

Im

Plus

Das Magazin für Leben und Geld

Ausgabe 1/2017



Die Stiftung für private
Überschuldungsprävention

Günstig kochen –
aber lecker!

Italienischer Reisauflauf

Auskommen mit
dem Einkommen

Hier finden Sie Hilfe
bei knappem Budget

STARK IM NETZ

Wie viel Medienkonsum ist gut für meine
Kinder und wie werden sie fit fürs Netz?

Auch online:
www.im-plus.org

EDITORIAL



Liebe Leser,

bestimmt ist es Ihnen auch schon aufgefallen: Montagmorgen, die Straßenbahn ist voller Schüler und alle sind mit gesenktem Kopf auf ihre Handys konzentriert. Bereits 95 % der Zwölf- bis Neunzehnjährigen sind stolze Besitzer eines eigenen Smartphones. Kein Wunder also, dass auch die Jüngeren mithalten wollen. Doch das stetig wachsende Medienpaket aus Tablets, Konsolen und Smartphones im heimischen Wohnzimmer lässt viele Eltern ratlos zurück: Wie viel Medienkonsum ist gut für mein Kind? Ab wann ist ein Smartphone überhaupt sinnvoll? Und wie bereite ich mein Kind am besten auf die Herausforderungen der digitalen Welt vor? Wir haben für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt und nachge-

fragt bei Medienpädagogin Kristin Langer (S. 8 – 11).

Viele Familien mit Kindern und Alleinerziehende stehen angesichts des Smartphones auf dem Wunschzettel allerdings noch vor einer ganz anderen Herausforderung: der Finanzierung. Denn allzu oft bleibt ohnehin am Ende des Geldes noch zu viel Monat übrig. Um die eigenen Finanzen in den Griff zu bekommen, hilft nur eine genaue Kontrolle des Budgets – so erkennt man mit etwas Glück und Disziplin Einsparpotential. Wir stellen drei typische Fallbeispiele vor und haben Tipps von Schuldnerberater Martin Holleschovsky gesammelt, der verrät, wo Sie bei knappem Budget Unterstützung finden (S. 4 – 7). Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre.

Gudrun Scheller-Hesch, Stiftung Deutschland im Plus

INHALT

Günstig kochen – aber lecker!	3
Auskommen mit dem Einkommen	4
Stark im Netz	8
Gewinnspiel und Sudoku	12

Günstig kochen – aber lecker!

* maximal sieben Euro
* für vier Personen

Italienischer Reisauflauf

Zutaten:

4	Zwiebeln	50 g	Butter für die Flöckchen
2 EL	Olivenöl		geriebener Käse
200 g	Parboiled Reis	100 g	Tomatenmark
500 ml	Fleischbrühe		Pfeffer
2	Knoblauchzehen		etwas Kräuter
2 EL	Butter		
500 g	Hackfleisch (Rind)		

Zubereitung:

Zwei Zwiebeln fein gewürfelt im Olivenöl in der Pfanne langsam glasig werden lassen. Den Reis darüberschütten und ebenfalls unter Rühren glasig werden lassen. Mit der Brühe auffüllen. Auf milder Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Inzwischen die anderen zwei Zwiebeln fein hacken und mit dem Knoblauch in der Butter glasig werden lassen. Das Hackfleisch dazugeben, mit anbraten und mit Tomatenmark, Pfeffer und Kräutern würzen. Eine Auflaufform mit der Hälfte des fertigen Reises befüllen, die Fleischmasse daraufgeben und mit dem restlichen Reis bedecken.

Den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 250°C ca. 10 Minuten überbacken lassen.

Wer möchte, kann dazu eine Tomatensoße reichen.



Tolle Gerichte für wenig Geld
herausgegeben vom Caritasverband der Diözese
Augsburg in Zusammenarbeit mit amac-buch Verlag
ISBN 978-3-95431-002-9
12,95 € | 3,95 € als E-Book



Auskommen mit dem Einkommen

Nicht nur Kleinverdiener kennen das Problem: Immer wieder läuft das Budget aus dem Ruder, und am Ende des Geldes ist noch zu viel Monat übrig. Dabei ist es gar nicht so schwierig, seine Finanzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Man muss sich nur damit befassen wollen.
Von Gundula English

Eigentlich sollten die Zahlen optimistisch stimmen: 45,2 Prozent aller deutschen Haushalte kommen laut Umfragen des Bundesamts für Statistik relativ gut mit ihrem monatlichen Einkommen

zurecht. Wären da nicht jene 22 Prozent, die angeben, eher schlecht oder sehr schlecht damit auszukommen. Schätzungen zufolge gibt sogar jeder dritte deutsche Haushalt hin und wieder mehr aus, als das Konto zulässt. Offenbar zählt der souveräne Umgang mit dem Geld nicht immer zu den essentiellen Kompetenzen des Erwachsenenlebens.

Gründe dafür gibt es viele: wenig Lust auf die vermeintliche Pfennigfuchserie, Angst davor, als kleinlicher Geizhals abgestempelt zu werden, oder schlicht und einfach die fehlende Routine bei der finanziellen Kontrolle des Haushalts.

