

Digital. dabei !

Informationen für Eltern – und weitere Begleitpersonen

Menschen mit
einer geistigen
Behinderung im
Umgang mit
digitalen Medien
begleiten

Menschen mit einer geistigen Behinderung im Umgang mit digitalen Medien begleiten

Der kompetente Umgang mit digitalen Medien hat heute eine ähnlich hohe Bedeutung wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Fehlen der Zugang zu oder Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien ist die gesellschaftliche Teilhabe gefährdet.

Digitale Medien eröffnen Menschen mit einer geistigen Behinderung in verschiedenen Lebensbereichen neue Möglichkeiten: Mit digitalen Medien wird eine Kommunikation trotz physischer Barrieren möglich. Mit Bild- und Sprachnachrichten kann auch kommuniziert werden, wenn die schriftsprachlichen Fähigkeiten sehr eingeschränkt sind. Das Abrufen von Fahrplänen, Einkäufe und vieles mehr können am Computer im eigenen Tempo, zur frei gewählten Zeit und mit der individuell benötigten Hilfe getätigt werden. Barrierefreie Webseiten ermöglichen es auch Menschen mit stärkeren Leseschwierigkeiten, sich zu informieren. Daneben bietet das Internet allen Menschen, auch jenen mit einer Behinderung, die Möglichkeit, sich kreativ zu äussern und eigene Sichtweisen darzustellen. Digitale Medien bieten Menschen mit einer geistigen Behinderung viele Chancen – sie bergen aber auch Risiken. Etwa dann, wenn digitale Inhalte nicht richtig verstanden oder eingeordnet werden können. Es steigt dann beispielsweise das Risiko, dass Inhalte verstören oder die Nutzenden Opfer von Betrug und Missbrauch werden. Ein weiteres Risiko liegt in der Entscheidungsfähigkeit, welche Inhalte nur privat, welche öffentlich gezeigt werden sollen. Fehlen diese Fähigkeiten, können die Nutzenden etwa

Gefahr laufen, zu viel von sich Preis zu geben und dadurch negativen Reaktionen ausgesetzt zu sein.

Wahrscheinlich geht es Ihnen gleich wie vielen anderen Eltern: Die Begleitung Ihres Kindes mit geistiger Behinderung im Umgang mit digitalen Medien und die Unterstützung beim Erlernen von Medienkompetenz stellen eine grosse Herausforderung dar.

Die Balance zwischen Förderung und Schutz muss immer wieder neu ausgelotet werden. Unsicherheiten, Ängste und Fragen gehören bei der Begleitung ebenso dazu, wie die Neugierde und Freude, wenn neue Möglichkeiten erschlossen und Entwicklungsschritte beobachtet werden.

Wir möchten Sie ermutigen, die Medienbegleitung mit konkreten Schritten anzugehen! Die Mediennutzung Ihres Kindes braucht Aufmerksamkeit – in Form einer engagierten, offenen Begleitung. Ziel dieser Broschüre ist es, Sie auf diesem spannenden aber auch herausfordernden Weg zu unterstützen!

Beiliegend finden Sie zehn, thematisch unterschiedliche Memo-Karten mit Tipps zur Medienbegleitung. Mit den Memo-Karten haben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Themen schrittweise und in Ihrem Tempo anzugehen. Wählen Sie eine Karte aus, auf die Sie sich für einige Zeit konzentrieren möchten. Hängen Sie die Karte an den Kühlschrank, nutzen Sie sie als Buchzeichen oder legen Sie sie in Ihr Portemonnaie. So ist das Thema im Alltag präsent und kann immer wieder aufgegriffen werden für Überlegungen, Gespräche und Lernimpulse.

- Die Linksammlung am Schluss der Broschüre bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in die verschiedenen Themen zu vertiefen.

1 Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind.

2 Lassen Sie sich nicht von der technischen Kompetenz Ihres Kindes beirren – es ist trotzdem auf Unterstützung angewiesen.



1

Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind.

