Die technischen Möglichkeiten der neuen Medien (Inhalte erstellen, speichern und jederzeit mit anderen teilen) haben dem Phänomen eine neue digitale Dimension hinzugefügt.

Unter Mobbing in der Schule versteht man alle **absichtlichen wiederholten schädlichen Handlungen**, die Kinder oder Jugendliche allein oder in der Gruppe gegen andere begehen, sei es durch **Worte** (Beschimpfungen, Erniedrigung, Drohungen, Verspotten), **Bewegungen** (körperliche Aggression, sexuelle Belästigung), **digitale Geräte** (Cyber-Mobbing) oder Sachbeschädigung.

Mobbing kann auf körperlicher, psychischer, familiärer, sozialer sowie schulischer Ebene gravierende Folgen für die Entwicklung haben und muss daher thematisiert werden.

Ein Gruppenphänomen?

Mobbing entsteht meist aus einer negativen Gruppendynamik heraus.

In der Gruppe kann es einen oder mehrere «Anführer» geben, die die anderen negativ beeinflussen. In der Regel suchen sie die Aufmerksamkeit und Anerkennung von Gleichaltrigen.

Als Einzelperson würden die Mitglieder der in die Mobbingsituation involvierten Gruppe sich dem Opfer gegenüber nicht schlecht verhalten und sie sind fähig, sein Leiden zu erkennen. Doch in der Aktion, wenn die Gruppendynamik spielt, schlagen sie sich spontan auf die Seite der Mobbenden und nicht auf die des Opfers.



In Zusammenarbeit mit



ÉTAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Auch die Zeugen spielen eine sehr wichtige Rolle, denn ohne sie kann Mobbing in der Schule gar nicht stattfinden.

Es gibt aktive Zeugen (diejenigen, die mitlachen) und passive Zeugen (die es wissen, aber nichts sagen und nichts tun). Cyber-Mobbing wird selten von den Jugendlichen selbst gemeldet, da sie fürchten, dass ihre Berichte zu Sanktionen gegen sie oder zu Racheakten der Mobbenden führen.

Die Cyber-Version des Mobbing



THEMA CYBER-MOBGING

Cyber-Mobbing beginnt oft im Rahmen der Schule und wird dann im Cyber-space fortgesetzt. Die Konsequenzen sind jedoch sehr real, denn das Opfer ist systematischen Angriffen ausgesetzt und hat keine Rückzugsmöglichkeit (das Internet läuft 24 Stunden und 7 Tage die Woche).

Im Detail:

- » Die sozialen Netzwerke haben enorm viele Nutzer/innen, was die Erniedrigung vervielfacht
- » Video, Bilder und Ton sind bei Jugendlichen sehr beliebt, jedoch auch sehr einfach für bösartige Absichten manipulierbar
- » Die Kontrolle über die Inhalte und Vorgänge in sozialen Netzwerken entgleitet einem schnell
- » Die Inhalte verschwinden nicht, sondern bleiben



Die Beziehung Täter / Opfer

- » Der/die Täter/in fühlt sich durch die Anonymität im Internet sicher, sie vermittelt ihr das Gefühl der Straflosigkeit
- » Dass der/die Täter/in dem Opfer nicht gegenübersteht, senkt die Hemmschwelle und macht das Leiden des Opfers noch abstrakter
- » Die Distanz, die ein digitales Medium zwischen Menschen schafft, mindert die Empathie
- » Die Handlungen sind wiederum sehr einfach nachzuweisen: Screenshots, Fotos usw.



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Das Umfeld

- » Eltern haben kaum Übersicht über die Fakten
- » Unbedingt die Beziehung pflegen und im Gespräch bleiben
- » Privates und Schulisches vermischt sich und wird verwechselt: private Geräte in der Schule, Klassendynamik, die sich im Privatleben fortsetzt, Klassenchats, die für Privates genutzt und in der Freizeit missbraucht werden

Die Anzeichen erkennen



THEMA CYBER-MOBGING

Jede Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes sollten Sie aufmerksam beobachten.

Verändertes Verhalten kann ein Anzeichen dafür sein, dass jemand unter einer Mobbing-Situation leidet (als Opfer, Täter, Zeuge). Bei Schülern und Schülerinnen offenbart es sich oft auf Umwegen, wenn es ihnen nicht gut geht.