Das Auskommen mit dem Einkommen gleicht für Menschen, die an der Armutsgrenze leben, oft einem heiklen Hochseilakt. Doch die große Mehrheit müsste mit ihren Geldmitteln eigentlich

recht gut über die Runden kommen. Immerhin verfügen laut Statistischem Bundesamt die deutschen Haushalte pro Monat über ein durchschnittliches Nettoeinkommen von rund 3.000 Euro. Davon gehen 77 Prozent für Konsumausgaben und Miete über den Tresen und 19 Prozent für übrige Kosten, etwa private Vorsorge oder Kfz-Steuern. Bleiben unter dem Strich monatlich mehr als 300 Euro zum Sparen übrig – für den Jahresurlaub, das neue Auto oder unerwartete Ausgaben. Zumindest in der Theorie. Im echten Leben aber geht es mit den Haushaltsbudgets weit weniger planmäßig zu. Zwar eilt den Deutschen der Ruf voraus, ein Volk von emsigen Sparern zu sein, doch Umfragen zufolge haben 30 Prozent der Befragten gar nichts auf der hohen Kante, und fünf

**Die Finanzen im Griff –
zum Beispiel mit der
kostenlosen Budget-
planer-App der Stiftung
„Deutschland im Plus“**



iOS



Android

Prozent leben sogar ständig mit roten Zahlen auf dem Konto.

Spätestens bei solchen Dauerdefiziten – besser aber noch bevor es so weit kommt – wird es Zeit für einen nüchternen Kassensturz: Wie viel Geld steht monatlich zur Verfügung? In welchen ominösen Löchern verschwindet es? Wo sind die großen und kleinen Kostenfresser und wie wird man sie los?

Wer sich einen Überblick über seine Finanzen verschaffen will, kann dazu mittlerweile auf einen prall gefüllten Werkzeugkasten zurückgreifen. Dazu zählt das gute, alte handschriftlich geführte Haushaltsbuch ebenso wie zahllose Software-Programme oder Handy-Apps zur Finanzplanung. Fast jede Bank und viele andere Anbieter offerieren solche Grathelfer, die es jedermann leicht machen, seinem Geld auf der Spur zu bleiben.

Umso erstaunlicher, dass die Mehrheit der Deutschen nicht davon Gebrauch macht. 46 Prozent sind der Meinung auch ohne Haushaltsbuch und Budgetplanung auszukommen. Weitere 17 Prozent halten eine Dokumentation ihrer Einnahmen und Ausgaben zwar für sinnvoll, tun es aber vor allem aus Zeitgründen nicht. Aufhorchen lässt ein weiteres Ergebnis der Erhebung. Am fleißigsten führen nämlich jene Leute Buch, die monatlich über mehr als 3.500 Euro verfügen. Fast die Hälfte dieser eher wohlhabenden Haushalte kontrollieren ihren Haushaltsetat regelmäßig und akribisch. Mit einem Budget zu leben heißt also keineswegs jeden Cent saueröpfisch umzudrehen und auf Lebensqualität verzichten zu müssen. Im Gegenteil, der solide finanzielle Überblick kann letztlich auch

dazu beitragen, dass man sich mehr leisten kann als gedacht. Schließlich dürften in vielen Haushalten Sparreserven schlummern, die sich ohne große Mühe heben lassen.

Sprechen wir über Geld?!

Ob arm oder reich, Geld ist nach wie vor ein Tabuthema. Kaum jemand ist bereit, öffentlich über seine persönliche Finanzsituation zu reden. Auch die folgenden Fallbeispiele zeigen größere und kleinere Geldprobleme und Lösungsansätze auf, ohne die wahre Identität der Menschen dahinter preiszugeben. Martin Holleschovsky, Schuldnerberater beim Diakoniewerk Bayern, kommentiert diese mitten aus dem Leben gegriffenen finanziellen Zwickmühlen und gibt Tipps für das Auskommen mit dem Einkommen.

Beispiel 1: Studentin Nathalie – raus aus der Finanzklemme

Nathalie studiert in München Mathematik und Physik. Ihre Eltern unterstützen sie mit 400 Euro im Monat, die gleiche Summe erarbeitet sich die Studentin mit Nachhilfestunden und einem Aushilfsjob im Café. Mit rund 800 Euro muss Nathalie jeden Monat über die Runden kommen. Das ist etwas mehr Geld, als Studenten in Deutschland durchschnittlich zur Verfügung haben, nicht wenige müssen mit kaum mehr als 600 Euro monatlich auskommen. Doch München ist ein teures Pflaster – Wohnen, Einkaufen oder Ausgehen kosten dort wesentlich mehr als in anderen deutschen Städten. Immerhin hat Nathalie eines der begehrten Zimmer im Studentenwohnheim ergattert, für eine Monatsmiete von rund 400 Euro. Dazu gibt sie etwa den gleichen Betrag für Lebenshaltungskosten und studentische Krankenversicherung aus. Nathalies Monatsbudget ist auf Kante genäht, aber es reicht, um gerade so über die Runden zu kommen.

