



# ZAPPEN & GAMEN Informations- broschüre für Eltern und Erziehende

akzent prävention und  
suchttherapie





# WORUM GEHT ES?

**Fernseher, Computer, Spielkonsolen, Smartphones und Stereoanlagen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Elektronische Medien bestimmen den Familienalltag.**

**«Was zu viel ist, ist zu viel ... »**

Medien üben eine Faszination aus und eröffnen Chancen: Wer erinnert sich nicht gerne an eine Fernsehsendung aus der eigenen Jugendzeit? Medien können zum Nachdenken anregen, Emotionen auslösen oder uns Dinge bewusstmachen – bei Kindern und Jugendlichen nicht anders als bei Erwachsenen. Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht einfach verlorene Zeit. Aber: Das Angebot der elektronischen Medien ist riesig und unübersichtlich. Verbringen Kinder und Jugendliche allzu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist das für ihre Entwicklung schädlich: Übergewicht, Aufmerksamkeitsstörungen, aggressives Verhalten oder schlechte Schulleistungen werden mit häufigem Bildschirmkonsum in Verbindung gebracht. Dies stellt Erziehende vor herausfordernde Aufgaben im Familienalltag. Kinder müssen lernen, mit dem vielfältigen Medienangebot unserer Zeit umzugehen. Erziehende können sie dabei unterstützen, indem sie helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.

## «Aber du bist auch immer am Computer!»

Kinder orientieren sich stark an ihren Eltern. Leben Sie Ihren Kindern einen sinnvollen Medienkonsum vor? Zappen Sie sich am Fernseher selbst wahllos durch das Programm? Verlieren Sie sich manchmal im Internet? Versuchen Sie, auch medienfreie Zeiten einzurichten. Und selbst wenn Ihnen der eigene Medienkonsum manchmal aus dem Ruder läuft, können Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein. Sprechen Sie ehrlich mit den Kindern und stehen Sie zu den eigenen Schwächen. Eltern müssen nicht immer perfekt sein – aber ein ehrliches Gegenüber.

## «Das gibt Gameverbot!»

«Wenn du heute brav bist, darfst du noch fernsehen!» «Wenn du die Hausaufgaben jetzt nicht machst, gibt es Gameverbot!» – Medien sind ein schlechtes Erziehungsmittel. Wer Medien als Belohnung oder Bestrafung einsetzt, betont ihre Wichtigkeit zusätzlich. Ein Medienverbot soll nur als Konsequenz eingesetzt werden, wenn die Regeln rund um den Medienkonsum verletzt werden. So ist zum Beispiel ein Gameverbot dann sinnvoll, wenn tags zuvor die abgemachte Zeit nicht eingehalten wurde.

## «Kannst du mir das zeigen?»

Spielen, schauen, surfen Sie mit! Interessieren Sie sich für den Medienkonsum Ihrer Kinder: Sehen Sie mit ihnen fern, surfen Sie mit ihnen durchs Internet und machen Sie auch mal ein Game mit Ihren Kindern. Wenn Sie von Jugendlichen ernst genommen werden wollen, kommen Sie nicht darum herum, auch etwas vom Internet oder von Games zu verstehen. Nutzen Sie Datenbanken, Listen, Bibliotheken und Ludotheken.

## «Das stört mich, weil ... »

Ermuntern Sie Ihr Kind, zu erzählen, weshalb ihm etwas gefällt. Wenn Kinder über Medien sprechen, geben sie immer auch etwas von sich preis. Nutzen Sie diese Chance, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen und zu sehen, was es beschäftigt. Sagen Sie ihm, was Sie gut oder schlecht finden und weshalb. Dabei empfiehlt es sich, Moralpredigten und Verurteilungen zu vermeiden. Das Kind muss kein schlechtes Gewissen haben, weil ihm Medieninhalte gefallen, die die Eltern missbilligen. Aber Sie dürfen Ihre Bedenken benennen: Begründen Sie Ihre Kritik, sprechen Sie von sich selbst.

## «Aber alle andern dürfen!»

Diesen Ausspruch haben wohl alle Eltern schon gehört. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass in Ihrer Familie eigene Regeln gelten. Grund für den Konsum eines Medieninhaltes soll das eigene Interesse sein und nicht, was die andern machen. Es kann hilfreich sein, bei anderen Eltern nachzufragen oder mit der Schule Kontakt aufzunehmen. Das kann Druck reduzieren. Andere Eltern sehen die Dinge oft ähnlich – vielleicht gibt es sogar eine gemeinsame Regelung?

