

## DIGITALE MEDIEN

Ein Elternratgeber zum Umgang mit  
Handy, Internet und Computerspielen



1

Foto: Pixelio

# S&E PLUS

## Internet

In der Schweiz nutzen zwischen 90 und 95 Prozent der Kinder und Jugendlichen das Internet. Schon Kinder im Vorschulalter kommen in Kontakt mit dem Internet – meistens in Begleitung von Eltern, älteren Geschwistern oder anderen Betreuungspersonen. Online-Spiele sind dabei die Hauptmotivation für den Besuch des Internets.

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und bietet Kindern und Jugendlichen vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen – sei es im Rahmen von Schulprojekten, bei den Hausaufgaben oder in der Freizeit.

**Ungeeignete Inhalte:** Es besteht jedoch auch die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche im Netz auf Inhalte stossen, die nicht für sie geeignet sind – zum Beispiel Darstellungen von Gewalt, rassistischen und fundamentalistischen Ansichten oder Pornografie.

**Suchtpotenzial:** Das Internet birgt zudem eine Suchtgefahr. Rund 70'000 Personen sollen in der Schweiz an Internet-Sucht leiden. Besonders gefährdet sind auch Jugendliche – vor allem männliche ohne geregelten Tagesablauf. Problematisch für Jugendliche ist, wenn sie in der Freizeit mehr als 20 Stunden pro Woche Surfen und Gamen. Die Anzahl Stunden Computerspielen pro Tag allein ist jedoch kein ausreichendes Kennzeichen für Sucht. Gewisse Spiele erfordern viel Übung, um im Spielverlauf weiterzukommen.

Vermuten Eltern jedoch als Nutzungsmotiv eher Flucht und Ablenkung als Unterhaltung, sollten sie genauer hinschauen.

### ⇒ *Tipps für Eltern:*

- Führen Sie Ihr Kind in den ersten zehn Lebensjahren an einen sicheren und altersgerechten Medienkonsum heran, bestimmen Sie Zeit und Art der Nutzung und begleiten Sie es. Es ist sinnvoll, mit Kindern eine wöchentliche Bildschirmzeit zu vereinbaren, welche den Internet-Konsum, das Gamen und den TV-Konsum umfasst.
- Empfehlungen für die Dauer der Mediennutzung:
  - 3 bis 5 Jahre: ca. 30 Minuten/Tag
  - 6 bis 9 Jahre: ca. 5 Std./Woche
  - 10 bis 12 Jahre: 10 Std./Woche
  - Ab 13 Jahren: gemeinsame Regeln vereinbaren über die Bildschirmzeit.
- Entdecken Sie die Möglichkeiten und Chancen von digitalen Medien gemeinsam.
- Computer, TV usw. gehören nicht ins Kinderzimmer, sondern in frei zugängliche Räume, damit die Eltern immer wieder hinschauen können.
- Machen Sie Ihr Kind mit den möglichen Gefahren der Mediennutzung vertraut.
- Nutzen Sie die technischen Schutzmöglichkeiten bei Internet und auch Handy (z.B. Kinderschutzfilter; Kindersuchmaschine). Sind Sie sich aber bewusst: Internetfilter bieten keinen absoluten Schutz vor jugendgefährdenden Inhalten.

# S&E PLUS

- Setzen Sie Grenzen dort, wo sie nötig sind, und definieren Sie Regeln für die Mediennutzung; das ist hilfreicher als Kontrolle oder Verbote.
- Interessieren Sie sich dafür, wo und wie Ihre Tochter/Ihr Sohn mit neuen Medien unterwegs ist.
- Bleiben Sie als Eltern wichtige Gesprächspartner und ermutigen Sie Ihr Kind, über unangenehme Internetbegegnungen oder beunruhigende Bilder zu sprechen.
- Suchen Sie Hilfe bei Fachpersonen und Beratungsstellen, wenn Sie als Eltern nicht mehr weiterkommen (siehe auch Seite 6)

## Social Media und Chats

Jugendliche ab 13/14 Jahren nutzen das Internet häufig auch als Kommunikationsmedium auf Social-Networking-Plattformen wie Facebook.com, MySpace.com oder PartyGuide.ch. Dabei geht es vor allem darum, mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben, neue Bekanntschaften zu machen, sich selbst darzustellen und zu sehen, wie sich andere präsentieren. Für Jugendliche besonders attraktiv ist die sofortige Rückmeldung, ob die Selbstdarstellung bei der «Online-Community» ankommt oder nicht.