Brenzlig wurde es für Nathalie, als sie plötzlich ein neues Notebook brauchte, wegen Prüfungsvorbereitungen aber eine Zeitlang nicht arbeiten konnte. Rücklagen hatte sie keine, deshalb blieb ihr nichts anderes übrig, als ihre Eltern um Hilfe zu bitten. Doch der Gedanke an die

eigene Finanzmisere ließ Nathalie nicht los. Was tun, um endlich wieder flüssiger zu werden? Noch mehr arbeiten, obwohl sie dringend Zeit fürs Lernen brauchte? Oder vielleicht einen Studienkredit aufnehmen? Oder einfach öfter das Konto überziehen?

„Letzteres wäre die schlechteste Lösung, weil die Überziehungszinsen mit weiteren Kosten zu Buche schlagen“, sagt Martin Holleschovsky. „Am besten ist es, zuallererst ehrlich Bilanz zu ziehen und die monatlichen Einnahmen und Ausgaben ganz genau aufzulisten, inklusive der umgerechneten Ausgaben, die jährlich oder vierteljährlich für Versicherungen, Abos oder Ähnliches anfallen.“

Auch Nathalie entschied sich für diese Lösung und führte eine Zeitlang Haushaltsbuch mithilfe einer Smartphone-

App. Dabei stellte sich heraus, dass es gar nicht so schwierig war, am Monatsende noch Geld übrig zu haben. Sie brauchte nur ihre unüberlegten Lustkäufe einzuschränken. Hier mal eine Zeitschrift und dort mal ein T-Shirt, einen Nagellack oder ein bisschen Modeschmuck, das gönnt sich die Studentin jetzt nur noch selten.

Stattdessen hat Nathalie ein separates Konto eingerichtet, auf das sie monatlich per Dauerauftrag 60 Euro einzahlt. Außerdem bezahlt sie nun fast immer in bar statt mit Bankcard, weil damit die Hemmschwelle zum Geldausgeben viel höher ist. Als Barzahlerin spürt Nathalie nämlich förmlich, wie ihr das Geld durch die Finger zu rinnen droht. Da fällt es viel leichter den kleinen, gemeinen Konsumverlockungen ganz bewusst zu widerstehen.



Beispiel 2: Familie Kuhn – die Kostentreiber entlarven

Können wir uns die größere Wohnung wirklich leisten? Vor dieser Frage stand Familie Kuhn, als sich das zweite Kind ankündigte. Die Kuhns bewohnten mit ihrer dreijährigen Tochter eine enge Drei-Zimmer-Wohnung in einer hessischen Kleinstadt und bezahlten dafür monatlich 840 Euro warm. Das entspricht etwa dem empfohlenen Richtwert, nachdem die Miete nicht mehr als ein Drittel des Nettoeinkommens verschlingen sollte. Weil eine Gehaltserhöhung nicht in Sicht war, würden die Kuhns höhere Mietkosten also nur stemmen können, wenn sie den Gürtel bei anderen Ausgaben enger schnallen. Doch wo genau gab es Sparpotenziale im Familienhaushalt? Auf der Suche nach Antworten stieß Frau Kuhn im Internet auf das kostenlose Angebot der Budgetanalyse für private Haushalte. Bei dem Online-Service werden alle Haushaltsdaten wie monatliche Einnahmen und Ausgaben oder Haushaltsgröße elektronisch erfasst und anhand von statistischen Vergleichszahlen ausgewertet. Auf diese Weise erhielten die Kuhns eine fundierte Analyse der Stärken und Schwächen ihres Haushaltsbudgets – mit überraschenden Ergebnissen. Für Versicherungen etwa gab die Familie fast dreimal so viel aus wie ein vergleichbarer Durchschnittshaushalt.

„Das ist gerade für junge Familien nicht außergewöhnlich“, weiß Holleschovsky. „Die Versicherungsvertreter nutzen deren hohes Sicherheitsbedürfnis und verkaufen viele unnütze Policen. Überlebenswichtig sind aber eigentlich nur zwei Versicherungen, nämlich die Haftpflicht und die Hausratsversicherung, denn sie decken Risiken ab, die wirklich existenzbedrohend sein können.“

Nachdem die Kuhns ihre Kostentreiber entlarvt hatten – auch Ernährungs- und Fahrzeugkosten gehörten dazu – konnten sie ihnen konsequent den Garaus machen. Unwichtige Policen wie Handyversicherung oder Insassenversicherung fürs Auto sind jetzt gekündigt, ebenso die Rechtsschutzversicherung. Bei den notwendigen Versicherungen wie Haftpflicht und Hausrat sind die Kuhns in günstigere Tarife gewechselt.

Auch ihre Einkaufsgewohnheiten hat die Familie gründlich überdacht. Der wöchentliche Speiseplan wird nun vorher festgelegt, in den Supermarkt geht es nur noch mit entsprechendem Einkaufszettel und teure Fertiggerichte sind tabu. In Sachen Fahrzeugkosten war die Umstellung nicht ganz so leicht. Ohne Auto ist das Leben in der Kleinstadt kompliziert, doch muss es nicht unbedingt der teure Neuwagen sein. Den Finanzierungsvertrag dafür konnten die Kuhns ablösen. Jetzt fahren sie einen Gebrauchtwagen ohne Vollkaskoversicherung und steigen so oft wie möglich aufs Fahrrad um. Unterm Strich brachte die Budgetanalyse monatliche Einsparungen von rund 400 Euro zu Tage – genug Geld, um sich damit die ersehnte größere Wohnung zu leisten. An den richtigen Stellen sparen wirkt also genau wie eine satte Gehaltserhöhung.