## «Mir ist so langweilig!»

Langeweile ist der am häufigsten genannte Grund für Medienkonsum. Wenn gleich die «Kiste» eingeschaltet wird, verpassen die Kinder eine wichtige Chance: sich selbst etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden. Manchmal braucht dies etwas Zeit! Kinder, die Langeweile aushalten und selbst überwinden können, kommen später eher mit den Anforderungen des Lebens zurecht. Untersuchungen zeigen, dass gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder der Familie immer attraktiver sind, als alleine vor dem Fernseher oder dem PC «abzuhängen». Ermuntern Sie Ihre Kinder zu einer aktiven Freizeitgestaltung. Kinder, die herumtoben, tanzen, Musik machen, sich mit Freunden treffen, Sport treiben und Spass haben, sind weniger suchtfähig. Eltern können diese Tätigkeiten unterstützen, indem sie geeignete Räume und Kleider, die auch mal schmutzig werden dürfen, zur Verfügung stellen.





# HILFREICHE LEITLINIEN

**Erziehende können Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihren Medienkonsum sinnvoll zu gestalten. Dabei helfen ein paar Faustregeln.**

## Geeignete Inhalte

Gewaltdarstellungen sind nicht gut für Kinder – das ist unumstritten. Auch vor sexistischen oder rassistischen Medieninhalten müssen Kinder geschützt werden. Generell ist aber die Frage danach, was sinnvoll ist, gar nicht so einfach zu beantworten. Was gut ist, ist auch abhängig vom Kind und von seiner Situation. Zur Beurteilung helfen folgende Fragen:

- Welche Werte werden vermittelt?
- Werden Alterslimiten erwähnt?
- Was könnte das Kind nachträglich beschäftigen?
- Wovor muss es geschützt werden?

Es ist wichtig, zu wissen, dass Gefahren speziell von realitätsnahen Sendungen ausgehen. Dokumentarfilme, Tagesschau und Katastrophenberichte können traumatisierender wirken als ein brutaler Trickfilm. Legen Sie im Gespräch mit Ihren Kindern Regeln fest, welche Inhalte konsumiert werden dürfen. Beim Fernsehen werden die Sendungen idealerweise im Voraus mit Hilfe einer Programmzeitschrift ausgewählt und es wird nur eine Sendung aufs Mal konsumiert. Je älter die Kinder, desto mehr Selbstbestimmung können sie bei den Inhalten übernehmen.

## Fernsehen erzeugt Spannungen

---

Es gibt keine einflusslosen Fernsehsendungen: Was Erwachsene als harmlos einschätzen, kann eine unberechenbare Wirkung haben. Für kleinere Kinder gilt deshalb:

- Fragen, reden, sich bewegen ist erlaubt.
- Kinder beim Fernsehkonsum im Auge behalten.
- Filmszenen, die Angst machen: statt abstellen dazusitzen und mitschauen, bis die Spannung wieder abgebaut ist.
- Nachspielen von Fernsehszenen mag nerven – aber es dient zur Verarbeitung des Gesehenen.

Es ist kaum zu vermeiden, dass Kinder auch einmal eine Sendung sehen, die nicht ihrem Alter entspricht, oder Fernsehszenen mitbekommen, die gar nicht für Kinder gedacht sind und ihnen nicht guttun. Für grössere und kleinere Kinder gilt in diesem Fall dasselbe: Sprechen Sie mit ihnen über das Gesehene und die Gefühle, die das ausgelöst hat.

## Wie viel ist genug?

---

Damit sich Kinder und Jugendliche gut entwickeln, brauchen sie viele Erfahrungen mit ihrem sozialen Umfeld und ihrer Umwelt. Kinder lernen mit allen Sinnen, müssen tasten, schmecken, riechen, hören, sich bewegen – nur so entwickelt sich ihr Gehirn optimal. Bildschirmmedien vermitteln diese Erfahrungen nur beschränkt. Schon Kleinkinder sitzen vor dem Fernseher oder spielen mit Smartphone oder Tablet. Aber gibt es überhaupt gute Gründe, bereits 2-Jährige vor solche Geräte zu setzen? Wir empfehlen für die maximale Mediennutzung folgende Richtwerte:

- Kleinkinder bis 3 Jahre: kein Bildschirmkonsum
- 3- bis 5-Jährige: 30 Minuten pro Tag
- 6- bis 9-Jährige: 5 Stunden pro Woche
- 10- bis 13-Jährige: 10 Stunden pro Woche

Lassen Sie sich den Tagesablauf nicht von den Medien diktieren. Die Nutzung von Video- und DVD-Recordern ist beispielsweise hilfreich und erlaubt ausserdem, jederzeit eine Pause einzuschieben und Unterbrecherwerbung zu umgehen.

