

Umgang mit digitalen Medien: Empfehlung für Eltern von Jugendlichen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Nutzungsbereiche digitaler Medien.....	2
Jugendliche 12 – 14 Jahre.....	5
Jugendliche 14 – 16 Jahre.....	6
Jugendliche 16 – 18 Jahre.....	8
Ab 18 Jahre in Ausbildung und zu Hause lebend	9
Problematisches Onlineverhalten.....	10
Hinweise und Quellen	11

Einleitung

Die Nutzung der verfügbaren Medien ist für die meisten Jugendlichen und Erwachsenen ein fester Bestandteil im Alltag und bringt Chancen und Risiken mit sich. Damit insbesondere die Chancen (Kommunikation, Wissen aneignen, Lernen, soziale Fähigkeiten aufbauen) zum Tragen kommen können, ist die Entwicklung von Medienkompetenzen wichtig. Diese beginnt bereits im Kindes- und Primarschulalter. Als Eltern sind Sie besonders gefordert, damit Ihr Nachwuchs lernt, wie man sich sicher in der digitalen Welt bewegt und kritisch damit auseinandersetzt. Für die weiterführende Auseinandersetzung mit dem Thema Mediennutzung von Kindern im Jugendalter ist Ihre elterliche Präsenz nach wie vor sehr wichtig. Das vorliegende Dokument gibt Eltern ein Instrument in die Hand, wie sie ihre Jugendlichen führen und begleiten können.

Nutzungsbereiche digitaler Medien

Die vorliegende Empfehlung zum Umgang mit digitalen Medien für Eltern von Jugendlichen setzt bei der Oberstufe an und berücksichtigt drei unterschiedliche Altersgruppen bis hin zur Volljährigkeit. Die Jugend- und Familienberatungsstellen haben dabei ihren Fokus auf das Nutzungsverhalten im Freizeitbereich gerichtet. Die angegebenen Nutzungszeiten sind ausserhalb von Schulung, Bildung und E- Learning zu verstehen.

Wir haben die Medienzeit in vier Nutzungsbereiche unterteilt:



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, je älter umso weniger. Für den blauen Bereich «Recherche/Kreativität» braucht es ebenfalls Regeln, die zeitliche Nutzung kann jedoch dem jugendlichen Kind überlassen werden.

Unter Recherche und Kreativität fallen folgende Aktivitäten: Musik oder Hörspiele konsumieren, ein Buch lesen über den E-Reader oder am iPad, Filme oder Fotos bearbeiten, Recherchieren von Informationen für private oder schulische Zwecke, Meinungsbildung, Informationen und News lesen.

Sie finden die vier Bereiche mit den dazugehörigen Empfehlungen in den Alterskategorien*

12 – 14 Jahre

14 – 16 Jahre

16 – 18 Jahre

*Gewisse Empfehlungen sind in den unterschiedlichen Altersgruppen wiederholend aufgeführt, damit Sie als Leser*in die vollständige Information in der für Sie relevanten Alterskategorie finden.

Empfehlungen geben eine Richtlinie, ersetzen jedoch nicht die Erziehung und Begleitung oder Auseinandersetzung mit dem Kind. Eine zeitliche Vorgabe für die Mediennutzung alleine reicht nicht; es ist auch eine inhaltliche Begleitung durch die Eltern mit zunehmender Übernahme der Selbstverantwortung von Jugendlichen notwendig.

Definieren Sie zusammen mit Ihrem jugendlichen Kind die Zeitfenster und legen Sie Zeiten fest, an denen sie offline sind, etwa bei gemeinsamen Essenszeiten oder in der Nacht. Der Bereich Recherche und Kreativität kann grundsätzlich unterschieden und anders beurteilt werden, als beispielsweise übermässiges Spielen von Online-Games mit Sucht- und Aggressionspotential. Auch einseitige passive Beschäftigungen wie TV-Serien, Streams und Videos fallen anders ins Gewicht, wenn Jugendliche als Ausgleich Sportaktivitäten nachgehen, Hobbys pflegen oder Freunde treffen.

So ist eine gute Balance zwischen On- und Offlinezeiten ein Bestandteil von Medienkompetenz.

Auf der folgenden Seite finden Sie zuerst die allgemeingültigen Haltungen und Regeln. Anschließend folgen die verschiedenen Empfehlungen, passend zu den drei Altersgruppen.

