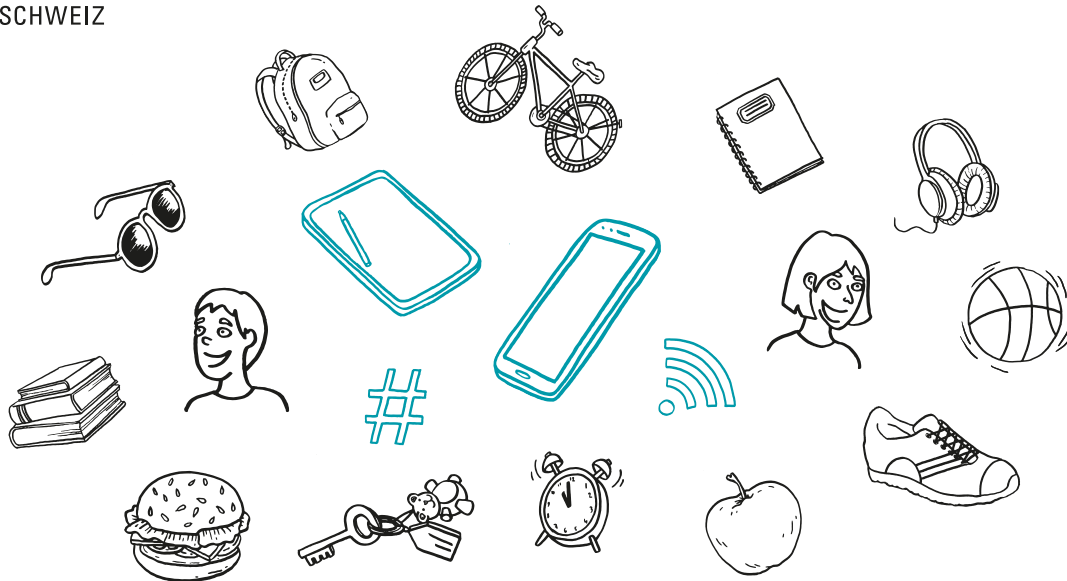




SUCHT | SCHWEIZ



# DIGITALE MEDIEN

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN

**EIN LEITFADEN FÜR ELTERN**

**Impressum**

Herausgabe: Sucht Schweiz, Lausanne, 2020

Grafik: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrationen: Nathalie Gür

Druck: Jost Druck AG, Hünibach

## Liebe Eltern,

Das Verhalten der Jugendlichen hat sich in den vergangenen Jahren gewandelt: Sie gehen heute weniger oft aus als früher. Sie trinken und sie rauchen weniger. Aber sie verbringen mehr Zeit vor Bildschirmen.

Smartphones, Tablets, Spielkonsolen etc. bieten Unterhaltung und sind praktisch. Aber ihre Nutzung wirft auch Fragen auf. Welche Risiken birgt die Nutzung digitaler Medien? Was ist ein «vernünftiger» Umgang damit? Welche Grenzen sollte man setzen? Welche Regeln sind sinnvoll?

Dieser Leitfaden bietet Informationen und Rat, wie Sie Ihr Kind bestmöglich bei der Nutzung von digitalen Medien begleiten können.

## Inhalt dieser Broschüre

Jugendliche und Bildschirme	2
Digitale Medien: Zwischen Nutzen und Risiken	6
Welche Haltung ist angebracht?	8
Für kleinere Kinder	12
Sie sind Vorbild	13
Wann muss man sich sorgen?	14
Was tun?	17

## Jugendliche und Bildschirme

Digitale Medien bieten Unterhaltung, Information und Kontaktmöglichkeiten. Sie gehören zum Alltag der Jugendlichen. Ihre Nutzung ist nicht einfach «gut» oder «schlecht». Wichtig ist, dass Eltern aufmerksam sind im Hinblick darauf, was ihr Nachwuchs online tut.

### Bei 6- bis 13-Jährigen

- ▶ Zu Beginn der Primarschule nutzen noch nicht viele Kinder digitale Medien. Aber das nimmt mit dem Alter zu. Etwas mehr als ein Viertel der 6- bis 9-Jährigen besitzt ein eigenes Mobiltelefon. Bei den 10- bis 11-Jährigen sind dies 60 %, bei den 12- bis 13-Jährigen 77 %.
- ▶ Zu Hause oder draussen spielen und Sport machen sind die beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Was Freizeitbeschäftigungen mit elektronischen Medien angeht: Die meisten Kinder schauen mindestens einmal pro Woche fern (81 %), hören Musik (76 %) oder spielen Videospiele (68 %).

