


Chancen, Risiken und praktische Tipps

Gesunder Umgang mit Medien im Familienalltag

1

Inhalt

- Medienkonsum in der Schweiz
- Kindliche Entwicklung und Medien
- Was macht Medien so interessant?
- Chancen und Risiken von digitalen Medien
- Gesunder Medienkonsum: Wann ist es zu viel?
- Tipps für den Familienalltag



© Shpresa Kozhani

13.11.23

2

Wie nutzen Schweizer Kinder und Jugendliche die Medien?



Quelle: JAMES Studie 2022
<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienspsychologie/mediennutzung/james/#c205113>



Quelle: MIKE-Studie 2021
<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienspsychologie/mediennutzung/mike/>

© Shpresa Kozhani

13.11.23

3

3

Beliebteste Freizeitaktivitäten von Primarschulkindern



© Shpresa Kozhani

13.11.23

4

4

Beliebteste Freizeitaktivitäten von Jugendlichen



Abbildung 4: Beliebteste Freizeitbeschäftigungen allein

5

Bildschirmzeit Kinder

Durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag bei 6-13 Jährigen

Fernsehen	35 min
Videos im Internet schauen	19 min
Gamen	14 min



6

Beliebteste Apps von Primarschulkindern



© Shpresa Kozhani

13.11.23

7

7

Bildschirmzeit Jugendliche

Durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag bei 12-19 Jährigen

Selbst eingeschätzte Internetnutzungsdauer	Durchschnitt
An einem Wochentag	3 Std. 14 Min.
An einem Tag am Wochenende	4 Std. 57 Min.



© Shpresa Kozhani

8

Beliebteste Apps von Jugendlichen



Abbildung 35: Beliebteste Apps

Bildschirmzeit

Empfehlungen zur Orientierung

0-3 Jahre	Kinder unter drei Jahren keine oder nur wenige Minuten tägliche Bildschirmzeit
3-5 Jahre	Drei- bis Fünfjährige höchstens eine halbe Stunde pro Tag
6-9 Jahre	Sechs- bis Neunjährige maximal eine Stunde täglich
10+	Ab zehn Jahren: für jedes Lebensjahr eine Stunde pro Woche

ABER: Es gibt mehr zu beachten als nur Altersempfehlungen!

**BILDSCHIRMZEIT:
ABWECHSLUNG UND
AUSGEWOGENHEIT**



Bewegung
 Familie Hobbys
 Genügend Schlaf
 Freunde Schule
 Freizeit ohne Medien

© Shpresa Kozhani

13.11.23

13

13

**BILDSCHIRMZEIT:
WANN IST ES
ZUVIEL?**



Mögliche Anzeichen

- Rückzug
- bildschirmfreie Zeiten schwierig auszuhalten
- Verhaltensänderung bspw. Aggressivität
- Leistungen verschlechtern sich



Familie
 Schule
 Freunde

© Shpresa Kozhani

13.11.23

14

14

Belohnungssystem im Gehirn

TIPP:
Sendung: Generation Bildschirm, SRF Puls
vom 18.09.2023

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/generation-bildschirm-kinder-und-digitale-medien?urn=urn:srf:video:958231f0-d695-4af2-9452-7a0887c47146>



ENTWICKLUNG UND DIGITALE MEDIEN





DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG: KLEINKINDER VON 0-3

- Hirnstruktur wird gebildet
 - Lernen durch Sinneserfahrungen
 - Kontakte und Bewegung
-
- **Kleinkinder brauchen analoge Erlebnisse, keine Bildschirme!**

13.11.23

17

17



DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG: KINDER IM VORSCHULALTER

- Magisches Alter
 - Lernen durch Fragen
 - Erleben durch Vorleben
-
- **Wir Eltern sind die wichtigsten Vorbilder, auch in Sachen Medienkompetenz!**

13.11.23

18

18



© Shpresa Kozhani

DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG: KINDER VON 6 BIS 12 JAHREN

- Vergleich mit Gleichaltrigen
- Wettkampf / Herausforderung
- Aufbauende Selbstkontrolle

Begleitung und Begrenzung durch Gespräche, Regeln und Vorgaben der Eltern sind wichtig!

13.11.23

19

19



© Shpresa Kozhani

DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG: JUGENDLICHE

- Kontakte aufbauen und pflegen
- Platz in der Gesellschaft finden
- Identität entwickeln

Eigenständigkeit der Mediennutzung fördern, aber dennoch regelmässig das Gespräch suchen!

