Bildschirmfrei bis 3

Elternbrief
-> Nr. 6

Herzlich Willkommen zum sechsten Elternbrief!

Das Internet ist unser täglicher Begleiter geworden. Wir tätigen damit Einkäufe, lassen uns den Weg zeigen und kommunizieren mit der Welt.

Das Internet birgt aber auch Gefahren, die wir uns ins Bewusstsein rufen sollten. Besonders für Kinder ist das Internet ein gefährlicher Raum, der möglichst lange verschlossen bleiben sollte. In diesem Elternbrief reden wir über Kinderfotos im Netz. Auch die riskante, schädliche und abhängige Internetnutzung von Eltern wird hier thematisiert. Machen Sie in diesem Brief den Selbsttest! Wir geben Ihnen Tipps und Tricks, um die eigene Internetnutzung zu hinterfragen und zu regulieren.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter).

Mit herzlichem Gruß
Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Kinderfotos im Netz

Im Urlaub oder auch in anderen schönen Situationen machen viele Eltern gerne Fotos von dem eigenen Kind, um die Erinnerungen zu bewahren. Die Fotos werden dann an die Familie geschickt oder auf Social Media mit Bekannten und der Welt geteilt, ganz normal, oder?

Während dieser Vorgang eine gute Gelegenheit ist, die Großeltern an dem Urlaub teilhaben zu lassen, birgt das Verschicken und Posten der Fotos auch gleichzeitig Gefahren:

Kinder haben Persönlichkeitsrechte und genauso auch ein Recht am eigenen Bild. Kleinen Kindern ist das Ausmaß vom Posting auf den Sozialen Medien nicht bewusst. Die Verantwortung liegt also bei den Eltern.

Die Folgen von Kinderfotos im Netz sind vielfältig: Das BKA (Bundeskriminalamt) berichtet, dass auch scheinbar harmlose Kinderbilder von Social-Media-Kanälen im Darknet gefunden wurden. Was viele Eltern nicht wissen: Kinderfotos können computeranimiert missbraucht werden. Außerdem können sich Kinder später für scheinbar süße Kinder- oder Familienfotos schämen. Solche Fotos können zu Mobbing in der Schule führen.

Ist das Kinderfoto einmal veröffentlicht, haben die Eltern keine Kontrolle mehr über das Foto. So kann es vervielfacht und zweckentfremdet werden.

Die neuen digitalen Aussichten ermöglichen Eltern den Alltag mit ihren Kindern zu filmen, im Internet zu teilen und damit Geld zu verdienen. Die rechtliche Lage in Deutschland zum Thema „Sharenting“ („Sharing“, teilen und „Parenting“, Elternschaft) ist jedoch nicht geklärt.

Durch Kooperation und Werbung verdienen sogenannte „Kidfluencer“ häufig einen Großteil des Gesamt-Familieneinkommens. Kinderarbeit ist in Deutschland verboten, jedoch sind Spaß und Arbeit auf den sozialen Medien oft schwer zu unterscheiden. Es müssen Maßnahmen folgen, um Kinder in diesem Bereich zu schützen.

Schon gewusst?

Das Urheberrecht von Fotos liegt bei dem Fotografen bzw. der Fotografin, also in unserem Fall bei den Eltern. Sie dürfen auf WhatsApp, Instagram, Facebook, etc. mit Ihren Fotos machen, was Sie wollen. Jedoch beanspruchen Social-Media-Kanäle einige Rechte für sich, deren Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) Sie beim Anmelden zugestimmt haben.

Diese sind, abhängig des Onlinedienstes, beispielsweise:

- Fotos dürfen weltweit verbreitet werden, auch auf anderen Plattformen
- Fotos dürfen an Dritte verkauft werden
- Fotos dürfen von anderen Nutzenden verwendet werden
- Fotos dürfen vervielfältigt und auch bei einem gelöschten Account weiterhin verwendet werden

Eine Studie

Auswirkungen von Smartphone-Unterbrechungen auf das Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern

Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Still-face-Experiment aus dem ersten Elternbrief? Dieses zeigt, dass ein Kind bereits früh begreift, ob Mutter oder Vater mit ihm interagieren oder nicht und welche Folgen es haben kann, wenn Mutter oder Vater selten oder nie reagieren. Einige neuere Studien untersuchen das Still-face-Experiment im moderneren Kontext: Hier wird die Eltern-Kind-Reaktion durch ein Smartphone unterbrochen, statt ein „stilles Gesicht" zu machen.