HALTUNG

- Kauf eines eigenen Smartphones, Laptop, usw. ab 12 Jahren oder ab Oberstufe.
- Vor dem Kauf die Wahl des Abos und die Kosten gut abklären.
- Die digitalen Medien können dazu verleiten, das Kind zu überwachen. Suchen Sie stattdessen besser das Gespräch, bleiben Sie im persönlichen Kontakt zu Ihrem Kind.
- Helfen Sie Ihrem Kind eine Beschäftigung ohne digitale Medien zu finden: Musik hören, etwas kochen, mit dem Hund spazieren, joggen, Fahrrad fahren, Freundinnen und Freunde treffen, schwimmen, skaten, Bild malen, usw. Dann ist es einfacher, eine offline-Tätigkeit auch einzufordern.
- Sie sind ein wichtiges Vorbild. Beobachten Sie Ihr eigenes digitales Verhalten. Leben Sie Ihrem Kind vor, was Sie selber von ihm/ihr erwarten.
- Zeigen Sie Interesse für die Apps und Games, in denen sich Ihr Kind bewegt.
- Versuchen Sie zusammen mit dem Jugendlichen herauszufinden, mit welchen Tricks die Macher einer App oder eine Serie es schaffen, immer mehr sehen oder spielen zu wollen.

REGELN

- Vor dem Kauf klare Regeln mit Konsequenzen abmachen: z. B. wenn die Regeln nicht eingehalten werden, zurück auf Handy ohne Internetzugang.
- Halten Sie Regeln und Abmachungen schriftlich fest.
- Auch bei selbstverdienten oder geschenkten Geräten: Regeln zur Nutzung abmachen.
- Nur jugendfreie Inhalte zulassen (Filtereinstellungen abklären).
- Internetzugang: Den Zugriff regulieren/beschränken oder zeitenweise sperren.
- Smartphone nicht als Wecker nutzen.
- Bettzeiten beachten: alle Geräte 30 Minuten vor dem Zubettgehen ausschalten. Der Körper braucht Zeit und Rituale, um sich auf den Schlaf einzustellen.
- Grundsätzlich auf echte Pausen ohne digitale Medien achten.

Jugendliche 12 – 14 Jahre



pro Tag 2 h



pro Woche 14 h

**Beginn der Oberstufe
Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen**

Jugendliche in diesem Alter brauchen nach wie vor Orientierung und Begleitung. Jugendliche sollen Erfahrungen sammeln können im Umgang mit den unterschiedlichen Medien, jedoch in einem gesunden Mass und mit Vorgaben. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung ist in diesem Alter noch zu wenig entwickelt und deshalb sind Sie als Eltern gefordert. Es lohnt sich, die Freiräume schrittweise aufgrund der gemachten Erfahrungen zu erweitern oder wieder einzuschränken. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wann und wie viel Zeit es für welches digitale Medium verwenden möchte und definieren Sie Bildschirmzeiten. Zum Beispiel: 1h für chatten und 1h für eine Serie oder Games.

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.

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.

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?

Recherche / Kreativität

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

Jugendliche 14 – 16 Jahre



pro Tag 2.5 h



pro Woche 17.5 h

Oberstufe

Übertritt in Berufswelt

Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen

In dieser Altersphase steht das Einüben von Selbstverantwortung und die Ablösung von den Eltern im Zentrum. Dies erfordert weiterhin eine Begleitung innerhalb eines klaren Rahmens. Auch hier lohnt es sich im gemeinsamen Gespräch die Freiräume auszuhandeln und schrittweise zu erweitern oder wieder einzuschränken. Im Besonderen sollen Ausgangszeiten im Voraus definiert und keine Neuverhandlungen per Smartphone akzeptiert werden.

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

- Nutzungszeiten abmachen, in die Tages- und Wochenstruktur einbauen.
- Medienfreie Zeiten 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.
- Ausgangszeiten abmachen, Handy nicht als Kontrollmittel verwenden.

- Eltern: Interessieren, nachfragen, miteinander im Gespräch bleiben. Eigene Bedenken, Sorgen und heikle Themen ansprechen (z. B. sexuelle Inhalte, Cybermobbing, Sexting, Suchtverhalten etc.)
- Überprüfen Sie zeitweise Ihren eigenen Medienkonsum.

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

- Kostenkontrolle bei Onlinegames und In-App-Käufen.
- Gamen auch in gemeinsamen Räumen, nicht nur alleine im Zimmer.
- Auch gamefreie Tage und Zeiten einplanen/abmachen.
- Medienzeiten definieren, Familienstrukturen beibehalten: z. B. Essenszeit; Jugendliche/-r muss sich richten, nicht umgekehrt.
- Alterslimitierungen und Empfehlungen für die Games beachten.
- Die Nutzungszeiten sind nicht mehr absolut durch die Eltern kontrollierbar. Eltern sind vor allem zu Hause zuständig. Bei Kolleginnen und Kollegen kann es anders sein.

Online-Shopping (Zalando, Wish, usw.)

- Konsumverhalten besprechen. Realistische Preise vergleichen.
- 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 verschiedenen Zahlungsoptionen vorhanden?