*(Quelle: MIKE-Studie 2019)*

### Bei 12- bis 19-Jährigen

- ▶ 99 % besitzen ihr eigenes Handy. Die meisten benutzen es täglich. Fast 73 % haben einen eigenen Computer.
- ▶ An den Wochentagen verbringen die 12- bis 19-Jährigen etwa 2 ½ Stunden im Internet. Am Wochenende sind es etwa 4 Stunden pro Tag.
- ▶ Wenn Jugendliche alleine sind, sind die Nutzung digitaler Medien und Sport die beliebtesten Freizeitaktivitäten. Gemeinsam mit Gleichaltrigen ist Sport die beliebteste Freizeitaktivität.

*(Quelle: JAMES-Studie 2018)*



## Mädchen und Jungen: Unterschiedliche Mediennutzung

Jugendliche nutzen digitale Medien, um sich zu unterhalten: Musik hören, Videos und Serien ansehen, sich in sozialen Netzwerken austauschen, Videospiele spielen, Fotos aufnehmen und teilen, kommunizieren etc. Sie nutzen das Internet auch für Schularbeiten.

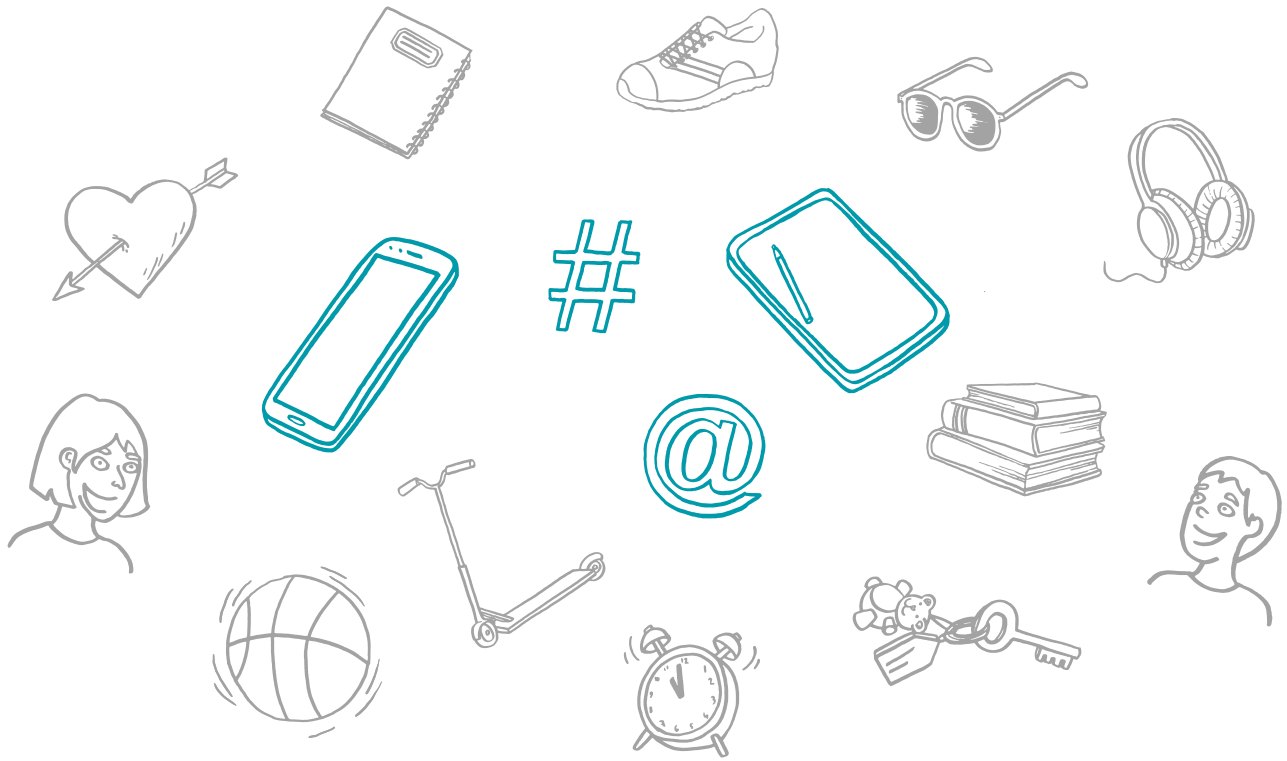
Fast alle Jugendlichen nutzen digitale Medien. Mädchen und Jungen nutzen diese aber unterschiedlich:

- ▶ **Videospiele** sind eine Domäne der Jungen: Bei den 12- bis 19-Jährigen «gamen» 66 % der Jungen und 11 % der Mädchen täglich oder mehrmals pro Woche.
- ▶ **Soziale Netzwerke** sind bei Mädchen noch etwas beliebter als bei Jungen: 94 % der Mädchen und 86 % der Jungen nutzen diese täglich oder mehrmals pro Woche.

- ▶ Mehr Jungen als Mädchen schauen **Videos**: 91 % der Jungen und 78 % der Mädchen sehen sich täglich oder mehrmals pro Woche Videos an.

