

Departement Soziales
Prävention und Frühintervention



Workshop

Digitale Balance in der Familie

Sandra Walter, Abteilung Prävention und Frühintervention

Zeitregulierung

Selbstreflexion als Eltern:

Biete ich meinem Kind genügend Alternativen an?

(Gerade in Ferien macht eine Vorausplanung Sinn um gute Alternativen anzubieten.)

Nutze ich die Geräte oft als «Babysitter»?

Wie geht es mir? Wetter? ...

Strategiemöglichkeiten

(Im gleichen Haushalt mit PartnerIn absprechen.)

- **Zeitbons:** 30 min Einheiten
- **Nur an bestimmten Tagen/ bestimmte Zeitfenster**-> Stundenplan berücksichtigen
- **Nutzung in Wohnzimmer («öffentlicher Raum»)**, so lange wie möglich Nutzung im eigenen Zimmer vermeiden
- **Hobbys und Freizeitgestaltung** -> als Eltern Alternativen anbieten
- Wecker, Timer stellen (oder alternativ: Levels absprechen, Anzahl Sendungen,..)
- Immer wieder Interesse zeigen/ absprechen, was gespielt oder geschaut wird.
- **Familienmedienzeiten:** Zusammen einen Familienfilm schauen, ..

Nutzungszeiten

Kinder bis 3 Jahre:

nie länger als 10 Minuten am Stück,
besser Fotos als schnelle Filme

Wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll?

0–3 Jahre: keine Bildschirmmedien

3–5 Jahre: bis 30 Minuten täglich

6–9 Jahre: bis 45 Minuten täglich

10 Jahre: bis 1 Stunde täglich

Wichtig: Diese Zeiten gelten für die Freizeit. Es darf auch mal mehr sein – z.B. wenn Kinder einen Film schauen –, dafür an einem anderen Tag weniger. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen.

Älteren Kindern hilft es manchmal, wenn sie eine bestimmte Medienzeit pro Woche haben. So können sie diese selbst einteilen. Probieren Sie aus, was für Ihr Kind passt. Sprechen Sie auch mit anderen Eltern.

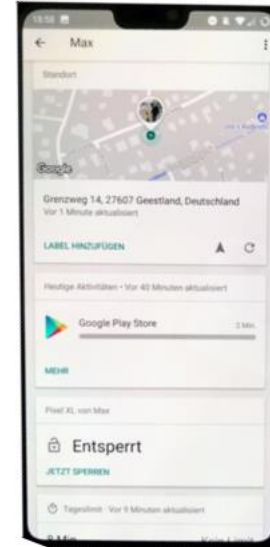
Tipp: Machen Sie ab und zu gemeinsam bildschirmfreie Tage.



Gratis: alle Smartphones bieten einen integrierten Kinderschutz



iPhone & iPad:
Familienfreigabe
und Bildschirmzeit



alle Android Phones
wie Samsung, usw.:
App: Family Link

Folgende Möglichkeiten stehen u.a. zur Verfügung:

- **Auszeit festlegen:** z.B. festlegen, dass das Smartphone nur zwischen 13.30 Uhr und 19.30 Uhr funktioniert
- **Apps zeitlich limitieren:** z.B. festlegen, dass nur 45 Minuten gespielt werden darf, dass das Lernprogramm dagegen längere Nutzungszeit erlaubt
- **Apps freigeben oder sperren:** z.B. den Internet-Browser (Chrome, Firefox, Safari usw.) sperren
- **Neue Apps:** z.B. so einstellen, dass Apps nur mit Einwilligung der Eltern installiert werden können
- Einfacher **inhaltlicher Kinderschutz:** Zugriff auf “kindgerechte“ Inhalte (Browser, Apps)

Gute Fragen stellen 1

- Was spielst/machst du gerne im Internet?
- Was findest du gut daran/was gefällt dir besonders an dieser App/Game/..? Zeigst du es mir mal?
- Ist dein Profil nur Freunden zugänglich?
- Hast du Freunde in der Schule?
- Hast du Freunde, die du nur im Internet triffst? Wie alt sind sie? Aus welchen Ländern kommen sie?
- Kontrollierst du deine Benutzereinstellungen regelmässig?