Recherche / Kreativität

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

Jugendliche 16 – 18 Jahre



pro Tag 3 h



pro Woche 21 h

Volljährigkeit mit 18 Jahren

Ausbildungsbeginn/Übertritt in Berufswelt

Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen

In dieser Altersphase liegt die Verantwortung im Umgang mit den unterschiedlichen Medien immer mehr bei den jungen Erwachsenen. Wir empfehlen den Eltern dennoch, den Medienkonsum gut zu beobachten und weiterhin eine klare Meinung zu vertreten. Wenn es gut läuft (Schule, Ausbildung, Arbeit) darf die Begleitung weniger eng gestaltet werden. Wenn es nicht gut (oder nicht mehr gut) läuft, dann sind evtl. Konsequenzen und eine konstruktive Konfrontation sinnvoll oder gar notwendig.

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

- Selbstmanagement Jugendliche: Kann ich mich abgrenzen? Wie lange bin ich online? Will ich so lange und so oft dabei sein? Muss ich alle Nachrichten lesen und beantworten?
- Einteilen/Bewusstsein schärfen: Sozialer Austausch im Chat, posten, Selbstdarstellung: Wie oft, wie lange, ist es für mich sinnvoll?
- Real Life: Persönliche Kontakte erleben, Freundinnen und Freunde in der echten Welt treffen.
- Offlinezeiten einbauen.
- Smartphone/Handy: Selbstfinanzierung klären. Das heisst, auch im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, bei Studierenden Taschengeld einsetzen oder verdienen.
- Ausgangszeiten im Voraus abmachen, Handy nicht als Kontrollmittel verwenden.
- Eltern: Interessieren, nachfragen, miteinander im Gespräch bleiben. Eigene Bedenken, Sorgen und heikle Themen ansprechen (z. B. sexuelle Inhalte, Cybermobbing, Sexting, Suchtverhalten etc.).
- Eltern: Überprüfen Sie zeitweise Ihren eigenen Medienkonsum. Jugendliche machen sich nun ein eigenes kritisches Bild.

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

- Kostenkontrolle bei Onlinegames und In-App-Käufen beachten.
- Wer viel im Internet ist, Onlinegames spielt, chattet oder surft, soll den TV-Konsum (heute Filme und Serien schauen) eher einschränken und umgekehrt.
- Selbstfinanzierung beim Abo und neuen Geräten klären. Das heisst: im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, Taschengeld usw.
- Den Jugendlichen zunehmend mehr Selbstverantwortung überlassen. Eltern behalten im Auge, wie Jugendliche ihre Verantwortung wahrnehmen.

- Sind die Pflichten noch erfüllt? (Lernen, Hausaufgaben, Ämtli, etc.)
- Gamefreie Zeiten einplanen. Selbstkontrolle übernehmen.
- Tages- und Familienstrukturen beibehalten: z. B. Essenszeit.
- Reflexion: Besteht noch Abwechslung zwischen verschiedenen Aktivitäten in der Freizeitgestaltung, z. B. Sport und sozialen Kontakten?

Online-Shopping (Zalando, Wish, usw.)

- Konsumverhalten reflektieren und besprechen.
- Umgang mit Geld erlernen: Budget/Taschengeld planen.
- Käuferschutz beachten, nicht leichtsinnig mit Zahlungsdaten und privaten Angaben umgehen.

Recherche / Kreativität

- Kreativität und Informationsbeschaffung sind unabhängig der empfohlenen Medienzeit. Schlafrhythmus und Online-/Offlinezeiten beachten, Work-Life-Balance erlernen.

Ab 18 Jahre in Ausbildung und zu Hause lebend

Mit Erreichung der Volljährigkeit liegt grundsätzlich die Verantwortung vollumfänglich bei den jungen Erwachsenen. Im Vordergrund stehen gemeinsame Abmachungen, die das Zusammenleben betreffen. Also auch im Zusammenhang mit der Mediennutzung. Wenn Eltern etwas ansprechen, dann nicht mehr in Form von Erziehung, sondern als respektvolle Hinweise gegenüber jungen Erwachsenen.

ZU BEACHTEN

- Der oder die Jugendliche hat nun **alle Rechte und Pflichten**.
- Kosten im Erwerb fix einrechnen.
- Bei Studium Budget mit Jugendlichen aufstellen.
- Gemeinsame Abmachungen miteinander treffen, Eltern sollen nicht mehr «erziehen».

Problematisches Onlineverhalten



Hinweise zu allgemein empfohlener Internetnutzungszeit - auch zur Selbstkontrolle

- ⇒ ab 20 h pro Woche bedeutet: häufige Nutzung bis problematisches Verhalten (wenn eine einseitige Aktivität wie Gaming oder passives Streaming alleiniger Inhalt sind).
- ⇒ ab 30 h pro Woche bedeutet: Suchtgefährdung (wenn die Aktivität immer wichtiger wird, einseitig im Fokus ist und Wiederholungszwang besteht).

