

# WEITERE INFORMATIONEN

- Im Internet: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- Informations- und Beratungsangebote in Ihrer Nähe: [www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote](http://www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote)
- Broschüre «Medienkompetenz – Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien»:  
als PDF auf [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
oder als Broschüre kostenlos erhältlich:  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
(Bestellnummer 318.850.d)

## Im Notfall


- Elternruf, Telefon 0848 35 45 55, [www.elternruf.ch](http://www.elternruf.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch) – kostenlose und anonyme Beratung per Telefon, SMS und Chat für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr

Vertrieb: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Art.-Nr. 318.851.d, 05.2019 15.000 860443160

© 2013 Jugend und Medien, nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen, Bereich Kinder- und Jugendfragen

**Jugend und Medien** ist die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. Sie verfolgt das Ziel, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Eltern, Lehr- und Fachpersonen bietet das Programm Informationen, Unterstützung und Tipps für eine sinnvolle Begleitung von Kindern und Jugendlichen.

Die goldenen Regeln wurden in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Team Medienpsychologie unter der Leitung von Prof. Dr. Daniel Süss entwickelt.

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

 **zhaw** Angewandte  
Psychologie



  
**JUGEND  
UND  
MEDIEN**  
NATIONALE PLATTFORM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN

Für Eltern  
und alle,  
die mit Kids  
zu tun haben

Die wichtigsten Tipps für den  
sicheren Umgang mit digitalen Medien

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

# GOLDENE REGELN

Kinder schützen heisst  
sie auch in der digitalen  
Welt zu begleiten.

## Digitale Medien gehören zu unserem Alltag

Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. Sie spielen in ihrer Freizeit Computer-Games, informieren und vernetzen sich im Internet und kommunizieren via Handy mit ihren Freunden. Inzwischen haben 98 Prozent der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone und damit das Internet in der Hosentasche. Aber auch Kinder im Vorschulalter kommen immer früher in Kontakt mit digitalen Medien.

## Digitale Medien bieten nicht nur Chancen, sie bergen auch Gefahren

Es ist wie immer im Leben – wo sich Chancen bieten, liegen auch Gefahren. Internet kann süchtig machen, Kinder und Jugendliche können in Sozialen Netzwerken gemobbt werden, ihre persönlichen Daten können missbraucht werden, es kann zu sexuellen Übergriffen kommen.

*«Wie kann ich mein Kind vor solchen Gefahren schützen? Wie viel Medienzeit in welchem Alter ist vernünftig?»*

Solche Fragen stellen sich Eltern und andere Betreuungspersonen zu Recht.

## Kinder sollen den kritischen Umgang mit digitalen Medien lernen

Eines ist sicher: Kinder einfach abzuschirmen ist weder möglich noch sinnvoll. Die digitalen Medien sind in der Schule und am Arbeitsplatz Normalität, und sie helfen bei der Bewältigung vieler Aufgaben. Zudem bieten Medien vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen.

Wichtig ist deshalb, dass Jugendliche Inhalte kritisch beurteilen lernen, mögliche Gefahren erkennen und wissen, wie sie sich schützen können. Eltern und Lehrpersonen übernehmen dabei eine bedeutende Begleitfunktion – als vertrauensvolle Zuhörer, hilfsbereite Gesprächspartner und interessierte Mitlernende.

## Kinder brauchen die aktive Begleitung der Erwachsenen im Medienalltag

Wir möchten Eltern und Lehrpersonen ermuntern, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien aktiv und altersgerecht zu begleiten. Dieser Flyer nennt die wichtigsten Tipps, die im Erziehungsalltag zu beachten sind.

### Begleitung ist besser als Verbote.

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

### Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.

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

### Beachten Sie Altersfreigaben.

Für Filme (jugendundmedien.ch), Computerspiele und Onlinegames (pegi.ch).

### Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen.

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

### Informieren Sie über verbotene Gewalt und Pornografie.

Schwere Gewaltinhalte und Kinderpornografie sind verboten. Es ist deshalb auch Vorsicht geboten, wenn unter 18-jährige erotische Bilder von sich herstellen und teilen. Pornografie unter 16-jährigen zugänglich zu machen, ist ebenfalls strafbar.

### Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

### TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

### Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet.

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

### Vorsicht mit privaten Daten im Netz.

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

### Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Diese Regelreichten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0–13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kindern mit jenseitiger Alter sind einige Regeln sehr wichtig.

## Checkliste: Risiko Internetsucht

- Signale, auf die Sie als Eltern achten sollten:
- Der Computer oder die Spielkonsole laufen täglich vier Stunden oder mehr.
  - Das Handy ist dauernd präsent und kann auch für kurze Zeit nicht mehr ausgeschaltet oder ignoriert werden.
  - Ihr Kind trifft sich kaum oder gar nicht mehr mit Freunden.
  - Ihr Kind zeigt kein Interesse mehr an anderen Aktivitäten und Hobbys.
  - Die Leistungen in der Schule oder in der Lehre werden immer schlechter.
  - Ihr Kind vernachlässigt seinen Körper und ist appetitlos. Es ist auch am Tag häufig müde.
  - Ihr Kind reagiert aggressiv und deprimiert, wenn es nicht an den Computer darf oder das Handy nicht bekommt.

Wenn Sie mehrere dieser Signale gleichzeitig über mehrere Wochen hinweg wahrnehmen, könnte dies auf eine Suchtentwicklung hinweisen.

## Regeln für Sicherheit vor Belästigung

- Unbekannten keine persönlichen Daten bekannt geben (Namen, Wohnadresse und Schulhaus, Telefonnummer etc.) und keine Fotos senden.
- Sich nicht mit fremden Bekanntschaften aus dem Internet privat verabreden.
- Auf Internetplattformen wie Facebook oder Instagram den Zugang zu Bildern und anderem nur für Bekannte, respektive Freunde, freigeben.
- Rat holen, wenn man sich unsicher fühlt.

## Beratungsstellen

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung Ihres Kindes? Haben Sie Probleme haben beim Festlegen und Durchsetzen von Regeln? Diese Stellen helfen weiter:

- Elternberatung Pro Juventute: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch), 058 261 61 61 (24 h)
- Elternnotruf: 0848 35 45 55 (24 h)
- Weitere Beratungsstellen: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Wenn Sie befürchten, Ihr Kind nutze das Internet zu häufig und entwickle eine Abhängigkeit: Kontaktieren Sie Fachleute in Ihrer Region:

- [www.suchtprevention-zh.ch/ueber-uns/](http://www.suchtprevention-zh.ch/ueber-uns/) regionale-stellen, 044 634 49 99
- Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte Zürich: [www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch), 044 360 41 18

## Empfohlene Websites

### Alle Medien

- Elternratgeber: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)  
> Jugendschutz > Ethenliche Begleitung
- Elternratgeber: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Altersangaben

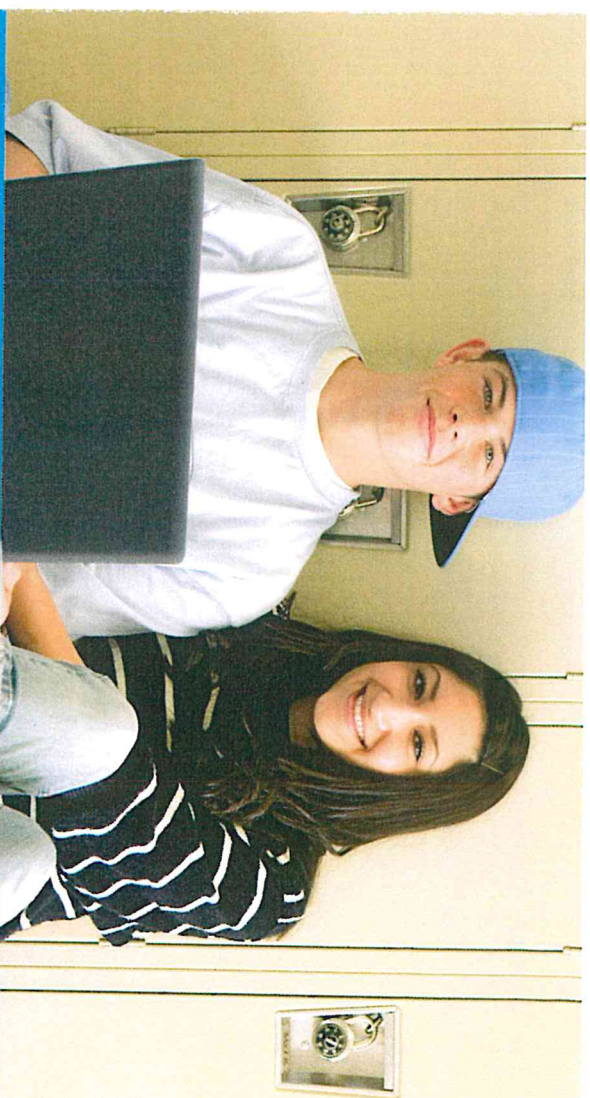
- Altersangaben Filme: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- Altersangaben Videos: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger
- Altersangaben Spiele: [pegi.info](http://pegi.info)