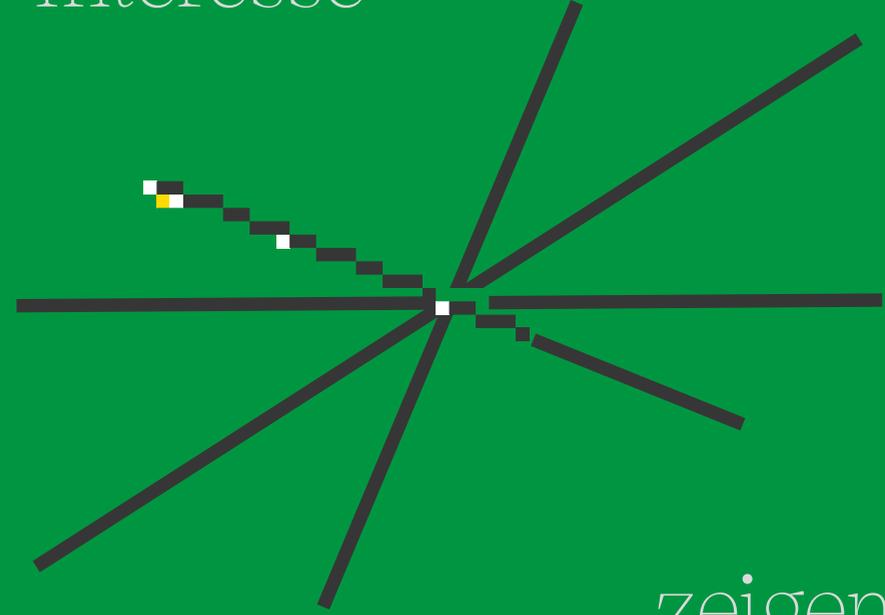
Vertrauen ist die Basis, auf der Unsicherheiten, Ängste und Probleme angesprochen werden können. Medienbegleitung beginnt bei ganz grundlegenden, nicht digitalen Aspekten der Erziehung. Vertrauensvolle Beziehungen und vielfältige Alltagserfahrungen bilden die Grundlage für einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien.

- Hören Sie Ihrem Kind zu, ohne das Gesagte vorschnell zu bewerten.
- Versuchen Sie die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes zu erfassen und in Entscheidungen miteinzubeziehen. Kompromisse stärken die Beziehung.
- Halten Sie getroffene Absprachen ein.
- Unternehmen Sie immer wieder freudvolle Dinge mit Ihrem Kind – auch das stärkt die Beziehung.

3

Zeigen Sie Interesse am Umgang Ihres Kindes mit digitalen Medien.

3 Interesse



zeigen

2

Kinder – auch Kinder mit einer geistigen Behinderung – sind teilweise sehr flink im Umgang mit digitalen Medien. Lassen Sie sich aber nicht von der technischen Kompetenz Ihres Kindes beirren – es ist trotzdem auf Unterstützung angewiesen.

Sie sich aber nicht von der technischen Kompetenz Ihres Kindes beirren – es ist trotzdem auf Unterstützung angewiesen.

Medienkompetenz umfasst verschiedene Aspekte: auch soziale, moralische und rechtliche. Genau dort sind Ihre (Lebens-) Erfahrung und Ihr Wissen nicht nur wertvoll, sondern nötig.

• Den technischen Umgang mit digitalen Geräten (z.B. ein Gerät ein- und ausschalten, mit einem Smartphone ein Foto zu machen,...) lernen viele Kinder häufig relativ selbständig durch Ausprobieren sowie durch Kopieren unter Gleichaltrigen. Je nach Art und Grad einer Behinderung ist jedoch auch beim Aneignen von technischen Kompetenzen Unterstützung geboten.

