

Speicherung und Abrufbarkeit der Arbeitsdateien benötigen. Es gibt eine Reihe von Online-Speichern, die bis zu einer maximalen Speichergröße (meist 2 GB) eine kostenlose Nutzung zulassen, zu empfehlen sind www.dropbox.com oder www.mydrive.ch.

Präsentation

Wer Powerpoint ein wenig überdrüssig ist und neue Ideen für seine Präsentationen benötigt, der ist mit den sog. Stunning Presentations auf dem richtigen Weg. Wegbereiter ist hier die web-

basierte Software Prezi, die mit einer ungeheuren Flexibilität und Dynamik besticht. Eine Lernplattform auf www.prezi.com zeigt die Möglichkeiten, das Erlernen braucht ein wenig Übung, die Ergebnisse lassen zukünftige Zuhörer und -schauer aber aufmerken.

Franz Haider

Franz Haider ist Medienpädagogischer Referent für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung bei der Fachstelle »medien und kommunikation« der Erzdiözese München und Freising

der ARD-Werbegeellschaften. Medienwissenschaftliche und medienpolitische Themen stehen im Zentrum der Auseinandersetzung.

www.flimmo.tv: Programmberatung für Eltern mit pädagogischer Bewertung von Kindersendungen und Informationen rund ums Thema Kinder und Fernsehen (inkl. Fachportal für Pädagogen/-innen)

www.top-videonews.de: Datenbank von Kinderfilmen mit ausführlicher Beschreibung und pädagogischer Altersempfehlung für Eltern (und in der Kinder- und Jugendarbeit Tätige) – betreut vom Kinder- und Jugendfilmzentrum Deutschland (KJF)

Kommentierte Links

Bildungsinformation

www.bildungserver.de: Der Bildungserver bietet viele Informationen zur Medienkompetenz und führt zu Bildungsinformationen im Internet. Über ihn kommt man auch zu diversen Blogs oder kann z.B. über das Portal netvibes.com Dashboards erstellen.

Medienkompetenz

www.medienkompetenz-nrw.de: Das wohl größte Onlineportal in NRW bietet Informationen über Projekte, Neuigkeiten sowie Veranstaltungen rund um das Thema Medienkompetenz.

www.alm-medienkompetenz.de: Das Portal der Arbeitsgemeinschaften der Landesmedienanstalten informiert über Projekte und Aktionen zur Medienkompetenz.

www.zappen-klicken-surfen.de: Zappen, klicken, surfen – Familien leben mit Medien. Eine Broschüre vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Institut für Medienpädagogik

www.mekonet.de: Netzwerk Medienkompetenz mit Materialien, Internet-Adressen und Kontakten zum Thema »Medienkompetenz«.

www.mediamanual.at: interaktive Plattform aus Österreich für die aktive Medienarbeit (nicht nur) an der Schule u.a. mit Grundinformationen zu Medienpädagogik und zur Filmsprache

Fernsehen

www.tvforen.de: Hier gibt es Diskussionsforen zu Fernsehwerbung.

www.forum.quotenmeter.de/forum: Das Online-Fernsehmagazin Quotenmeter legt den Schwerpunkt auf das Fernsehen. Neben den Quoten der Serien und Spielfilme gibt es ein gut besuchtes Forum. Die Webseite gibt einen Überblick über die Flops und verfügt über eine umfangreiches Serienlexikon.

www.tvmatrix.net ist ein unabhängiges Onlinemagazin für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Durch die drei Länderversionen (www.tvmatrix.de, www.tvmatrix.at, www.tvmatrix.ch) ergibt sich die Möglichkeit der regional spezifischen Berichterstattung. Neben tagesaktuellen News aus der Film- und Fernsehwelt gibt es bei TVmatrix auch kritische Kolumnen und ausgewählte TV-Tipps. Im Forum können die Teilnehmer über aktuelle Fernsehthemen diskutieren.

www.medienrauschen.de: Weblog www.funkkorrespondenz.de erscheint als Printversion alle 14 Tage, beobachtet und bewertet Hörfunk, Fernsehen und setzt sich durchaus kritisch mit der Fernsehentwicklung in Deutschland auseinander.

