



Digitale Medien! Wann ist genug?

Austausch über digitale Medien im Familienalltag mit Jugendlichen

Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Nutzungsbereiche digitaler Medien



In den drei grünen Bereichen «Sozialer Austausch», «Games/Streaming» und «Online Shopping» geben Sie als Eltern den Rahmen, nach Alter Ihrer Kinder vor: **Je jünger umso mehr Regeln, je älter umso weniger Regeln.**

Für den blauen Bereich «Recherche/Kreativität» braucht es ebenfalls Regeln, die zeitliche Nutzung kann jedoch den Jugendlichen überlassen werden (mehr oder weniger).

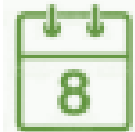
Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Und wie könnte das konkret bei Oberstufenschüler*innen aussehen?

Jugendliche 12 – 14 Jahre



pro Tag 2 h



pro Woche 14 h

Beginn der Oberstufe

Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen

Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Und wie könnte das konkret bei Oberstufenschüler*innen aussehen?

Sozialer Austausch / Kommunikation (Instagram, Snapchat, TikTok, usw.)

- Nutzungszeiten abmachen, z. B. nach den Hausaufgaben für eine bestimmte Zeit.
- Die Abmachungen gelten auch bei geschenkten und selbst gekauften Smartphones.
- Tabuzeiten definieren: nicht beim Essen, nachts, beim Lernen oder während gemeinsamer Familienzeiten.
- Real Life: Persönliche Kontakte erleben, Freundinnen und Freunde in der echten Welt treffen.
- Ab und zu bildschirmfreie Tage (Zeiten) einbauen.
- Benutzerkonto einrichten:
 - nicht vor 12 Jahren
 - gemeinsam einrichten
 - gemeinsam punktuell Inhalte anschauen wie Freundesliste (sind es bekannte Personen?), sexuelle Inhalte, Cybermobbing, allgemeine Umgangsformen.
- Eltern sind Vorbilder. Überprüfen Sie zeitweise Ihren eigenen Medienkonsum.

Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Und wie könnte das konkret bei Oberstufenschüler*innen aussehen?

Games / Streaming (Fortnite, Fifa, Minecraft etc. / Netflix, usw.)

- Vor 12 Jahren noch kein fest installierter PC im Zimmer. Nutzung von mobilen Geräten (Notebook, Tablet, Laptop etc.) ist in gemeinsamen Räumen vorzuziehen.
- Gamen besser in gemeinsamen Räumen, nicht nur alleine im Zimmer.
- Kostenkontrolle bei Onlinegames und In-App-Käufen.
- Auch gamefreie Tage und Zeiten einplanen/abmachen.
- Tabuzeiten definieren, Familienstrukturen beibehalten: z. B. Essenszeit; Jugendliche/-r muss sich richten, nicht umgekehrt.
- Alterslimitierungen und Empfehlungen für die Games beachten (vgl. www.play-smart.ch/de/pegi-de).

Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Und wie könnte das konkret bei Oberstufenschüler*innen aussehen?

Online-Shopping (Zalando, Wish, usw.)

- Konsumverhalten besprechen.
- Umgang mit Geld erlernen: Budget/Taschengeld planen.
- Nur mit Einwilligung der Eltern Ware bestellen.
- Käuferschutz prüfen.
- Erlernen, sorgfältig mit Zahlungsdaten und privaten Angaben umzugehen.
- Auf Gütesiegel achten, z.B. von Trusted Shops, TÜV, EHI oder IPS. Hat die Website ein Impressum mit Ansprechpartner, Anschrift und Kontaktdaten? Sind verschiedene Zahlungsoptionen vorhanden?

Was empfiehlt die Jugend- und Familienberatung?

Und wie könnte das konkret bei Oberstufenschüler*innen aussehen?

Recherche / Kreativität

- Kreativität und Informationsbeschaffung sind unabhängig der empfohlenen Medienzeit. Bei diesen gelten die Schlafenszeiten und Familienregeln sind zu beachten

Warum braucht es Regeln?

