

RICHTIGER UMGANG
MIT HANDY & CO
GUTES LEBEN

Wer du bist, geht Fremde und Internetfreunde nichts an!
Gib im Internet keine Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum etc. weiter.

Stelle keine „blöden“ Bilder ins Internet – sie können für dich oder andere zum Problem werden.
Betrachten wir von allen Familienmitgliedern die letzten drei versendeten und die letzten drei empfangenen Bilder.

Nicht alles im Internet ist wahr!
Glaub nicht alles, was du dort findest. Frag im Zweifel deine Eltern, Lehrerinnen und Lehrer.

Gruselige Nachrichten sind Lügen!
Schicke keine Kettenbriefe mit gruseligen Nachrichten weiter – sonst bekommen noch mehr Kinder Angst!

Sei nicht gemein!
Behandle andere so, wie sie dich behandeln sollen. Es kann sehr wehtun, wenn im Internet Schlechtes geschrieben wird.
Hat dir schon jemand Unrecht getan und etwas Ungutes verschickt?

Reden hilft!
Wenn dir im Internet etwas unangenehm ist, du Angst hast oder nicht schlafen kannst, rede darüber mit einem Erwachsenen, dem du vertraust!

Genug ist genug!
Du weißt sicher, wann dir das Spielen am Handy oder Computer zu viel wird. Mach dann mal was anderes!

„Ja“ und „Nein“ heißen im Internet oft anders, z. B. „OK“, „Weiter“ oder „Abbrechen“ – Lies genau, bevor du eine Zustimmung oder Ablehnung anklickst.

Das Internet vergisst nicht!
Daten die einmal im Internet sind, können nie wieder gelöscht werden. Was glaubst du, welche Inhalte haben im Internet nichts verloren?

Displaysperre!
Verwende einen PIN, ein Muster oder ein Passwort um deinen Startbildschirm zu sperren. Schließlich kannst auch du dein Handy verlieren, oder nicht?

Recht auf eigenes Bild
Bildmaterial auf dem du abgebildet bist, darf nur unter gewissen Voraussetzungen veröffentlicht werden. Ein Foto oder Video von dir ist ohne deine Zustimmung im Internet? Hier findest du Hilfe: www.ombudsstelle.at/themen/mein-bild-im-netz/

Autodownload bei WhatsApp deaktivieren
Lade Medien, die du zugesendet bekommst, manuell herunter. Somit kannst du immer kontrollieren, welche Bilder und Videos auf deinem Smartphone gespeichert werden.

Privatsphäre-Leitfäden
Optimiere deine Privatsphäre-Einstellungen für deine Sozialen Netzwerke und Co mit einfachen Schritt-für-Schritt Anleitungen.

In-App-Käufe deaktivieren
Bei manchen Apps können schnell und ohne Bestellvorgang hohe Kosten entstehen. Verhindere unerwünschte Zusatzkosten, indem du die In-App-Käufe deaktivierst.

Frag Barbara
Frag Barbara ist ein Video-Elternratgeber für den Alltag. Hier findest du Antworten auf die Herausforderungen bei der Erziehung im Zeitalter von Internet und Handy.

BESTANDSAUFNAHME: Ankreuzen und untereinander vergleichen

Noch vor Beginn der Aktionswoche vergleichen sich alle teilnehmenden Familienmitglieder mit einer Studie, die einen Blick auf den Handygebrauch von Jugendlichen wirft. Jedes Familienmitglied sucht sich eine Farbe aus und kreuzt an, wie das entsprechende Verhalten bei ihm selber aussieht. Im Anschluss tauscht man sich kurz über das Ergebnis aus und bespricht, ob und welche Herausforderungen in der Familie angegangen werden könnten.

- Handy in der Nacht – während Jugendliche schlafen, liegt das Handy
- > 30 % irgendwo in ihrem Zimmer
 - > 30 % eingeschaltet direkt neben ihnen oder im Bett
 - > 21 % im Flugmodus neben ihnen oder im Bett
 - > 13 % außerhalb des Zimmers
 - > 5 % immer irgendwo anders

Handy am Morgen – wenn Jugendliche in der Früh aufwachen, schauen

- > 31 % sofort,
- > 35 % nach fünf Minuten,
- > 24 % nach einer halben Stunde,
- > 6 % nach einer Stunde,
- > 4 % nach mehr als einer Stunde auf ihr Handy.

Was nervt? (Die Klammerbemerkungen gelten für Eltern bzw. Erwachsene.)
Es nervt Jugendliche, dass ...

- > ihre Freund*innen dauernd auf ihr Handy schauen, wenn sie gemeinsam unterwegs sind – 59 %.
- > sie selbst zu viel aufs Handy schauen – 55 %.
- > Mitschüler*innen ihr Handy in der Schule nutzen – 43 % (Arbeitskolleg*innen ihr Handy privat am Arbeitsplatz nutzen).
- > ihre Eltern zu viel am Handy sind – 34 % (bzw. ihre Kinder).
- > ihre Eltern während des Essens auf ihr Handy schauen – 24 % (bzw. ihre Kinder).
- > ...