www.media-perspektiven.de: erscheint monatlich als Fachzeitschrift im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft

Computerspiele

www.gameparents.de ist die Internetpräsenz des gemeinnützigen Vereins GameParents.de e.V. Der Verein möchte ein besseres Verständnis von Eltern im Umgang mit den neuen Medien (Computerspiele und Internet) erreichen. Die Veranstalter sind auch bereit bei Veranstaltungen aufzutreten. Kurze Beschreibungen zu Computerspielen gibt es ebenso auf der Webseite wie Tipps zu Jugendschutztechniken.

www.wow-europe.com: offizielle World-of-Warcraft-Fanseite in deutscher Sprache.

www.wow-blogger.de: Neben dem Computerspiel gibt es auch den Weblog zu World of Warcraft.

www.spieleratgeber-nrw.de: pädagogischer Ratgeber zu Computer- und Konsolen-Spielen mit ausführlicher Beschreibung und pädagogischer Bewertung der Spiele und zahlreichen weiteren Informationen (in der Adresse »-nrw« nicht vergessen, sonst landen Sie auf den Seiten einer kommerziell orientierten »Non-Profit-Organisation«)

www.feibel.de: Thomas Feibel verfasst Bücher zu Medienerziehungsfragen. Auf seiner Website gibt es eine Datenbank, in der Kindersoftware aus pädagogischer Sicht und von einer »Kinderjury« bewertet wird.

Handy

www.handysektor.de: Die Initiatoren sind die Landesanstalt für Medien

Nordrhein-Westfalen (LfM) und der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs). Die Internetseite wurde für Jugendliche entwickelt, die Themen reichen von »Abo kündigen« bis »Pornografie« .

www.handy-in-kinderhand.de: Initiiert von der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V., richtet sich das Angebot an Eltern, gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Handynutzung und weist auf Gefährdungen hin.

www.handywissen.info ist eine Internetseite der Landesstelle Kinder- und Jugendschutz Sachsen-Anhalt e.V. Neben Tipps für die Eltern stellt das Angebot auch aktuelle Forschungsergebnisse vor.

Medienforschung

Der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest gibt regelmäßig die Studien »Kinder und Medien« (KIM) und »Jugend, Information, (Multi-) Media« (JIM) zur Medienforschung heraus. Die Ergebnisse können von der Webseite www.mpfs.de heruntergeladen werden.

In der ARD/ZDF-Online-Studie wird die Entwicklung der Internetnutzung erforscht. Die Studie wird jährlich erhoben und ist unter www.ard-zdf-onlinestudie.de abrufbar.

Das Hans-Bredow-Institut in Hamburg forscht seit Jahren im Bereich der Computer- und Videospiele. Der komplette Bericht ist auf der Seite www.hans-bredow-institut.de herunterladbar.

Schule/Elternberatung

www.lehrer-online.de ist ein Projekt von Schulen ans Netz e.V. Im Zentrum stehen Unterrichtseinheiten, die im Unterricht eingesetzt werden können. Nützliche Hinweise zur Medienkompetenz ergänzen den Webauftritt.

www.mediaculture-online.de ist das Portal des Landes Baden-Württemberg und bietet kreative Formen der Unterrichtsgestaltung vom Bastelbogen bis zum selbst produzierten Podcast.

www.secure-it-nrw.de ist eine Initiative des Ministeriums für Innovation, Wissenschaft, Forschung und Technologie des Landes NRW. Lehrer erhalten

Arbeitsmaterialien für den Unterricht an Grundschulen und weiterführenden Schulen.

www.klicksafe.de: Mit klicksafe sollen Kinder, Jugendliche, Eltern, Pädagogen, Multiplikatoren und Anbieter von Internetseiten für die Sicherheit im Internet sensibilisiert werden. Durch die enge Vernetzung auf europäischer Ebene sind vielfältige Kooperationen möglich, wodurch ein besserer Austausch gewährleistet wird.