Viele Eltern kennen es: Die abgemachte Zeit fürs Gamen ist vorbei und der Nachwuchs regt sich auf, weil das Game gerade in der spannendsten Phase ist. Es gibt eine gute Lösung für dieses Problem: Legen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Wochenmedienzeit (z.B. 10 Std. wöchentlich) fest. Die Aufteilung auf die Tage macht das Kind selbständig. Vorteil: Ihr Kind erhält Spielraum und lernt selber Verantwortung für seinen Medienkonsum zu übernehmen. Besprechen Sie mit ihm auch, wann im Tagesablauf Medienkonsum sinnvoll ist: Werden Medien kurz vor dem Zubettgehen konsumiert, kann der Schlaf gestört werden. Auch unmittelbar nach der Schule sollten keine Medien konsumiert werden: das stört die Verarbeitung des Schulstoffes im Gehirn. Auch die Konsequenzen bei Regelverletzungen müssen thematisiert werden. Über die bezogene Medienzeit soll Buch geführt werden und die Eltern müssen sie im Auge behalten.

## Wo stehen die Geräte?

---

Der Standort der Geräte muss gut überlegt sein. Wo stören sie das Familienleben am wenigsten? Generell wird empfohlen, dass Kinder unter 14 Jahren keine elektronischen Geräte im Zimmer haben sollten. Studien zeigen, dass sich der tägliche Medienkonsum um rund 2 Stunden erhöht, wenn Kinder TV, Game-Konsole, Computer oder DVD-Recorder im Zimmer haben. Die Tatsache, dass Smartphones und Tablets auch über Internet-Zugang verfügen, macht es für die Eltern nicht einfacher: Hier helfen nur das Gespräch mit dem Kind und geeignete Nutzungsregeln.

## Und was mit welchem Alter?

---

Kinder müssen schrittweise an die Medien herangeführt werden – nicht alle Anwendungen eignen sich für jedes Alter. Was für einen 14-Jährigen interessant ist, kann für einen 6-Jährigen zu einer Überforderung führen. Wir empfehlen als Richtwert deshalb die «3-6-9-12-Faustregel»:

- Kleinkinder bis 3 Jahre: keine Bildschirmmedien
- Vor 6 Jahren: keine Spielkonsole
- Vor 9 Jahren: kein eigenes Handy
- Vor 12 Jahren: nicht allein im Internet





# INTERNET

**Interessant und riskant:  
Sobald Kinder selbständig  
im Internet sind, müssen  
Verhaltensregeln gelernt  
werden.**

## Sicherheit im Netz

Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, welche Inhalte nicht ins Internet gestellt werden sollten. Zumindest auf Facebook ist es heute üblich, sich mit dem wirklichen Namen im Netz zu präsentieren. Werden darüber hinausgehende persönliche Informationen ins Netz gestellt und allen zugänglich gemacht, setzen sich Jugendliche unnötigen Gefahren aus. Bilder ausufernder Partys oder mit sexualisiertem Inhalt haben im Netz nichts verloren. Das Internet vergisst nichts: Inhalte verbreiten sich in Windeseile, indem sie von anderen Nutzenden kopiert werden. Sie lassen sich später nicht mehr löschen. Kontrollieren Sie mit Ihrem Kind die Privatsphäre-Einstellungen in Netzwerken und stellen Sie sie so ein, dass nur «Freunde» persönliche Informationen und Bilder sehen können. Dabei sollen nur «Freunde» akzeptiert werden, die man wirklich kennt.

## Social Networks

Soziale Netzwerke wie Facebook, WhatsApp, Instagram oder Snapchat erfreuen sich bei Jugendlichen grosser Beliebtheit. Sie dienen der Selbstdarstellung und ermöglichen einen intensiven Austausch mit Gleichaltrigen, was für Jugendliche seit jeher zur Entwicklung gehört. Vier Fünftel der Schweizer Jugendlichen sind bei einem sozialen Netzwerk angemeldet. Dabei steht die Kommunikation miteinander im Zentrum: chatten, Nachrichten versenden, anderen etwas auf die Pinnwand schreiben und die Online-Aktivitäten von Freunden verfolgen.