*(Quelle: JAMES-Studie 2018)*





## Warum sind digitale Medien so beliebt?

Bestimmte Merkmale der digitalen Medien und Onlineaktivitäten sind sehr anziehend, besonders für Jugendliche:

- ▶ **Zugang:** Bildschirme sind immer und überall verfügbar.
  - ▶ **Kontinuität:** Wenn man offline ist, entwickelt sich die virtuelle Welt weiter (in einem Videospiel, in sozialen Netzwerken, in der Kommunikation unter Freunden und Freundinnen etc.). Diese Kontinuität kann dazu führen, dass man das Gefühl hat, etwas zu verpassen, wenn man offline ist.
  - ▶ **Unbegrenzter Inhalt:** Digitale Medien ermöglichen einen schnellen und einfachen Zugang zu einer schier unendlichen Fülle von Inhalten.
  - ▶ **Anonymität:** Online ist es möglich, sich anonym zu äussern und unerkannt in Kontakt zu sein. Man kann «jemand anders sein» (zum Beispiel durch Avatare in Videospielen).
- ▶ **Kontrollgefühl:** Virtuelle Welten können kontrollierbarer erscheinen als die Realität.
  - ▶ **Sofortige Zufriedenheit:** Digitale Medien ermöglichen viele gute Gefühle mit wenig Aufwand. Man kann schnell Erfolg, Anerkennung, Freude oder ein Gefühl der Zugehörigkeit erleben. Dinge, die im wirklichen Leben nicht immer leicht zu erreichen sind.
  - ▶ **Ablenkung:** Besonders bei schlechten Gefühlen bieten digitale Medien auch Ablenkung.

All das kann dazu beitragen, dass manche Menschen die Kontrolle über ihre Mediennutzung verlieren (siehe Seiten 14–15).

## Digitale Medien: Zwischen Nutzen und Risiken

Die Nutzung von digitalen Medien hat viele Facetten, positive wie problematische. Auf der einen Seite bieten digitale Medien viel Nützliches und Positives. Wer sie nicht nutzt, erfährt Nachteile. Auf der anderen Seite bergen sie Risiken. Jugendliche müssen darüber Bescheid wissen. Für Eltern ist es wichtig, dass sie sich beider Realitäten bewusst sind.

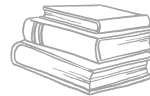
Dieser Leitfaden fokussiert auf das Problem der übermässigen Nutzung von digitalen Medien. Ausführliche Informationen zu anderen Risikobereichen:

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch).

### Nutzen

Digitale Medien bieten viele Möglichkeiten, zu lernen und kreativ zu sein. Man kann Erfahrungen machen, an denen man wachsen kann. Jugendliche können viele Fähigkeiten und viel Wissen erwerben, zum Beispiel:

- ▶ **Kommunizieren:** Soziale Netzwerke, Foren, Messaging etc. erlauben es Jugendlichen, mit anderen in Kontakt zu sein und in Verbindung zu bleiben.
- ▶ **Wissen aneignen, Lernen:** Für die Ausbildung und den Alltag sind digitale Medien eine schier unerschöpfliche Informationsquelle. Sie bieten auch Zugriff auf Gesundheitsinformationen und Unterstützungsangebote.
- ▶ **Soziale Fähigkeiten aufbauen:** In Videospiele oder in sozialen Netzwerken entwickeln Jugendliche auch soziale Kompetenzen und probieren sie aus. Sie machen sich Gedanken über ihre Identität und über das Bild, das sie von sich vermitteln wollen.





## Risiken

- ▶ **Ungeeignete Inhalte:** Jugendliche können mit Inhalten konfrontiert werden, die unangemessen sind und sie überfordern, etwa gewalttätige oder sexuelle Inhalte.
- ▶ **Übermäßige Nutzung:** Die Nutzung von digitalen Medien kann ausufern und andere Lebensbereiche einschränken. Manche Videospiele oder soziale Netzwerke führen besonders oft zu einer intensiven Nutzung.
- ▶ **Cybermobbing:** Etwa in sozialen Netzwerken oder Messaging-Diensten kann es zu belastenden Beschimpfungen und Hänseleien kommen.
- ▶ **Finanzielle Risiken:** Spiele mit eingebauten Einkaufsmöglichkeiten oder Online-Wetten können dazu führen, dass Jugendliche zu viel Geld ausgeben.
- ▶ **Datenschutz und Privatsphäre:** Persönliche Informationen oder Bilder werden teilweise ohne Zustimmung der Betroffenen weitergegeben.