»» **Viele Menschen, die an der Armutsgrenze leben, wissen nicht, dass sie Anspruch auf staatliche Zuschüsse haben. Dabei gibt es für Bedürftige viele Hilfsangebote.** ««

Martin Holleschovsky
Herzogsägmühle, Leiter der Schuldnerberatung Schongau/Ostallgäu

Beispiel 3: Ehepaar Meyer – Risiken einkalkulieren

Brigitte und Günter Meyer betreiben einen gemeinsamen Feinkostladen mit Cateringservice, von dem sie gut leben können. Mit einem jährlichen Nettohaushaltseinkommen von rund 65.000 Euro gehört das kinderlose Ehepaar zu den Besserverdienern. Die Meyers, beide Anfang 50, leben in ihrer Eigentumswohnung in Potsdam. Als Unternehmer ist es für sie selbstverständlich, jährliche Budgetplanungen zu machen, Rücklagen für Investitionen zu bilden und die Geschäftszahlen immer im Blick zu behalten. Aber auch privat betreibt das Ehepaar Meyer ein nahezu professionelles Finanzmanagement: Das Geld für die laufenden Kosten, gut zwei Drittel der Einnahmen, bleibt auf dem Girokonto. Der Rest wird anteilig auf verschiedene Spartöpfe verteilt: ein Tagesgeldkonto als „Notgroschen“ für unvorhergesehene Ausgaben wie Reparaturen, ein Festgeldkonto für mittelfristige Ziele, etwa den Kauf einer neuen Küche, und ein Aktiendepot für den Vermögensaufbau fürs Alter.

Ein solch solides Finanzpolster hielten die Meyers allerdings lange nicht für nötig. Die Geschäfte liefen bestens, das Konto war immer gut gefüllt. Also gab das Ehepaar sein Geld lieber unbeküm-

mert aus, als sich in der knapp bemessenen Freizeit den Kopf über die sinnvolle Verwendung des Budgets zu zerbrechen.

Doch dann hatte Günter Meyer einen schweren Unfall und war fast ein Jahr außer Gefecht gesetzt. Ehefrau Brigitte konnte die Mehrarbeit nicht alleine stemmen und musste zusätzliche Mitarbeiter einstellen. Dazu kamen hohe Behandlungskosten, die nur zum Teil von der privaten Krankenversicherung übernommen wurden. Nach kaum einem Jahr waren die angesparten Reserven fast aufgebraucht – und die Ehe der Meyers drohte an der finanziellen Schräglage zu zerbrechen. Nach einiger Zeit ging es mit dem Geschäft und der Beziehung zum Glück wieder berg-

auf, auch weil das Ehepaar seit dieser existenziellen Krise sehr bewusst wirtschaftet. Heute hat das Absichern einen ebenso festen Platz im Alltag der Meyers wie regelmäßige Gespräche über den Status quo des Haushaltsvermögens. „Das ist der Königsweg: Nehmen Sie sich jede Woche eine halbe Stunde Zeit, um die Einnahmen und Ausgaben gemeinsam mit dem Partner oder der Familie zu diskutieren“, rät Holleschovsky. „Viele scheuen sich davor, weil sie den oft stressigen Alltag nicht noch zusätzlich mit solchen kniffligen Themen belasten möchten. Doch die Haltung ‚über Geld spricht man nicht‘ ist über alle Einkommensverhältnisse hinweg der Kardinalfehler schlechthin.“



Tipps von Schuldnerberater Martin Holleschovsky

➔ Wohngeld

Der Zuschuss zur Miete oder der Lastenzuschuss für Eigentümer hängt vom Einkommen und der Haushaltsgröße ab. Anspruch haben vor allem Familien mit Kindern oder Alleinerziehende. Anträge werden beim Wohnungsamt gestellt.
www.wohngeld.org/wohngeldrechner.html

➔ Zuschuss zur Krankenversicherung

Beim Arbeitsamt können Zuschüsse zur gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung beantragt werden – besonders interessant für Selbständige, die sich privat versichern müssen.
www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/sdc

➔ Kinderzuschlag

Den Zuschlag auf das Kindergeld erhalten Eltern, die mindestens 900 Euro (Alleinerziehende 600 Euro) monatlich verdienen. Er beträgt pro Kind höchstens 170 Euro im Monat und

wird bei der Familienkasse der Arbeitsagentur beantragt.
www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

➔ Bildungs- und Teilhabepaket

Bei Bedürftigkeit übernehmen Gemeinde, Landkreis oder Stadt die Kosten für Klassenfahrten, Nachhilfeunterricht oder Mittagstisch in voller Höhe. Für die Anschaffung des Schulmaterials am Schuljahrsbeginn gibt es 100 Euro Soforthilfe. Anträge werden bei der Gemeinde, beim Landkreis oder der Stadt gestellt.

➔ Kinderbetreuungszuschuss

Diese Kosten übernimmt im Bedarfsfall das Jugendamt. Die Unterstützung kommt besonders für Alleinerziehende, Geringverdiener oder Eltern in Ausbildung in Frage. Auch Arbeitgeber gewähren Zuschüsse für die Kindergartengebühr oder die Tagesmutter.