**Cyber-Mobbing:** Eine der Schattenseiten solcher Netzwerke im Internet ist das Cyber-Mobbing oder e-Bullying, bei dem Menschen in den Plattformen beschimpft und gedemütigt werden.

Schweizer Jugendliche gaben in der «JAMES-Studie 2012» an, dass 17 Prozent in Chats oder auf Facebook schon einmal fertig gemacht wurden. Cybermobbing-Opfer sind in der Folge häufig auch im Alltag Mobbing-Opfer.

**Cyber-Grooming** bedeutet das gezielte Ansprechen von Personen im Internet, um sexuelle Kontakte anzubahnen. Oftmals versuchen die Täter, beispielsweise im Chat, bei ihren Opfern Vertrauen zu erwecken und auf die virtuellen Kontakte reale folgen zu lassen.

### ⇒ *Tipps für Eltern:*

- Interessieren Sie sich dafür, wo und wie sich Ihre Tochter/Ihr Sohn in den Social Media bewegt und präsentiert.
- Machen Sie Ihr Kind auf die Gefahren aufmerksam und verlangen sie bei jüngeren Kindern (bis ca. 13 J.) Einsicht in die Freunde-Liste.
- Keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer in Chatrooms oder sozialen Netzwerken angeben.
- Sichere Passwörter (mind. 8-stellig mit Zahlen und Zeichen) und Nicknames, die weder Vornamen noch Alter enthalten, wählen.
- Keine problematischen oder peinlichen Bilder ins Internet stellen.
- Keine Freundschaftsanfragen von Fremden annehmen.
- Privatsphäre-Einstellungen so wählen, dass Bilder und Einträge auf der Pinnwand nur für Freunde oder ausgewählte Personen einsehbar sind.
- Keine Treffen mit Internetfreunden ohne gute Vorbereitung bzw. Begleitung durch Erwachsene.

# S&E PLUS

- Die Meldfunktion nutzen, wenn man ungebeten Nachrichten mit sexuell motiviertem Inhalt zugesendet bekommt, und so den Täter sperren lassen.
- Holen Sie im Zweifelsfall Hilfe bei einer Fachstelle oder bei der Polizei.

## Computerspiele

Kinder und Jugendliche stehen auf PC- und Konsolen-Spiele. Viele Eltern sind beunruhigt, wenn ihre Kinder am Computer spielen. Bei der Frage nach dem Sinn oder Unsinn von Computerspielen gehen die Meinungen weit auseinander.

**Nutzen und Gefahren:** Die einen Studien sehen einen Nutzen in Computerspielen, weil die Kinder dort spielerisch lernen, Probleme mit eigenen Strategien zu lösen und das räumliche Denken zu trainieren. Andere Studien und Fachleute warnen vor Lese- und Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen und Depressionen, Übergewicht und Gewaltbereitschaft. Insbesondere online gespielte Games wie «Massively Multiplayer Online Role Playing Games» (World of Warcraft, Lord of the Rings u.a.) besitzen ein hohes Suchpotenzial.

### ⇒ **Tipps für Eltern:**

- Machen Sie sich selbst mit Spiel- und Lernsoftware vertraut. So können Sie Ihrem Kind geeignete Spiele empfehlen – oder zumindest beim Thema mitreden.
- Beachten Sie die Altersfreigaben der Pan European Game Information ([www.pegi.ch](http://www.pegi.ch)).

- Achten Sie insbesondere bei „Ego-Shooter“ Spielen auf die Alterskennzeichnung.
- Spielen Sie hin und wieder gemeinsam mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm über gute und schlechte Spiele.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kind die PC-Spiele erklären, die es gerne nutzt.
- Beobachten Sie, mit wem, wo und wie oft Ihr Kind am Computer spielt. Bestimmte Game-Konsolen bieten auch Einstellungen zur Zeitbeschränkung an.
- Benutzen Sie den Computer nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsmittel und missbrauchen Sie ihn nicht als Babysitter.
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern über Ihre Beobachtungen und Erfahrungen zu Computer- und Konsolenspielen aus. Empfehlenswerte Spiele finden Sie auf [www.gametest.ch](http://www.gametest.ch).

