



**BÖSE MEDIEN!**



**SCHLUSS MIT PESSIMISMUS!**



**IN ABLÖSUNG!**



**Wie sich Zeiten ändern!**

Die Einstellung gegenüber neuen Technologien verändert sich nach wie vor. Nach Jahren der Euphorie gibt es immer mehr junge Menschen, die den digitalen Medien kritisch gegenüberstehen und damit beginnen, sich zu emanzipieren. Immer gleich antworten? Muss nicht sein. Sich den Alltag von Medienangeboten diktieren lassen? Muss nicht sein. Sich weniger mit sich selbst verbunden fühlen? Muss auch nicht sein.

Auch in der Wissenschaft gibt es neue Erkenntnisse. Digitalisierung ist nicht per se gut. In einer Zeitschrift der ZHAW wird der Neurowissenschaftler Volker Busch wie folgt zitiert: „Das Smartphone macht uns

unproduktiv und unglücklich (ZHAW IMPACT, Juli 2023).

Diese Feststellungen werden immer öfter auch in der Erziehung berücksichtigt. Es wird zwar kein Medienverbot gefordert, der bewusste Umgang mit Medien muss aber mit viel Aufmerksamkeit begleitet werden. Und vielleicht müssen wir als Eltern eine gewisse Sorglosigkeit hinterfragen.

Was machen andere Eltern? Die Hirnexpertin Barbara Studer erzählt im Tagesanzeiger vom 6. Januar 24, dass ihr elf-jähriger Sohn täglich maximal 20 Minuten ans Familientablet darf. Wie halten Sie es mit Kind und Internet?

**Vom Reifedefizit - und was Kinder brauchen**

Kinder können den richtigen Umgang mit Handy und Apps nicht einfach so. Sie können die Konsequenzen und Tragweite ihres Handelns noch nicht ermessen.

Kinder, die in den Besitz einer Smartwatch oder eines Smartphones kommen, machen damit oft blöde Dinge. Mit dem Weiterleiten pornografischer oder rassistischer Inhalte machen sie sich strafbar. Mit verletzenden Nachrichten treiben sie andere in seelische Not. Und immer wieder werden Persönlichkeitsrechte verletzt, wie das Recht am eigenen Bild.

Es liegt auf der Hand, dass die Einführung von Geräten, Chats, Games und Socialmedia auch der Begleitung in der

Freizeit bedarf. Auch wenn gelegentlich noch behauptet wird, Kinder seien den Eltern meilenweit voraus.

Die meisten Eltern sind bereits mit digitalen Medien gross geworden. Ausserdem geht es mehr um Fragen der Selbst- und Sozialkompetenz: Warum soll ich andere im Chat nicht beleidigen? Wie kann ich mich im Zaum halten? Was kann ich tun, wenn mir langweilig ist?

Zudem wollen wir als Eltern unsere Kinder schützen. Dies wird immer wichtiger: Die Übergriffe aus dem Netz haben zugenommen. Ausserdem zeigt sich, dass auch für die Kinder gilt, dass die Tablet- oder Smartphone-Nutzung nicht per se schlau macht. Es braucht dazu Begleitung.



**Ansätze für 2024 und 2025: Vorbild sein - umfassend Begleiten - Entstressen**

Auch die „Medienerziehung“ muss immer wieder neu gedacht und gestaltet werden. Aufgrund der vielen Gespräche mit Eltern erachtet zischtig.ch, neben anderen Themen, vor allem die Aspekte Vorbild, Begleiten und „Entstressen“ für relevant.

Die Auswahl der Themen soll helfen, sich nicht bloss auf die Einhaltung von Zeiten zu fokussieren. Die Mediennutzung in der Freizeit ist sehr vielseitig. Darum kann sie nur gelingen, wenn sie auch vielseitig angegangen wird: In dem wir Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. In dem wir, fast nach Checkliste, über Gefahren informieren. In dem wir mit dem Kind in Beziehung bleiben.