Das Experiment ist in drei Phasen aufgeteilt: 1) Das Elternteil ist dem Kind zugewandt und es wird gelacht, gespielt und gesprochen. 2) Das Elternteil wendet sich dem Kind ab und richtet seine Aufmerksamkeit stattdessen auf sein Smartphone. 3) Das Elternteil kehrt mit seinem Verhalten zurück zu Phase eins.

In der Studie zeigen Kinder im Alter von sechs bis zwölf Monaten als Reaktion auf die unterbrochene Eltern-Kind-Reaktion ein erhöhtes Protestverhalten (das Kind versucht die Aufmerksamkeit durch Mimik, Gestik und Laute wiederzugewinnen). Nach einiger Zeit schaut das Kind nicht mehr so freundlich wie in Phase 1 und sein positives Interesse an dem Elternteil geht verloren. Zudem reagiert das Kind mit Kreischen, Schreien und Weinen oder versucht der Situation zu entkommen, indem es an der Hochstuhlhalterung zieht, den Rücken dreht oder Gesten macht, um hochgenommen zu werden. In Phase 3 wird oft nicht wieder die Ausgangssituation der Phase 1 erreicht.

Dieses Experiment soll zeigen, wie wichtig die aufmerksame Eltern-Kind-Beziehung ist, damit sich ein Kind geborgen, sicher und gut fühlt. Kommt diese Situation häufiger vor, kann das Kind Schwierigkeiten haben, eine Beziehung zu den Eltern und später zu sich selbst aufzubauen.

Literaturangaben zu den Studien finden Sie auf der Website: https://bildschirmfrei-bis-3.de/#lit6

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Aus dem Alltag einer zweifachen Mutter (32 Jahre):

Mein Handywecker klingelt. Ich bin noch müde, bleibe liegen und schaue nach Mails, Nachrichten und in den sozialen Medien. Jetzt muss ich aber schnell die Kids fertigmachen und in die Kita bringen. Im Auto hören wir Radio. Dann rufe meine Freundin an und quatsche etwas mit ihr. Ich mache mir auf dem Rückweg gedanklich eine To-do-Liste. Zuhause angekommen frühstücke ich und schaue dabei die neusten Storys meiner Freunde an. Ich bleibe an den vielen süßen und lustigen Videos hängen. Ach, ist es schon so spät? Ich hole die Kids wieder ab. Nun los nach draußen. Die Kids sind im Bett. Ich schaue mir meine Serie an – wieder viel zu lange, weil es so spannend war. Die Videos und Fotos von heute sind ja schön! Davon muss ich noch was posten. Dann merke ich – ich habe nichts von meiner To-do-Liste geschafft.

Entdecken Sie sich hier wieder? Machen Sie den Internet-Selbsttest (Short-CIUS) und beantworten Sie für sich selbst die fünf Fragen – ganz ehrlich.

	nie	selten	manch-mal	häufig	sehr häufig
Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?	1	2	3	4	5
Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?	1	2	3	4	5
Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?	1	2	3	4	5
Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?	1	2	3	4	5
Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?	1	2	3	4	5

Sie haben insgesamt weniger als 7 Punkte in dem Test erreicht? Dann seien Sie beruhigt, denn Sie haben vermutlich einen gesunden Umgang mit dem Internet.

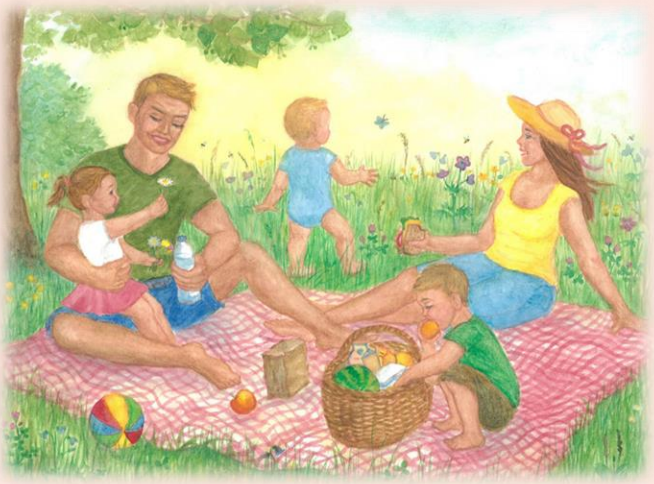
Sie haben insgesamt 7 oder mehr Punkte in dem Test erreicht? Dies deutet auf eine schädliche, riskante oder abhängige Internetnutzung hin. Reduzieren Sie Ihre Internetnutzung mit unseren Tipps und Tricks am Ende des Briefes und suchen Sie sich ggf. Hilfe.