Gute Fragen stellen 2

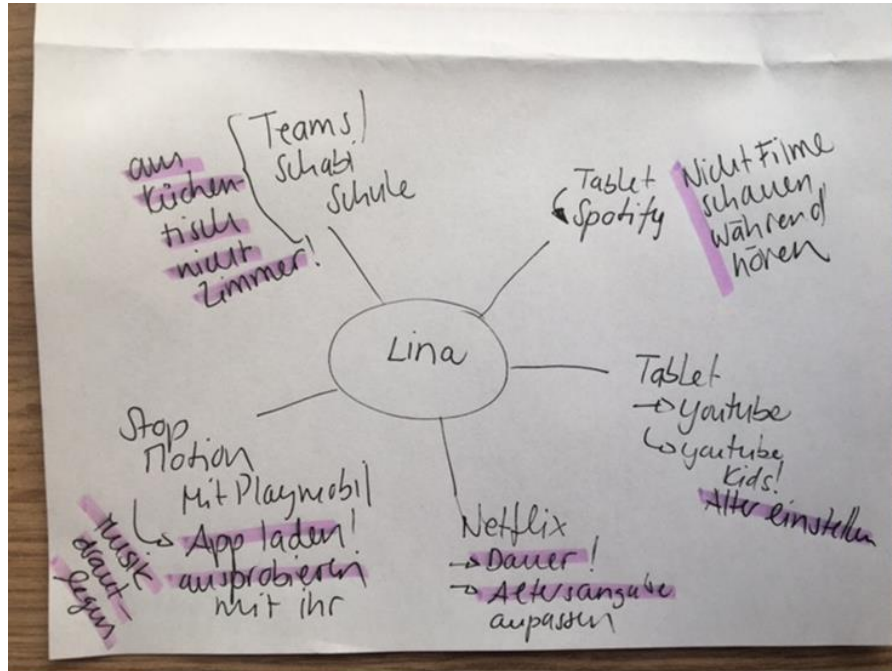
- Hast du auch schon Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder so gehabt nach dem Gamen/Surfen/Streamen/..?
- Kannst du momentan gut (ein-)schlafen?
- Wenn du Selfies machst, auf was achtest du? Was sind deiner Meinung nach gute Selfies?
- Weshalb fällt es dir schwer die Hausaufgaben zu erledigen? Hast du einen Vorschlag, was dir helfen könnte eher zu starten/dran zu bleiben?
- Wie geht es dir in der Schule?

Spezifische Fragen an GamerInnen

- Wie heisst dein Lieblingsspiel?
- Kannst du einfach erklären, wie das Spiel funktioniert?
- Spielst du vor allem am PC, Handy oder Konsole?
- Spielst du alleine oder mit anderen?
- Kennst du deine MitspielerInnen? Vom Internet? Von der Schule?
- Bist du in einer Spielergruppe/Gilde?
- Was fasziniert dich am meisten an diesem Spiel?
- Welches sind deine Lieblingsfiguren/-rollen in diesem Spiel?
- Was sind deren Stärken?
- Wie viel Geld gibst du für Spiele aus?
- Woher beziehst du die Informationen über Games? Informierst du dich in Foren (you tube, twitch, etc.)



Das nervt.... Was tun?



Das nervt..... Was tun?

Problematische Nutzung?

Massnahmen, die nichts gebracht haben:

Mögliche Massnahmen:

Endlich abschalten (Catherine Price)

Bevor man zum Handy greift, folgende drei Fragen stellen:

Wozu möchte ich das Smartphone nutzen?

Warum gerade jetzt?

Was könnte ich sonst tun?

Manchmal macht es auch Sinn in einer Gruppe etwas abzumachen, kann entlasten, neue Freiheiten ermöglichen und Gruppendruck wird kleiner. (Wir legen alle während der Busfahrt das Handy weg und sprechen miteinander. Etc.)



Liste für Offline Aktivitäten erstellen

- Schlecht – und Schönwetterliste (Sommer/Winter)
->griffbereit für alle!
- Kinder/Jugendliche daran beteiligen lassen
- Veranstaltungskalender checken (Ferienprogramme, etc.)