**Vorbild?**

Es geht darum zu überprüfen, ob wir das, was wir von den Kindern erwarten auch selbst leben. Und wenn nicht, so ist es eine Chance, das eigene Verhalten anzupassen. Die Zeiten dafür sind perfekt. Immer mehr Menschen wollen sich von Smartphone & Co. nicht länger fernsteuern lassen. Zudem: Sie profitieren für sich selbst!



**Begleitung = Lebensbildung**

Mühsam? Natürlich macht man sich mit Aufklärung bei den Kindern nicht nur beliebt. Jedoch: Das ist gelebte Beziehung! „Du bist mir wichtig, darum will ich, dass du dich schützt.“ Zudem müssen wir feststellen, dass Eltern heute weniger über die Gefahren der Mediennutzung sprechen. Raffen wir uns auf! Auf den Folgeseiten finden Sie Tipps.



**Entstressen**

Viele Eltern sind ob der Streitereien um die Dauer der Mediennutzung müde. Doch es gibt ein paar Tricks, wie sich das verändern lässt. Mit Haltung, Klärungen und Hilfsmitteln. Ziel muss es sein, die eigenen Kräfte einzuteilen und mit den Kindern in Beziehung zu bleiben.



### Vorbild? Alte Glaubenssätze überprüfen!

Natürlich: Es gibt Eltern die wirklich sehr wenig am Bildschirm sind. Aber ist das bei mir wirklich so? Oder rede ich mir das Eine oder Andere schön? Legitimiere ich mir die viele Zeit am Display mit dem Spruch „ich muss die Kinder organisieren!“

Eine nüchterne Bestandsaufnahme macht Sinn: Wie steht es um meine Bildschirmzeit? Nachschauen! Wie erleben mich meine Kinder? Mein Partner? Meine Partnerin? Fragen! Wie fühle ich mich selbst? Brachte das Smartphone ruhe in mein Leben? Oder womöglich eher mehr Hektik und Ablenkung? Fühle ich mich kreativ und produktiv? Die meisten Erwachsenen kommen irgendwann zur Er-

kenntnis, dass die Handynutzung eben nicht nur gut ist. Wie ist das bei mir?

Die gute Nachricht: Sie gelten nicht mehr als Kulturpessimist\*in, wenn Sie alte Glaubenssätze überprüfen. Social Media hat sich inzwischen definitiv als „nicht sozial“ erwiesen. Die vielen Nachrichten lenken einen dauernd ab und das Mail auf dem Handy bringt den meisten mehr Stress als Erleichterung. Kurz: Wir dürfen Glaubenssätze über Bord werfen und uns im Sinne von mehr Wohlbefinden neu organisieren. So werden wir zum Vorbild. Und so sehen die Kinder Eltern, die eine bessere Mediennutzung anstreben. Weil uns die Kinder beobachten, wirkt das!

### Veränderungen wagen und erreichen

Richten Sie sich Ihr Leben besser ein! Schalten Sie Ablenkungen aus. Gönnen Sie Ihrem Gehirn sowohl Ruhe als auch kreative Power! Folgende Veränderungen sind als Anregung gedacht. Finden Sie die Ihre.

- Für Mails nur noch ans Laptop oder den PC.
- Bessere Bücher statt abendliches Streamen.
- Handy aus dem Zimmer.
- Handyfreie Zeiten im Alltag einrichten.
- Sich ein kreatives Hobby zulegen.
- VIP-Liste definieren und „Nicht Stören Modus“ verwenden.

Natürlich können Veränderungen auch schwierig sein. Folgende Tipps können helfen:

- Überlegen Sie, welchen Gewinn Sie mit der Veränderung erlangen.
- Suchen Sie nach kleinen Hilfen: Was hilft mir, wenn mir die digitale Ablenkung fehlt?
- Es kann helfen, jemanden zu haben der mich unterstützt oder dasselbe erreichen möchte.
- Rechnen Sie damit, dass Veränderungen etwas dauern. Manchmal braucht es mehrere Anläufe.
- Belohnen Sie sich für erreichte Veränderungen.