4

## Handy

In der Schweiz besitzen heute nahezu alle Jugendlichen ein Handy. Die neuen Handybenutzer werden immer jünger. Gemäss einer italienischen Regierungsstudie tauchen in Kindergärten schon Vierjährige mit eigenem Mobiltelefon auf.

### **Internet und Handymissbrauch:**

Lehrer, Kinderpsychologen und Politiker äussern mittlerweile ihre Besorgnis über den jugendlichen Umgang mit Mobiltelefonen. Denn bereits 80 Prozent der Schweizer Jugendlichen zwischen 12 und 19 besitzen ein Smartphone.

# S&E PLUS

Damit haben sie das Internet in der Hosentasche und auch Zugang zu Seiten mit Porno- oder Gewaltdarstellungen. Natürlich ist Cyber-Mobbing auch beim Handy ein ernstzunehmendes Thema.

Hinzu kommt der Handymissbrauch „Happy-Slapping“, bei dem Jugendliche mit der Handy-Kamera aufnehmen, wie andere Jugendliche zusammengeschlagen und sogar vergewaltigt werden. Diese Filme landen anschliessend im Internet oder werden als MMS verschickt. Vergessen Sie nicht, dass auch mit dem Ipod Touch via offene WLANs das Internet zugänglich ist. Verschlüsseln Sie deshalb Ihr Heim-WLAN.

**Suchtgefahr und Kostenfalle:** Fünf Prozent der Schweizer Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren können laut einer neuesten Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften als handysüchtig bezeichnet werden. Handys können ausserdem

zur Kostenfalle werden, wenn die Benützung nicht bewusst eingeschränkt wird.

## ⇒ **Tipps für Eltern:**

- Je jünger das Kind, desto weniger Funktionen und desto mehr Sicherheitseinstellungen sollte das Handy haben (z.B. Angebot Primobile von pro Juventute). Internetzugang ist unter 14 Jahren nicht sinnvoll.
- Je jünger das Kind, desto mehr Begleitung braucht es.
- Regeln für den Handygebrauch aufstellen, kontrollieren und regelmässig anpassen.
- Mit einem PrePaid-System die Kostenkontrolle behalten.
- Aufklärung ist im Umgang mit dem Handy sinnvoller als Verbote. Sprechen Sie immer wieder mit Ihren Kindern, auch wenn sie älter sind.
- Sichern Sie den Kauf von Apps (z.B. im App Store zu Lasten einer Kreditkarte) mit einem Passwort.
- Lassen Sie keine Apps zu, die Sie nicht selbst gutgeheissen haben.

5

### **Elektrosmog**

Wie gefährlich sind Handystrahlen? Viele sprechen von Strahlung, die von Mobilfunktelefonen abgegeben werden. Oft wird das Handy für Krebs und ein geschwächtes Immunsystem verantwortlich gemacht. Die Meinungen gehen hier sehr weit auseinander. Oft sind auch wirtschaftliche Interessen mit im Spiel. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO sieht einen direkten Zusammenhang zwischen der Handynutzung und der Entstehung von Krebs. ⇒ [www.elektrosmog.ch](http://www.elektrosmog.ch)

### **So reduzieren Sie die Handystrahlung**

Nutzen Sie statt einem älteren GSM-Handy ein UMTS-Gerät, telefonieren Sie an Orten mit gutem Empfang und bei längeren Gesprächen mit einer kabelgebundenen Freisprechanlage. Es empfiehlt sich zudem, ein Handy mit einem niedrigen SAR-Wert zu kaufen, nur kurz zu telefonieren und das Gerät regelmässig ganz auszuschalten. Um das Handy als Wecker nutzen zu können, muss man es in der Regel nachts eingeschaltet lassen, was eine erhöhte Strahlenbelastung bedeutet. Besser: einen normalen Wecker nutzen und das Handy nachts ausschalten.