Schönwetter

- Ausflug: Da wollte ich schon lange mal hin:

Badi XY, Spielplatz, Berg, Turm, See (aus Zeitschriften Ideen ausschneiden)

- Eisbahn
- Schlitteln
- Inlineskating
- Pump track
- Geocaching
- Verkehrsgarten
- Velotour/biken
- Im Garten was bauen
- Schnitzeljagd

Schlechtwetter

- Bibliothek
- Hallenbad/Kletterhalle
- Museen/Ausstellungen/Theater
- Spielenachmittag: Ludothek Spiele holen/ von Freunde ausleihen
- Pfützenspaziergang: Pfützen zählen/in jede reinspringen
- Zusammen bauen: Lego, Gravitrax, Kaplas
- Etwas backen/kochen
- Pinterest: Bastelidee suchen
- Malen (Postkarten, Bilder für meine Zimmertür, ..)
- Zimmer umräumen
- Brockenhaus
- Sportmatch zuschauen

Ist mein Kind fit genug für ein Smartphone?

[Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone?](#)

-> Checkliste von Klicksafe

Mediennutzungsvertrag

<https://www.fritzundfraenzi.ch/documents/mustervertrag-smartphone>

www.mediennutzungsvertrag.de

Eine kindgerechte App ...

- ... ist gewaltfrei und stellt ausschließlich Inhalte dar, die für das Alter angemessen sind.
- ... ist einfach aufgebaut, leicht zu bedienen, benutzt eine kindgerechte Ansprache und verzichtet auf zu viel Text.
- ... regt die Fantasie und die Neugier des Kindes an.
- ... verzichtet auf Werbung und Verlinkungen zu sozialen Netzwerken, Werbeseiten, App-Stores oder anderen für Kinder nicht geeigneten Angeboten.
- ... bietet keine Möglichkeit, kostenpflichtige Erweiterungen zu kaufen (z. B. von besonderen Spielgegenständen, die direkt aus der App heraus gekauft werden können, sogenannte In-App-Käufe).

Kindersuchmaschinen

www.blinde-kuh.de

Blinde Kuh ist die erste deutschsprachige Kindersuchmaschine.



www.fragfinn.de

Auch die Suchmaschine fragFINN bietet eine Sammlung von kindgerechten Internetseiten.

www.helles-koepfchen.de

Kinder finden hier eine Suchmaschine und umfangreiche Informationen zu aktuellen und kindgerecht aufbereiteten Themen.

Wo informiere ich mich über Games?

www.spieleratgeber-nrw.de

Der pädagogische Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen sowie Apps ist ein Angebot der Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW (www.fjmk.de). Neben einer Beurteilung von gängigen Spielen (u. a. durch jugendliche Kritiker) gibt es Infos zu Projekten, Forschung und Literatur.

www.internet-abc.de

Im Bereich „Flizzy – Spiel und Spaß“ können jüngere Kinder spannende und lehrreiche Spiele des Internet - ABC spielen.

www.bupp.at

Der pädagogische Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen sowie Apps.

Selbsttests

- [Selbsttests - Suchtprävention \(suchtpraevention-zh.ch\)](https://www.suchtpraevention-zh.ch)
- (Onlinekonsum, Glücksspiel, Kaufsucht, Pornosucht)
- [Der Onlinesucht-Test \(feel-ok.ch\)](https://www.feel-ok.ch)
- [Selbstbestimmte Smartphone-Nutzung - Landesanstalt für Medien NRW \(medienanstalt-nrw.de\)](https://www.medienanstalt-nrw.de)
- Digital- Life-Balance (Beobachter Verlag): Seite 26- 29

Interessante Websites für Eltern

www.die-haeschtecks.de

Damit Eltern von Kleinkindern (0 bis 3 Jahre) sich frühzeitig mit der digitalen Mediennutzung und dem Thema Medienkompetenz auseinandersetzen können, bietet die Initiative Kleinkind – Medien – Familienalltag innovative und praktische Hilfestellungen an.

www.stiftunglesen.de/leseempfehlungen

Die Stiftung Lesen hat eine Datenbank für kindgerechte Medien zusammengestellt, in der sich nach Alter, Interessen und Medium suchen lässt.

www.dji.de

Auf den Seiten des Deutschen Jugendinstituts lässt sich in einer Datenbank nach Apps für Kinder recherchieren.

