

# Grundsätze für den Alltag

Im Eltern-Bereich finden Sie Fallbeispiele, Gesprächsleitfäden und konkrete Handlungsempfehlungen, wenn Ihr Kind im digitalen Alltag auf Probleme stößt – von Cybermobbing und Sexting bis zu Fake-News, Abo-Fallen oder riskanten Challenges.

## Unser Ziel:

- **Ruhe bewahren – Kinder brauchen Verständnis, nicht Vorwürfe.**
- **Offenheit zeigen – Nur wenn Kinder Vertrauen haben, erzählen sie von Problemen.**
- **Handeln statt verdrängen – Frühzeitiges Einschreiten schützt und stärkt.**

## Grundsätzliche Hinweise für Eltern

### 1. Zuhören, nicht sofort urteilen

- Kinder haben oft Angst vor Strafe.
- Erst einmal ernst nehmen, später gemeinsam Lösungen finden.

### 2. Beweise sichern

- Screenshots, Chatverläufe oder Links aufbewahren.
- Wichtig: Keine strafbaren Inhalte weiterverbreiten oder selbst speichern, wenn sie z. Gewalt oder sexualisierte Darstellungen enthalten.. Am besten gemeinsam mit Schule oder Polizei sichern.

### 3. Selbstbelastung vermeiden

- Eltern dürfen nicht selbst in die Rolle geraten, strafbare Inhalte zu besitzen oder weiterzugeben.
- Im Zweifel direkt mit Fachstellen oder Polizei zusammenarbeiten, statt selbst aktiv Dateien zu kopieren.

### 4. Rechtzeitig Unterstützung suchen

- Schulsozialarbeit, Beratungsstellen, Polizei oder Ärzt\*innen können entlasten, auch Sie.
- Niemand muss diese Probleme allein lösen.

### 5. Digitale Regeln im Alltag

- Feste Handyzeiten und Absprachen helfen.
- Schließen Sie mit Ihrem Kind einen Mediennutzungsvertrag. Vorlagen zum Beispiel unter <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>
- Kein Handy zur Schlafenszeit der Kinder und Jugendlichen in deren Zimmer, auch nicht bei 16jährigen
- Kinder sollten wissen: „Ich darf jederzeit zu meinen Eltern kommen und ich muss keine Angst haben, dass mein Handy dann weg ist“