### Kinder begleiten: Schutz vor üblen Inhalten

Ohne Vorwurf: Für uns Erwachsene sind WhatsApp, Youtube & Co. selbstverständlich geworden. Leider übertragen wir diese Sorglosigkeit zuweilen auf die Kinder. Dabei geht vergessen, dass Kinder auf Youtube eben andere Inhalte antreffen als wir Erwachsenen. Auf Youtube-Short gewöhnen sie sich auch schon an einen Videokonsum zur puren Unterhaltung. Und auf WhatsApp und in Games werden angstmachende, beleidigende und verbotene Inhalte ausgetauscht.

Daher müssen wir neu überlegen, welche Inhalte in welchem Alter zugänglich sein dürfen. Ausserdem bedarf es für erste Schritte in der einen oder anderen Anwendung einfach unserer Begleitung. Auch zur Besprechung ungeeigneter Inhalte.

Damit die Medienaneignung sicherer gelingt ist folgendes empfohlen:

- Bestehen Sie so lange wie möglich auf einer gemeinsamen Mediennutzung.
- Kika.de und fragfinn.de für Kinder der Unterstufe.
- Weniger Geräte. Zuarbeiten mit eigenen Geräten. Und keine Tablets oder Handys im Kinderzimmer.
- Nehmen Sie sich nach der Mediennutzung Zeit um über die Inhalte zu sprechen. Was hat das Kind gesehen? Was denkt es dazu?
- Apps nur Jahr für Jahr dazu nehmen. Machen Sie einen Plan.
- Mit dem Erlauben eines neuen Dienstes über die damit verbundenen Risiken sprechen.

Internetverbindung = Risiko für angstmachende oder unsittliche Inhalte. Das gilt über die gesamte Primarschulzeit. Daher ist empfohlen, solche Inhalte proaktiv anzusprechen: Warum gibt es Filme die Angst machen? Kann ich zu Mami oder Papi gehen wenn ich ein schlechtes Gefühl habe? Auch wenn ich etwas

Verbotenes gemacht habe? Was kann ich tun, wenn mich solche Bilder verfolgen? Warum hat es im Internet nackte Menschen? Etc.



## Ungeeignete Inhalte empfangen? Weiterleiten?

NICHT DENKEN!  
EINFACH LADEN  
SCHICKEN, TEILEN!

BLEIB COOL!  
ERST BIS 20  
ZÄHLEN!



Leider schützt auch die beste Kindersicherung nicht vor Inhalten die den Kindern in Games oder Chats zugetragen werden. Dies liegt auch daran, dass Kinder schweinische oder böse Inhalte gelegentlich auch gerne selber teilen. Um auszuprobieren, um aufzufallen oder dazuzugehören. Daher heisst Begleitung, die Kinder mit folgenden Botschaften zu konfrontieren:

- Jede und jeder wird irgendwann angstmachende, strafrechtlich relevante oder einfach blöde Inhalte bekommen. In solchen Situationen ist es wichtig, dass man solche Dinge einfach löscht. Wenn es belastet, so sollte man sich bei erwachsenen Bezugspersonen Hilfe holen.

- Vielleicht ist man aber auch versucht, den „sensationalen“ Inhalt weiterzuleiten. Kinder müssen wissen, dass Eltern das nicht ok finden. Es sollte geklärt sein, dass bei Fehlverhalten Sanktionen möglich sind. Auch ein Geräteentzug für ein paar Tage wäre in diesem Fall durchaus angemessen.
- Während der Primarschule brauchen Kinder erste Orientierung. Daher ist eine gelegentliche, gemeinsame und respektvolle Handykontrolle sinnvoll.
- Eine Frage die immer wichtiger wird: Was kann einem helfen, „den Blödsinn“ nicht zu teilen? Diese Schritte zur Impulskontrolle sind wichtiges Lernen.