⇒ [www.handystrahlung.ch](http://www.handystrahlung.ch)

# S&E PLUS

## Internet Links

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch): Jugend und Medien ist das nationale Programm des Bundes zur Förderung von Medienkompetenzen. Ziel ist, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Eltern, Lehr- und Fachpersonen bietet das Programm Informationen, Unterstützung und Tipps für eine sinnvolle Begleitung von Kindern und Jugendlichen.

[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch): Eine Initiative von Privatpersonen, die zum Ziel hat, Eltern bei der Erziehungsarbeit im Bereich digitale Medien zu unterstützen.

[www.swisscom.ch/medienkurse](http://www.swisscom.ch/medienkurse):  
Swisscom, Medienkurse

[www.swisscom.ch/enter](http://www.swisscom.ch/enter): Swisscom, Jugendmedienschutz „enter“ – Ratgeber digitale Medien

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch): Berner Gesundheit:– verantwortungsvoller Umgang mit Neuen Medien

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

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

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

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch): Bundesamt für Gesundheit (BAG) - Stichwort „Exzessive Internetnutzung“

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch): Unter Publikationen – Informationsmaterial – Familien finden Sie downloadbare Dokumente zum Thema Internet etc.

[www.neuemedien.ch](http://www.neuemedien.ch): New Media Concept: Fachteam für individuelle Beratungsangebote für Privatpersonen, Schulen und Heime

[www.internet-abc.ch](http://www.internet-abc.ch): Werbefreier Ratgeber im Netz für Kinder, Eltern und Pädagogen.

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch): Hinweise und Tipps für Kinder und Jugendliche.

[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch): Tipps für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen

[www.gametest.ch](http://www.gametest.ch): Empfehlenswerte Spiele

[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch): Koordinationsstelle für Internetkriminalität: Hier können E-Mails, Websites oder anderes elektronisches Material gemeldet werden, das auf Kinderpornografie hinweist.

[www.projuventute.ch/medienkompetenz](http://www.projuventute.ch/medienkompetenz): Pro Juventute Primobile unterstützt Eltern darin, ihre Kinder bei der Entwicklung zu medienkompetenten Personen zu begleiten.

[www.pegi.ch](http://www.pegi.ch): Pan European Game Information: Europaweites System zur Vergabe von Altersempfehlungen bei Computerspielen.

# S&E PLUS

## Buch Tipps



### Jürgen Holtkamp: Verblöden unsere Kinder?

#### *Neue Medien als Herausforderung für Eltern*

2009, Verlag Butzon & Bercker,  
239 Seiten, gebunden,  
ISBN 978-3-7666-1286-1



### Kinder und Jugendliche im Internet

2012, hep Verlag, 144 Seiten,  
kartoniert,  
ISBN 978-3-03905-840-2

7



### Manfred Spitzer: Digitale Demenz

#### *Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*

2012, Droemer Verlag, 367 Seiten,  
ISBN 978-3-426-27603-7



### Rainer F. Schuh: Die mobile Generation

#### *Jugendliche und ihr Handy*

2012, Verlag AV Akademikerverlag,  
68 Seiten  
ISBN 978-3-639-40402-9

# S&E PLUS

## S&E intern

### Eltern eine Stimme geben

Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule – und dies seit über 50 Jahren. S&E Schweiz fördert zusammen mit den kantonalen, regionalen und lokalen Sektionen die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule, Behörden und Eltern.

### Die Aktivitäten von S&E:

- Organisation von Veranstaltungen und Kursen
- Beratung von Elterngruppen
- Lobby- und Medienarbeit
- Nationales und internationales Netzwerk
- Lancierung von Projekten im Bereich Bildung und Erziehung
- S&E ist offizieller Vernehmlassungspartner beim Bund und in vielen Deutschschweizer Kantonen.

⇒ [www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch)

### Impressum:

Herausgeber: Schule und Elternhaus Schweiz

Redaktion: Fabrice Müller, [journalistenbuero.ch](http://journalistenbuero.ch), Redaktor Schule und Elternhaus Schweiz  
November 2012

© S&E Schweiz. Weitergabe nur unter Beibehaltung der Angaben über den Herausgeber