### *Kann man bei intensiver Mediennutzung von «Abhängigkeit» oder «Sucht» sprechen?*

*Manche Menschen verlieren die Kontrolle über ihre Mediennutzung. Sie können nicht mehr ohne sie auskommen. Die Symptome, die sie erleben, ähneln den Symptomen einer Alkohol- oder Tabakabhängigkeit.*

*Der Begriff «Abhängigkeit» sollte aber mit Vorsicht verwendet werden. Es gibt bisher keine Einigkeit unter Wissenschaftlern über eine Definition oder über die genaue Diagnose. Deswegen sprechen wir eher von «problematischer Nutzung» oder von «exzessiver Nutzung» (vgl. Seiten 14–15).*

*Im Juni 2018 fügte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) das Störungsbild «gaming disorder» hinzu (sinngemäss: Störung, gekennzeichnet durch exzessives Gamen). Die problematische Nutzung des Internets kann jedoch auch mit anderen Dingen zusammenhängen, etwa mit sozialen Netzwerken, Pornografie, Shopping etc.*



## Welche Haltung ist angebracht?

Es gibt keine «einzig richtige» Art, mit digitalen Medien umzugehen. Jede Familie ist anders, die konkreten Situationen sind sehr unterschiedlich. Die Haltung der Eltern wird bei Jugendlichen, die mit digitalen Medien ein Filmprojekt entwickeln, anders sein als bei Jugendlichen, die den ganzen Tag auf YouTube «herumirren».

Folgende Anhaltspunkte können helfen, die Nutzung digitaler Medien möglichst konfliktfrei zu regeln.

### Was tut Ihr Kind online? Ihr Interesse ist wichtig.

Viele Jugendliche sind zudem viel versierter im Umgang mit digitalen Medien als ihre Eltern. Eltern müssen nicht alles verstehen, aber: Stellen Sie Fragen und lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind online tut. Interessieren Sie sich für seine Onlineaktivitäten, genauso wie Sie sich für seine anderen Aktivitäten interessieren. Welches Game spielt Ihr Kind? Was veröffentlicht es in sozialen Netzwerken?

Eine offene, nicht wertende Haltung erleichtert den Austausch. Vielleicht können Sie ein Spiel auch

zusammen ausprobieren. Oder die neuesten Fotos zusammen anschauen, die es veröffentlicht hat. So können sich Gelegenheiten ergeben, in denen Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen und Fähigkeiten entdecken, von denen Sie bisher nichts wussten.

Interesse zu zeigen bedeutet nicht, alles guteheissen zu müssen. Wenn Ihr Kind unangemessene Inhalte nutzt oder wenn die Mediennutzung andere Freizeitaktivitäten zurückdrängt, müssen Sie reagieren (vgl. Seite 17).

### Regeln aushandeln

Es ist wichtig, einen klaren Rahmen für die Mediennutzung festzulegen. Wenn Ihr Kind die Gründe für die Regeln kennt und wenn es beim Definieren der Regeln miteinbezogen wird, wird es sich eher daran halten.

Folgende Punkte helfen, Regeln festzuhalten:

#### ► Zu welchen Tageszeiten sind Bildschirme erlaubt?

Es ist wichtig, medienfreie Zeiten für die ganze Familie zu planen, z.B. während der Mahlzeiten, im Auto, eine Stunde vor dem Schlafengehen, am Morgen etc.



► **Wie viel Medienzeit ist okay?**

Legen Sie mit Ihrem Kind einen täglichen oder wöchentlichen Zeitrahmen fest. Die Dauer kann unterschiedlich sein für Wochentage, Wochenende und Ferien. Die Mediennutzung für Schularbeiten sollte nicht eingerechnet werden.

Einigen Sie sich auf einen Weg, wie die Einhaltung der Nutzungszeit gelingt. Wenn Ihr Kind in sein Spiel vertieft ist: Wie merkt es, dass die Zeit abgelaufen ist? Sie können zum Beispiel vorschlagen, dass es einen Wecker stellt. Er klingelt 10 Minuten vor Spielende. Manchmal ist es besser, ein flexibleres Zeitlimit zu setzen, d. h. zeitliche Grenzen, die der Onlineaktivität angepasst werden (z. B. die Zeit für eine Episode einer Serie oder für eine Partie eines Videospiele). So kann man die Frustration verhindern, dass eine begonnene Aktivität unbeeendet bleibt.

► **Wo findet die Mediennutzung statt?**

Für die Schlafqualität und die Sicherheit Ihres Kindes bleibt sein Schlafzimmer besser bildschirmfrei. Manche Familien legen ihre Geräte während der Nacht in einen Korb.

► **Welche Onlineaktivitäten sind erlaubt?**

Klären Sie mit Ihrem Kind, welche Aktivitäten Sie nicht tolerieren: illegale Aktivitäten (z.B. Teilen von Bildern ohne Zustimmung der Abgebildeten, Cyberstalking), riskante Aktivitäten (z.B. Chatten mit Fremden) oder altersunangemessene Aktivitäten (z. B. Pornografie).

