

Empfehlungen für Eltern

(gemäss Jugend und Medien - Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen & Sucht Schweiz)

Schrittweise mehr Eigenständigkeit gewähren

Bei Jugendlichen, die verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen, können Sie schrittweise die Begleitung in der medialen Welt reduzieren. Bleiben Sie aber weiterhin interessiert und für Gespräche verfügbar.

Ausgewogene Freizeitgestaltung

Eine gute Balance zwischen online und offline Aktivitäten ist für die physische und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig. Auch Langeweile muss nicht sofort mit dem Handy oder der Spielkonsole vertrieben werden. Kinder und Jugendliche sollen Langeweile auch mal aushalten können und selber kreativ nach Lösungen suchen.

Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen

Wie lange soll es Jugendlichen täglich erlaubt sein, das Smartphone zu nutzen, zu surfen, fernzusehen oder zu gamen? Und wann ist es zu viel? Diese Fragen liegen auf der Hand, greifen aber zu kurz. Entscheidend ist, welche Medieninhalte konsumiert werden. Und welche Beweggründe dahinterstecken. Zudem sind Jugendliche individuell ganz unterschiedlich, darum sind pauschale Aussagen zur Dauer wenig sinnvoll. Was für die einen bereits zu viel ist, kann für andere okay sein. Wichtig ist, dass es auch andere Aktivitäten und Freizeitbeschäftigungen gibt.

Für Jugendliche eignen sich bildschirmfreie Zeiten besser als festgelegte Medienzeiten. Treffen sie gemeinsam klare Absprachen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden. Die Konsequenzen für das Nicht-Einhalten müssen von vornherein bekannt sein. Bei Kindern sind festgelegte Bildschirmzeiten sinnvoller, aber auch hier kommt es nicht auf die Bildschirmzeit allein an, sondern auf die Qualität, z.B. schaue ich zusammen mit meinem Kind ein altersadäquates Filmchen oder schaut es alleine ein nicht-altersadäquates Filmchen oder habe ich gerade keine Zeit und mein Kind schaut ein kleines Filmchen, dessen Inhalt und Dauer ich kenne. Achten Sie bei den Vereinbarungen darauf, dass die gesamte Bildschirmzeit gemeint ist (TV, Gamen, Handy, Internet).

Die nationale Plattform «Jugend und Medien» zur Förderung von Medienkompetenzen empfiehlt folgende Richtwerte für Bildschirmzeiten und empfiehlt digitale Medien nach Alter:

Richtwerte für Bildschirmzeiten:

Kinder unter 3 Jahren gehören nicht vor den Fernseher – sie können von Fernsehbildern und schnellen Schnitten verunsichert werden. Geschaute Inhalte sollten altersgerecht sein und gestoppt bzw. mit Unterbrüchen angeschaut werden können (z. B. via DVD oder Streaming-Dienst).

- 3- bis 5-Jährige können bis zu 30 Minuten am Tag in Begleitung von Erwachsenen altersgerechte Bildschirmmedien nutzen.
- 6- bis 9-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche.

- 10- bis 12-Jährige sollten pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem Bildschirm verbringen.
- Für alle Altersstufen gilt: Medien sind als Mittel zur Bestrafung oder Belohnung nicht geeignet. Ihre Bedeutung für Kinder wird so nur gesteigert. Ein Kinderzimmer ohne Fernseher, Computer, Spielkonsole sowie allen portablen Mediengeräten hilft, die abgemachten Bildschirmzeiten im Auge zu behalten. Regelmässige bildschirmfreie Zeiten sind in jedem Alter empfehlenswert, damit digitale Medien vor allem bei Langeweile nicht zur Routine werden.

Welche digitalen Medien für welches Alter?

Die «3–6–9–12 Faustregel» von Prof. Serge Tisseron lautet: kein Fernsehen vor 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 und soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

Fernsehen: Mit dieser Regel sind nicht-interaktive Medien wie Fernsehen und DVD gemeint. Im Gegensatz dazu können interaktive Medien im gemeinsamen Spiel und für kurze Sequenzen bei Kindern unter drei Jahren genutzt werden. Medien sind keine Babysitter, es braucht die ständige Begleitung durch Erwachsene.

Handy: Vor dem 9. Geburtstag wird ein eigenes Handy nicht empfohlen. Für jüngere Kinder kann ein gemeinsam genutztes Familienhandy sinnvoll sein. Erkundigen Sie sich nach speziellen Kinderhandy-Abos und Jugendschutzeinstellungen auf Smartphones.

Internet: Die Faustregel «Internet nach 9 Jahren» gilt als Orientierung. Für den Einstieg ins Internet ist die Begleitung durch eine erwachsene Person wichtig.