Verhalten in der Schule

- » Leistungsabfall in der Schule
- » Vergisst Hausaufgaben
- » Schwierigkeiten beim Lernen
- » Macht sich erst in letzter Minute auf den Schulweg
- » Plötzliches und dauerhaftes Einstellen des schulischen Engagements
- » Fehlende Zukunftsvorstellungen

Psychische Anzeichen

- » Konzentrationsschwierigkeiten, Unaufmerksamkeit
- » Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- » Minderwertigkeitskomplexe, Versagensängste und Schuldgefühle
- » Mangel an Motivation
- » Übertriebenes Lachen, Euphorie
- » Traurigkeit, Interessenverlust, Schlafstörungen
- » Wiederkehrende Angstgefühle, Gedanken über den Tod



In Zusammenarbeit mit



ÉTAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Anzeichen im Sozial- und Beziehungsleben

- » Isolation, Rückzug aus dem Sozialleben
- » Wiederholte Aggressionen und Provokationen
- » Verbale und körperliche Gewalt
- » Plötzlicher Wechsel des Freundeskreises
- » Mangel an Empathie
- » Rassistische, sexistische, diskriminierende Haltung
- » Negative Anführermentalität
- » Plötzliche und dauerhafte Aufgabe von Freizeitaktivitäten
- » Vermeiden sportlicher Aktivitäten
- » Risikoverhalten: Substanzkonsum, kleinere Delikte, Verstöße usw. üben Anziehungskraft aus

Fachstellen



THEMA CYBER-MOBING

Prävention und Beratung

Schulisches Netz

- » Auskunft und Unterstützung (DOA) – **026 305 73 96**
- » Klassenlehrer/in
- » Mediator/innen – Sozialarbeiter/innen – Abteilungsvorsteher/in – Stellvertretung des Direktors/der Direktorin – Direktor/in der Schule

Jugendbrigade (Abteilung Prävention) – **026 305 17 17**

- » Kantonspolizei – 1763 Granges-Paccots

Opferberatungsstelle – **026 305 15 80**

- » Hilfe für Opfer von Gewalt und sexuellem Missbrauch

Freiburger Fachstelle für sexuelle Gesundheit – **026 305 29 55**

- » Information und Beratung zu Liebe, Sexualität, Verhütung, Missbrauch, Schwangerschaft, sexuell übertragbaren Krankheiten

Jugend und Medien – **www.jeunesetmedias.ch**

- » Informationsplattform zur Förderung von Medienkompetenz

Speziell für Kinder und Jugendliche

ProJuventute

- » Für alle Kinder und Jugendlichen, rund um die Uhr, 7 Tage die Woche, gratis und vertraulich

Telefon und SMS an 147

Mail an beratung@147.ch

www.147.ch

Elternnotruf – 058 261 61 61

CIAO

- » Informationsseite für Jugendliche
www.ciao.ch

Wachsam sein

- » Halten Sie sich über Cyber-Mobbing auf dem Laufenden und darüber, welche Präventionsmassnahmen die Schule Ihres Kindes ergreift
- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, welches Verhalten ihm gegenüber und gegenüber anderen unangebracht ist
- » Hören Sie Ihrem Kind zu und sprechen Sie über das, was in der Klasse vor sich geht
- » Sprechen Sie mit den Freunden Ihres Kindes darüber, was in der Klasse vor sich geht
- » Sprechen Sie darüber, welches Verhalten Ihrem Kind gegenüber und gegenüber anderen unangebracht ist. Seien Sie wohlwollend und verständnisvoll
- » Achten Sie darauf, ob sich die Einstellung verändert



In Zusammenarbeit mit



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



So früh wie

möglich reagieren

- » **Unterstützung holen!** Die Jugendbrigade, die Opferberatungsstelle, das Amt für obligatorischen Unterricht (DOA), Mediator/innen, Sozialarbeiter/innen und Familientherapeut/innen können Ihnen weiterhelfen
- » **Die Schule informieren!** Je früher bei einer Mobbingsituation eingegriffen wird, desto weniger langfristige Konsequenzen hat sie
- » **Vorkommnisse (Medieninhalte) aufzeichnen,** die eine allfällige Klage stützen könnten

Veränderungen im Verhalten
Ihres Kindes sollten Sie
alarmieren.