ZU BEACHTEN

- Die Onlinezeit alleine sagt noch nichts über eine Suchtabhängigkeit aus. Trotzdem zeigen Studien: Je höher die Nutzungszeit, umso höher der Anteil an problematischen und abhängigen NutzerInnen. Als Hauptaktivität werden in der problematischen Kategorie am häufigsten Onlinegames benannt. Bei der Gamesucht ist auffällig, dass die tägliche Spielzeit bei über 4.5 Std. liegt, betroffen sind ca. 3% der Jugendlichen. Bei der Suchttendenz zeigen sich eher wenig Sport, wenig Schlaf und passive Freizeitbeschäftigungen.
- Bei einigen Internetaktivitäten ist das Abhängigkeitspotenzial nur mässig vorhanden, wie beispielsweise bei der Nutzung für Information- und Newszwecken. Unter die mittlere Kategorie fallen die Sozialen Medien wie die rege Nutzung von Chats und Kommunikationsmittel, aber auch Videoportale oder je nachdem das Streaming.
- Exzessives Gaming ist bisher als einzige Tätigkeit als Suchtabhängigkeit (Internet gaming disorder) anerkannt und klassifiziert, wobei verschiedene Kriterien erfüllt sein müssen, dass man von einer Sucht spricht. Dazu gehören gedankliche und verhaltensbezogene Vereinnahmung, Toleranzaufbau, Kontrollverlust, negative Konsequenzen und Verluste in Kauf nehmen, Interessensverlust und dysfunktionale Stressbewältigung.
- Selbsteinschätzungstests (www.suchtschweiz.ch) können zur eigenen Einschätzung des Konsums benutzt werden.

Hinweise und Quellen

Diese Empfehlungen wurden durch die Jugend- und Familienberatungen Zentralschweiz erarbeitet. Der Verbund «no-zoff.ch» – Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz steht hinter diesen Empfehlungen.

Wir beziehen uns auf verschiedene Quellen aus der Präventionsarbeit und auf Empfehlungen von anderen Fachstellen im Jugendbereich sowie auf unsere Beratungserfahrung. Expertenmeinungen und Studienergebnisse zum Thema digitale Medien sind in unsere Arbeit eingeflossen. Die Jugendberatung knüpft an den Empfehlungen für Kinder bis 12 Jahre an.

Falls Schwierigkeiten im Familien- oder Schulalltag auftreten, können sich Eltern und Jugendliche an eine Jugend- und Familienberatungsstelle ihrer Region wenden: [no-zoff.ch](https://www.no-zoff.ch).

- ⇒ **Empfehlungen Medienzeit für Kinder bis 12 Jahre**
no-zoff.ch – Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz hat auch eine Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre zusammengestellt, die sich auf verschiedene Quellen abstützt: «**Umgang mit Medien – Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre**». Zu finden auf [no-zoff.ch](https://www.no-zoff.ch).
- ⇒ **Weitere Informationen und Broschüren zu Surfen, Gamen, Chatten und Zappen:**
[jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch) – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen
[feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) – Jugendplattform zu verschiedenen Themen wie: Medienkompetenz und Webprofi
[projuventute.ch](https://www.projuventute.ch) – viele Erziehungstipps zum Umgang mit den neuen Medien
[klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) – Internetseite zur kompetenten und kritischen Nutzung von neuen Medien
- ⇒ **Suchtgefahr?:**
[akzent-luzern.ch](https://www.akzent-luzern.ch) – Akzent Prävention und Suchttherapie
[suchtschweiz.ch](https://www.suchtschweiz.ch) – Gemeinnützige Stiftung «Sucht Schweiz»
[budgetberatung.ch](https://www.budgetberatung.ch) - Dachverband Budgetberatung Schweiz
- ⇒ **Sicherheit und Schutz:**
[pegi.ch](https://www.pegi.ch) – Tipps zur Online-Sicherheit, Altersfreigaben und Gamebewertungen
[safersurfing.ch](https://www.safersurfing.ch) – schweizerische Kriminalprävention im Internet
- ⇒ **Schutzalter/Jugendschutz:**
Kinder und Jugendliche können Opfer von strafbarem Verhalten werden (Betrug, Mobbing, sexuelle Belästigung usw.), sie können aber auch selbst im Internet gegen das Gesetz verstossen. Folgende Regelungen gibt es:
 - Verbot: Pornografie für unter 16-Jährige zugänglich machen
 - Verbot: Cyber-Mobbing, Cyber-Bullying, Cyber-Stalking
 - Verbot: Gewaltaufrufe, Verbreitung von Gewaltdarstellungen und mehr
 - Altersempfehlungen bzw. Altersfreigaben bei Filmen, Games usw. sind einzuhalten