## Cybergrooming nimmt zu! Es kann jede und jeden treffen.

Cybergrooming nennt sich der Vorgang, wenn Erwachsene sich über das Internet mit sexuellen Absichten an Kinder und Jugendliche heranmachen. Immer mehr Kinder berichten von seltsamen Anfragen in Games, Chats und auf Social Media. „Schickst du mir ein Nacktbild?“ „Kann ich ein Foto deiner Füsse haben?“

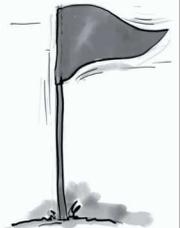
Leider geben die Kinder oft auch unbewusst zu viel von sich preis: Die Nicknames und Standortdaten ermöglichen den Täter\*innen, die Kinder durch das Netz zu verfolgen und so diverse Informationen zusammenzutragen.

Haben die Täter\*innen erste Informationen oder Bilder erhalten, so werden diese oft zur

Erpressung weiterer Fotos oder Filme missbraucht. Schliesslich werden Treffen oder die Überweisung von stattlichen Geldbeträgen erpresst.

Wichtig: Es reicht nicht, dem Kind zu sagen, es dürfe sich im Internet nie auf Fremde einlassen. Die meisten Kinder tun es trotzdem. Daher muss dem Kind zugesichert werden, dass es jederzeit kommen kann. Gerade dann, wenn die andere Person damit droht, alles auffliegen zu lassen. Vielmehr ist elterliche Hilfe ohne „Schimpfis“ zu garantieren. Ausserdem müssen Kinder ab dem dritten Schuljahr darin geschult werden, heikle Chat-Verläufe zu erkennen:

- ☞ Wenn jemand viel fragt
- ☞ Wenn nur du erzählst
- ☞ Wenn du nach Fotos gefragt wirst
- ☞ Wenn du nach Dingen gefragt wirst, die du nie erzählt hast
- ☞ Drohungen
- ☞ Wenn die andere Person intime Dinge erzählt oder solche Fotos schickt
- ☞ Wenn unangenehme/private Fragen kommen
- ☞ Wenn dir Geheimnisse erzählt werden
- ☞ Wenn du die Beziehung geheimhalten sollst



## Fake News erkennen? Früh übt sich!

Auch wenn sich die Kinder nicht für die Wahlen in Amerika interessieren: Etwa ab der Mittelstufe lohnt sich auch eine Auseinandersetzung mit dem Thema Fake News. Leider nehmen Menge und Verbreitung gefälschter oder fragwürdiger Inhalte extrem zu.

Über Chat und Social Media, Youtube gehört auch zu Social Media, erhalten die Kinder immer wieder krude Behauptungen, falsche Informationen und gefälschte Bilder. Unsere Sprösslinge brauchen Hilfen beim erkennen von Lügen, Fälschungen und KI-Auswüchsen.

Aus diesem Grund ist die gemeinsame Mediennutzung empfehlenswert. Und bei den älteren Kindern das gemeinsa-

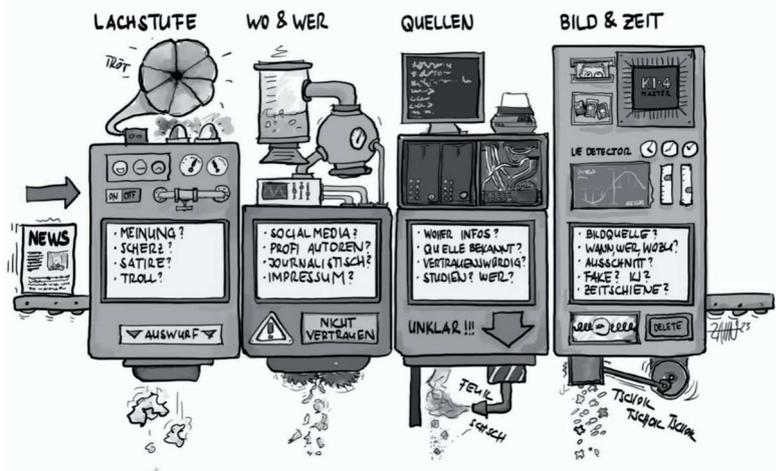
me Besprechen ausgewählter Inhalte. Um nicht auf Fakes hereinzufallen müssen Kinder etwas Misstrauen lernen. Halt! Was lese oder sehe ich da? Macht da jemand einen blöden Scherz? Ist es bloss eine Meinung? Woher kommt das? Sind Quellen angegeben? Wir mit dem Bild allenfalls etwas „pschisse“?