Wenn Jugendliche Nachrichten (SMS, WhatsApp ...) an ihre Freund*innen schreiben, erwarten

- > 29 % sofort,
- > 31 % in ein paar Minuten,
- > 21 % innerhalb einer Stunde,
- > 19 % auch länger ... eine Antwort.

Welche unangenehmen Situationen habe ich selbst schon im Internet erlebt?

- Beschimpfung oder Beleidigung
- Verbreitung von Lügen und Gerüchten
- Identitätsdiebstahl durch Fake-Profilen
- Empfang unangemessener Bilder
- Kontaktaufnahme durch Fremde

Wenn ich ungeeignete Inhalte im Internet sehe, dann

- rede ich mit meinen Freund*innen darüber
- erzähle es meinen Eltern oder Geschwistern
- melde ich es in Sozialen Netzwerken
- schicke ich es per Messenger weiter
- ...

Für welche zwei Aktivitäten verwende ich mein Smartphone am häufigsten?

- Telefonieren
- Nachrichten schreiben
- Fotografieren und/oder Filmen
- Spiele spielen
- Internet surfen

Was zeigen die Bilder, die ich schon in Sozialen Netzwerken bzw. Messenger verschickt oder geteilt habe?

- Mich selbst
- Meine Freund*innen
- Besondere Momente
- Lustiges & Originelles
- Landschaften

Welche Familienregel würde ich am Wichtigsten finden?

- Medienfreie Mahlzeiten
- Nicht immer vor den Anderen so laut telefonieren
- Bei Unterhaltungen wird das Smartphone auf stumm geschaltet
- Immer fragen, wenn jemand ein Foto von mir machen möchte



Übung
Den Gefühlen nachspüren und sie benennen
Neben der Organisation des Familienalltags werden Smartphones hauptsächlich zur Kommunikation mit Freund*innen und Unterhaltung auf Social Media Plattformen verwendet. Dabei ist es wichtig, sich über die gemachten Erfahrungen innerhalb der Familie auszutauschen und dabei entstandene Gefühle zu benennen. Beschreiben Sie bzw. lassen Sie beschreiben, welche Gefühle bei den Zeichnungen zum Ausdruck kommen könnten, anschließend gehen Sie folgenden Fragen nach:
Welche Nachrichten/Fotos/Videos/Seiten ... machen mir Freude?
Welche ... machen mir Angst?
Welche ... finde ich cool?
Welche ... machen mich wütend?
Welche ... machen mich traurig?
Welche ... entspannen mich?

Herausforderung für eine Woche

ZIEL: Kommen Sie mit Ihren Familienmitgliedern über die Handynutzung ins Gespräch, überlegen Sie, welche der vorgeschlagenen Herausforderungen Sie eine Woche lang ausprobieren wollen! Wer mitmacht, schreibt seinen Vornamen in eines der farblich umrahmten Felder und kreuzt die Herausforderungen an, die er/sie annehmen wird. Bevor Sie sich den untenstehenden Themen widmen, ist es sinnvoll, die BESTANDSAUFNAHME auf der Rückseite durchzuführen.

Dieser Falter ist im Rahmen des Projekts „Gutes Leben“ entstanden, mit dem wir jedes Jahr 6 Themenschwerpunkte an Familien heranbringen. Sämtliche Texte dieses Falters und weitere Anregungen sind auch in der Begleitapp zum Projekt zu finden. Über einen Downloadbereich können diese auch heruntergeladen, ausgedruckt und/oder geteilt werden.

 **Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



1 THEMA: Nachtruhe und Schlaf

Eine Studie der deutschen Krankenkasse pronova BKK besagt, dass sieben von zehn Jugendlichen als Letztes vor dem Schlafen und als Erstes beim Aufwachen auf das Handy schauen. Personen über 30 Jahre tun dies ebenfalls in vier von zehn Fällen. Das kann den Schlaf gefährden, einerseits durch das blau Licht, andererseits durch den Dauer-Spannungszustand des Gehirns.
Herausforderung 1: Guter Abend, guter Morgen

2 THEMA: Schau- und Antwortfrequenz

Das Handy hat unsere ganze Aufmerksamkeit. Etwa 88-mal/Tag – viel öfter als Menschen sich direkt in die Augen schauen. Laut marktagent.com schauen 14 bis 19-Jährige etwa 9-mal in der Stunde auf ihr Handy (20 bis 40-Jährige 7-mal) und erhalten pro Tag durchschnittlich 60 Nachrichten. Passend dazu geben 60 % der Jugendlichen an, dass sie innerhalb von fünf Minuten eine Antwort erwarten, wenn sie jemandem eine Nachricht schicken.
Herausforderung 2: Nicht so häufig, nicht so schnell

