

Internet, Smartphones, Soziale Netzwerke und Co.: Tipps zum Umgang mit Medien

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 25.06.2020 um 19:40 Uhr

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Internet, Smartphones, Soziale Netzwerke und Co. sind unsere ständigen Begleiter, sie unterhalten uns, wir bilden uns mit ihrer Hilfe weiter und wir pflegen soziale Kontakte über sie.



Digitale Medien gehören heutzutage einfach dazu. Umso besser, wenn man weiß, wovon man sich schützen sollte. | Foto: sebra / stock.adobe.com

Ihr seid über verschiedene soziale Medien mit euren Freunden vernetzt und könnt euch in Echtzeit austauschen. Wenn ihr eine Info braucht, fragt ihr einfach Google, ganz egal, wo ihr euch befindet, ihr bekommt sofort eine Antwort. Ihr gehört zur „Generation on demand“ und entscheidet selbst, welche Inhalte ihr wann und auf welchem Gerät empfangen wollt. Euer Smartphone hilft euch bei den Hausaufgaben und nach getaner Arbeit könnt ihr euch mit einem coolen Handygame belohnen. Das sind nur einige der vielen Vorteile, die digitale Medien mit sich bringen. Ohne all das läuft heutzutage nichts mehr.

Umso wichtiger ist es, dass ihr einen gesunden Umgang mit Medien lernt und euch auch über die Schattenseiten der „schönen neuen Welt“ im Klaren seid.

Nicht alle Inhalte des World Wide Web sind für alle Augen geeignet. So kann es vorkommen, dass ihr, gewollt oder ungewollt, Dinge zu sehen bekommt, die euch verängstigen oder verstören.

Was hilft? Nutzt das Internet mit Bedacht. Treibt euch nicht auf fragwürdigen Seiten herum, sondern nutzt es für Sinnvolleres. Es gibt auch spezielle Software, die ihr oder eure Eltern installieren könnt, um euch vor unpassenden Inhalten zu schützen.

Manche Menschen machen sich die Anonymität des Internets zunutze, indem sie sich als jemand ausgeben, der sie gar nicht sind. Mit einer falschen Identität belästigen sie dann Internetnutzer, die vermeintlich schutzlos oder unbeholfen sind. Oft werden Kinder und Jugendliche so zu Opfern – und manchmal kann das ganz schön gefährlich werden.

Was hilft? Kommuniziert am besten nur mit Leuten, die ihr wirklich kennt. Kinder und Jugendliche sollten das Internet noch nicht zum Kennenlernen neuer Bekanntschaften nutzen, weil hier echte Gefahren lauern. Und wenn ihr doch mal in einem Chat unterwegs seid, in dem euch etwas merkwürdig vorkommt, informiert sofort eure Eltern oder Lehrer oder wendet euch an das Team von Kaleido.

Besonders wenn es um soziale Netzwerke geht, hört man immer häufiger den Begriff Cybermobbing. Opfer von Cybermobbing sind oft über einen längeren Zeitraum hinweg Beleidigungen, Erniedrigung oder Bedrohungen ausgesetzt. Das Schlimmste dabei: Dadurch, dass das Internet weder Raum noch Zeit kennt, handelt es sich um eine Form des Mobbings, das rund um die Uhr über das Internet oder das Smartphone stattfinden kann und oftmals anonym erfolgt. Meistens steckt hinter den Angriffen aber jemand, den man aus dem „normalen“ Leben kennt, beispielsweise einen Mitschüler, Bekannten oder Nachbarn, der einem schaden möchte.

Was hilft? Alles, nur nicht wegsehen! Cybermobbing ist kein Spaß! Wenn du oder jemand, den du kennst, solchen Angriffen ausgesetzt ist, solltest du Hilfe suchen. Sprich mit deinen Freunden oder deinen Eltern über das Erlebte, setze dich zur Wehr und unternehme etwas dagegen! Je länger Cybermobbing anhält, desto größer ist der Schaden, den es anrichten kann! Wir bei Kaleido können in Sachen Cybermobbing auch beraten und helfen.