www.klick-tipps.net/kinderapps

Dieses Angebot bietet eine große Linksammlung mit kindgerechten Angeboten. Eltern finden Tipps zu Apps unter www.klick-tipps.net/eltern.

www.kikaninchen.de

Die Website zum Vorschulprogramm des KIKA lädt die Kleinsten gemeinsam mit ihren Eltern dazu ein, erste spielerische Erfahrungen mit dem Internet zu machen.

www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz

Das Internet-ABC bietet Ihnen Informationen zu der Mediennutzung von Kleinkindern.

www.wdrmaus.de

Dies ist das Internetangebot zur „Sendung mit der Maus“. Die Jüngeren finden passende Inhalte auf der Seite mit dem Elefanten: www.wdrmaus.de/elefantenseite. Zu beiden Sendungen gibt es auch Apps.

Nudges ausstellen

Hilfe gegen die ständigen „Stupser“ bieten neben dem Wissen um die beeinflussenden Faktoren auch entsprechende Einstellungen in den genutzten Diensten. Diese Möglichkeiten gibt es:

WhatsApp	Instagram	YouTube
<ul style="list-style-type: none"> ■ Push-Benachrichtigungen ausstellen ■ Gruppenchats stumm schalten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Push-Benachrichtigungen ausstellen ■ an Bildschirmzeit erinnern lassen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Push-Benachrichtigungen ausstellen ■ Autoplay ausstellen ■ personalisierte Videovorschläge ausstellen ■ an Bildschirmzeit erinnern lassen
TikTok	Netflix	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Push-Benachrichtigungen ausstellen ■ Bildschirmzeit-Management 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autoplay ausstellen (Vorschau und nächste Folge) 	

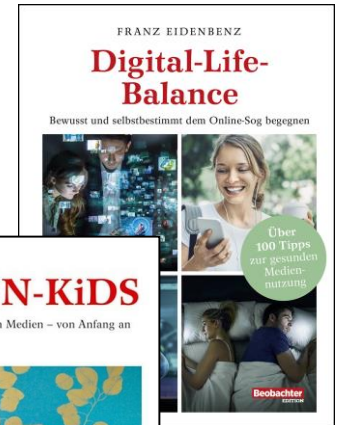
Wie diese Einstellungen vorgenommen werden können, wird Schritt für Schritt im Video „Nervige Nudges am Smartphone ausstellen“ von Handysektor gezeigt. → www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen

Literaturempfehlungen

Digital Life-Balance

Bewusst und selbstbestimmt dem Onlinesog begegnen

Eidenbenz F., Beobachter edition 2020



Medien-Kids

Bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an

Hipeli E., Beobachter edition 2014



Der Elternratgeber - TikTok, Snapchat und Instagram

Stiftung Warentest, 2021



Eltern Kurzberatungen

Gianni Tiloca

Abteilung Prävention und
Frühintervention

Tel: 052 267 63 82

gianni.tiloca@win.ch



Empfehlenswerter Flyer

**Tipps für Eltern
von Kindern bis
10 Jahren**

In unterschiedlichen Sprachen

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/pravention/suchpraevention/infos-materialien/flyer-broschueren-downloads/elternflyer>



Empfehlenswerter Flyer

Tipps für Eltern

von 11 bis

16 Jährigen

In unterschiedlichen Sprachen

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/pravention/suchpraevention/infos-materialien/flyer-broschueren-downloads/elternflyer>



Virtublick



Kurzintervention ab 12 Jahren, der Stadt Winterthur/ Prävention & Frühintervention

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/pravention/suchpraevention/volksschule-1/jugendkurse-1/kurs-u-gespraechsangebot-zu-konsumverhalten#flyer-standortbestimmung>

Regelmässiger Boxenstopp

- Welche Geräte sind in unserem Haushalt verfügbar?
- Wer nutzt welche Geräte? Wie lange darf er/sie diese nutzen?
- Nutzertyp bestimmen; Kind 1 Gamer, Kind 2 Streamer,...
- Alter/Entwicklungsstand des Kindes/Affinität gegenüber den Geräten/... versus ab wann sind die Games/Apps empfohlen?
- Regeln aufstellen auf Nutzertyp (Alter!) zugeschnitten; immer wieder überprüfen, ob sie noch passen