Short-CIUS: Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016) Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit.

Liebe Eltern,

Tipp!
Auf der Website: www.bildschirmfrei-bis-3.de
finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.

wir sind Familie Schäfer, das bin ich Stina, Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.



Das milde Sommerwetter lädt zu einem Picknick ein. In dem sanften grünen Gras und dem Sonnenschein lässt sich der Tag wunderbar verbringen. Mit dabei sind Annas Cousine und Cousin, die sich den Spaß auf der Wiese nicht entgehen lassen. Der Duft der Pflanzen, die aus dem Boden hervorwachsen, durchfluten und beleben das Erleben der Kinder. Ein Schmetterling hat Annas Interesse geweckt. Das weiche Gras und die bunten Blumen um Anna herum, helfen ihr dem Schmetterling zu folgen. Das Gras stellt einen wunderbaren Boden da, von dem Anna und die anderen Kinder mühelos auf- und abspringen können. Und wenn die Kinder mal hinfallen, dann fangen sie das weiche Gras und Moos auf.

Wir Erwachsenen nehmen bei einem solchen Ausflug nur ein Handy mit – für den Notfall. Das schalten wir lautlos und stecken es ganz tief in die Tasche, um bei dem Erleben und Entdecken als Familie nicht gestört zu werden.

Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ **Stellen Sie sich folgende Fragen, bevor Sie ein Kinderfoto digital versenden oder ins Netz stellen:**
  - ✓ **Könnte dieses Foto meinem Kind irgendwann peinlich sein?**
  - ✓ **Könnte das Foto von anderen Leuten im Netz missbraucht werden?**
  - ✓ **Verletze ich mit diesem Foto das Privatleben meines Kindes?**
  - ✓ **Sind andere Kinder auf dem Foto, von deren Eltern ich kein Einverständnis habe?**
  - ✓ **Ist mein Kind damit einverstanden (bisher gilt dies ab 12 Jahren)?**
- ✓ **Betrachten Sie kritisch die Inhalte von öffentlichen Familienprofilen, in Bezug auf Werbeanzeigen, Kinderfotos und Kinderarbeit, bevor Sie denen folgen.**

Tipps und Tricks für weniger Internetzeit

- ✓ **Schauen Sie sich auf Ihrem Handy Ihre täglichen Nutzungszeiten von einzelnen Apps an und finden Sie die Zeiträuber. Stellen Sie ein tägliches Zeitlimit ein.**
- ✓ **Bewahren Sie Ihr Handy außer Reichweite auf. Zuhause in einem anderen Raum und Unterwegs im Rucksack, statt in der Jacken- oder Hosentasche.**
- ✓ **Schalten Sie das Display Ihres Handys auf Graustufen um. So verliert es die Attraktivität.**
- ✓ **Schalten Sie Push-Mails und Signale an Ihrem Handy aus.**
- ✓ **Überlegen Sie sich bei Nutzung des Handys oder beim Fernsehen/Serienschauen eine Zeitgrenze und stellen Sie einen Timer.**
- ✓ **Schalten Sie Ihr Handy vor dem Einschlafen aus oder in den Flugmodus, um nicht wieder davon abgelenkt oder geweckt zu werden – am besten legen Sie es außer Reichweite.**
- ✓ **Nutzen Sie eine Box, z.B. einen Schuhkarton, in den zu festgelegten Zeiten alle Handys oder Spielekonsolen hineingelegt werden, z.B. beim Essen; ab 19 Uhr; wenn Besuch da ist; bei gemeinsamer Familienzeit.**
- ✓ **Nutzen Sie eine Armbanduhr statt die Zeitanzeige des Handys.**
- ✓ **Suchen Sie sich Hilfe:**
  - ✓ https://www.mediensuchthilfe.info/beratungsstellen
  - ✓ https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/internetsucht/behandlung/

Eine Studie von

universität Witten/Herdecke

bvkj . Service GmbH

Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de

Die Fotos in diesem Elternbrief stammen, soweit nicht anders angegeben, aus folgenden Quellen: pexels.com