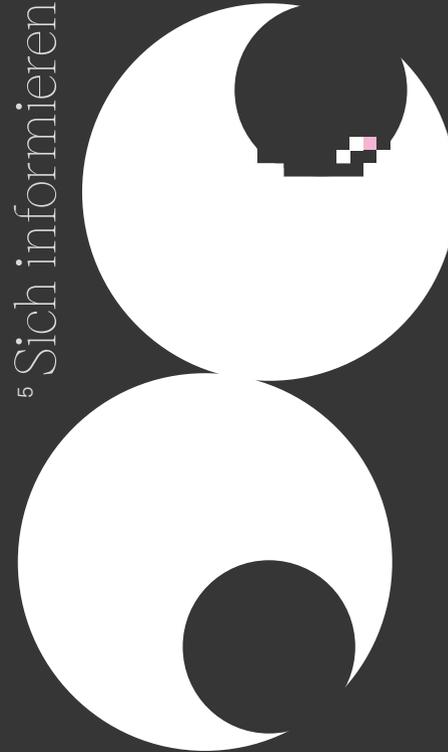
• Für das Anwenden der Programme, beim Gestalten mit digitalen Medien (z.B. Bildbearbeitung), brauchen Kinder oftmals Unterstützung durch Erwachsene.

• Insbesondere aber beim Nachdenken über das eigene Medienverhalten, beim Einschätzen von Risiken, beim Hinterfragen des Wahrheitsgehaltes von Medieninhalten sowie beim sozialen Umgang mit digitalen Medien brauchen Kinder unbedingt Begleitung und Unterstützung. Und nicht zu vergessen: Auch das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Alle Nutzenden müssen die rechtlichen Grenzen kennen.

4

Nutzen Sie digitale Medien für gemeinsame, kreative Aktivitäten.

5 Sich informieren



5 Holen Sie sich Informationen zu den sozialen Netzwerken, Apps und Spielen, die Ihr Kind nutzt.

4 Gemeinsam digital Gestalten



3

Zeigen Sie Interesse am Umgang Ihres Kindes mit digitalen Medien.

Eine interessierte, offene Haltung bezüglich seiner digitalen Aktivitäten ist hilfreich. Dabei müssen Sie nicht alles verstehen oder gutheissen. Greifen Sie aber lenkend ein, wenn Ihr Kind sich durch seine Mediennutzung gefährdet oder wenn es die Auswirkungen seines Handelns nicht einschätzen kann.

• Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, wie es die digitalen Medien nutzt. Sprechen Sie mit ihm darüber, was es mit digitalen Medien macht und warum diese Aktivitäten für Ihr Kind wichtig sind.

- Was machst du gerne mit deinem Smartphone?
- Warum interessiert dich diese App?
- Warum ist es für dich wichtig, auf diesem sozialen Netzwerk zu sein?
- Gibt es auch Dinge, die dich unter Druck setzen oder dir ein ungutes Gefühl geben?

• Spielen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Spiele, die es gerne ausübt. Das kann ein guter Anlass sein, um gemeinsam über das Spielverhalten nachzudenken.

- Was gefällt dir an diesem Spiel? Mit wem spielst du dieses Spiel?
- Welche Spiele mögen deine Freunde und Freundinnen?
- Gibt es Spiele, die du gerne auch mal spielen würdest?
- Wie geht es dir, wenn du längere Zeit nicht spielen kannst?

4

Nutzen Sie digitale Medien für gemeinsame, kreative Aktivitäten.

Digitale Medien können nicht nur konsumiert werden. Vielmehr bieten sie auch Möglichkeiten zum kreativen Gestalten, was Anlass für Gespräche über den Umgang mit digitalen Medien geben kann.

- Gibt es Aktivitäten, die Sie mit Ihrem Kind machen und bei denen Sie digitale Werkzeuge einsetzen können? Gemeinsam ein Fotoalbum erstellen, einen Trickfilm machen, Bilder bearbeiten, etc.

Ein (digitales) Fotoalbum gestalten:

- Lassen Sie Ihr Kind beim Erstellen eines Fotoalbums helfen. Dabei können Sie über die Verwendung privater Bilder sprechen:
 - Welche Fotos kommen ins Fotoalbum?
 - Welche würde ich auch im Internet zeigen?
 - Welche sind nur für mich bestimmt?

