



## Pressemitteilung

# Safer Internet Day am 07.02.2023: #OnlineAmLimit - dein Netz. dein Leben. deine Grenzen.

Die EU-Initiative klicksafe ruft zum Mitmachen beim internationalen Aktionstag für Onlinesicherheit auf. Zahlreiche Aktionspartner\*innen setzen ein gemeinsames Zeichen zum Thema digitale Balance.

**Ludwigshafen/Düsseldorf, 16.01.2023** – Social Media, Games oder Online-Shopping: Digitale Medien begleiten ganz selbstverständlich unseren Alltag, können aber auch Stress oder Suchtverhalten erzeugen. Welche Fähigkeiten benötigen also Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche für eine gesunde Balance und wie können verbindliche Regeln für den Medienkonsum in Job, Schule und Freizeit aufgestellt werden? Informationen und konkrete Hilfe bietet der diesjährige Safer Internet Day, der am 7. Februar 2023 unter dem Motto „#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen“ stattfindet und in Deutschland von klicksafe koordiniert wird.

Mit aktuellen Zahlen einer repräsentativen forsa-Umfrage, Materialien für den Einsatz in Schule und in der Familie sowie auf zwei Veranstaltungen gibt klicksafe einen Einblick, wie es um unsere digitale Gesundheit steht und bietet Raum für die Auseinandersetzung mit der Thematik. In sozialen Medien wird der Aktionstag mit den Hashtags **#OnlineAmLimit** sowie **#SID2023** diskutiert und begleitet.


### klicksafe ruft zum Mitmachen auf

Der Safer Internet Day lebt von seinen zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen. Daher ruft klicksafe deutschlandweit Institutionen, Stiftungen, Unternehmen, Schulen, Jugendorganisationen, Bildungseinrichtungen, Vereine und auch Privatpersonen dazu auf, sich am 7. Februar 2023 mit eigenen Beiträgen und Projekten zum Thema „**#OnlineAmLimit – dein Netz. dein Leben. deine Grenzen**“ am Safer Internet Day zu beteiligen.

Die Möglichkeiten für eine Beteiligung sind vielfältig:

- **Social Media-Mitmachaktion:** Alle Infos dazu hier: [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid).
- Zeichen setzen mit dem **Social Media-Profilbildgenerator**. Abrufbar unter [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid).
- Inhalte und Diskussionen in den sozialen Netzwerken unter den Hashtags **#OnlineAmLimit** und **#SID2023**.



- 
- Alle Interessierten sind außerdem aufgerufen, sich am Aktionstag mit eigenen **Veranstaltungen, Workshops und Aktionen** zu beteiligen. Geplante Aktionen können auf [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid) eingetragen werden.

## Neue klicksafe Materialien für einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien und eine Stärkung der digitalen Resilienz

Digital Detox Box, Elternflyer, Videos und vieles mehr. Die neu entwickelten Materialien für den Einsatz im Schulunterricht, der außerschulischen Jugendarbeit und in der Familie sensibilisieren Erwachsene, Kinder und Jugendliche für einen achtsamen Umgang mit digitalen Medien. Praktische Tipps helfen, die digitale Resilienz zu stärken. Hier eine Übersicht über die neuen Formate:

### Neu veröffentlicht:

- **Lehrmaterial:** Für den Schulunterricht und die außerschulische Jugendarbeit geben die Expert\*innen von klicksafe eine Digital Detox Box heraus. Die Methodensammlung für die pädagogische Arbeit von klicksafe und Handysektor ist unter [klicksafe.de/materialien](https://klicksafe.de/materialien) zur Bestellung und zum kostenlosen Download verfügbar.
- **Wissens-Quiz:** Das Quiz für Jugendliche zum Thema "Digitale Abhängigkeit" steht unter [klicksafe.de/materialien](https://klicksafe.de/materialien) bereit.

### Veröffentlichung am 07.02.2023:

- **forsa-Umfrage:** Aktuelle Zahlen einer von klicksafe beauftragten repräsentativen forsa-Umfrage zeigen auf, wie es um unsere digitale Gesundheit steht.
- **Material für Eltern:** Flyer "Zwischen Apps und Abendessen – Mehr Balance im digitalen Familienalltag. Tipps für Eltern".
- **Kampagnenvideos:** Videos zum Thema digitale Mediennutzung.

## klicksafe mit Veranstaltungen in Mainz und in Düsseldorf

**klicksafe-Veranstaltung in Mainz:** Sind wir #OnlineAmLimit? Bestimmen digitale Geräte, soziale Medien und Apps unseren Alltag oder sind wir es noch, die über unsere Freizeit frei verfügen? Wann wird Handynutzung zur Handysucht und Online-Gaming zu einer Gefahr für die Gesundheit? Wie können Kinder und Jugendliche frühzeitig Abhängigkeiten erkennen und ihr digitales Wohlbefinden stärken? Diese Fragen stehen bei der Veranstaltung, die klicksafe in Kooperation mit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz organisiert, am 7. Februar beim ZDF in Mainz im Zentrum. Mit Digital Detox-Workshops für Jugendliche und einer anschließenden Podiumsdiskussion mit Expert\*innen aus Suchtforschung und Medienpädagogik, einer Content Creatorin und Betroffenen möchten wir diese Fragen gemeinsam diskutieren.

**klicksafe-Veranstaltung in Düsseldorf:** Unter dem Motto „Zwischen Apps und Abendessen – Wie vermeiden Familien das digitale Limit?“ organisiert klicksafe am Vorabend des Safer Internet Day gemeinsam mit der Landesanstalt für Medien NRW eine Veranstaltung für Eltern und Jugendliche. Wie gehen Eltern und ihre Kinder im digitalen Alltag mit exzessivem Medienkonsum (beider) um und welche praktischen Lösungen helfen, um Streit über Mediennutzung in der Familie zu vermeiden? Welche Rolle kommt eigentlich Instagram, TikTok oder YouTube zu? Was können diese Anbieter ändern, damit es uns allen leichter fällt, weniger Zeit online zu verbringen und wir zu mehr Balance im Alltag finden? Hierzu diskutieren Eltern und Jugendliche mit Teilnehmenden aus Politik, Wirtschaft und Mediensuchtberatung.

## Alle Informationen auf der klicksafe-Website zum SID

Auf [klicksafe.de/sid](https://klicksafe.de/sid) informiert klicksafe ausführlich über den Aktionstag, inklusive eines Überblicks bundeweiter Aktionen und Formate, sowie der Möglichkeit, eigene (Online-)Veranstaltungen anzumelden. Auf der Website können auch der SID-Newsletter abonniert sowie alle Materialien heruntergeladen werden.

---

## 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 unterstützen. 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](https://www.saferinternetcentre.de), dem die Internet-Hotlines von [eco](https://www.eco.de), [FSM](https://www.fsm.de) und [jugendschutz.net](https://www.jugendschutz.net) sowie die Helpline [Nummer gegen Kummer](https://www.nummergegenkummer.de) angehören. Auf der Website [www.klicksafe.de](https://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](https://klicksafe.de/sid)  
[klicksafe.de](https://klicksafe.de)

## Social Media

[www.facebook.com/klicksafe](https://www.facebook.com/klicksafe)  
[www.twitter.com/klicksafe](https://www.twitter.com/klicksafe)  
[www.instagram.com/klicksafe](https://www.instagram.com/klicksafe)  
[www.youtube.com/user/klicksafegermany](https://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)