Es gibt Jugendliche, für die Internet und / oder Smartphone zur regelrechten Sucht geworden sind. Bestimmt hast auch du schon mal im Minutentakt auf dein Handy geschaut, um es auf neue Nachrichten zu überprüfen. Vielleicht hast du auch schon mal ein Spiel gespielt, von dem du einfach nicht mehr lassen konntest und deshalb das Smartphone tageweise kaum noch aus der Hand gelegt. Das ist in einem gewissen Rahmen noch in Ordnung. Es sollte nur nicht zur Gewohnheit werden. Internetsucht betrifft übrigens (Online-) Spiele, aber auch übermäßige digitale Kommunikation, beispielsweise bei WhatsApp oder Instagram.

Was hilft? Wenn du merkst, dass du wegen deines Smartphone- oder Internetkonsums soziale Kontakte vernachlässigst, schlechter in der Schule wirst oder sonstige Probleme bekommst, solltest du aufhorchen, denn dann ist es bis zur Internetsucht nicht mehr weit oder du steckst schon mittendrin.

Auch wenn es dir zunehmend schwerer fällt, deine Internetzeit zu unterbrechen oder zu reduzieren oder ganz unruhig wirst, wenn du das Internet, den PC oder dein Smartphone länger nicht genutzt hast, können das Anzeichen einer Sucht sein. Sprich in diesem Fall mit deinen Eltern oder anderen Vertrauenspersonen darüber. Versucht gemeinsam, klare Regeln zu definieren und Zeiten zu begrenzen. Es gibt auch spezielle Software, mit der man seine aktive Bildschirmzeit nachvollziehen und gegebenenfalls zukünftig anpassen kann.

Eine weitere Gefahr lauert beim Thema Datenschutz. Sind deine Fotos und Daten einmal im Umlauf, wirst du es schwer haben, sie wieder „einzufangen“. Cyberkriminelle missbrauchen deine Daten vielleicht für ihre Zwecke, dann kann es richtig Probleme geben.

Was hilft? Du solltest bei jedem Foto oder Video, das du versendest, und bei jeder sonstigen Info, die du über das Internet an andere Personen oder an Seiten herausgibst, genau überlegen, was passieren könnte, wenn jemand Fremdes die Daten in die Finger bekäme. Deine Bankverbindung hat nichts in Chatforen verloren, genauso wenig wie ein Urlaubsfoto oder eine Info über deine Wohnadresse. Sei sparsam mit dem, was du nach außen kommunizierst. Auch hier kann es helfen, sich vertrauensvoll an jemanden zu wenden, wie zum Beispiel deine Eltern oder das Team von Kaleido.

Wie ihr seht, gibt es im Umgang mit Medien und dem Internet eine Menge zu beachten. Damit euch die Mediennutzung weiterhin Spaß macht und ihr die Vorteile voll auskosten könnt, solltet ihr euer Konsumverhalten in Sachen Smartphone, Computer und Internet hinterfragen und euch bei Bedarf Hilfe bei einem Erwachsenen suchen. Wenn du Fragen zum Thema Medien- und Internetkonsum hast oder eine dir nahestehende Person eines der oben beschriebenen Probleme hat, kannst du dich an die Beraterinnen und Berater von Kaleido wenden. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be

Gemeinsam mit dem Medienzentrum und dem Infotreff führt Kaleido Workshops zum richtigen Umgang mit Medien in Schulen durch. Hier können Kinder und Jugendliche spielerisch die Welt der Medien kennenlernen und ihr Wissen über Smartphones, Online-Spiele, Soziale Netzwerke oder Themen wie Cybermobbing wird getestet. Mehr Infos dazu findet ihr hier: <https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/erziehung/medien/>