## Chatten

---

In den letzten Jahren hat sich das Chatten von anonymen Chatrooms in soziale Netzwerke verlagert. Da Belästigungen in anonymen Chats häufiger sind, ist diese Entwicklung erfreulich. Trotzdem: Im Chat bewegen sich Menschen, die gezielt sexuelle Kontakte suchen. Machen Sie Ihre Kinder darauf aufmerksam, dass sie keine persönlichen Bilder oder Kontaktdaten an Unbekannte senden. Vorsicht auch bei Fragen nach persönlichen Angaben oder danach, ob man allein zuhause ist! Internet-Bekanntschaften sollten nur in Begleitung eines Erwachsenen und nur an öffentlichen Plätzen getroffen werden. Bei einem Vorfall ist es wichtig, Beweismaterial zu sichern (Printscreens) und bei der Polizei eine Anzeige zu machen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es bei einem unangenehmen Ereignis im Internet nicht auf die Anfrage reagiert und sich an Sie wendet.

## Cybermobbing

---

Werden im Internet wiederholt und über längere Zeit beleidigende Äußerungen gemacht oder wird unvorteilhaftes Bildmaterial veröffentlicht, um jemanden zu verleumden oder blosszustellen, kann es sich um Cybermobbing handeln. Cybermobbing ist grundsätzlich nichts anderes als Mobbing, hat aber andere Auswirkungen, da sich Internet-Inhalte sehr schnell und weit verbreiten. Wichtig bei Cybermobbing: keine beleidigenden Antworten zurückschicken, sondern Beweismaterial sichern und sich bei einer Vertrauensperson Hilfe holen.

## Downloads

---

Dateien wie Musikstücke, Videoclips oder Computersoftware dürfen nur mit Zustimmung des Urhebers veröffentlicht, kopiert oder verbreitet werden. In der Schweiz ist das Herunterladen solcher Dateien für den privaten und nicht-kommerziellen Bereich nicht strafbar. Anders beim sogenannten «Upload»: Wer Programme, Musik oder andere urheberrechtlich geschützte Inhalte an andere weitergibt, macht sich strafbar. Sprechen Sie dieses Thema mit Jugendlichen an und vereinbaren Sie Regeln.

## Filterprogramme

---

Filter sperren kinder- und jugendgefährdende Inhalte:

- im E-Mail-Programm (z.B. Outlook),
- im Browser (z.B. Internet Explorer),
- über den Provider (z.B. Bluewin),
- mit Filterprogrammen (z.B. [www.parents-friend.de](http://www.parents-friend.de)).

Filter können helfen, jüngere Kinder vor Schockerlebnissen zu bewahren. Aber: Jugendliche sind im Umgehen technischer Lösungen sehr geschickt; ein Filter kann auch dazu anspornen, diesen auszutricksen. Viel besser ist es, mit Jugendlichen im Gespräch zu sein und ihnen gelegentlich über die Schulter zu gucken.

## Regeln festlegen

---

- Seiten mit Jugendschutz sind tabu.
- Bei komischen Fragen oder Angeboten: Internet verlassen und Eltern benachrichtigen.
- Persönliche Informationen sind geheim. Adresse, Passwörter, Telefonnummer u.ä. nicht weitergeben.
- Digitale Fotos: Gut überlegen, was man verschickt oder auf ein Webportal stellt. Einmal im Netz, immer im Netz! Auch Snapchats können gespeichert werden.
- Soziale Netzwerke: Sicherheitseinstellungen auf aktuellem Stand halten und keine unbekannt Personen als «Freunde» akzeptieren (Achtung mit «Freunden von Freunden»).
- Chat-Bekanntschaften – wenn überhaupt – nur mit erwachsener Begleitung und an öffentlichen Orten treffen.
- Nicknames und E-Mail-Adressen verwenden, die anonym sind und keinen Bezug zu Sex oder Gewalt haben.
- Virengefahr: E-Mails unbekannter Herkunft nicht öffnen. Virenschutz und Software stetig aktualisieren.





# GAMES

**Spiele** auf Tablets, am PC oder mit der Spielkonsole gehört heute bei vielen Kindern und Jugendlichen zur Freizeitbeschäftigung. Die Möglichkeit, selbst ins Geschehen einzugreifen, ist attraktiv.

## Was fasziniert?

Rund zwei Drittel der Schweizer Kinder und Jugendlichen spielen elektronische Games – an Wochentagen im Durchschnitt rund dreiviertel Stunden und am Wochenende noch eine Stunde länger. Davon geben zwei Drittel an, dass sie schon Spiele gespielt haben, für die sie laut Alterskennzeichnung zu jung waren. Elektronische Spiele ermöglichen Grenzerfahrungen, das Ausprobieren neuer Rollen und Erfolgserlebnisse. Gerade Jugendliche, die daran sind, ihre eigene Identität zu entwickeln, suchen das. In der Pubertät wächst auch die Identifikation mit den Gleichaltrigen. Das gemeinsame Spielen und Sichmessen mit Freunden oder in Online-Communities ist deshalb attraktiv. Der Stress, der beim Gamen entstehen kann, wirkt direkt auf den Hormonhaushalt: Hormone erzeugen künstliche Glücksgefühle, die abhängig machen können.