### Sucht

- Selbsttest Onlinesucht: [www.suchtprevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtprevention-zh.ch/selbsttest)

## Bestellungen

Dieses Falblatt und Informationen für Eltern mit jüngeren Kindern können bestellt werden unter: [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch) > Publikationen > Informationsmaterial > Familie



# Internet und neue Medien Abhängigkeit vermeiden

## Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

## Internet und neue Medien bieten auch Kindern und Jugendlichen viele Chancen. Sie bergen – wie alles – auch Risiken; etwa jenes der Suchtentwicklung.

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen nutzt das Internet in unproblematischer Weise und Häufigkeit. Viele Jugendliche nutzen das Internet/neue Medien eine Zeitlang sehr intensiv. Daraus entsteht nicht zwangsläufig eine Sucht; es handelt sich meist um eine vorübergehende Phase. Eine kleine Minderheit von Jugendlichen entwickelt aber ernsthafte Probleme.

### Chancen

- Das Internet vermittelt Wissen und bereitet auf das Berufsleben vor.
- Neue Medien ermöglichen den Austausch mit anderen Menschen.
- Das Internet bietet spannende Geschichten und Einblicke in andere Welten.
- Internet und neue Medien unterhalten und entspannen.

### Risiken

- Im Internet vergeht die Zeit schnell und man kann sich darin verlieren. Bei intensiver Nutzung kommen soziale Kontakte in der realen Welt zu kurz. Vor allem Spielen und Chatten können abhängig machen.
- Es gibt im Internet problematische Inhalte wie Gewaltdarstellungen oder Pornographie, die Kinder und Jugendliche überfordern und ängstigen können.
- Die Leistung in der Schule kann bei allzu intensiver Nutzung neuer Medien abnehmen.
- Was einmal im Internet veröffentlicht wurde, kann kaum mehr gelöscht werden, so etwa private Bilder, Adressen oder Telefonnummern.
- Soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram können benutzt werden, um Kinder zu belästigen und blosszustellen (Cybermobbing, Sexting).
- Unbekannte können die Neugier von Kindern und Jugendlichen und die Anonymität im Internet ausnutzen, um sie zu belästigen.

### Es ist wichtig, Kinder zu begleiten

Weil das Internet und neue Medien Risiken bergen, sollten Sie sich als Eltern mit der Mediennutzung Ihrer Kinder vertraut machen, Interesse zeigen, nachfragen, Ihr Kind begleiten und Regeln abmachen. Sie müssen nicht alle technischen Details verstehen, um Ihr Kind zu unterstützen. Sie sollten Ihrem Kind aber klar sagen, was Sie gut finden und was nicht. Erklären Sie ihm die Gründe. Zum Beispiel, warum Sie Spiele mit Gewalt ablehnen oder weshalb Sie nicht möchten, dass Ihre Tochter Ferienfotos von sich im Badeanzug im Internet zeigt.

## Was Kinder und Jugendliche im Internet machen

Bildschirmmedien werden vor allem zur Unterhaltung und Kommunikation eingesetzt. Am häufigsten werden Videos angeschaut, Musik gehört und Nachrichten ausgetauscht (Chat). Knaben sind zudem am Gamen.

