



Handy und Mediennutzung

Handys und soziale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Die meisten besitzen ein eigenes Gerät und verbringen mehrere Stunden täglich damit. Mit der vielseitigen Nutzung (Messengerdienste, Uhr, im Internet surfen, soziale Netzwerke, Musik hören, Videos anschauen, Telefonieren, etc.) sind sowohl Chancen als auch Risiken verbunden.

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none">• Wissensvermittlung/ Arbeitsinstrument• Austausch und Kommunikation• Unterhaltung und Entspannung	<ul style="list-style-type: none">• Sexuelle Inhalte, Belästigung• Gewalthaltige Inhalte• Blosstellung, Mobbing• Abhängigkeit

Entwicklungstheoretische Grundlagen

Als Richtschnur zur altersentsprechenden Bildschirmzeit für Kinder kann die 3-6-9-12- Faustregel herangezogen werden: Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, kein Internet vor 9 Jahren, keine sozialen Plattformen vor 12 Jahren (Genner et al., 2019). Unter Bildschirmzeit wird all die Zeit am Handy, Internet, Fernseher oder Tablet aufsummiert, welche zur reinen Unterhaltung dient. Arbeiten für die Schule, eine Onlineagenda führen oder Ähnliches, sollte nicht in diese Zeit gerechnet werden.

Richtwerte Bildschirmzeit je nach Alter	
Kinder bis 3 Jahre	keine eigene Bildschirmzeit
3 bis 5 Jahre	maximal 30 Minuten am Tag in Begleitung
6 bis 9 Jahre	maximal 5 Stunden pro Woche
10 bis 12 Jahre	maximal 10 Stunden pro Woche
Jugendalter	Medienregeln gemeinsam aushandeln

Quelle: Erziehungsberatung des Kantons Bern

Jüngeren Kindern (bis ca. frühes Primarschulalter) gelingt die Unterscheidung von Wirklichkeit und Fiktion noch nicht immer, weil dafür ein grundlegendes Verständnis der theory of mind benötigt wird (Fähigkeit zur Perspektivenübernahme und zur Berücksichtigung des spezifischen individuellen Wissenstandes einer Person und dessen Einfluss auf ihr Verhalten). Längere Filme und emotionale Inhalte können bei jüngeren Kindern Ängste oder aggressives Verhalten auslösen (Lauffer, Röllecke, & Schill, 2019). Die Medienzeit soll deshalb begrenzt und durch erwachsene Bezugspersonen begleitet werden. Gemäss der Konsolidierungshypothese behindern insbesondere emotional aufwühlende Medieninhalte das Abspeichern von zuvor Gelerntem (Lohaus & Vierhaus, 2019).

Sprache und Denken entwickeln sich massgeblich durch das konkrete Erleben und Erfahren der Umwelt (Bewegung und Sensomotorik) und im Kontakt und Austausch mit anderen

Menschen (Beziehung, Kommunikation). Gemäss der Zeitverdrängungshypothese beansprucht ein hoher Medienkonsum viel Zeit, welche für andere Aktivitäten fehlt, wie z.B. Sport, Peers treffen oder Lernen für die Schule (Johnson et al. (2007).

Tipps für Eltern

- **Interesse** an der realen und medialen Erlebniswelt des Kindes zeigen. Über Vor- und Nachteile sowie zugrundeliegende **Bedürfnisse** sprechen.
- Durch Fragen und in Diskussionen zum Denken anregen und **kritische Haltung** fördern, damit Kinder lernen Medieninhalte und -nutzung zu hinterfragen.
- Gemeinsam **medienfreie Zeiten** (z.B. über Nacht) **und Orte** (z.B. am Esstisch) festlegen, die für die ganze Familie gelten.
- Für **alternative Beschäftigungen** und Freizeitangebote sorgen.
- Seien Sie sich stets bewusst, wie wichtig Ihre **Vorbildrolle** als Eltern ist.
- **Schlafhygiene**: Kurz vor dem zu Bett gehen keine Bildschirmmedien. Das Blaulicht sowie die Medieninhalte können erregen und das Einschlafen erschweren. Über Nacht Handys ausserhalb des Schlafzimmers aufbewahren.
- **Altersempfehlungen** und –**beschränkungen** beachten (www.pegi.ch).
- **Bildschirmzeitbeschränkungen** sind nicht einfach, aber **notwendig**. Viele Kinder können von sich aus kein Ende finden und sind auf die Kontrolle der Eltern angewiesen. Setzen Sie **klare Grenzen** und achten Sie darauf, dass die getroffenen **Abmachungen eingehalten** werden.

Was bei jüngeren Kindern zusätzlich zu beachten ist:

- Handy sollte nicht zur Ruhigstellung oder als Betreuungsersatz genutzt werden
- Bildschirmzeit beschränken, für Bewegungspausen sorgen
- Begrenzte Funktionen und unter Aufsicht der Eltern (soziale Medien ab 12 Jahren)

Soziale Medien und ihre Gefahren (wichtige Begriffe)

Cyberstalking

Übermässiges Verfolgen oder Belästigen einer Person über das Internet oder Mobiltelefon

Cybermobbing

Aggressives Verhalten mit der Verwendung von elektronischen Kommunikationsformen, das mit schädigender Absicht von einer oder mehreren Personen ausgeführt wird, wiederholt vorkommt und gegen ein Opfer gerichtet ist.