13.11.23

20

20

TikTok



Chancen:

- Plattform für Kreative
- Unterhaltung
- Spass und Plattform für Hobbies wie z.B. Tanzen
- Zugehörigkeit
- Community



Risiken:

- Cybermobbing
- Zeitfresser
- Fakenews
- Ungefilterte Gewaltdarstellungen
- Ungeeignete Inhalte

Snapchat



Chancen:

- Versenden von Nachrichten
- Kontakt und Vernetzung mit Freunden
- Versenden von Bildern, Videos
- Spezielle Bildbearbeitungsfilter (lustig)

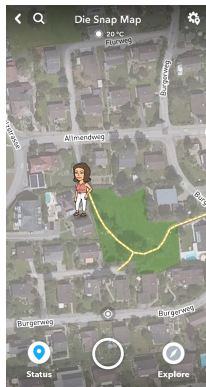


Risiken:

- Kommentare und Fotos können weiterversendet werden
- Präsenzdruck durch Belohnungssystem (Flammen)
- Snap Map
- Datenschutz, Recht am Bild

Snap Map

Geistmodus – Standort teilen



▼ Mein Standort

Dein Standort wird aktualisiert, während Snapchat geöffnet ist.

Geistmodus

Wenn dieser Modus aktiviert ist, werden deine Freunde deinen Standort nicht sehen.

[WER KANN MEINEN STANDORT SEHEN](#)

Meine Freunde

© Shpresa Kozhani

13.11.23

23

23

Instagram



Chancen:

- Versenden von Nachrichten
- Kontakt und Vernetzung mit Freunden
- Plattform für Kreative
- Inspiration



Risiken:

- Selbstdarstellung, Körperbild
- Bilder können weiterverwendet werden, Rechte werden abgetreten
- Ungeeignete Inhalte
- Sozialer Druck zu gefallen

© Shpresa Kozhani

13.11.23

24

24

Youtube



Chancen:

- Unterhaltung
- Kreativität
- Musik und Filme
- Anleitungsvideos
- Erklärvideos
- Tutorials



Risiken:

- Ungeeignete Inhalte
- Werbung, versteckte Werbung durch Youtube-Stars
- Bearbeitete Horror-Videos

Games



Chancen:

- Unterhaltung
- Kreativität
- Spass
- Ausgleich / Eskapismus
- Community / Gemeinschaft
- Selbstwirksamkeit



Risiken:

- Hohes Suchtpotential
- Umgang mit Sieg und Niederlage (Frustration)
- In-Game-Käufe
- Ungeeignete Inhalte (Altersangaben)
- Kontakt zu fremden Mitspielenden

ALLGEMEINE RISIKEN DES DIGITALEN ZEITALTERS

Hast du schon einmal erlebt, dass ...

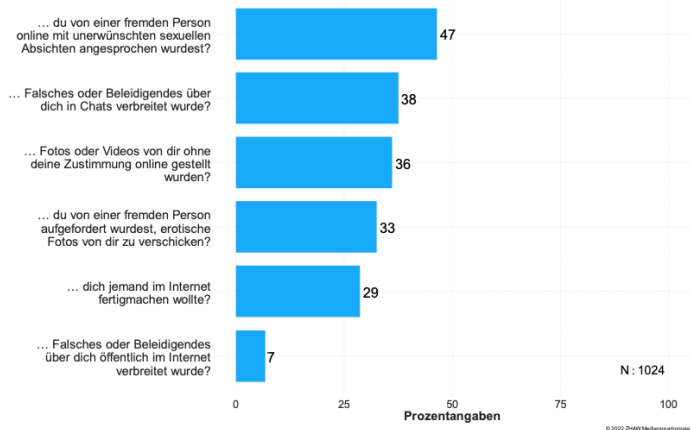
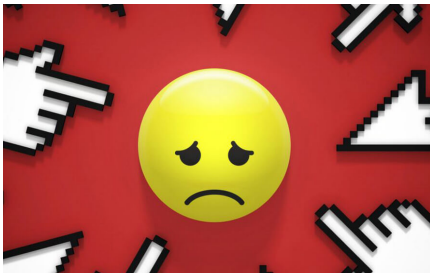


Abbildung 49: Cybermobbing und sexuelle Belästigung

Quelle: JAMES-Studie 2022

Allgemeine Risiken des digitalen Zeitalters



- Cybermobbing
 - Mobbing als Gruppenphänomen mit Hänseleien, Beleidigungen und Drohungen über digitale Medien
- Was können Eltern tun?
 - Mit Kind in Kontakt bleiben und aktiv nachfragen
 - Zuhören, offen sein und Geborgenheit vermitteln
 - Kind nicht verurteilen
 - Nicht auf Kommentare im Internet antworten, sondern Beweise sammeln
 - Hilfe aktivieren: Schulsozialarbeit, Lehrpersonen
 - Anzeige prüfen