STARK IM NETZ

Als unser Sohn zehn Jahre alt war, ist die digitale Welt auch bei uns zu Hause eingekehrt. Erst kam die Wii U, dann die Playstation, danach das Handy, nun das Smartphone. Seit der fünften Klasse besucht er eine Schule, die zehn Kilometer entfernt liegt. Er sollte für uns erreichbar sein, wir für ihn. Ein Jahr später war das alte Gerät, das wir ihm mitgegeben haben, nicht mehr cool genug: nur telefonieren, kein Internet, ohne Klassen-Chat – das „geht gar nicht“. Seine achtjährige Schwester zieht natürlich nach – nur spielt sie weniger, sondern quasselt mit ihren Freundinnen über WhatsApp. Doch wie viel Medienkonsum ist gut für unsere Kinder? Wie viel ist verträglich für die Familie? Und ist unser Nachwuchs überhaupt reif für die digitale Welt mit all ihren virtuellen Untiefen?

von Monika Mendat

Ein Blick auf aktuelle Studien bestätigt meinen persönlichen Eindruck: Kinder mit Smartphone, Tablet & Co. werden immer jünger. Die KIM-Studie (Kinder und Medien, Computer und Internet) vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs)* erhebt Daten zur Mediennutzung von Sechs- bis Dreizehnjährigen. Laut jüngster Studie haben 61 Prozent der Zehn- bis Elfjährigen ein Handy, 29 Prozent sogar schon ein Smartphone. Die Zwölf- bis Dreizehnjährigen besitzen bereits zu 83 Prozent ein Handy, gut jeder Zweite schon ein Smartphone.

Befragt man Teenager (JIM-Studie), ist das Bild dann wirklich eindeutig: 95 Prozent der Zwölf- bis Neunzehnjäh-

rige sind stolze Besitzer eines Smartphones – also so gut wie jeder. Spielekonsolen sind bei Jungen übrigens mehr als doppelt so häufig anzutreffen wie bei Mädchen. Die Teenager nutzen vor allem YouTube, Facebook, Instagram, Snapchat und Google, chatten über WhatsApp, schauen Serien und hören Musik.

Der Stellenwert der digitalen Medien ist also hoch, oft zum Leidwesen der Erziehungsberechtigten. Eltern kennen die Situation: Der Klassen-Chat will am Abend nicht mehr enden, Mütter und Väter degenerieren zur Spaßbremse, wenn sie eingreifen. Häufig haben die Kids das Gefühl, sie würden „sterben“, wenn sie sich ohne Handy verabreden oder einen

Nachmittag frei von digitalem Konsum bei Opa oder Oma zubringen müssen. Ein Aufenthalt in einem Hotel ohne Free WLAN ist kaum vorstellbar.

Einige Kinder und Jugendliche machen weitaus schlimmere Erfahrungen: Cybermobbing und Cybergrooming (Anfeindungen oder sogar sexuelle Belästigungen im Internet) nehmen zu. Immerhin 14 Prozent der Sechs- bis Dreizehnjährigen geben in der KIM-Studie an, im Netz bereits auf „Sachen gestoßen“ zu sein, „die ihnen unangenehm waren“, „für Kinder ungeeignet“ sind oder „ihnen Angst gemacht haben“. Dazu gehören auch Erotik- und Pornoseiten, Gewaltszenen und Gruselvideos. Bei den Zwölf- bis Neunzehnjährigen

Allgemeine Informationen

www.klick-tipps.net

redaktionell gepflegter Empfehlungsdienst für Kinderseiten

www.handysektor.de

werbefrei, unterstützt Jugendliche beim kompetenten Umgang mit mobilen Medien

Android App Menthal

Kostenlose App, die die tägliche Nutzungsdauer des Handys, die am häufigsten verwendeten Anwendungen und Informationen zum Telefonierverhalten zeigt.

Informationen für Eltern

www.mpfs.de/infoset-medienkompetenz/

Infoset Medienkompetenz mpfs

„10 Fragen – 10 Antworten“ zur Medienkompetenz, PDF-Hefte zu verschiedenen Themen wie „Online-Nutzung“, „Internet“, „Handys, Smartphones, Apps“.

Suchmaschinen und Webseiten für Kinder

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

www.helles-koepfchen.de (ab zehn Jahren)

www.seitenstark.de

www.internet-abc.de

www.internauten.de

Wie viel Medienkonsum ist zu viel?

Die EU-Initiative klicksafe.de bietet eine **Checkliste**, die Eltern erste Anhaltspunkte geben kann. Wenn drei oder mehr Merkmale zutreffen, sollten Eltern reagieren und gegebenenfalls professionelle Hilfe suchen.

- die Gedanken des Kindes kreisen auch bei anderen Beschäftigungen ständig um Medien
- das Kind spielt oder surft bis tief in die Nacht
- dem Kind fällt es schwer, die Zeit vor dem Bildschirm zu begrenzen
- das Kind reagiert gereizt, wenn es auf Computer, Internet oder Spielekonsole verzichten muss
- es zieht sich immer mehr von Familie und Freunden zurück
- die Internetnutzung verdrängt andere Interessen und Hobbys
- die Leistungen in der Schule haben sich deutlich verschlechtert
- das Kind verzichtet auf Mahlzeiten, um am Computer zu bleiben
- es hat stark ab- oder zugenommen und wirkt übermüdet
- das Kind reagiert Gefühle wie Ärger oder Frust mit Computerspielen ab

Quelle:

www.schau-hin.info/extrathemen/medienzeiten.html

sagen 19 Prozent, also fast jeder Fünfte, dass jemand schon einmal „falsche oder beleidigende Sachen“ über sie per Handy oder im Internet verbreitet hat.