## Games fördern Fähigkeiten

Kinder und Jugendliche können mit Games eine Vielzahl von Fähigkeiten einüben. So profitieren beispielsweise das strategische Denken, die Geschicklichkeit und das Reaktionsvermögen, aber auch die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen können gestärkt werden. Sofern mehrere Spielende beteiligt sind, werden auch positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten beobachtet.



Computer-Games können sehr unterschiedliche Inhalte haben. Die wichtigsten Kategorien sind:

- Ego-Shooter (z.B. Doom, Call of Duty)
- Casual Games (z.B. Angry Birds, Boom Blox)
- Sportspiele (z.B. FIFA, NHL)
- Simulationsspiele (z.B. The Sims, Gran Turismo)
- Abenteuerspiele (z.B. Myst, Tomb Raider)
- Rollenspiele (z.B. World of Warcraft, Skyrim)
- Hüpf- und Rennspiele, Jump 'n' Run (z.B. Super Mario, Sonic the Hedgehog)
- Strategiespiele (z.B. Siedler, Ages of Empire)

Verschiedene Spiele können auch online oder über ein lokal begrenztes Netzwerk (LAN) mit mehreren Spielenden gemeinsam gespielt werden. Dabei messen sich sogenannte «Clans» (Gruppen) miteinander. Im Vordergrund stehen Teamgeist und die gemeinsame Aktivität. Spiele wie der Ego-Shooter «Counterstrike» oder das Rollenspiel «World of Warcraft» werden so beispielsweise an LAN-Partys nächtelang gespielt. Um vorne mit dabei zu sein, ist kontinuierliches Training notwendig.

## Gute Games, schlechte Games?

---

Games sollen sorgfältig ausgewählt werden. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Ist das Game einfach zu bedienen?
- Sind die Aufgaben vielfältig: Strategie, Taktik, Denken, Kombinationsfähigkeit, Reaktion, Geschicklichkeit, Sprache, Fantasie?
- Ist die Geschichte interessant, sind die Szenen gut?
- Können mehrere Spielende teilnehmen?
- Hat das Spiel aktivierende und entspannende Momente?
- Stehen den Spielenden mehrere Rollen zur Auswahl?
- Bietet das Spiel Identifikationsfiguren?
- Hat das Spiel eine gute Grafik, einen guten Ton?
- Entsprechen Symbolik, Bilder und Inhalte dem Alter?
- Passt sich die Software dem Niveau der Spielenden an?
- Welche Wertvorstellungen vermittelt das Spiel?

Games mit gewalttätigen Inhalten fördern bei übermäßigem Konsum Aggressionen und können die Persönlichkeit und die Wahrnehmung von Kindern und Jugendlichen verändern. Informationen zu Alterslimiten oder problematischen Inhalten können Sie den Online-Datenbanken [www.pegi.info](http://www.pegi.info) oder [www.usk.de](http://www.usk.de) entnehmen. Bei Spielkonsolen kann übrigens ein Kinderschutz aktiviert werden.

## Mitspielen statt zuschauen!

---

Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen über Games sprechen möchten, kommen Sie nicht darum herum, auch einmal mitzuspielen. So erleben auch Sie die Gefühle, die beim Spielen entstehen. Die Spielenden sind einer wahren «Dopamin-Dusche» ausgesetzt – der Körper schüttet Glückshormone aus, die eine Euphorie bewirken können. Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen sollen nicht nur die Inhalte der Spiele im Zentrum stehen, auch die Faszination soll zur Sprache kommen, die die Spiele ausüben. Thematisieren Sie aber auch die Gefahren dieser Faszination.



# HANDY

**Handys gehören zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Sie vermitteln soziale Zugehörigkeit und ein Gefühl von Sicherheit, bergen aber auch Risiken.**

## Begleiter im Alltag

Handys sind allgegenwärtig. Praktisch alle Schweizer Jugendlichen besitzen ein Smartphone. Sie dienen mit SMS, sozialen Netzwerken und Telefonfunktion als Schlüssel zur sozialen Umwelt. Zusatzfunktionen wie Fotografieren, Musikhören, Gamen oder Apps für spezialisierte Verwendungen werden rege genutzt. Eltern sind dadurch mit neuen erzieherischen Herausforderungen konfrontiert, können aber auch dazu beitragen, die Risiken zu minimieren.