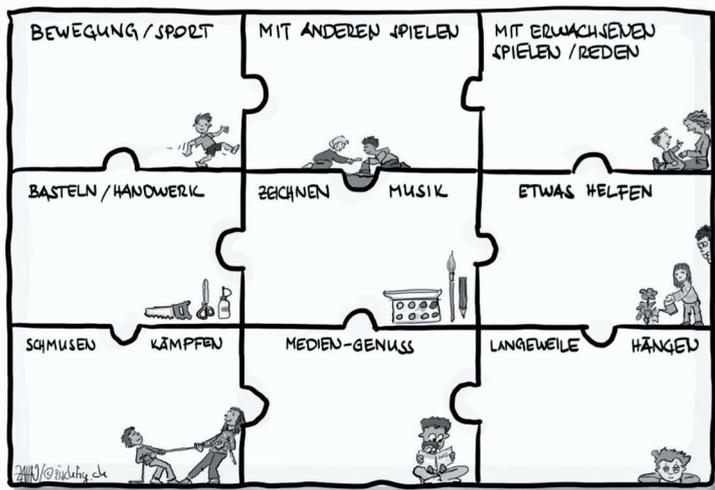
Und wenn die Themen noch nicht in den Chats und Verläufen der Kinder auftauchen: Nehmen Sie Gelegenheiten im Alltag wahr, um über Bildmanipulation, verkürzte Darstellungen, Manipulationsversuche, Werbung und KI-Produkte zu sprechen.

Es geht nicht darum, Recht zu haben. Den Kindern ist schon geholfen, wenn sie merken,

dass sich ihre Bezugspersonen nicht für dumm verkaufen lassen. Natürlich braucht es für die schnelle Orientierung im Alltag ein Gefühl für Fake News. Dieses sollte jedoch auf

ein robustes Grundgerüst gebaut sein. Fragen wie sie in der Abbildung oder auf der Internetseite mimikama.org formuliert sind. Auf dieser Seite werden auch Fakes geprüft.





### Begleitung heisst auch: für einen ausgeglichenen Alltag sorgen.

Social Media Anwendungen, Games und Streamingdienste sind darauf angelegt, dass wir oder unsere Kinder möglichst oft online gehen und dort möglichst lange verweilen. Das wird sich die nächsten Jahre nicht ändern. Grosskonzerne verdienen ihr Geld damit.

Einen guten Medienumgang zu lernen heisst auch, dass der Alltag ausgewogen bleiben muss. Medien-Genuss spielt darin zwar eine Rolle, für Kinder sollte das jedoch bloss ein Bruchteil der Wachzeit in Anspruch nehmen.

Kinder können diese Ausgewogenheit nicht sicherstellen. Wir müssen als Eltern regulierend eingreifen. So können Kinder im Alltag lernen: Es



gibt Zeiten innerhalb derer wir den Reizen der Medien widerstehen und etwas anderes machen. Das Andere ist vielleicht nicht immer so verführerisch, aber es bringt mir eigene Erfahrungen und Erfolge.

Nutzen Sie obigen Raster zur Planung eines ausgewogenen Alltags.