5

Holen Sie sich Informationen zu den sozialen Netzwerken, Apps und Spielen, die Ihr Kind nutzt.

Die Auseinandersetzung mit den medialen Aktivitäten Ihres Kindes ist wichtig. Kinder mit einer geistigen Behinderung sind zusätzlich auf Erklärungen von Erwachsenen angewiesen, um die Inhalte und Aktivitäten angemessen einzuordnen. Scheuen Sie die Auseinandersetzung nicht, auch wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht gut auszukennen!

- Holen Sie sich weiterführende Informationen über die sozialen Netzwerke, Apps und Spiele, die Ihr Kind nutzt – auch über die rechtliche Situation. Besprechen Sie diese mit Ihrem Kind.

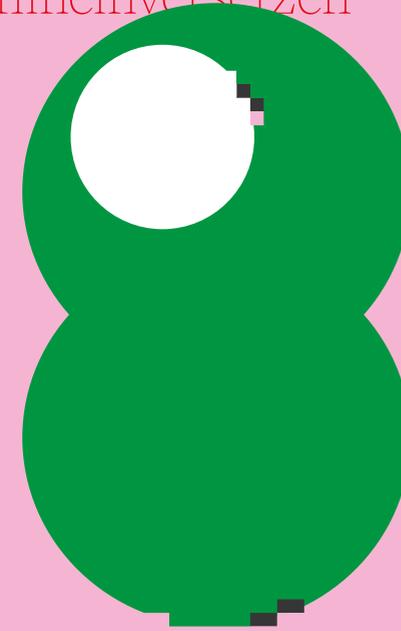
8

Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln zur Mediennutzung.

8 Regeln
gemeinsam erarbeiten

7

Versuchen Sie einzuschätzen, wie Ihr Kind Medieninhalte wahrnimmt und nutzt.



6

Denken Sie immer mal wieder über Ihre eigene Mediennutzung nach.

6 Eigene Mediennutzung reflektieren



7 Sich ins Kind hineinversetzen

6 Denken Sie immer mal wieder über Ihre eigene Mediennutzung nach.

Wie vieles andere lernen insbesondere Kinder auch den Umgang mit digitalen Medien durch Nachahmung. Sie als Mutter oder Vater sind dabei wichtige Vorbilder.

- Reflektieren Sie Ihren eigenen Umgang mit digitalen Medien immer wieder.
- Wie und wie oft nutzen Sie selber digitale Medien?
- Was macht Ihnen Spass, warum?
- Welches Vorbild wollen Sie für Ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien sein?
- Wie bewerten Sie Ihre Balance zwischen On- und Offline-Leben?
- Smartphones können Ihnen eine Übersicht darüber geben, wie viel Zeit Sie mit welchem App verbracht haben.

8 Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln zur Mediennutzung.

Regeln im Umgang mit digitalen Medien sind wichtig. Sie helfen, negative Erlebnisse im Netz zu minimieren, eine gute Balance zwischen Online- und Offline Aktivitäten herzustellen und sie regen Ihr Kind an, die eigene Mediennutzung zu reflektieren.

- Passen Sie die Regeln dem Entwicklungsstand Ihres Kindes an. Halten Sie sie je nach besonderen Bedürfnissen oder Möglichkeiten Ihres Kindes schriftlich, bildlich oder gegenständlich fest.
- Im Idealfall erarbeiten Sie Regeln gemeinsam mit Ihrem Kind. Wenn das nicht möglich ist, dann versuchen Sie, die von Ihnen aufgestellten Regeln zu erklären.
- Vereinbaren Sie gleichzeitig, was passiert, wenn jemand die Regeln verletzt. Das kann auch eine unterhaltsame Aufgabe sein.

7 Versuchen Sie einzuschätzen, wie Ihr Kind Medieninhalte wahrnimmt und nutzt.

Mit welchen Inhalten und digitalen Geräten Ihr Kind umgehen und was ihm zugemutet werden kann, ist nicht zwingend vom Alter abhängig. Vielmehr spielt der kognitive und emotionale Entwicklungsstand eine zentrale Rolle – insbesondere bei Kindern mit einer geistigen Behinderung müssen Angebote individuell geprüft werden.