## Gefährdendes und Illegales

Texte, Bilder und Videos, die andere Personen beleidigen, bedrohen und in ihrer Integrität verletzen, lassen sich mit dem Handy einfach herstellen und verbreiten. Ein spezielles Phänomen ist das «Happy slapping» (engl.: fröhliches Schlagen), bei dem gewalttätige Übergriffe mit dem Handy gefilmt und die Videoclips anschliessend als Trophäe herumzeigt und versandt werden. Auch Gewalt- und Pornodarstellungen können einfach aufs Handy geladen werden. Dies verleitet Jugendliche dazu, solche Inhalte herumzuzeigen und weiterzuleiten. Jugendlichen ist häufig gar nicht bewusst, dass sie sich damit illegal verhalten und strafbar machen. Verboten sind (Art. 135 und 197 StGB):

- Besitz/Weitergabe von Gewaltdarstellungen gegen Mensch/Tier
- Besitz/Weitergabe harter Pornografie: sexuelle Handlungen mit Kindern, Tieren, menschlichen Ausscheidungen
- Weitergabe weicher Pornografie an unter 16-Jährige



## Handy des Kindes kontrollieren?

Die Angst vor illegalen Inhalten kann Eltern dazu verleiten, das Handy des Kindes heimlich zu kontrollieren. Grundsätzlich raten wir davon ab, da ein Handy ein sehr persönliches Gerät ist. Sie setzen so das Vertrauen Ihres Kindes aufs Spiel. Besser ist ein offenes Gespräch über Ihre Ängste und eine Sensibilisierung des Kindes für die Gefahren. Sprechen Sie an, was aufs Handy heruntergeladen werden darf und welche Funktionen erlaubt und welche unerlaubt sind. Nur wenn Sie einen begründeten und schwerwiegenden Verdacht haben, ist es sinnvoll, das Handy des Kindes zu kontrollieren.

## Regeln festlegen

Folgende Regeln müssen Sie vereinbaren:

- Nur Nachrichten versenden, die man auch erhalten möchte
- Nur Fotos und Filme machen, die andere auch von mir machen dürfen
- Nur legales Material herunterladen
- Handy nur zu vereinbarten Zeiten einschalten (z.B. nicht beim Essen, in der Nacht, im Unterricht)

## Schuldenfalle

Es ist sinnvoll, mit Jugendlichen die Finanzierung der Handycosten zu besprechen. Wenn Jugendliche sich an den Kosten beteiligen, machen sie wichtige Lernschritte im Umgang mit Geld. «Prepaid»-Angebote haben den Vorteil, dass die Kosten besser im Griff behalten werden können. Jugendliche müssen auch über die Abzockerei via Handy informiert sein:

- Keine unbekanntem Telefonnummern zurückrufen
- Vorsicht bei Nummern mit Vorwahl 0900, 0901, 0906 (beim Provider sperren lassen, entsprechende SMS löschen)
- Vorsicht bei SMS und MMS auf Kurznummern
- Achtung vor teuren Abos beim Download von Klingeltönen, Logos, Spielen

Sich im Dschungel der verschiedenen Angebote zurechtzufinden, ist nicht einfach. Machen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind Gedanken über Einsatzbereiche und Funktionen des Handys. Was ist nötig, was nicht? Was kostet wie viel? Fragen Sie bei anderen nach. Es gibt auf Kinder und Jugendliche zugeschnittene Angebote, wo die SMS- und die Gesprächsfunktion günstig sind. Beim Kauf können Sie bereits bestimmte Funktionen oder die Anwahl von teuren 090x-Nummern sperren lassen.

## Gesundheitsrisiken durch Strahlen?

Die Risiken durch die Strahlenbelastung der Handys werden kontrovers diskutiert. So können sie reduziert werden:

- Gerät mit SAR-Strahlenwert weniger als 0,6 Watt/kg wählen
- Headset benutzen
- Nur bei gutem Empfang telefonieren
- Keine längeren Telefonate führen
- Handy nicht auf dem Körper tragen
- Handy nachts ganz ausschalten, nicht als Wecker brauchen, oder wenn doch: im Flugmodus

Die Strahlenbelastung ist beim Verbindungsaufbau am grössten. Hoch ist sie auch in geschlossenen Räumen wie Bahn, Bus und Auto.