3 THEMA: Ungestörtes Miteinander/Höflichkeit

55 % der Jugendlichen geben an, dass sie selber zu viel auf das Handy schauen und 59 % geht es auf die Nerven, dass die Freund*innen zu viel auf das Handy schauen, wenn man gemeinsam unterwegs ist. Es gibt Tätigkeiten und Situationen, da sollte man ganz auf die Handynutzung verzichten. Immer gilt: Sind Sie mit Leuten zusammen, haben diese immer Vorrang vor dem Telefon. Es ist nicht höflich, wenn einem im Moment das Telefon wichtiger ist als das Gegenüber. Während Gesprächen und Besprechungen sind Blicke auf das Handy oder gar das Schreiben von Botschaften absolut unangebracht.
Herausforderung 3: Handyverzicht bei gewissen Tätigkeiten und in bestimmten Situationen

4 THEMA: Detox

Fast alle Jugendlichen haben Angst etwas zu verpassen, wenn sie nicht durchgehend online sind. Diese digitale Permanenz erzeugt Druck und Stress. Bei vielen, auch jungen Menschen, gibt es unter dem Stichwort DETOX einen Trend, das Handy zeitenweise auszuschalten. Das wird inzwischen auch akzeptiert und es macht durchaus Sinn, sich bewusst ein bis zwei Stunden täglich „trocken“ zu legen.
Sonderaufgabe 1: Handy am Vormittag ausschalten

5 THEMA: Sicherheit

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken einer leichtfertigen Datenweitergabe im Internet. Name, Adresse, Telefonnummer und persönliche Fotos sollte Ihr Kind nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben. Beraten Sie Ihr Kind zum Schutz seiner Privatsphäre.
Sonderaufgabe 2: Die Fragen auf der Seite „Internet – aber sicher“ beantworten

HERAUSFORDERUNG 1:

Guter Abend, guter Morgen

Das Handy wird eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen ausgeschaltet und an einen vereinbarten Ort gelegt. Nach dem Aufstehen wird das Handy erst nach einer gewissen Zeit wieder eingeschaltet.

Diese Herausforderung sollten alle Familienmitglieder annehmen. Bitte unterhalb den Vornamen eintragen und für den Abend und den Morgen je die Anzahl der Minuten eintragen.



Vorname	Minuten Abend	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Morgen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	

Oberhalb bitte ankreuzen, an welchen Tagen das Vorhaben gelungen ist.

Sonderaufgabe 1

Schaffen Sie es, das Handy an einem Tag der Woche erst nach dem Mittagessen einzuschalten? Oder es an einem Nachmittag oder Abend komplett auszuschalten? Können Sie versuchen, weitere Familienmitglieder oder Freund*innen dafür zu gewinnen?

Ich mache mit!



HERAUSFORDERUNG 2:

Nicht so häufig, nicht so schnell

1.) Machen Sie sich den persönlichen Handygebrauch bewusst, indem Sie bei jedem Griff zum Handy kurz darüber nachdenken, wann Sie es zum letzten Mal in der Hand gehabt haben.

Ich mache mit!

2.) Versuchen Sie, nicht öfters als alle 15 Minuten auf Ihr Handy zu schauen.

Ich mache mit!

3.) Lassen Sie sich länger als 5 Min. Zeit, um auf eine Nachricht zu antworten.

Ich mache mit!

HERAUSFORDERUNG 3:

Ungestörtes Miteinander

Bei manchen Tätigkeiten – siehe die ersten 6 Felder auf der rechten Seite – ist es wünschenswert, dass das Handy nicht angefasst wird oder noch besser – gar nicht in Reichweite liegt.

In vielen Situationen ist es unangebracht oder unhöflich, zu telefonieren. Man sollte immer darauf achten, ob andere Leute sich gestört fühlen könnten. Manchmal genügt es, beim Telefonieren gegebenenfalls den Ort zu wechseln und reduzieren Sie die Lautstärke.

Die Familienmitglieder kreuzen an, welche Regeln sie eine Woche lang besonders beachten wollen.

Ich werde auf den Gebrauch des Handys verzichten:

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	beim Essen zu Hause
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	bei allen Mahlzeiten
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	während der Hausaufgaben
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	beim Lesen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	im Bett
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	während eines Gespräches
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Ich verzichte auf

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in Öffis
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in engen Räumen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Telefonieren in Warteschlangen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



Das machen wir!



Sonderaufgabe 2: Sicherheit

Umseitig gibt es in der Spalte „Internet – aber sicher“ mehrere Regeln und Hinweise zum Thema Sicherheit. Manche davon enden mit einer Frage oder Anregung. Vielleicht können die Hinweise, Fragen und Anregungen gemeinsam in der Familie besprochen werden.

Ich mache mit!