Bei Videospiele und Filmen sind Altersklassifikationen ein wichtiges Argument (bei Spiele sind dies die PEGI-Normen). Wenn Empfehlungen fehlen, testen Sie das fragliche Spiel oder die Anwendung selbst, um sich ein besseres Bild zu machen. Auch der Austausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein.

► **Was, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?**

Wenn Sie Regeln besprechen, sprechen Sie auch über die Konsequenzen bei Nichteinhaltung. So weiss Ihr Kind, was es erwarten würde. Im Allgemeinen sollten Bildschirme nicht als Mittel zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden.



## **Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Freizeit ausgewogen zu gestalten**

Für ihre Entwicklung ist es wichtig, dass Jugendliche verschiedene Aktivitäten pflegen: künstlerische und sportliche Aktivitäten, alleine und mit anderen zusammen, drinnen und draussen. Mediennutzung ist in Ordnung. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden. Dieses Gleichgewicht ist von Kind zu Kind unterschiedlich.

## **Über Risiken sprechen**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die unterschiedlichen Risiken von Mediennutzung (vgl. Seiten 6–7). Wurde es schon mit solchen Dingen konfrontiert? Haben Freunde oder Freundinnen von ihm solche Situationen erlebt?

Vielleicht hat Ihr Kind schon Strategien, wie es solche Risiken vermeidet. Welche weiteren Strategien gäbe es? Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten. Versichern Sie Ihrem Kind, dass es sich immer an Sie wenden kann, wenn es problematische Situationen erlebt. Egal, warum es geht!

Manche Menschen verlieren die Kontrolle über ihre Mediennutzung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Welche Strategien hat es, damit der Bildschirm nicht immer wichtiger wird? Hat es schon den Eindruck gehabt,

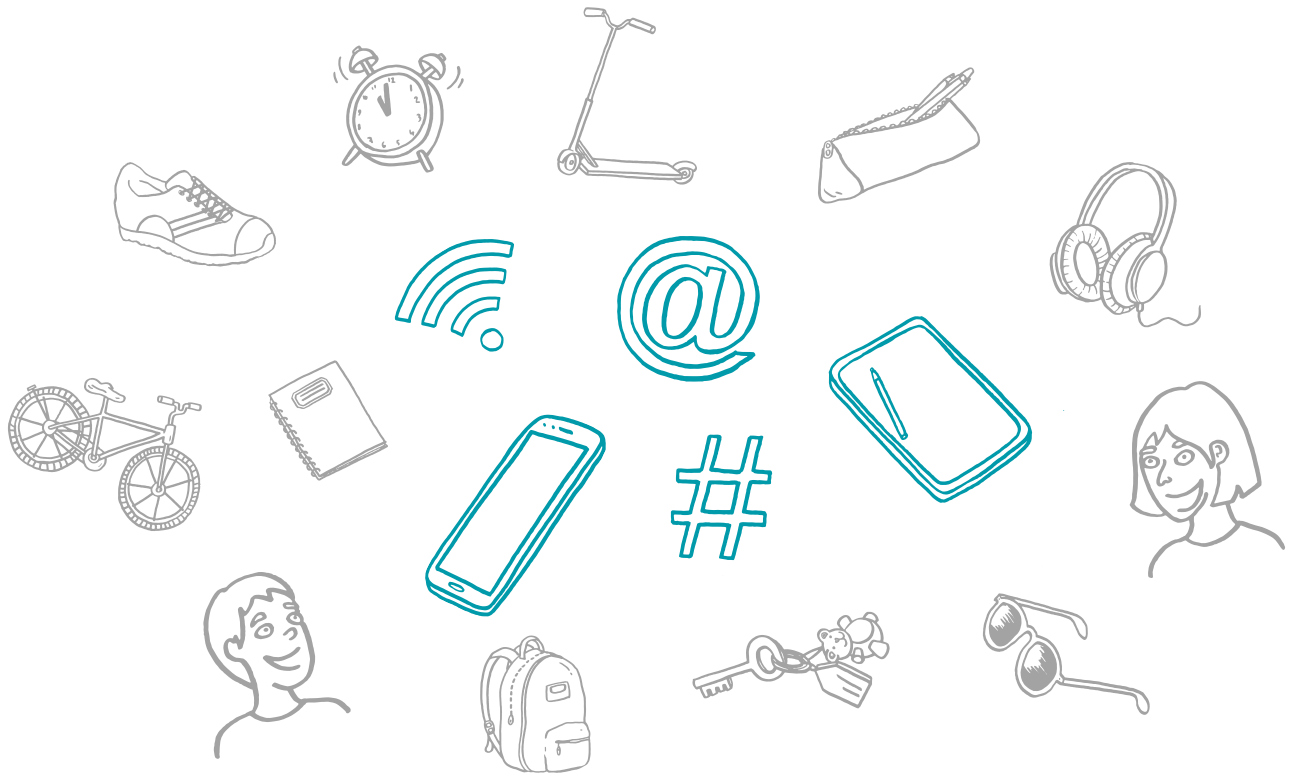
dass es zu viel online ist? Hat es das schon erlebt, dass es ihm schwergefallen ist, zu verzichten?