www.schulen-ans-netz.de ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und der Deutschen Telekom AG. Die Webseite bietet Schulen virtuelle Kommunikationsräume, Lehrmaterial und Fortbildungen sowie Publikationen an.

www.bsi-fuer-buerger.de ist eine Informationsseite des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). In einfachen Worten werden alle sicherheitsrelevanten Fragen vom Browser bis zum WLAN erklärt. Die Seite ist sehr gut gegliedert und alle Texte können auch ausgedruckt werden.

www.schau-hin.info: Die Aktion gibt praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und -erziehung. Es gibt Tipps und Informationen zu elektronischen Medienangeboten sowie deren Handhabung. Experten vermitteln Wissen und geben Eltern Ratschläge für den Umgang mit Medien. »Schau hin« ist eine Initiative vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Partnerschaft mit Arcor-Telekommunikationsunternehmen, ARD und ZDF.

www.bundesforum-familie.de wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert und arbeitet projektbezogen. Von 2000 bis 2002 war der Schwerpunkt Familie und Medien. Mehr als hundert Institutionen sind Mitglied.

www.chatten-ohne-risiko.net: Informationen und Tipps zum Thema »Chat« für Eltern und Pädagogen aus der Sicht des Jugendschutzes – mit Kinder- und Jugendbereich

Internetportale für Kinder

Mittlerweile gibt es sehr umfangreiche

Internetportale für Kinder, und es werden immer mehr. Allerdings sind diese Portale nicht nur speziell für eine bestimmte Altersgruppe entwickelt. Dies ist eine kleine Schwäche, da für die Eltern nicht ersichtlich ist, ob die Inhalte auch für ihre Kinder geeignet sind.

Auch bei den Kinderseiten gilt: Sie sind oft nur einen Mausklick von problematischen Internetseiten entfernt.

www.blinde-kuh.de ist der Klassiker für Kinder bis 12 Jahre. Diese Seite gibt es seit den Anfängen des Internets 1996, ist nicht kommerziell und gehört zu den besten deutschsprachigen Seiten. Nach wie vor läuft dieses Projekt ehrenamtlich. Seit August 2004 fördert das Bundesfamilienministerium die Blinde Kuh auch mit Personalmitteln. Heute ist die Blinde Kuh ein gemeinnütziger Verein zur Förderung, Vernetzung und Bereicherung der unabhängigen und nicht kommerziellen Internet-Kultur von Kindern. Die Webseite bietet eine Vielzahl von Themen über Forschen, Lesen, Plaudern, Lernen bis zum Spielen. Wer Informationen zu Tieren sucht, ist hier bestens aufgehoben. Die Seite ist sehr übersichtlich nach Themen aufgebaut. Eine umfassende Suchfunktion führt schnell und einfach zu den gesuchten Inhalten.

www.internet-abc.de bietet nicht nur Seiten für Kinder, sondern auch einen speziellen Bereich für Eltern und Pädagogen. Durch die Rubriken »Reiseführer durchs Internet«, »Internet von A bis Z« oder »Sicher im Netz« finden Eltern viele nützliche Tipps.

www.kika.de (Kinderkanal) ist das Kinder- und Jugendprogramm der öffentlich-rechtlichen Sender ARD und ZDF. Die Internetseite wirkt recht bunt und verspielt und ist für Kinder unter 12 Jahre entwickelt worden. Neben dem aktuellen Tagesprogramm gibt es viele Hintergründe zu Kinderfernsehen und weiterführende Links auf Kinderseiten.

www.kindersache.de ist speziell für Kinder entwickelt worden. Die Inhalte sollen von Kindern und Jugendlichen mitgestaltet werden. Kindersache gehört zum Medienreferat beim Deutschen Kinderhilfswerk. Das Deutsche

Kinderhilfswerk hat auch Seiten für Erwachsene und interessierte Jugendliche (www.kinderpolitik.de).