Soziale Netzwerke: Die Mitgliedschaft in sozialen Netzwerken ist erst für Jugendliche ab 12 Jahren empfehlenswert, sofern dies die jeweiligen Nutzungsbedingungen erlauben. Angebote für Kinder bietet z. B. das Schweizer Fernsehen: www.zambo.ch/Community. Kinder im Primarschulalter sollten nur in Absprache mit ihren Eltern ein Profil in einem sozialen Netzwerk eröffnen. Zu beachten sind insbesondere Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre.

Videospiele und Onlinegames: Bei Games ist auf die Altersfreigaben zu achten. Das europaweite PEGI-System bietet Hinweise, welche Spielinhalte für Kinder in welchem Alter geeignet sind. Symbole signalisieren, welche Art problematischer Inhalte und Darstellungen enthalten sind: z. B. Gewalt, vulgäre Sprache, sexuelle Inhalte.

TV- und Internet-Nachrichten: Die Tagesschau ist erst für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet. Es gibt aber kindergerecht aufbereitete News-Sendungen auf dem Kinderkanal oder Internetseiten wie www.news4kids.de.

Download der Broschüre:

https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf.

Vorbildrolle

Eltern sind und bleiben ein Vorbild gegenüber den Kindern, ob man es will oder nicht. Wichtig ist, sich selber auch Regeln und Grenzen zu setzen und hin und wieder das eigene Medienverhalten zu reflektieren. Z.B. Wie erhole ich mich nach einem schwierigen Tag? Unterbreche ich Gespräche, wenn eine Nachricht reinkommt? Wie präsent ist mein Smartphone, wenn ich mit meinen Kindern zusammen bin? Gilt eine bildschirmfreie Zeit für die ganze Familie, z.B. während dem Essen?

Manche Regeln sind für Eltern und Kinder nicht die gleichen. Manche gelten je nach Alter

der Kinder. Wenn Regeln unterschiedlich sind, muss man das klären.

Vorsicht mit privaten Daten und Onlinebekanntschaften

Sprechen Sie mit Jugendlichen darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann.

Wir werden überall aufgerufen, persönliche Daten preiszugeben. Deshalb z.B. in sozialen Netzwerken Privatsphäre Einstellungen nutzen und regelmässig überprüfen.

Profile können auch gefaked sein. Gesundes Misstrauen und Zurückhaltung bei der Preisgabe von persönlichen Infos und Fotos sind wichtig (für weiterführende Infos siehe Dokument

“Hilfreiche Links” → private Daten).

Rechtmässiger Umgang mit Bildern beachten

Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos die Zustimmung der abgebildeten Personen einholen (für weiterführende Infos siehe Broschüre für Jugendliche der Schweizerischen Kriminalprävention www.skppsc.ch/de/download/my-little-safebook-jugendliche).

Über Gewaltdarstellungen und pornographische Inhalte sprechen

Gewalt und Porno: Mit digitalen Medien ist der Zugang zu gewalttätigen und/oder pornografischen Inhalten einfacher und selbst Jugendschutzprogramme bieten keine vollständige Sicherheitsgarantie. Oft findet in der Schule sogar ein richtiger Wettbewerb statt, wer die krassesten Videos findet und verschickt. Jugendliche provozieren gern oder lehnen sich gegen traditionelle Moralvorstellungen auf. Regeln und Verbote sind hier wenig wirksam. Besser sind Gespräche: Was sind Beweggründe, wenn gewalttätige oder pornografische Inhalte konsumiert und weitergeleitet werden? Wie fühlen sich die Jugendlichen dabei? Was lösen die Inhalte in ihnen aus? Und wissen die Jugendlichen, dass sie sich strafbar machen können? (für weiterführende Infos siehe Dokument “Hilfreiche Links” → Gewalt in der Pornographie)

Regeln zu respektvollem Umgang auch online

Fordern Sie Jugendliche dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich jemand online angegriffen, sollte das ernst genommen werden (für weiterführende Infos siehe Dokument “Hilfreiche Links” → Respektvoller Umgang online).

Kritisches Denken fördern

Besprechen Sie das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Diskutieren Sie – am Beispiel von Produktplatzierungen oder In-Game-Angeboten – wie Werbung funktioniert (für weiterführende Infos siehe Dokument “Hilfreiche Links” → Kritisches Denken).

Altersfreigaben beachten

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.).

Fragen, die offen geblieben sind:

Technische Fragen & Funktionalitäten mit Google family : <https://digikids.online/kontakt/> ; <https://families.google.com/intl/de/familylink/faq/>

Wo kann man Infos finden zu Sicherheitseinstellung allgemein und nicht spezifisch auf einer App? <https://www.internet-abc.de/eltern/sicherheit-auf-smartphones-und-tablets/>