Eltern sind gefordert

Nach Auffassung von Experten ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder von klein auf im Umgang mit den neuen Medien unterstützen, um die Medienkompetenz zu schulen, ganz nach dem Motto: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Das gilt auch für die digitale Expertise. Medienpädagogen wie Kristin Langer raten deshalb, dass Eltern ihre Kinder vor allem im Grundschulalter bei ihren ersten Erfahrungen mit Handy und Computer begleiten: „Da lernen nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern, die Bedürfnisse ihrer Kinder richtig einzuschätzen.“ Als Faustregel gelte: Handy und Spielekonsolen ab neun Jahren. Bei einem Smartphone sollte man den Internetzugang deaktivieren, denn die Kinder benötigen für den Umgang mit dem Internet Erfahrung. Tablets und Smartphones empfehlen Experten erst ab elf beziehungsweise zwölf Jahren. Computer sind aus Sicht von Medien-

pädagogin Langer schon früher erlaubt: „Sie können ab der Einschulung sinnvoll genutzt werden, zum Beispiel zum Lesen lernen. Wichtig ist auf alle Fälle die Begleitung durch Eltern.“

Langer rät auch, feste Regeln im Umgang mit Smartphone, Pad & Co. zu vereinbaren, nicht nur in Bezug auf Nutzungszeit, sondern auch auf Inhalte, Datenschutz und Kosten. „Kinder sollten an den Kosten beteiligt werden, sowohl bei der Anschaffung des Gerätes als auch bei der regelmäßigen Nutzung. So lernen sie nicht nur ihr Smartphone zu schätzen, sondern auch verantwortungsvoll damit umzugehen und es sinnvoll einzusetzen. Sie sind ja später eigenständige Nutzer, das vergessen viele Eltern.“

Am Anfang gilt die Devise: Wir erarbeiten, erspielen und erlernen Wissen gemeinsam – das schafft Sicherheit, minimiert die Risiken und schult die Medienkompetenz. Kinder müssen lernen, worauf sie im Netz aufpassen müssen und sensibel für Gefahren werden, beispielsweise bei der Nutzung von WhatsApp. „Jeder braucht es, aber keiner weiß, was dahinter steckt, etwa dass Daten oder Te-

lefonnummern offengelegt werden und es eine Altersbegrenzung gibt. Das wissen Kinder häufig nicht und viele wollen das auch gar nicht“, erklärt Langer. Wichtig sei, Bescheid zu wissen, wenn man Messenger-Dienste nutzt: „Man muss sich auskennen und Wissen erwerben.“

Eltern sind sich aber häufig selbst unsicher. In diesem Fall helfen verschiedene Initiativen und Webseiten weiter. So können sie sich etwa im Internet bei „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ (www.schau-hin.de) umsehen. Die Seite ist ein Projekt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, den beiden öffentlich-rechtlichen Sendern Das Erste und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIEL-FILM und entstand in Kooperation mit zahlreichen Organisationen. Sie gibt – aufgeschlüsselt nach Themenbereichen wie TV&Film, Internet, soziale Netzwerke, Games und mobile Geräte – Orientierung in der digitalen Welt und praktische Tipps im Alltag. Eltern können Fragen an den Medienecoach stellen, erhalten altersgerechte Ratgeber zum Medienkonsum, ein Training, einen Medienpass und weiterführende Links zu den Themen.



NACHGEFRAGT ...

BEI KRISTIN LANGER, MEDIENPÄDAGOGIN

Kristin Langer ist Medienpädagogin, Mutter einer Tochter und hat langjährige Erfahrungen im Bereich der Elternmedienarbeit. Als freie Dozentin arbeitet sie in der Erwachsenen- und Lehrerfortbildung, ist Referentin für die Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen sowie freie Mitarbeiterin beim Deutschen Kinder- und Jugendfilmzentrum. Kristin Langer ist Mediencoach bei SCHAU HIN!, einem Medienratgeber für Familien, und beantwortet dort Elternfragen zur Mediennutzung: www.schau-hin.info/service/mediencoach.html

Brauchen Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren überhaupt ein Smartphone?

Eigentlich nicht. Besser ist ein Familiengerät, zum Beispiel ein PC oder Tablet, da müssen sich alle organisieren, was die Nutzungszeiten angeht, und man muss mit den anderen Familienmitgliedern Absprachen treffen und sich daran halten. So limitiert sich automatisch die Nutzungszeit.

Worauf sollte man bei der Nutzung (mit Internet) achten?