## **Eher begleiten als überwachen**

Eltern verleihen Regeln Nachdruck und fordern ihre Einhaltung ein. Zwar gibt es technische Möglichkeiten, die dabei helfen können. Aber man sollte die Aktivitäten des Kindes (z. B. in sozialen Medien) nicht überwachen. Das würde das Vertrauensverhältnis zu stark belasten und wäre auch für die Privatsphäre Ihres Kindes problematisch. Zudem wird Ihr Kind Wege finden, sich Ihrer Kontrolle zu entziehen.

### ***Sie sind Expertin/Experte***

*Ihr Kind kann digitale Medien wahrscheinlich versierter nutzen als Sie selbst. Aber Sie wissen, was Ihrem Kind guttut und was es braucht: Es muss genügend schlafen, Zeit draussen verbringen, unterschiedliche Aktivitäten pflegen etc. Sie müssen die digitale Welt nicht in- und auswendig kennen, um Regeln aufzustellen!*



## Für kleinere Kinder

Schon kleine Kinder finden Bildschirme faszinierend und sie beobachten, wie Erwachsene diese nutzen. Es ist nicht realistisch, Kinder völlig von Bildschirmen fernhalten zu wollen. Sie können Ihr Kind dabei begleiten, sie nutzen zu lernen. Sie können altersgemässe Regeln aufstellen.

### Kinder bis ca. 7 Jahre

- ▶ Kleine Kinder brauchen Bewegung. Spielen und das Erkunden der Umwelt sind wichtig. Medien können diese Erfahrungen ergänzen. Setzen Sie diese kreativ ein!
- ▶ Es ist besser, Ihr Kind nicht alleine vor dem Bildschirm zu lassen. Ihre Gegenwart ist wichtig. Erklären Sie Ihrem Kind, was es sieht, beobachten Sie seine Reaktionen und Gefühle.
- ▶ Sie bestimmen, wie viel Zeit Ihr Kind vor dem Bildschirm verbringen kann. Die Dauer hängt vom Kind ab: Beobachten Sie, welche Wirkung die Nutzung auf Ihr Kind hat. Achtung: Vor dem Schlafengehen behindern Bildschirme das Einschlafen.

### Kinder von ca. 7 bis 13 Jahren

- ▶ Im Laufe der Jahre wird Ihr Kind Bildschirme immer autonomer nutzen. Ihr Interesse bleibt aber wichtig. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit mit Ihnen auch über Online-Erlebnisse sprechen kann. Zu seinem Schutz: Keine Bildschirme im Kinderzimmer.
- ▶ Es ist wichtig, dass Ihr Kind neben digitalen Aktivitäten auch andere Freizeitaktivitäten hat (Musik, Sport etc.). Bildschirme sollten nicht die einzige Strategie gegen Langeweile sein.
- ▶ Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wie viele Stunden pro Tag/pro Woche es Bildschirme nutzen darf. Stellen Sie klare Regeln auf und achten Sie auf ihre Einhaltung. Bildschirme sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden.
- ▶ Sie können Ihrem Kind auch helfen, seinen Blick zu schärfen. Diskutieren Sie mit ihm über die Inhalte, die es online sehen kann, über Werbung, Fehlinformationen und Marketing von Influencern und Influencerinnen.

Mehr Informationen:

[www.jugendundmedien.ch/empfehlungen](http://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen)



## Sie sind Vorbild

Schon kleine Kinder beobachten, wie Erwachsene Bildschirme benutzen. Eltern sind Vorbild. Sie leben Ihrem Kind vor, was «normal» ist. Mit der Zeit wird Ihr Kind zwar immer unabhängiger. Trotzdem bleiben Sie ein wichtiges Vorbild.