Wie digitale Medien auf das jugendliche Gehirn wirken

- Frontalkortex im Hirn noch nicht fertig ausgebildet. Dieser ist für Handlungskontrolle, Emotionen und Risikoeinschätzung verantwortlich.
- Jugendliche denken darum oft nicht über Konsequenzen ihres Tuns nach und handeln impulsiv.
- Selbstkontrolle und -steuerung sind nach wie vor schwierig. Eine Begrenzung der Mediennutzung durch gemeinsam vereinbarte Regeln entsprechend dem Alter und der Entwicklung ist sinnvoll. Technische Hilfen wie das Festlegen von Bildschirmzeiten oder Hinweise in einer App können hilfreich sein (www.projuventute.ch im Juni 2022).

Medienerziehung

Die Rolle der Eltern

- Medienkompetenz als Ziel
- Eltern spielen die Hauptrolle in der Medienerziehung von Kindern
- Eltern sind vor allem Vorbilder
- Elterliche Kontrolle hat auch Grenzen

Ähnlich wie beim Strassenverkehr: Vorleben und Schritt für Schritt einführen und begleiten, bis hin zur sicheren Selbständigkeit.

Medienkultur in der Familie

Als Familie einen eigenen und bewusste Medienkultur finden

- Was ist uns wichtig?
- Was ist erlaubt, was nicht?
- Welche Regeln gibt es?
- Ab wann werden digitale Medien erlaubt?
- Welche digitale Aktivitäten finde ich für Jugendliche geeignet und welche heikel?
- Welche Medienaktivitäten nutzt mein Kind?
- Welche digitale Medien dürfen genutzt werden (wann, von wem)?
- Was hilft mir dabei, Regeln und Konsequenzen umzusetzen?

Linksammlung 1

- Medien und Erziehung
 - www.projuventute.ch/internet
- Sicherheit der Geräte - Anleitung für alle digitalen Geräte
 - www.medien-kindersicher.de/startseite
- Anleitung für Privatsphäre Einstellungen für APPs
 - www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/
- Medienvertrag
 - [Mediennutzungsvertrag](#)
- Checkliste für erstes Smartphone
 - [Materialien - klicksafe.de](http://Materialien-klicksafe.de)
- Cybergrooming
 - [Was ist zu tun bei Cybergrooming? \(projuventute.ch\)](http://Was-ist-zu-tun-bei-Cybergrooming-projuventute.ch)

Linksammlung 2

- Jugendschutz
 - [PEGI - Play-Smart.ch](https://www.pegi.com)
- Datenbank „Apps für Kinder“
 - [DJI - Apps für Kinder – Angebote und Trendanalysen](https://www.dji.ch)
- Games
 - [Games - alles rund um das Thema \(projuventute.ch\)](https://www.projuventute.ch)
 - www.play-smart.ch
- Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren
 - <https://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen/empfehlungen-fuer-eltern-von-jugendlichen-ab-12-jahren>
 - <https://org.ebikon.ch/ju-fa/jugend/dokumente-und-links>
- www.jugendundmedien.ch
- www.saferinternet.at
- www.klicksafe.de
- www.schau-hin.info
- www.medien-kindersicher.de

**Wenn mal
nicht alles so
rund läuft...**





**Bei uns treffen
Sie auf
offene Ohren!**

Jugend- & Familienberatung

Wir unterstützen Sie in schwierigen Situationen und bei Fragen rund um die Familie, Schule, Ausbildung oder Freizeitaktivitäten. Wir sind eine Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern und deren Bezugspersonen.

**Wenn Sie in der Gemeinde Buchrain, Dierikon,
Ebikon, Gisikon, Honau oder Root leben, steht Ihnen
die Jugend- und Familienberatung kosten-
los zur Verfügung. Die Gespräche sind vertraulich.
Die Beratungspersonen unterstehen der Schwei-
gepflicht.**

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.



jufa – fachstelle für jugend und familie
Jugend- & Familienberatung
Dorfstrasse 13
6030 Ebikon

041 440 62 88
jfb@ebikon.ch
ju-fa.ch



...viel Spass mit digitalen
Medien!