Kindersache selbst bietet Möglichkeiten zum Chatten und Mailen. Die Seite ist interaktiv, Kinder können ihre Meinung sagen, was ihnen an den Seiten gut bzw. nicht so gut gefällt. Kinder sollen über ihre Rechte informiert und für politische Fragen sensibilisiert werden. Kindersache ist daher ein eher politisches Internetportal, das aber zunächst nicht als solches ins Auge fällt. Neben der Information über ein kinderfreundliches Internet gibt es viele Spiele. Aktiv werden können Kinder in der Zeitung Rabatz. Es ist eine Onlinezeitung, die von den Beiträgen der Nutzer lebt. Die Themen orientieren sich an denen einer klassischen Tageszeitung.

www.wasistwas.de gehört zu den besten technischen Seiten im Web. Kinder und Jugendliche sind neugierig, wollen wissen, wie es funktioniert. Diese Seite gibt die passenden Antworten auf die vielen Fragen. Im Zentrum stehen die Wissenswelten (Geschichte, Natur und Technik, Wissenschaften, Sport und Kultur). Die Verbindung zwischen der Buchreihe »Was ist was« und der Webseite ist zwar offensichtlich, jedoch hält sich der Verlag in der Eigenwerbung zurück.

www.geolino.de st. aus der Zeitschrift Geo entstanden. Die Themen reichen von Natur, Mensch, Technik, Kreativ, Tests und Spiele bis zu den Nachrichten. Zu allen Themen gibt es ein Archiv. Wie bei fast allen gibt es ein Forum und eine Newsletterfunktion.

www.flimmo.de ist eine Initiative von Eltern und wird von den Landesmedienanstalten getragen. Die Redaktion von flimmo bewertet Fernsehsendungen für Kinder, wobei bei der Bewertung die Kinderperspektive im Vordergrund steht. Online stehen die Beschreibungen der aktuellen Fernsehsendungen für Kinder zur Verfügung. Über einen Newsletter wird man über Neuigkeiten informiert.

www.fragfinn.de: Suchmaschinen speziell für Kinder

www.seitenstark.de ist ein Zusammenschluss deutschsprachiger Kinder-

seiten im Internet und will »Sprachrohr der unabhängigen Kinderseiten sein«. www.primolo.de ist ein Projekt von Lehrer online (www.lo-net.de) für die Grundschule. Mit dem Werkzeug können Grundschulkindern eigene Webseiten erstellen und mit den Lehrkräften im Internet veröffentlichen.

www.xundco.de: Hinter dem Angebot steht die Aktion Mensch in Kooperation mit dem ZDF tivi-Infomagazin PuR. Mit dem Angebot sollen 8- bis 13-Jährige angesprochen werden. Die Grundidee ist, den Kindern eine »Agentenwelt« anzubieten und sie mit der »Welt des Sozialen« zu verbinden. Die Kinder sollen mit ihren Freunden Teams gründen und Aufträge erfüllen. www.kinderfilmwelt.de: Informationen zu Kinderfilmen für Kinder, die die Filme auch selbst bewerten können – betreut vom Kinder- und Jugendfilmzentrum Deutschland (KJF)

Jugend

www.sowieso.de legt sehr viel Wert auf Information. Die Struktur ist intuitiv und einfach. Im Vergleich zu den klassischen Kinderseiten ist »sowieso« eher spartanisch gehalten. Seit dem 15. Januar 1998 ist sowieso online und wird mittlerweile in über 60 Ländern der Welt gelesen. Sowieso berichtet aktuell und lebendig über Politik und Gesellschaft, über Kultur und Sport, und zwar so, dass Kinder und Jugendliche es verstehen. Die Besucher können auch selbst aktiv werden. Sie können ihre eigene Meinung zu den aktuellen Themen in Chats und Diskussionen schreiben. E-Mail-Freundschaften können geknüpft werden, auch gibt es ein Quiz für schlaue Köpfe. Um regelmäßig auf dem Laufenden zu bleiben, bietet sowieso einen Newsletter an. Sowieso gehört mit seinen vielfältigen Angeboten zu den Besten im Internet.

