

Tipps

Verantwortungsvoll
mit digitalen Medien umgehen

Für Eltern
von
Jugendlichen



Abwechslungsreiche Freizeit

Jugendliche sollten sich nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen – z. B. draussen etwas unternehmen, Sport treiben oder sich mit Gleichaltrigen treffen. Langeweile muss nicht sofort mit Bildschirmmedien vertrieben werden. Sprechen Sie über den Sog von digitalen Medien.



Altersfreigaben

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.) und überlegen Sie sich zusätzlich, ob die Inhalte für das Kind geeignet sind. Es empfiehlt sich, Apps und soziale Medien nur schrittweise zuzulassen. Greifen Sie dabei auf technische Möglichkeiten zur Einschränkung der Nutzung zurück.

Respektvoller Umgang

Fordern Sie Jugendliche dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich jemand online angegriffen, sollte das ernst genommen werden. Bei Cybermobbing, Hassrede und Diskriminierung kann es nötig sein, bei Fachpersonen Hilfe zu holen.



Gewaltdarstellungen und Pornografie

Schwere Gewalt und pornografische Darstellungen, die Kinder zeigen, sind illegal. Erotische Bilder, die Minderjährige von sich machen und mit anderen teilen (Sexting), gelten als illegale pornografische Inhalte. Und es ist strafbar, Kindern unter 16 Jahren Pornografie jeglicher Art zugänglich zu machen. Sprechen Sie über diese Themen.

Bildschirmfreie Zeiten

Für Jugendliche eignen sich bildschirmfreie Zeiten besser als fixe Medienzeiten. Bildschirmmedien vor dem Einschlafen beeinträchtigen die Schlafqualität, deshalb empfehlen sich zum Beispiel bildschirmfreie Abende oder Abendrituale. Nachts haben digitale Geräte im Kinderzimmer nichts zu suchen. Treffen Sie gemeinsam klare Absprachen und achten Sie auf deren Einhaltung. Die Konsequenzen für das Missachten der Regeln muss von Anfang an bekannt sein.



Kritisches Denken

Besprechen Sie das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Diskutieren Sie – am Beispiel von Produktplatzierungen oder In-Game-Angeboten – wie Werbung funktioniert. Thematisieren Sie auch, dass der Algorithmus trainiert werden kann, indem mit positiven Inhalten häufiger interagiert wird und diese in der Folge vermehrt angezeigt werden.



Private Daten und Online-Bekanntschäften

Sprechen Sie mit Jugendlichen darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann. Erste Treffen mit Online-Bekanntschäften sollten nur an belebten und öffentlichen Orten stattfinden. Ausserdem sollte eine Bezugsperson über das bevorstehende Treffen informiert werden.

Begleitung

Fragen Sie, was Ihr Kind mit den Medien erlebt und was es darüber denkt. Bieten Sie an, dass Sie bei Fragen und Sorgen immer da sind. Wenn Sie ein ungutes Gefühl haben, reagieren Sie. Suchen Sie das Gespräch mit Freundinnen, Bekannten oder Fachpersonen.



Vorbildrolle

Eltern und andere Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

Positiver und kreativer Umgang

Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltung ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten und Tutorials.



Rechtmässiger Umgang mit Bildern

Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Bild. Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos muss die Zustimmung der abgebildeten Personen eingeholt werden.

Broschüren

Bei uns können Sie kostenlos Broschüren für verschiedene Altersgruppen und in vielen Sprachen herunterladen oder bestellen (nur Kanton Zürich):

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/medienkonsum



Beratung und Information

Nationale Plattform zu Medienkompetenz:
→ jugendundmedien.ch

Kantonale Kinder- und Jugendhilfezentren:
→ zh.ch/kjz

Jugend- und Elternberatung:
→ jugendberatung.me

Elternnotruf 24/7 Beratung:
→ elternnotruf.ch