- ▶ Wie nutzen Sie selbst Medien? Wie erholen Sie sich nach einem schwierigen Tag? Unterbrechen Sie Gespräche, wenn eine Nachricht eingeht? Wie präsent ist Ihr Smartphone, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind? Ihr Kind wünscht sich Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn Sie Zeit miteinander verbringen.
  - ▶ Sie leben Ihrem Kind verschiedene Wege vor, wie Sie sich nach einem anstrengenden Tag entspannen.
  - ▶ Bildschirmfreie Zeit gilt für die ganze Familie. Wenn Sie während des Essens E-Mails beantworten, ist es schwierig, von den Kindern zu verlangen, dass sie dann nicht chatten. Manche Regeln sind für Eltern und Kinder nicht die gleichen. Manche gelten je nach Alter der Kinder. Wenn Regeln unterschiedlich sind, muss man das erklären.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Ihre eigenen Schwierigkeiten mit der Mediennutzung. Besprechen Sie mit ihm Strategien, die Sie vielleicht eingesetzt haben: «Ich bekomme für meine Arbeit dauernd E-Mails. Jetzt schalte ich die Benachrichtigungen aus, wenn ich den Arbeitsplatz verlasse.» Ihr Kind kann sich mit jemandem, der selbstkritisch und offen mit eigenen Schwächen umgeht, identifizieren. So bietet sich eine Gelegenheit, sich mit Ihrem Kind über hilfreiche Strategien auszutauschen.



## Wann muss man sich sorgen?

Jugendliche durchlaufen Phasen, in denen sie Dinge äusserst intensiv tun. Oft gehen diese wieder vorbei. Manchmal aber verfestigt sich ein Verhalten und wird zum Problem. Wann sollte man sich sorgen? Welches sind die Alarmzeichen?

Die Dauer des Onlineseins kann ein Hinweis auf ein Problem sein, etwa wenn Ihr Kind immer mehr Zeit online verbringt oder wenn es Probleme hat, sich auszuklinken. Aber es ist wichtig, auch andere Fragen zu stellen und die Situation als Ganzes anzuschauen: Wie geht es Ihrem Kind insgesamt? Wie läuft es in der Schule oder in der Lehre? Gibt es wichtige Veränderungen? Isoliert sich das Kind zusehends? Verbringt es immer weniger Zeit mit Freunden und Freundinnen?

Die Mediennutzung kann Auswirkungen auf das soziale Leben und auf die körperliche und psychische Gesundheit haben. Es gibt eine Reihe von Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass die Mediennutzung problematisch ist:

### Soziale Welt:

- ▶ Die Mediennutzung nimmt mehr und mehr Platz im Leben ein. Sie behindert andere Aktivitäten.
- ▶ Das Kind isoliert sich zusehends. Kontakte mit Gleichaltrigen in der «realen Welt» werden immer seltener.
- ▶ Schwierigkeiten in der Schule oder Lehre.
- ▶ Die Mediennutzung führt zu häufigen Konflikten in der Familie.
- ▶ Die Onlineaktivitäten führen zu finanziellen Problemen (Geldspiele, Investitionen in Videospiele).

### Psychische Gesundheit:

- ▶ Das Kind ist verstimmt oder steht unter Stress.
- ▶ Das Kind verliert die Kontrolle: Es denkt die ganze Zeit ans Onlinesein. Es kann nicht mehr frei entscheiden, online zu sein oder nicht. Es fühlt sich unruhig, wenn es nicht online sein kann.





## Körperliche Gesundheit:

- ▶ Der Schlaf leidet. Das Kind ist dauernd unausgeruht und müde.
- ▶ Das Kind isst nicht mehr richtig, es verliert eventuell Gewicht oder es nimmt zu.
- ▶ Die Mediennutzung kann auch einen negativen Einfluss auf die Sehfähigkeit oder auf die Muskulatur haben oder zu Rückenschmerzen führen.

### **Sind Videospiele ein grösseres Risiko als andere Onlineaktivitäten?**

*Eltern sorgen sich bei Videospiele oft mehr als bei anderen Onlineaktivitäten. Keine Onlineaktivität bringt grundsätzlich Nachteile. Aber jede Onlineaktivität kann zu einem Kontrollverlust führen und das soziale Leben oder die körperliche oder psychische Gesundheit beeinträchtigen.*

### **Wie viel ist zu viel?**

*Es gibt keine ideale Dauer, die für jedes Kind und für jede Situation sinnvoll ist. Aber Grenzen sind wichtig. Grenzen haben das Ziel, dass andere Aktivitäten nicht unter der Bildschirmzeit leiden.*

*Jugendliche sind unterschiedlich und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Das Alter, die Ausgewogenheit der Freizeitgestaltung, die psychische Reife und die schulischen Leistungen spielen eine Rolle bei der Frage, welche Regeln sinnvoll sind.*

*Beachten Sie nicht nur die Dauer. Auch die Häufigkeit der Nutzung (z.B. jedes Mal bei Langeweile), die Tageszeit (nachts, bei Tisch etc.), die Gründe (Probleme vergessen etc.), Auswirkungen auf soziale Kontakte oder Ausbildung geben Hinweise darauf, welche Regeln angemessen sind.*

*Besprechen Sie die Regeln mit Ihrem Kind. Seine Meinung ist wichtig. In einem gewissen Rahmen können Regeln ausgehandelt werden. Die zeitlichen Grenzen können sich mit der Zeit und je nach Gegebenheiten verändern. Man kann flexibel sein, aber ohne ständig neu zu verhandeln.*