<http://teclopedia.de> bietet die Verknüpfung von Unterricht und Praxis in den Themenbereichen Naturwissenschaft und Technik vom Kindergarten bis zur Oberstufe. Portal der Industrie- und Handelskammer (IHK).

www.netzcheckers.de wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren,

Frauen und Jugend gefördert und ist ein Portal von und für Jugendliche. Mitmachen und Sich-Einbringen wird hier ganz groß geschrieben. Die Jugendlichen können das inhaltliche Angebot von Netzcheckers mitbestimmen. Die Themenpalette ist breit gefächert (Lifestyle, Sport, Geld, Liebe).

www.checked4you.de ist das Online-Jugendmagazin der Verbraucherzentrale NRW.

www.dji.de/www-kinderseiten ist die Internetseite des Deutschen Jugendinstituts mit Sitz in München. Auf der Seite gibt es viele Bewertungen von Websites für Kinder, Jugendliche und Eltern. Außerdem gibt es dort viele Fachartikel zum Thema Kinder im Internet sowie eine ausführliche und gut kommentierte Literaturliste.

www.jugendserver.de: ein Portal der freien Jugendarbeit und Jugendhilfe. Interessant ist, dass Personen oder Institutionen, die sich mit Jugendhilfe auseinandersetzen, bei der Erstellung der Inhalte mitwirken können. Das Ergebnis lässt sich sehen. So gibt es viele Themen, Termine und Links. Gut sind auch die Hinweise zur Jugendkultur zum interkulturellen Lernen. Auch ist die Webseite in mehreren Sprachen verfügbar, neben Englisch auch in Türkisch.

www.san-ev.de: Aktion von Schulen ans Netz e.V. Sie ist als Portalseite angelegt und bündelt verschiedene pädagogische Angebote und verweist z.B. auf www.leanet.de.

www.lizzynet.de ist eine Community für Mädchen und Frauen. Das Projekt wird aus Forschungsmitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds finanziert. Es ist nicht kommerziell und wird redaktionell begleitet.

www.jugend-und-handy.de: Die Mobilfunkunternehmen informieren Eltern über die Möglichkeiten und Probleme der Handynutzung. Neben Beiträgen rund um das Handy finden Eltern Erklärungen zur Funktionsweise der Geräte. Das Internetportal geht aus der Selbstverpflichtung zwischen den Unternehmen und der FSM (Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia) hervor und wird durch die Landesstelle Kin-

der- und Jugendschutz Sachsen-Anhalt und dem Internetportal klicksafe.de unterstützt.

Jugendschutz

www.fsf.de geht auf die Initiative der freiwilligen Selbstkontrolle Fernsehen zurück. Neben der ausführlichen Selbstdarstellung werden Prüfverfahren und Filmfreigaben vorgestellt. Viele Hintergrundinformationen gibt es durch die Onlineartikel aus der Zeitschrift *tv-diskurs* und die vielen medienpädagogischen Materialien.

www.fsk.de geht auf die Initiative der Freiwilligen Selbstkontrolle der Filmwirtschaft (FSK) zurück. Die FSK vergibt die Altersfreigaben für Kino und Videofilme, die eingesehen werden können.

www.jugendschutz.net hat den Auftrag, die Angebote der Telemedien zu überprüfen. Während jugendschutz.net ursprünglich nur für die Kontrolle von Mediendiensten zuständig war (Angebote, die sich an die Öffentlichkeit richten), wurde das Tätigkeitsfeld auch auf interaktive und kommunikative Angebote erweitert, die bisher den Telediensten (z.B. Chat, Instant Messaging, File-Sharing) zugerechnet wurden und die eine besondere Anziehungskraft auf Jugendliche ausüben. Bei Verstößen gegen Bestimmungen des Jugendmedienschutz-Staatsvertrages (JMStV) soll jugendschutz.net den Anbieter hierauf hinweisen und die anerkannten Einrichtungen der Freiwilligen Selbstkontrolle und die Kommission für Jugendmedienschutz (KJM) informieren.

jugendschutz.net nimmt Aufgaben der Beratung und Schulung bei Telemedien wahr und informiert über jugendschutzrelevante Entwicklungen und Probleme in Internet-Diensten. So wurden von jugendschutz.net eine Chat-Broschüre und das Projekt klicksafe.de entwickelt. Die Broschüre kann als pdf-Datei von jugendschutz.net heruntergeladen werden. »Chatten ohne Risiko« richtet sich an Erwachsene.