- Welche Inhalte faszinieren Ihr Kind? Welche sind angstauslösend oder überfordernd? Besprechen Sie solche Medienerlebnisse.
- Greifen Sie ein, wenn Sie denken, dass Ihr Kind die Konsequenzen nicht abschätzen kann und Ihnen beispielsweise auffällt, dass Ihr Kind Schlafmangel hat, weil es das Smartphone bis spät in die Nacht nutzt.
- Die Herausforderung besteht darin, immer wieder eine Balance zwischen Überbehütung und Überforderung zu finden.

- Versuchen Sie, Regeln positiv zu formulieren.

- Stellen Sie wenige Regeln auf.

- Die Regeln sollten nicht nur für Ihr Kind, sondern für die ganze Familie Gültigkeit haben.

- Der Entzug von digitalen Geräten sollte nicht als generelle Konsequenz dienen.

Beispiele für Regeln: Während dem Essen schalten alle ihre Geräte aus. In der Nacht legen wir alle unsere Geräte an einen bestimmten Ort.

9 Über angemessenes Verhalten reden



9 Sprechen Sie mit Ihrem Kind immer wieder über angemessenes Verhalten.

10 Tabuthemen



10 Bei den Themen Sexualität, Pornografie und Gewalt sind Menschen mit geistiger Behinderung besonders gefährdet.

nicht
ausklammern

9

Sprechen Sie mit Ihrem Kind immer wieder über angemessenes Verhalten.

Verhaltensregeln gelten sowohl on- wie auch offline. Wobei der Online- Bereich noch sensibler ist, da beispielsweise Inhalte im Internet kaum mehr gelöscht werden können und die Mobbing-Spirale schneller dreht.

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Bilder im Netz gezeigt werden können, was bei der Selbstdarstellung wichtig ist, welche persönlichen Daten weitergegeben werden dürfen und welche nicht. Ein Anhaltspunkt könnte etwa sein, dass alles, was als Plakat in der Strasse aufgehängt werden darf, auch ins Netz kann.

- Thematisieren Sie, wie mit Online-Bekanntschäften umgegangen werden soll:
 - Welche Freundschaftsanfragen dürfen in den sozialen Netzwerken angenommen werden? Eine Orientierung wäre beispielsweise nur Anfragen von

10

Bei den Themen Sexualität, Pornografie oder Gewalt sind Menschen mit geistiger Behinderung besonders gefährdet, da sie Inhalte und Folgen meist nicht gut einordnen und abschätzen können.

Personen anzunehmen, die Ihr Kind persönlich kennt.

- Welche Bilder können an Online-Bekanntschäften geschickt werden? Was soll vor der Webcam gemacht werden, was nicht? Ein Anhaltspunkt wäre etwa, nur das von sich zu zeigen, was man auch in einem Restaurant unbekanntem Gästen zeigen würde.
- Was gilt es zu beachten, wenn Online-Bekanntschäften getroffen werden? Es ist zu empfehlen, grundsätzlich nicht alleine an ein erstes Treffen zu gehen. In jedem Fall sollte vorher eine Vertrauensperson über Ort und Zeit des Treffens informiert werden. Die Treffen sollen an öffentlichen, belebten Orten stattfinden.

- Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass auch Onlineshopping Geld kostet. Legen Sie je nach Möglichkeiten und Entwicklungsstand Ihres Kindes fest, ob und falls ja, in welchem Rahmen Online-Einkäufe getätigt werden dürfen.

- Sprechen Sie im Alltag immer wieder über diese Themen und helfen Sie, diese einzuordnen. So kann Ihr Kind besser damit umgehen, wenn es im Netz auf solche Inhalte trifft.

- Ermuntern sie Ihr Kind auch, sich an Sie (oder eine andere Vertrauensperson) zu wenden, wenn es etwas Beunruhigendes oder Verstörendes sieht. Diese Massnahmen sind nachhaltiger als das Blockieren bestimmter Inhalte.