Balance Tipps für den Alltag 1

- Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung; sich dafür interessieren
- **Nicht nur Bildschirmzeit**, sondern auch **Inhalt** der Bildschirmzeit besprechen.
- Bewusstsein für **Vorbildrolle** (als Eltern im Austausch bleiben)
- Medien ersetzen keine Kinderbetreuung
- **Offene Gespräche** bringen mehr als Filtersoftware
- **Langeweile aushalten**
- Kinder – je kleiner sie sind - brauchen viel Bewegung und sinnliche Erlebnisse.

Balance Tipps für den Alltag 2

- Empfehlung für das **erste eigene Handy** liegt etwa in der 5./6. Klasse
- Sobald Ihre Kinder ein eigenes Handy bekommen, sollten Sie Regeln aufstellen.
- Eigene Familienregeln sind wichtig, nicht die der anderen.
- Die Kinder/Jugendlichen sollten trotz Nutzung von Medien, **Hobbys und Freizeitbeschäftigungen** nachgehen können.
- Austausch mit Eltern von anderen Kindern/Jugendlichen

Balance Tipps für den Alltag 3

- 30 Min vor dem zu Bett gehen, Handy weglegen lassen
- Legen Sie Bildschirmzeiten fest und ggf. einen «Handyparkplatz» für die nutzungsfreie Zeit
- Im Auge behalten, ob das Handy zur **Stressverminderung** gebraucht wird
- Vorsicht mit privaten Daten und Informationen im Netz
- Beachten Sie die Altersfreigaben PEGI oder USK



10 Tipps für digitales Wohlbefinden

1. Beobachte deine Smartphone-Nutzung eine Woche lang. Dazu kannst du die Bildschirmkontrollfunktionen deines Betriebssystems nutzen oder eine passende App installieren. Mache dir Gedanken darüber, ob du diese Zeiten okay findest, wie du sie gerne verändern würdest oder was du stattdessen machen kannst.
2. Sprich über digitalen Stress! Tausche dich mit befreundeten Personen oder deiner Familie über deine Bildschirmzeiten aus. Sprecht über positive Erfahrungen und Entdeckungen, aber auch darüber, was ihr gerade nicht so gut findet oder was euch beschäftigt.
3. JOMO! Lege Smartphone- oder gerätefreie Zeiten fest, zum Beispiel, wenn du dich auf deine Hausaufgaben konzentrieren willst oder schlafen möchtest. Pausenzeiten können auch zwischendurch helfen. Plane für diese Zeiten etwas anderes ein, das du gerne machst, z.B. Sport oder Malen.
4. Aktiviere die Nutzungszeit-Erinnerungen der Apps. Du kannst einstellen, dass dich TikTok, Instagram oder YouTube nach einer bestimmten Zeit erinnert, wie lange du schon online bist.
5. Miste deine Social-Media-Accounts aus und entfolge Inhalten, die dir ein schlechtes Gefühl geben oder dich runterziehen. Folge Accounts, die dich bestärken, inspirieren oder dir ein gutes Gefühl geben.
6. Filteralarm! Mache dir immer wieder bewusst, dass du bei Influencer*innen nur gesciptete Ausschnitte aus deren Leben siehst und ihre Postings und Pics häufig stark bearbeitet sind.
7. Nutze Sicherheitseinstellungen in deinen eigenen Profilen. Überlege, ob ein privates Profil für dich besser geeignet ist, deaktiviere Kommentare oder aktiviere Hatespeech-Filter in Apps.
8. Stelle Funktionen in Apps (z.B. Autoplay auf YouTube) aus, die dich animieren sollen, die App immer länger zu nutzen. Informiere dich darüber, wie solche Nudges – Strategien der Anbieter zur gewünschten Verhaltensänderung – auf uns wirken können.
9. Finde heraus, wie du Inhalte auf deinen liebsten Plattformen melden kannst, und nutze diese Funktion, wenn du Hasspostings, Mobbing, Fake News oder Fake-Profile entdeckst.
10. Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst. Dazu kannst du dich auch mit befreundeten Personen, deiner Familie oder Klasse austauschen.