www.bundespruefstelle.de ist dem Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend zugeord-

net. Zu den Aufgaben gehören die Prüfung von jugendgefährdenden Medien, Förderung einer wertorientierten Medienerziehung sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Probleme des Jugendmedienschutzes. Die Behörde indiziert jugendgefährdende Medien, die Kindern und Jugendlichen nicht mehr zugänglich gemacht werden dürfen. Neben Informationen zum Indizierungsverfahren werden die gesetzlichen Grundlagen zum Jugendmedienschutz dargestellt.

www.fsm.de: Die Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter (FSM) ist die Selbstverpflichtung der Online-Wirtschaft. Sie kümmert sich zunächst um die Einhaltung des Jugendschutzes, ein Online-Beschwerdeformular gibt es auf der Webseite.

www.internet-beschwerdestelle.de ist die Beschwerdestelle der fsm (Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e.V.) und dem eco-Verband der deutschen Internetwirtschaft e.V. (www.eco.de). Dort können illegale und schädigende Inhalte im Internet in einem Beschwerdeformular eingetragen werden.

www.ajs.nrw.de: Die Arbeitsgemeinschaft Kinder und Jugendschutz Landesstelle Nordrhein-Westfalen e.V. steht hinter diesem Angebot und gibt Hinweise zu den Fragen zum Jugendschutz.

www.alm.de: Auf der Webseite der Arbeitsgemeinschaft aller Landesmedienanstalten finden Sie Links zu den Landesmedienanstalten, deren Aufgabe es ist, Ansprechpartner für Beschwerden zu Sendungen der privaten Hörfunk- und Fernsehveranstalter zu sein.

www.usk.de: Informationen der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle, die den Prüfprozess für die Alterseinstufung der Computerspiele nach dem Jugendschutzgesetz organisiert – mit Datenbank zur Recherche von Spielen

Beratung

www.bke-sorgenchat.de ist ein Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. Jugendliche erhalten hier eine E-Mail-Beratung,

Beratung im Einzelchat und können den Austausch mit anderen Jugendlichen suchen.

www.schueler-notruf.de bietet Hilfen zu Sucht, Angst, Mobbing, Depression, sexueller Belästigung. Die Hilfesuchenden bleiben anonym und werden durch Fachkräfte beraten. Neben den Beratungsangeboten bietet die Homepage auch Adressen von Beratungsstellen vor Ort.

www.drugcom.de ist eine Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und bietet Jugendlichen eine Vielzahl von Informationen zu den Themen Alkohol, Nikotin, Drogen. Im Bereich »help« gibt es eine anonyme E-Mail-Beratung. Ziel des Projektes ist unter anderem, eine selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten anzuregen.

www.das-beratungsnetz.de ist eine zentrale Plattform für Einrichtungen. Angeboten werden kostenfreie E-Mail-Beratung, Einzelchat, moderierte Gruppenchats und Themenchats.

www.youngavenue.de ist ein Angebot der Kinderschutz-Zentren in Deutschland.

www.kids-hotline.de wurde 1999 von Studierenden der Kath. Stiftungshochschule München, Abt. Benediktbeuern gestartet. Es war eines der ersten Versuche, Onlineberatung im Internet anzubieten. In den Jahren ist das Beratungsangebot stark gewachsene. Schwerpunkte sind die Themen Pubertät, Freundschaft und Partnerschaft. Das Angebot wird von einem 20-köpfigen Fachteam aus Theologen, Medizinern und Juristen betreut.

www.beratung-caritas.de: Beratungsportal des Deutschen Caritasverbandes zu Schwangerschaft, Eltern- und Jugendberatung, Suchtberatung, allgemeine Sozialberatung.

www.onlinesucht.de: Die Seite bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht. Neben einem Forum vielen Informationen um das Thema gibt es einen kurzen Ratgeber für Eltern, der kostenlos heruntergeladen werden kann