



## Pressemitteilung

**Am 7. Februar ist Safer Internet Day - Internationaler Aktionstag für Online-Sicherheit**

## **#OnlineAmLimit - dein Netz. dein Leben. deine Grenzen. EU-Initiative klicksafe sensibilisiert am Safer Internet Day 2023 für digitale Balance**


**Aufruf der EU-Initiative klicksafe zum Mitmachen zeigt hohe Resonanz: Rekordbeteiligung mit über 300 Veranstaltungen bundesweit / Aktuelle forsa-Zahlen zeigen: Rund 50 % sowohl der Jugendlichen als auch der Eltern denken, dass sie weniger digitale Medien nutzen sollten, um mehr Zeit für andere Dinge zu haben.**

**Ludwigshafen/Düsseldorf, 06.02.2023** – Ob Schule, Familie oder Beruf – unser Leben ist voller digitaler Aktivitäten. Digitale Medien informieren und unterhalten uns und erleichtern Lernen und Arbeiten. Sie haben einen wesentlichen Anteil an unserem Alltag und wir möchten sie nicht mehr missen. Aber sie binden auch wahnsinnig viel Zeit – nicht selten sogar zu viel. Sich selbst rechtzeitig Grenzen zu setzen, ist da nicht immer leicht. Das geht Erwachsenen genauso wie Kindern und Jugendlichen: Knapp der Hälfte aller 10- bis 17-Jährigen fällt es schwer, mal nicht auf das Smartphone zu schauen. Aber auch ein Drittel aller Eltern geben zu, dass der Handyverzicht für sie problematisch ist, so das Ergebnis einer repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der EU-Initiative klicksafe unter Eltern und ihren Kindern von Januar 2023.

Sich permanent online am Limit zu bewegen, kann zudem zu Stress oder gar gesundheitlichen Problemen führen. Darüber hinaus führt Mediennutzung oftmals zu Konflikten, wie ein weiteres Umfrageergebnis zeigt: Fast jedes vierte Kind gibt an, dass es wegen seiner Nutzung von digitalen Medien häufig zu Streit in Familie und Freundeskreis kommt. Kritisch bewerten entsprechend Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder: 67 Prozent der befragten Eltern sind der Meinung, dass ihr Kind weniger digitale Medien nutzen sollte. Umgekehrt scheinen die Eltern in vielen Fällen jedoch nicht das ideale Vorbild zu sein: So finden immerhin ein Viertel der Kinder zwischen 10 und 17 Jahren, dass ihre Eltern (ihr Elternteil) die digitale Mediennutzung reduzieren sollte(n), um mehr Zeit für andere Dinge zu haben.

Als Koordinatorin des Safer Internet Day in Deutschland ruft klicksafe daher unter dem diesjährigen Motto „**#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen.**“ alle Aktionspartner\*innen und





Interessierte dazu auf, digitale Balance zu thematisieren. Gemeinsames Ziel ist es, für eine ausgewogene und gesunde Mediennutzung zu sensibilisieren und konkrete Tipps für den Alltag zu geben.

## Statements zum Safer Internet Day und zur klicksafe-Kampagne

„Als Bundesjugendministerin ist es mir wichtig, dass gerade junge Menschen selbstbestimmt im Netz sind“, betont **Lisa Paus, Ministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**. „Darüber wird heute am Safer Internet Day bundesweit in vielen Schulen, Jugendorganisationen und Vereinen gesprochen. Ich danke klicksafe für diesen wichtigen Aktionstag und wünsche allen Beteiligten viel Erfolg für ihre Projekte rund um den Safer Internet Day.“

„Die Kenntnis von Risiken und klare Regeln helfen Groß und Klein bei der Nutzung von digitalen Medien“, sagt **Dr. Marc Jan Eumann, klicksafe-Koordinator und Direktor der Medienanstalt Rheinland-Pfalz**. „Zu viel Medienkonsum führt zu Stress und Konflikten in Familien. klicksafe bietet viele Angebote, um medienkompetent den Alltag zu meistern.“

Für **Dr. Tobias Schmid, Direktor der Landesanstalt für Medien NRW**, machen die Zahlen der forsa-Befragung vor allem deutlich, dass sich auch die Eltern an die eigene Nase fassen sollten: „Medien im richtigen Maß zu nutzen, ist für alle eine Herausforderung – für Jugendliche ebenso wie für ihre Eltern. Dabei sind Kinder und Jugendliche besser als ihr Ruf: Sie haben laut unseren Befragungsergebnissen durchaus einen kritischen Blick auf den Umfang ihrer eigenen Mediennutzung. Etwas, das auch Eltern sich zu Herzen nehmen sollten. Denn schließlich sind sie bei der Mediennutzung Vorbild.“

## Rekordbeteiligung zum 20-jährigen Jubiläum: über 300 Veranstaltungen in ganz Deutschland am Safer Internet Day. Mitmachen und gemeinsam diskutieren.

Mit über 300 angemeldeten Veranstaltungen bundesweit verzeichnet klicksafe zum 20-jährigen Safer Internet Day-Jubiläum eine Rekordbeteiligung. Schulen, Unternehmen, Behörden, Medienhäuser oder Vereine beteiligen sich auch in diesem Jahr. Darüber hinaus sind die Möglichkeiten für eine Mitwirkung am Tag selbst vielfältig:

- Sich beteiligen an der Social Media-Mitmachaktion und ein Zeichen setzen mit dem Social Media-Profilbildgenerator: Alle Infos dazu hier: [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid).
- Sich informieren und gemeinsam diskutieren in den sozialen Netzwerken unter den Hashtags **#OnlineAmLimit** und **#SID2023**.