# WANN WIRD ES KRITISCH?

**Neue Medien sind nützlich und faszinieren uns. Doch der Medienkonsum kann auch aus dem Ruder laufen: Wann wird es zu viel und schädlich, weil wir nicht mehr davon loskommen?**

## **Reiz und Risiko**

Der Faszination von Medien ist wohl jeder schon erlegen. Sich im Internet neue Welten zu erobern, tief in einen Film einzutauchen oder sich in einem Game mit anderen zu messen und dabei die Zeit zu vergessen – das sind Erfahrungen, die wir alle kennen. Vor allem, wenn wir neu mit einem Medium in Kontakt kommen, ist diese Faszination völlig normal. Üblicherweise verliert sie sich mit der Zeit wieder.

Es gibt aber auch Menschen, die nicht mehr von den elektronischen Medien loskommen. Insbesondere von Medien, bei denen der Mensch mit dem Gerät in eine Interaktion tritt – wie bei sozialen Netzwerken oder bei einem PC-Game –, gehen Gefahren aus. Kinder und Jugendliche können in eine Internet-Sucht geraten oder haben Mühe, mit dem Gamen aufzuhören oder das Handy wegzulegen.



## Wie erkennen?

Medien werden von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt – viele können damit umgehen. Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Je früher Eltern auf auffälligen Medienkonsum ihrer Kinder reagieren, desto besser. Wenn mehrere der folgenden Signale auftreten, sollten Eltern wachsam sein und Massnahmen ergreifen:

- Beschäftigt sich Ihr Kind sehr häufig (über 20 bis 30 Std. pro Woche) mit elektronischen Medien?
- Vergisst es vor dem Bildschirm die Zeit?
- Dauert dieser Zustand schon länger an?
- Reagiert Ihr Kind unruhig, launisch, deprimiert oder gereizt, wenn seine Mediennutzung eingeschränkt wird?
- Vernachlässigt es seine Freundschaften?
- Lässt das Interesse an Hobbys nach?
- Schläft es zu wenig, pflegt und ernährt sich nicht mehr richtig?
- Hat es zunehmend Probleme in der Schule oder in der Lehre?
- Verharmlost es seinen Medienkonsum?
- Geht es mit dem Medienkonsum Problemen aus dem Weg oder heitert es damit seine gedrückte Stimmung auf? Fühlt es sich einsam?

## Hinschauen ...

Um zu entscheiden, ob Ihr Kind Hilfe braucht, ist vor allem die Frage nach dem Grund des häufigen Medienkonsums wichtig. Will es sich entspannen? Etwas dazulernen? Ist es in einer schwierigen Situation? Hat es keine Freunde? Ein Kind, das sich einsam, deprimiert oder nicht angenommen fühlt, ist durch Medien gefährdeter als eines, das gut integriert ist. Kommt Ihr Kind mit seinem Leben offensichtlich gut zurecht, spielt aber ab und zu gerne mit seinen Freunden ein Game, ist es kaum gefährdet.

## ... und handeln!

Wenn Sie aber vermuten, dass Ihr Kind ein Problem mit seinem Medienkonsum hat, ist Handeln angesagt. Es ist nicht einfach, sich solche Probleme einzugestehen. Oft stellen betroffene Eltern sich und die bisherige Erziehung völlig

in Frage. Dies bringt niemandem etwas. Mit Widerstand und schwierigen Auseinandersetzungen muss gerechnet werden. Trotzdem ist es wichtig, das Gespräch aufzunehmen. Schimpfen Sie nicht, drohen Sie auch nicht einfach Strafen an – sondern gehen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch.

- Einigen Sie sich als Eltern auf gleiche Ziele, ziehen Sie am gleichen Strick.
- Suchen Sie das Gespräch. Vergessen Sie nicht, Herzlichkeit und Zuwendung zu zeigen.
- Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln zum Medienkonsum und legen Sie entsprechende Konsequenzen fest.
- Überdenken Sie den Standort der Geräte: Nehmen Sie sie aus dem Kinderzimmer und legen Sie fest, welche Geräte wo gebraucht werden dürfen.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu anderen Aktivitäten, unternehmen Sie etwas mit ihm.
- Vertuschen Sie nichts und erfinden Sie keine Ausreden für Ihr Kind, wenn es seine Aufgaben nicht erledigt oder Termine nicht einhält – es ist gut, wenn das Kind die Konsequenzen seiner Mediennutzung spürt.
- Denken Sie auch an sich selbst – es bringt nichts, wenn Sie nur noch um das Problem des Kindes kreisen.
- Nehmen Sie Beratungsstellen in Anspruch, die Sie begleiten können.