### Ablenkung

Die besprochenen Medienangebote sind so programmiert, dass sie unsere Aufmerksamkeit immer wieder treffsicher

abholen. Das führt dazu, dass sich die meisten Menschen oft ablenken lassen. Diese Ablenkung führt wiederum dazu, dass unser Alltag immer öfter zerstückelt ist. So ist ein vertieftes Spielen kaum möglich. Hausaufgaben funktionieren so nicht. Und unter dem Strich riskieren wir Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit.

Um so wichtiger ist es, die erwähnten Spiel-, Bewegungs- und Kreativzeiten zu schützen. Folgendes kann helfen:

- Planen Sie mit dem Kind die alternativen Tätigkeiten bevor diesem Langweilig wird.
- Haltung zeigen: Langeweile überlebt man locker!
- Lassen Sie keine Geräte rumliegen.
- Auch Smartwatches lenken massiv ab. Warten Sie damit, ihr Kind mit einer Watch oder einem Handy auszurüsten. Familiengeräte sind besser.
- Schalten Sie auf den Geräten alle Benachrichtigungen aus.
- Auch die elterliche Gerätenutzung regt das Kind zur Bildschirmnutzung an.



### Weniger Stress in der Medienerziehung



Immer wieder zu hören: Es ist anstrengend! Wie soll ich alles kennen? Die Kinder wollen halt an den Bildschirm! Ich habe den Kampf um die Zeit so satt!

Es gibt anstrengende Zeiten im Zusammenleben mit Kindern. Dennoch: Es gibt ein paar Punkte, welche die Medienerziehung vereinfachen.

### Haltung

In der Regel hilft es, sich haltungsmässig neu „aufzuladen“. Mit anderen Worten: Sie werden etwas anderes ausstrahlen, leichter handeln und Genörgel besser wegstecken, wenn Sie sich folgende Dinge in Erinnerung rufen:

- Ich bin die erwachsene Person. Ich kann dem Kind gute Rahmenbedingungen bieten. Auch wenn das manchmal etwas Überwindung braucht.
- Es ist ein Liebesdienst, dem Kind nicht alles zu erlauben. Es wird sich später im Guten an die Grenzsetzung erinnern.
- Das Kind braucht die Herausforderung nicht alles zu bekommen. Es muss lernen den Medienreizen zu widerstehen. Die praktische Medienanwendung wird es später locker noch lernen.
- Ich bin nicht alleine. Was ich durchmache erleben viele Eltern.

Ähnlich verhält es sich mit Pannen oder Schwierigkeiten in der Mediennutzung. Solche können auch als Bildungsanlass verstanden werden.

### Lernanlässe

Ihr Kind fotografiert andere Kinder? Ungefragt? Es gibt Ärger? Solche Beispiele sind Lernanlässe. Sie können die Gelegenheit nutzen, um mit dem Kind über folgende Punkte zu sprechen:

- 👉 Wissen um die Persönlichkeitsrechte.
- 👉 Wissen, warum es andere vielleicht nicht mögen.
- 👉 Wissen, warum sie vielleicht trotzdem „JA“ sagen.
- 👉 Darum: Zeichen der Ablehnung kennen.
- 👉 Tricks um sich im Griff zu haben kennen.

### Weitere Tricks

Schliesslich lassen sich viele Diskussionen über mehr Klarheit entschärfen:

- Legen Sie fest, ab welchem Lebens- oder Schuljahr welche Geräte und Dienste erlaubt sein sollten. Halten Sie das auf einem Blatt Papier fest und hängen Sie dieses gut sichtbar auf.
- Hängen Sie wichtige Regeln als Schild oder Merkblatt auf. (Siehe Bild oben)
- Weniger Geräte, weniger Diskussionen.
- Rituale. Beispielsweise: Jeweils vor dem Nachtesen darfst du online sein.
- Statt über Altersgrenzen bei Games diskutieren: Verlassen sie sich einfach auf diese Grenzen. Ohne Diskussion. Schliesslich geht es um begründete Standards.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)