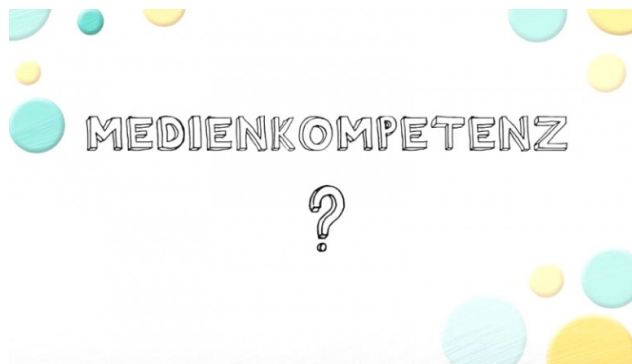


Allgemeine Risiken des digitalen Zeitalters

- **Cybergrooming**
 - Erwachsene stellen online den Kontakt zu Kindern her, um einen sexuellen Missbrauch vorzubereiten
 - Games, Soziale Medien, Chats
- **Was können Eltern tun?**
 - Mit Kind über Fremde im Internet sprechen
 - Einstellungen der Privatsphäre zusammen mit dem Kind kontrollieren
 - Über Risiken von Fotos im Internet aufklären
 - Treffen im analogen Leben sicher gestalten (in Begleitung, tagsüber, Dritte informieren)
 - Beweise sammeln
 - Polizei einschalten

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN FAMILIEN-ALLTAG

Ziel der Medienerziehung



Mein Kind lernt...

- Sinnvolles und Interessantes für sich selbst aus dem grossen Medienangebot wählen
- Die Inhalte einzuordnen und zu verarbeiten
- Medienangebote und Werbung kritisch zu beurteilen
- Medienbotschaften zu hinterfragen
- Medien auch kreativ zu nutzen und sich mit anderen auszutauschen

Begleitung und Beziehung als Weg zum Ziel

Regelmässiger Austausch

- Interesse zeigen
- Zuhören ohne zu urteilen
- Auch von sich sprechen, nicht nur ausfragen

Gemeinsame Erlebnisse

- Gemeinsam das Internet erkunden
- Medienaktivitäten mit dem Kind
- Offline Erlebnisse planen

Vertrauensvolle Begleitung

- Hilfe und Unterstützung anbieten
- Bei Schwierigkeiten: Nicht drohen oder strafen
- Medien nicht zur Belohnung und Bestrafung einsetzen

Regeln und Abmachungen

- Gemeinsame Vereinbarungen treffen
- Immer wieder neu aushandeln und anpassen
- Ausnahmen sind möglich

Datenschutz und Privatsphäre im Internet

- Einstellung bei allen Geräten prüfen und gegebenenfalls anpassen
- Kinder zum Thema Datenschutz sensibilisieren
- Recht am Bild → Kinder früh sensibilisieren und darüber sprechen
- Spezifische Kinder- und Jugenschutzmassnahmen

- Anleitungen und weitere Tipps:

www.medien-kindersicher.de/startseite

www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden/

Regeln sind wichtig

- Regeln gemeinsam mit den Kindern festlegen
- Tägliche bzw. wöchentliche Bildschirmzeiten für den Medienkonsum festlegen
- Erlaubte Onlineaktivitäten diskutieren
- Medienfreie Räume und Zeiten festlegen
- Zeitlimits an den jeweiligen Geräten einrichten
- Konsequenzen vereinbaren, falls Regeln gebrochen werden



Bildquelle: <https://starkekids.com/regeln-fuer-kinder/>

NÜTZLICHE INSTRUMENTE, UM REGELN BESSER EINZUHALTEN



www.klicksafe.de
www.mediennutzungsvertrag.de



Checkliste: Ist mein Kind bereit für ein eigenes Smartphone?

- Auslöser für viele Diskussionen am Familientisch
- Jedes Kind ist anders, deshalb keine pauschale Angabe
- Checkliste von ProJuventute und Jugend und Medien als Stütze und Diskussionsgrundlage

- Link:

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/handy-ab-wann>

Nützliche Links für Eltern

Allgemeine Informationen:

- www.jugendundmedien.ch
- www.projuventute.ch/internet
- www.saferinternet.at
- www.klicksafe.de
- www.schau-hin.info
- www.medien-kindersicher.de
- www.zischtig.ch

Kostenlose Beratungsstellen:

Elternberatung Pro Juventute

058 261 61 61 (Festnetztarif)
 (Auch per Whats'app oder E-Mail)
www.projuventute.ch/de/elternberatung

Elternnotruf

0848 35 45 55 (Auch per E-Mail / Face to
 Face oder Chat)
www.elternnotruf.ch

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Shpresa Kozhani

shpresa@noero.ch