### **Wo liegt das Problem wirklich?**

*Ist es möglich, dass die Mediennutzung ein anderes Problem verbirgt? Alle weiter vorne beschriebenen Anzeichen (Müdigkeit, Isolation etc.) geben Grund zur Sorge. Aber ist die Mediennutzung wirklich die Ursache? Vielleicht nutzt Ihr Kind Bildschirme als Mittel gegen ein Unbehagen. Das kann sehr problematisch werden, wenn die wirklichen Ursachen unerkannt bleiben.*

*Die Adoleszenz ist eine Zeit mit vielen Veränderungen, die manchmal schwierig ist. Vielleicht hat Ihr Kind Liebeskummer. Vielleicht fürchtet es sich vor Entscheidungen, die anstehen. Vielleicht gibt es Schwierigkeiten mit Freunden oder in der Familie. Einsamkeit, Stress, geringes Selbstwertgefühl, Konflikte in Beziehungen etc. können die Ursache dafür sein, sich hinter einem Bildschirm zu verstecken.*

*Im Kontakt zu bleiben, ist oberstes Ziel. Erweitern Sie den Blick: Wie geht es Ihrem Kind allgemein?*



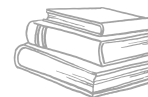
## Was tun?

Verbringt Ihr Kind seine gesamte Zeit auf seinem Smartphone, spielt stundenlang Videospiele oder schaut eine Serienfolge nach der anderen? Folgende Tipps können helfen:

- ▶ Wenn Sie Veränderungen beobachten und wenn Sie sich Sorgen machen: Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. «Ich habe das Gefühl, dass Videospiele in deinem Leben immer wichtiger werden. Wie siehst du das?» oder «Ich beobachte, dass du dich immer seltener mit deinen Freundinnen und Freunden triffst. Kannst du mir sagen, warum?»
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind dabei, neue Freizeitaktivitäten zu entdecken. Welche bildschirmfreien Aktivitäten gefallen ihm? Wie könnte es seine Freizeit wieder ausgewogener gestalten? Was tut Ihr Kind online gerne? Gäbe es da Verbindungen zu Offlineaktivitäten, die Ihrem Kind Freude machen würden?
- ▶ Ist die Mediennutzung das Hauptproblem? Wie geht es Ihrem Kind allgemein? (vgl. Kästchen Seite 16)

- ▶ Verurteilen Sie die Mediennutzung nicht. Werten Sie das Onlinesein nicht ab. Die digitale Welt ist für Ihr Kind wichtig. Ein vollständiges Verbot würde nicht helfen. Versuchen Sie aber herauszufinden: Woher kommt dieses Bedürfnis Ihres Kindes, sich hinter einem Bildschirm zu verstecken? Wie fühlt es sich, wenn es sein Videospiele spielt?
- ▶ Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen und handeln Sie Regeln aus (siehe Seite 8).

Wenn sich die Situation nicht verbessert: Zögern Sie nicht, Unterstützung bei spezialisierten Diensten zu suchen (Hinweise auf der Rückseite der Broschüre). Unabhängig davon, ob es um die problematische Nutzung von Medien oder um ein anderes Problem geht: Unterstützung von Fachpersonen hilft dabei, die Situation für Sie und Ihr Kind zu verbessern. Viele Eltern erleben schwierige Situationen und es ist wichtig, Hilfe zu bekommen.



## Weitere Informationen und Adressen von Fachstellen

### Mehr Präventionstipps von Sucht Schweiz

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)

- **Elternbriefe** zu verschiedenen Themen, z.B. «Freiheiten geben und Grenzen setzen», «Zusammen reden, um sich besser zu verstehen»
- Leitfäden für Eltern zu den Themen «Alkohol», «Cannabis» und «Rauchen»

unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder bestellen.

### Mehr Informationen zur Mediennutzung

- Im Fokus – Internet ([shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch))
- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- [www.projuventute.ch/de/eltern/internet](http://www.projuventute.ch/de/eltern/internet)

### Unterstützung für Sie und Ihr Kind

Erziehungsberatungsstellen und Jugendberatungsstellen:  
Im Internet oder im Telefonverzeichnis.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder Unterstützung benötigen, besuchen Sie unsere Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Elternberatung Pro Juventute:  
[www.projuventute.ch/de/elternberatung](http://www.projuventute.ch/de/elternberatung)

Fachstellen für Suchtberatung:  
[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)

### Websites, App

- Für Eltern: [www.mein-teenager.ch](http://www.mein-teenager.ch), parentu – die App für informierte Eltern (kostenlos, 12 Sprachen): [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)
- Für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

### Sucht Schweiz

Av. Louis Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