- Natürlich können gewisse Themen auch von einer anderen Vertrauensperson thematisiert werden.

- Auch im Internet gibt es Dinge, die verboten sind. Informieren Sie sich über rechtliche Rahmenbedingungen (s. «Weiterführende Informationen»).

- Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit gewissen Thematiken umgehen sollen, wenden Sie sich an eine Fachstelle (s. «Weiterführende Informationen»).

Linksammlung

- Weiterführende Informationen
 - www.digital-dabei.ch Broschüre «Digital dabei!» zum Herunterladen sowie aktuelle Hinweise für Eltern und weitere Begleitpersonen von Menschen mit einer geistigen Behinderung
 - www.jugendundmedien.ch Nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen zur Förderung von Medienkompetenzen mit Informationen für Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen
 - www.skppsc.ch Plattform der Schweizerischen Kriminalprävention mit Hinweisen und Materialien für Eltern und Jugendliche – auch zur rechtlichen Situation
 - www.netla.ch Webseite zum Persönlichkeits- und Datenschutz für Kinder und Erwachsene
 - www.zischtig.ch Verein für Medienbildung und Prävention mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
 - www.klicksafe.de Plattform in Deutschland, welche sich im Auftrag der EU-Kommission für Medienkompetenzförderung von Kindern und Jugendlichen einsetzt
 - www.schau-hin.info Ein Medienratgeber für Familien
 - www.internet-abc.de Informations- und Lernseite für Kinder und Erwachsene
 - www.handysektor.de Tipps rund um Apps, Smartphones und Tablets
 - Ideen für digitales Basteln
 - www.mekis.ch Hier sind 20 Aufgaben zum Gestalten mit digitalen Medien zu finden.
 - www.rananmausundtablet.de Eine Webseite, die sich an Erziehende und Lehrkräfte der Unterstufe richtet und viele Ideen für den kreativen Umgang mit digitalen Medien bietet.
 - gmk-m-team.chayns.net Unter den Praxisbausteinen finden sich konkrete Ideen zum Basten mit digitalen Medien.
 - Kurse und Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung
 - www.insieme.ch/insieme Kurse der insieme Regionalvereine
 - www.insieme-zuerich.ch Technische Unterstützung in der «Technikecke» sowie das «Reporterteam» von insieme Zürich – Video-Reportagen planen und umsetzen
 - www.vhsplus.ch Kurse der Volkshochschule für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
- www.proinfirmis.ch/bildungsclub Kurse der Pro Infirmis Bildungsclubs
 - Kurse für Eltern eines Kindes mit geistiger Behinderung
 - www.bffbern.ch Kurse für Eltern an der BFF Berufsfachschule Bern
 - Beratungsstellen für Menschen mit geistiger Behinderung und Angehörige
 - www.insieme.ch Die Fachstelle Lebensräume von insieme Schweiz bietet psychologische Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen in schwierigen Lebenssituationen
 - www.skppsc.ch Beratung für die ganze Bevölkerung durch die Schweizerischen Kriminalprävention
 - www.jugendundmedien.ch Beratung für die ganze Bevölkerung rund um die Förderung von Medienkompetenzen bei Kindern und Jugendlichen durch [jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) – die nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen



Herausgeber

- **insieme Schweiz**
Dachorganisation der Elternvereine für und mit Menschen mit einer geistigen Behinderung
- **BFF Bern**
Berufsfachschule für Fachmann/
Fachfrau Betreuung (FaBe) und
Höhere Fachschule für Sozialpädagogik und Kindererziehung

In Zusammenarbeit mit

- **Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP):** Interkantonale Fachstelle im Bereich Prävention von Kriminalität und Kriminalitätsfurcht
- **Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen**

Impressum

1. Auflage 2019
Monika Luginbühl/BFF Bern,
Corinne Reber/BFF Bern, Jill
Aeschlimann/insieme Schweiz

Gestaltung: www.herrpeter.ch