Happyslapping

Filmen und teilen eines (öffentlichen) körperlichen Angriffes in den sozialen Medien, zum Zweck der Demütigung.

Hassrede und Gewaltaufrufe

Diskriminierung, Beschimpfung, Verleumdung, üble Nachrede, Drohung, etc. auf sozialen Plattformen oder im Internet

Cybergrooming

Das gezielte Ansprechen von Minderjährigen durch Erwachsene im Internet, um sexuelle Kontakte anzubahnen.

Sexting

Das digitale Austauschen von selbst produzierten erotischen Bildern der Texte. Jugendliche unter 16 Jahren, die pornographisches Bild- oder Videomaterial (auch von sich selber) verschicken, machen sich strafbar.

Tipps für Eltern

- Besprechen, welche Bedeutung dem Begriff «FreundInnen» auf sozialen Plattformen zukommt. Nur **Freundschaftsanfragen von bekannten Personen** annehmen.
- Vereinbaren sie gemeinsam mit dem Kind, welche Informationen, Bilder und Videos im Internet geteilt werden dürfen und welche nicht.
- Darüber aufklären, dass Fotos oder Videos auch für falsche Zwecke verwendet und missbraucht werden können.
- **Profile in den sozialen Medien gemeinsam mit dem Kind einrichten.**
- **Einstellungen der Privatsphäre** sollen so **restriktiv** wie möglich sein. Tipps und Anleitungen zur Einstellung der Privatsphäre einzelner Dienste: www.saferinternet.at
- Wird ein Kind Opfer von Cybergrooming, benötigt es Solidarität und Unterstützung und keine moralisch geprägten Sanktionen.
- Machen Sie dem Kind bewusst, dass bei einer **Kontaktaufnahme mit Fremden Vorsicht** geboten ist.
- Regeln zu Treffen mit Personen, die nur vom Netz bekannt sind: Auf einem öffentlichen Platz, bei Tageslicht und nicht alleine. Eine erwachsene Vertrauensperson sollte informiert werden über Ort und Zeitpunkt des Treffens und den Namen der Person, die das Kind treffen will.
- **Thematisieren Sie mit dem Kind, was es im Netz erlebt.**

Umfassende Informationen für Eltern

- Chancen und Gefahren vom Internet (www.jugendundmedien.ch), mit Newsletter zum Abonnieren
- Online Plattform über Sicherheit und Medienkompetenz für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Tipps zur Medienerziehung (www.zischtig.ch/medienerziehung/)
- Unterstützung für die Eltern bei der Medienerziehung (www.elternet.ch/social-media-soziale-netzwerke-co) oder www.schau-hin.info mit Newsletter zum Abonnieren)
- Informationen über die Rechtslage mit Fokus Internet von der Schweizerischen Kriminalprävention (www.skppsc.ch/de/themen/internet/) und Broschüre mit Märchen für Kinder unter 12 Jahren für die Erziehung der Medienkompetenz (PDF Download unter www.skppsc.ch/de/download/es-war-einmal-das-internet/)

Konkrete Hilfe für Eltern

- Elternnotruf 0848 35 45 55 (Telefonberatung rund um die Uhr in verschiedenen Sprachen) oder www.elternnotruf.ch (E-Mail-Beratung)
- WUP APP der Pro Juventute (www.projuventute.ch/de/wup-app?gclid=EA1alQobChMII-6j4rrW8wIVkOd3Ch1jFQPiEAAYASAAEgI9P_D_BwE, für Eltern und Kinder): In kritischen Situationen erhalten die Kinder wertvolle Hinweise und Tipps (erkennt z. B. heikle Inhalte wie Nacktbilder und Mobbing oder reagiert auf die Freigabe persönlicher Daten)
- Elternratgeber zur Mediennutzung SCHAU HIN! www.schau-hin.info.ch
- [Mediennutzungsvertrag zwischen Eltern und Kind](#)

Konkrete Hilfe für Kinder/Jugendlichen

- Tel 147 (Pro Juventute, telefonische Beratung oder SMS) oder www.147.ch (Chat mit Beratern oder Gleichaltrigen, E-Mail)
- Umfassende Informationen rund um das digitale Leben von der Pro Juventute (www.147.ch/de/digitales-leben/)
- Internet und soziale Medien sicher und effizient nutzen: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/webprofi.cfm
- Broschüre der Schweizerischen Kriminalprävention über Belästigungen im Internet, für Jugendlichen ab 12 Jahren (PDF Download unter www.skppsc.ch/de/download/my-little-safebook-jugendliche/)

Quellen:

- James-Studie 2020 – Prof. Dr. D. Süss und G. Waller
- Jugend und Medien – Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien
- Praxisforschung EB Bern – Erziehung konkret (Band 26), 2020
- Pro Juventute – www.projuventute.ch
- [Schau hin.ch](http://schau-hin.ch)
- Skript Kinder und Medien – Dr. M. Hermida und Dr. S. Signer, 2018
- Suchtprävention Kanton Zürich – Internet und neue Medien
- Zischtig – Referat im Rahmen HETA SPD GR 2021