Wichtig ist nicht, mit welchem Gerät Kinder Inhalte abrufen, sondern dass es sich um kindgerechte Inhalte handelt und diese über einen Kinder-Browser aufgerufen werden. Am besten ist es, einen sicheren Kinder-Surfraum zu schaffen mit einer kindgerechten Benutzeroberfläche, speziell im Grundschulalter. Bei Kindersuchmaschinen werden interessante und unbedenkliche Seiten redaktionell aufgelistet und regelmäßig geprüft; Werbeinhalte und Kostenfallen sind somit ausgeschlossen (siehe auch <https://eltern.fragfinn.de/eltern>). Wenn Eltern bei herkömmlichen Suchmaschinen einen Kindermodus einstellen, am Gerät eine Jugendschutzfunktion aktivieren und am PC für jedes Familienmitglied ein persönliches, altersgerechtes Benutzerkonto anlegen, schafft dies Sicherheit. Auch Zeiteinteilungen können für ein Konto eingestellt werden. Wichtig ist: Es muss zum Alter und den Interessen des Kindes passen.

Wie verändert sich das Verhalten mit zunehmendem Alter?

Im Teenager-Alter, also zwischen elf und dreizehn Jahren etwa, ändert sich Experimentierfreude in bewusster Nutzung. Da gibt es zudem entwicklungsbedingt stärkeren Einfluss von Klassenkameraden – manchmal auch schlechten. Aber in diesem Alter übernehmen die Kinder einiges an Verantwortung, haben in der Regel mehr Routine und kennen häufig bereits Sicherheitsregeln. Teenager werden zu Kommunikations-Allroundern und nutzen das Smartphone, um ihren Alltag zu organisieren.

Welche Zeitkontingente sind für die unterschiedlichen Altersgruppen zu empfehlen?

Für die Sieben- bis Achtjährigen gilt bei der Nutzung von Handy und Smartphone (ohne Internet) 30 Minuten pro Tag. Es hängt davon ab, ob die Kinder dabei ent- oder anspannen. Für die Neun- und Zehnjährigen empfehlen wir 45 Minuten bis eine Stunde pro Tag. Bei den Teenagern etwa neun Stunden pro Woche. Großzügig können Eltern sein, wenn es um kurze Organisationsmeldungen geht und das Gerät dann wieder ungenutzt bleibt. Für Absprachen, die Eltern treffen, ist es wichtig, Mediennutzung in der Schule zu berücksichtigen, inzwischen gibt es etwa Tablet-Klassen, wo auf Basis der Geräte gelernt wird.

Dürfen /sollen Eltern ihre Kinder kontrollieren, beispielsweise bei der Internetnutzung oder im Klassen-Chat?

Die Initiative SCHAU HIN! rät Eltern, Vertrauen aufzubauen und das als Grundlage für die Medienerziehung zu nutzen. Technische Hilfsmittel können unterstützen. So kann das Internet beispielsweise durch Zeiteinstellungen geregelt werden, wenn Eltern nicht da sind oder Kinder kein Ende finden. In der Regel funktionieren vertrauensvolle Absprachen.

Wie kann ich erkennen, dass mein Kind Probleme bei der Nutzung hat (z. B. Cybermobbing)?

Grundsätzlich zeigen sich häufig starke Verhaltensänderungen: Kinder ziehen sich zurück, wollen alleine sein, sich nicht mehr mit Freunden treffen oder haben Wutanfälle, verschlechtern sich rapide in der Schule oder haben psychosomatische Beschwerden. Zudem reagieren Kinder unverhältnismäßig heftig, wenn jemand ihr Smartphone in die Hand nimmt, also haben sie Angst davor, dass etwas entdeckt wird. Wichtig ist, dass Regeln vereinbart werden für den respektvollen Umgang im Netz. Das setzt gegenseitiges Vertrauen – zwischen Eltern und Kindern – voraus. Sind Kinder betroffen, sollten die verantwortlichen Nutzer dazu bewegt werden, die Inhalte zu entfernen. Löschen die Täter die Inhalte nicht freiwillig, können Eltern dies vom Betreiber



fordern, dessen Kontaktdaten über den Hilfebereich, das Impressum oder die Nutzungsbedingungen zu finden sind. Bei schweren Verstößen müssen rechtliche Schritte eingeleitet werden.

Wo können sich Eltern und Kinder beraten lassen, wenn es Probleme gibt oder wenn sie Informationen suchen?

Beratung und Informationen bietet SCHAU HIN! für Eltern zu allen Bereichen digitaler Medien. Auf einen Blick sind aktuelle Themen und Tipps nach Altersgruppen zu finden. Informationen zum Handy und Smartphone speziell für Jugendliche stellt die Seite handysektor.de zur Verfügung und für alle Fragen rund ums Internet klicksafe.de. Bei Problemen können Eltern mir als Mediencoach eine E-Mail schreiben. Auf SCHAU HIN! finden sie zudem Hinweise zu Beratungsstellen in ihrer Nähe.

Ab wann wird Medienkonsum gesundheitsgefährdend? Wie lassen sich beispielsweise Suchterscheinungen in Bezug auf Spiele oder Internet feststellen?