Bei zwei klicksafe-Veranstaltungen diskutieren Kinder, Jugendliche, Eltern und Expert\*innen gemeinsam die Frage, wie eine gesunde Mediennutzung funktionieren kann:

- **6. Februar, Düsseldorf:** „Zwischen Apps und Abendessen – Wie vermeiden Familien das digitale Limit?“
- **7. Februar, Mainz:** „Sind wir #OnlineAmLimit? – Wie wir Abhängigkeiten erkennen und digitales Wohlbefinden stärken können.“

### Pressekit für Journalist\*innen und Interessierte

Im elektronischen Pressekit, das unter [klicksafe.de/sid23/pressekit](https://klicksafe.de/sid23/pressekit) verfügbar ist, finden Sie:

- **forsa-Umfrage:** Neueste Ergebnisse einer repräsentativen forsa-Umfrage unter Kindern und ihren Eltern zum Thema digitale Gesundheit im Auftrag von klicksafe.
- **(Video-)Statements:** Unter anderem von der Bundesfamilienministerin Lisa Paus.
- **Material für Eltern:** Der Flyer „Zwischen Apps und Abendessen“ gibt Eltern einfache Tipps für mehr Gelassenheit im digitalen Familienalltag an die Hand – mit vielen Ideen zum Ausprobieren.
- **Lehrmaterial:** Für den Schulunterricht und die außerschulische Jugendarbeit haben die Expert\*innen von klicksafe eine Digital Detox Box herausgegeben. Mit der Box lernen Jugendliche das eigene Nutzungsverhalten auszuwerten, digitale Geräte bewusster einzusetzen und über digitales Wohlbefinden nachzudenken.
- **Spots:** Videos zum Thema „Welchen Einfluss haben digitale Medien auf unser Miteinander?“
- **Infovideos:** Konkrete Tipps und Hilfestellungen zum Thema Digitale Balance.
- **Youth-Talk Video:** Interviews mit Jugendlichen zum Thema #OnlineAmLimit.
- **Wissens-Quiz:** Mit dem Quiz können Jugendliche testen, wie gut sie sich mit digitaler Abhängigkeit und digitalem Wohlbefinden auskennen.

Weitere ausführliche Informationen über den Aktionstag finden Sie auf der klicksafe-Website zum SID: [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid).

---


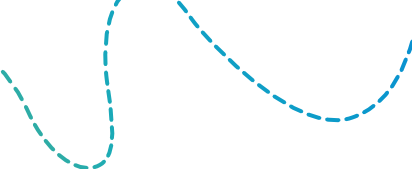
### Über den Safer Internet Day

Der Safer Internet Day (SID) ist ein weltweiter Aktionstag für mehr Online-Sicherheit und für ein besseres Internet für Kinder und Jugendliche. Er findet seit 2004 immer am Dienstag der zweiten Februarwoche statt und setzt jedes Jahr einen neuen thematischen Schwerpunkt im Rahmen des internationalen Mottos „Together for a better internet“. In Deutschland wird der Safer Internet Day von der EU-Initiative klicksafe koordiniert.

### Über klicksafe

Die EU-Initiative klicksafe hat zum Ziel, die Online-Kompetenz der Menschen zu fördern und sie mit vielfältigen Angeboten beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Internet zu unter-





stützen. Die EU-Initiative ist politisch und wirtschaftlich unabhängig. Sie wird in Deutschland koordiniert von der [Medienanstalt Rheinland-Pfalz](#) und gemeinsam mit der [Landesanstalt für Medien NRW](#) umgesetzt. Klicksafe ist das nationale, deutsche Awareness-Centre, und wird gefördert durch das Digital Europe Programm (DIGITAL) der Europäischen Union. Seit 2008 koordiniert klicksafe auch das [Safer Internet Centre DE](#), dem die Internet-Hotlines von [eco](#), [FSM](#) und [jugendschutz.net](#) sowie die Helpline [Nummer gegen Kummer](#) angehören. Auf der Website [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) finden Nutzer\*innen eine Vielzahl aktueller Informationen, praktische Tipps und Unterrichtsmaterial zu digitalen Diensten und Themen. Die Zielgruppen sind Lehrkräfte, Pädagog\*innen, Eltern und Multiplikator\*innen.

## Links

[klicksafe.de/sid](http://klicksafe.de/sid)

[klicksafe.de](http://klicksafe.de)

## Social Media

[www.facebook.com/klicksafe](http://www.facebook.com/klicksafe)

[www.twitter.com/klicksafe](http://www.twitter.com/klicksafe)

[www.instagram.com/klicksafe](http://www.instagram.com/klicksafe)

[www.youtube.com/user/klicksafegermany](http://www.youtube.com/user/klicksafegermany)

## Hashtags

#OnlineAmLimit

#SID 2023

## Pressekontakt

### Landesanstalt für Medien NRW

Dilek Atalay

Tel.: 0211 770 07–190

[dilek.atalay@medienanstalt-nrw.de](mailto:dilek.atalay@medienanstalt-nrw.de)

### Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Matthias Heinen

Tel.: +49 621 52 02–109

Mobil: 0152 22577626

[heinen@medienanstalt-rlp.de](mailto:heinen@medienanstalt-rlp.de)