### Einige Begriffe knapp erklärt

#### Soziale Netzwerke / Social Media

In sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram kann man Chatten, Bilder, Videos, Meinungen etc. «posten» (veröffentlichen) und Beiträge von anderen kommentieren. Die wahre Identität kann dabei versteckt werden (Anonymität).

#### Cybermobbing

Cybermobbing ist Mobbing im Internet. Bei Cybermobbing wird eine Person über längere Zeit via digitale Medien schikaniert und blossgestellt. Es werden (meist von Bekannten) Gerüchte, Lügen oder auch intime Fotos verbreitet.

#### Cybergrooming

Per Internet werden Kinder oder Jugendliche von einer erwachsenen Person mit sexuellen Absichten kontaktiert.

#### Sexting

Austausch selbst produzierter intimer Fotos von sich oder anderen via Internet oder Smartphone. Dabei lassen sich Jugendliche manchmal unbewusst durch Gruppendynamik beeinflussen oder unter Druck setzen.

### Dieser Flyer ist in mehreren Sprachen erhältlich:

Albanisch, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Bestelladresse auf der nächsten Seite.

## Was Eltern tun können

• Informieren Sie sich. Setzen Sie sich mit den neuen Medien und mit Ihrem eigenen Mediengebrauch auseinander.

• Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm darüber, was es im Internet macht. Lassen Sie sich erklären, welche Games es spielt.

• Klären Sie Ihr Kind über mögliche Gefahren im Internet auf.

• Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln, wie oft und wie lange Ihr Kind die verschiedenen elektronischen Medien nutzen darf. Achten Sie darauf, dass es sich an die Abmachungen hält.

• Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freunden verbringt.

• Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Spiele und Filme aussucht, die seinem Alter entsprechen.

• Klären Sie Ihr Kind über strafbare Handlungen im Internet auf. Dazu gehören insbesondere Cybermobbing und das Herunterladen von extremen Inhalten.

• Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Sie finden auch bei Beratungsstellen Unterstützung und Rat.

# Nützliche Adressen

## Internetseiten für Kinder:

- [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) (Suchmaschine für Kinder)
- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) (Suchmaschine für Kinder)
- [www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de) (Suchmaschine für Kinder)
- [www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de) (Internetseite für Kinder)
- [www.obitka.ch](http://www.obitka.ch) (zahlreiche kostenlose Hörspiele)
- [www.notenmax.de](http://www.notenmax.de) (online Musikschule für Kinder)
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) (Internetseite für Kinder)

## Internetseiten für Eltern:

- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) (Infomaterial, Erziehungstipps, weiterführende Adressen)
- [www.apps-und-moritz.ch](http://www.apps-und-moritz.ch) (Schweizer Seite mit Empfehlungen für kindergerechte Apps)
- [www.wonderkind.de](http://www.wonderkind.de) (kindergerechte Apps)
- [www.mediolino.ch](http://www.mediolino.ch) (Frühkindliche Medienerziehung)
- [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) (Hilfreiches Tool für Familienregeln im Umgang mit Medien)wi
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Ratgeber und Material)
- [www.pegi.info](http://www.pegi.info) (Informationen über Games: Altersbeschränkungen und Inhalte)
- [www.cybercrime.ch](http://www.cybercrime.ch) (Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität)
- [www.projektivente-elternberatung.ch](http://www.projektivente-elternberatung.ch) (Beratung, Infomaterial usw.)
- [www.swisscom.ch/mediestark](http://www.swisscom.ch/mediestark) (Mediennutzung mit Beispielfamilien erklärt)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) (Elternratgeber aus Deutschland)
- <http://www.jugendschutzprogramm.de> (Software für sicheres Surfen für Ihr Kind)
- <http://www.kapo.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/kapo/de/praevention/ivv.html> (Jugendintervention KAPO Zürich)
- [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (24h Hilfe und Beratung für Eltern)
- [www.onlinesucht-ambulanz.de/selbsttest](http://www.onlinesucht-ambulanz.de/selbsttest) (Selbsttest zum Thema Internetsucht)