## Erziehungsberatung

Beratungen auf Familien- und Jugendberatungsstellen sind kostenlos und vertraulich. Falls Ihr Kind nicht bereit ist, zu einem Gespräch mitzukommen, können Sie sich auch als Eltern dort beraten lassen. Wenn Sie auf der folgenden Website Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie einfach die für Sie zuständige Beratungsstelle: [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch).

Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit oder des Schulpsychologischen Dienstes Ihres Wohnortes weiterhelfen. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.

---

# Linktipps für Eltern

## Medien – Kompetenter Umgang

Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Hintergrundinfos und viele nützliche Links und Apps  
[www.elternwissen.ch](http://www.elternwissen.ch) > Digitale Medien

Tipps und Tricks zur Medien-erziehung für Eltern, mit 30-Tage-Programm und App  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Tipps und Infos zu sozialen Netzwerken, Games, Gewalt und Sex im Netz  
[www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

## Sicherheit im Internet

Infos, Tipps und Tricks für Kinder, Eltern und Lehrpersonen  
[www.internet-abc.ch](http://www.internet-abc.ch)

EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Website der Schweizerischen Kriminalprävention (SKP)  
[www.saferurfing.ch](http://www.saferurfing.ch)

Netla – meine Daten gehören mir! Games und Comics, Tipps und Tricks vermitteln Inhalte.  
[www.netla.ch](http://www.netla.ch)

Infos, Spiele und Geschichten zur Internet-Sicherheit für Kinder, Lehrpersonen und Eltern  
[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Sicherheit und Filtersoftware  
[www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)  
[www.f-secure.com](http://www.f-secure.com)

KOBIK Nationale Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internet-Kriminalität: Anlaufstelle für Personen, die verdächtige Internet-Inhalte melden möchten  
[www.cybercrime.admin.ch](http://www.cybercrime.admin.ch)

Unwissentlich einen Vertrag eingegangen?  
[www.bakom.admin.ch](http://www.bakom.admin.ch) > Dienstleistungen > nützliche Infos

## Internet für Kinder

Hinweise auf empfehlenswerte Internet-Seiten für Kinder. Mit Tipps für Erwachsene.  
[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)  
[www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net)

Kinder-Suchmaschinen mit Spielen, Rezepten, Bildern, Basteltipps und moderierten Chats  
[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)  
[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)  
[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)

## Fernsehen

Bewertung von Kinderfernsehensendungen. Tipps zum Umgang mit TV.  
[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Portal von SRF mit Spielen, Infos und Hinweisen zu Fernsehsendungen  
[www.zambo.ch](http://www.zambo.ch)

Speziell für Kinder aufbereitete Nachrichten  
[www.news4kids.de](http://www.news4kids.de)  
[www.logode.com](http://www.logode.com)

Infos zu Altersfreigaben, Beschreibungen von Filmen  
[www.topvideo-news.de](http://www.topvideo-news.de)  
[www.kinderfilmwelt.de](http://www.kinderfilmwelt.de)

## Games

Altersempfehlungen bei Filmen und Computerspielen, Tipps und Infos  
[www.pegi.info](http://www.pegi.info)  
[www.bupp.at](http://www.bupp.at)  
[www.usk.de](http://www.usk.de)

Inhaltsbeschreibungen und Alterslimiten  
[www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)

## Handy

Kindergerechtes Handyabo  
[www.projuventute/primobile.1869.o.html](http://www.projuventute/primobile.1869.o.html)

Infos, Tipps und Tricks  
[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

## Freizeitgestaltung

Spiele, Lieder, Reime, Bastelideen ...  
[www.zzzebra.de](http://www.zzzebra.de)

Flimmerpause – eine Woche bildschirmfreie Freizeit: Infos zum Projekt von Akzent  
[www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)

## Apps für Kinder

[www.bestappsforkids.com](http://www.bestappsforkids.com)  
[www.bestekinderapps.de](http://www.bestekinderapps.de)

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Webseiten, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbieter.

© 2014 Akzent Prävention und Suchttherapie

## Herzlichen Dank

Wir danken dem Zweckverband für institutionelle Sozialhilfe und Gesundheitsförderung (ZiSG) für die finanzielle Unterstützung.

**ziSG**

Zweckverband für  
institutionelle Sozialhilfe  
und Gesundheitsförderung



Akzent Prävention und  
Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15  
Fax 041 420 14 42

[info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch)  
[akzent-luzern.ch](http://akzent-luzern.ch)