Viele Eltern sind schnell besorgt. In der Regel handelt es sich bei verstärkter Nutzung um eine phasenweise Faszination, die nach einiger Zeit und/oder mit zunehmendem Alter nachlässt. Übermäßige Mediennutzung kann oft ein Hinweis sein, dass es in anderen Bereichen – mit Freunden oder in der Schule – nicht rund läuft. Für Suchtverhalten gibt es Warnsignale. Wir halten für Eltern Informationen und eine Checkliste bereit:

- www.schau-hin.info/news/artikel/mediensucht-was-steckt-dahinter.html
- www.schau-hin.info/extrathemen/medienzeiten.html

WORAUF SOLLTE MAN ACHTEN, WENN DAS KIND DAS ERSTE SMARTPHONE ERHÄLT?

- ➔ Geräte über Sicherheitseinstellungen und Jugendschutz-Apps gut sichern, Kinder auf Risiken aufmerksam machen (WhatsApp gibt zum Beispiel Daten und Nummern preis). Erklären, wann GPS, WLAN und Bluetooth besser ausgeschaltet bleiben, und wie man eine Antiviren-App nutzt. Wichtig: Diese Hilfsmittel ergänzen die Begleitung durch die Eltern, ersetzen sie aber nicht.
- ➔ Dem Kind dabei helfen, Handyinhalte zu schützen. PIN-Nummer, Passwort und Datenverschlüsselung erschweren unerwünschte Zugriffe auf Daten – auch im Falle eines Diebstahls. Das Ausschalten des Ortungsdienstes bei Smartphones verhindert, dass etwa Apps den Standort des Gerätes ermitteln können. Zum Datenschutz gehört auch ein sicheres Passwort aus Zahlen, Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen.
- ➔ Regeln vereinbaren zu Zeitkontingenten, Kosten, Datenschutz und Inhalten (Beispiel: Herunterladen von Apps nur nach Rücksprache mit Eltern oder passwortgeschützte Installation der Apps, kein Handy zu Essenszeiten, in der Schule oder vor dem Zubettgehen), eventuell Mediennutzungsvertrag schließen (mediennutzungsvertrag.de), Kinder an Kosten beteiligen.
- ➔ Kostenfallen vermeiden: Vorsicht bei Zusatzdiensten, Klingeltönen, Apps und Spielen fürs Handy. Diese Angebote sind häufig kostspielig. Drittanbieter beim Netzbetreiber sperren über die Servicenummer 2202 (Telekom), bei Vodafone 1212, bei O₂ 55222. Ab einer gewissen Reife und Erfahrung mit etwa zwölf Jahren können diese Dienste wieder aktiviert werden.
- ➔ Auf Pausen achten. Sich handy- und medienfreie Zeit vornehmen, um den Kindern und Jugendlichen einen bewussten Umgang mit den Medien beizubringen. Einen Plan B haben, nicht die Situation entstehen lassen: „Ich sterbe, wenn mein Gerät nicht funktioniert.“ Jugendliche können sich auch beispielsweise übers Festnetz organisieren. UND: Mit gutem Beispiel vorangehen!

Quelle: Schau-hin.info, Kristin Langer

Gewinnspiel

bizar, eigenartig	▼	Heldengedicht	politischer Fanatiker	Lebenshauch	▼	Flachland	▼	Grund, Anlass	▼	landwirtschaftliches Gerät	▼	höchste römische Himmelsgöttin	▼	Teil des Wagens	▼	Arbeitsmantel
gebrauchsfähig	→			↻ 13						Gunst des Schicksals	↻ 3					
Rolle zum Aufwickeln von Garn	→					sehr kalt	→	↻ 4				günstig, vorteilhaft		Staat in Nahost		
besitzanzeigendes Fürwort			Finale (Sport)			blass, bleich		Feldherr		selbstsüchtiger Mensch	→			↻ 2		
↵		↻ 9			hübsch, flott (ugs.)	→				↵	Hindernis, Erschwerenis		Platzdeckchen (engl.)	→		↻ 5
Missgunst		Raumfahrtbehörde der USA	→			↻ 6	Kunststätte, Schaubühne	→								Flachsfaser; Gewebeart
↵				Gebirge auf Kreta	islam. Frauengemäcker	→			↻ 11		Amts-tracht	größere Tanzveranstaltung	→			
Klemme; Schmuckstück		Strick	→		↻ 8		englische Schulstadt		Honigwein	→			Unterhaus des russ. Parlaments			amerik. Schauspieler (Richard)
↵	↻ 7			Fremdwortteil: unter		herbei, hierher (ugs.)	↵				der Aristokratie angehörend	→	↻ 1			
schüchtern		Fluss durch München	↻ 10				Kfz-Zeichen Braunschweig		runde Schneehütte	→						chem. Zeichen für Beryllium
↵					Auspuffstoff	→		↻ 15			kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft	→				
ins Meer vorspringendes Festland	→					↻ 14				Augenflüssigkeit	→	↻ 12				



	1	5	9			4		
7								3
			6				7	
5		8	4					9
	7						4	
4				9	6			7
	4			1				
9								2
		3		6	5	8		

Wir verlosen: zehn externe Handy-Akkus

Senden Sie die richtige Lösung bis 01.09.2017 an:
Stiftung Deutschland im Plus
Beuthener Straße 41
90471 Nürnberg oder an
info@deutschland-im-plus.de
Die Gewinner werden per Los bestimmt und persönlich benachrichtigt.
Ihre Daten werden nur für diesen Zweck verwendet.



Besuchen Sie uns auch bei Facebook!

www.facebook.com/StiftungDeutschlandimPlus