



# Zappen & Gamen

## Tipps für Eltern und Erziehende

### Liebe Eltern und Erziehende

**Elektronische Medien bestimmen heute den Familienalltag. Das Angebot ist riesig und stellt Erziehende vor grosse Herausforderungen.**

**Wie lernt meine Tochter, mein Sohn einen sinnvollen Umgang mit diesen Medien? Im Folgenden sind wichtige Aspekte der Informationsbroschüre «Zappen & Gamen» zusammengefasst.**

### Allgemeine Tipps zum Umgang mit Medien

- Informieren Sie sich und seien Sie Vorbild in Ihrem eigenen Umgang mit den Medien.
- Spielen, schauen, surfen Sie mit. Interessieren Sie sich für den Medienkonsum Ihrer Kinder. Sprechen Sie über das Geschehen am Bildschirm und über die Gefühle, die es auslöst.
- Fördern Sie eine aktive Freizeitgestaltung und gemeinsame Aktivitäten.
- Schützen Sie Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten. Der übermässige Konsum von Computerspielen mit gewalttätigem Inhalt hat erwiesenermassen negative Folgen auf die Entwicklung der Persönlichkeit. Auch Katastrophenberichte der Tagesschau können sich traumatisierend auswirken.
- Mit Filterprogrammen lassen sich ungeeignete Inhalte sperren – sie ersetzen aber nicht die elterliche Präsenz. Virenschutzprogramme sind sehr zu empfehlen.
- Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren sollten keine Bildschirm-Medien im Zimmer haben, sonst erhöht sich der tägliche Medienkonsum um rund zwei Stunden.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern altersgemäss über mögliche Gefahren und darüber, was erlaubt und was verboten ist.
- Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln zum Medienkonsum. Legen Sie dem Alter entsprechende Zeitlimiten fest. Ab dem Schulalter ist es sinnvoll, eine Wochenmedienzeit abzumachen. Zeigen Sie auf, welche Konsequenzen die Nichteinhaltung von Regeln nach sich zieht.
- Wer Medien als Belohnung oder Bestrafung einsetzt, betont ihre Wichtigkeit. Ein Medienverbot soll nur ausgesprochen werden, wenn die Regeln rund um den Medienkonsum verletzt werden.



## Wann wirds kritisch?

«Manchmal kann ich mit dem Gamen einfach nicht mehr aufhören.»

- Vernachlässigt Ihr Kind Freunde, Hobbys und die Schule? Fühlt es sich einsam?
- Verbringt es schon seit Längerem mehr als 20 – 30 Std. pro Woche vor einem Bildschirm?
- Verharmlost es das wahre Ausmass des Medienkonsums und die Folgen?
- Reagiert Ihr Kind unruhig, deprimiert oder aggressiv, wenn es nicht gamen kann?
- Schläft es zu wenig, pflegt und ernährt es sich nicht mehr richtig?
- Ist fernsehen, surfen, chatten, gamen für Ihr Kind eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen?
- Verhaltensauffälligkeiten können unterschiedliche Ursachen haben, z.B. auch erlebte Gewalt oder sexuelle Übergriffe.

Wenn mehrere dieser Anzeichen auftreten, sollten Sie reagieren:

- Finden Sie als Erziehende eine gemeinsame Haltung und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind.
- Zeigen Sie Anerkennung und Respekt für seine Interessen. Lassen Sie sich zeigen und erklären, was Ihr Kind tut.
- Überprüfen Sie Ihre Regeln und setzen Sie die vereinbarten Konsequenzen durch.
- Unternehmen Sie etwas mit Ihrem Kind, ermuntern Sie es zu anderen Aktivitäten.
- Bleiben Sie nicht alleine und lassen Sie sich beraten.

## Hinschauen und handeln!

Sind Sie verunsichert oder machen Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Sohnes, Ihrer Tochter? Zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In der Broschüre «Zappen & Gamen» finden Sie Adressen von Fachstellen, die Ihnen bei Fragen und der Entwicklung von Lösungen helfen. Weitere wertvolle Informationen zum Thema erhalten Sie in der Broschüre.

**Diese Kurzversion finden Sie in acht weiteren Sprachen unter: [www.suchtfachstelle-sg.ch](http://www.suchtfachstelle-sg.ch)**

## TV-Tipps

«Aber alle anderen dürfen!»

Bei Langeweile verhindert der schnelle Griff zur Fernbedienung, dass Kinder sich selbst etwas einfallen lassen und aktiv werden können. Legen Sie mit Ihren Kindern fest, welche Sendungen angeschaut werden dürfen. Erklären Sie, warum eine Sendung nicht geeignet ist. Das Zappen soll möglichst vermieden werden. Faustregel für die maximale Fernsehzeit pro Tag:

Kleinkinder: Höchstens 5 bis 10 Minuten, nie alleine

Vorschulkinder: Höchstens 30 Minuten, nie alleine

6- bis 9-Jährige: 1 Stunde; 10- bis 13-Jährige: 1,5 Stunden

## Game-Tipps

«Bei Online-Spielen lerne ich Leute in der ganzen Welt kennen.»

Spiele am PC, mit Gameboys und auf der Spielkonsole gehören heute zum Alltag von vielen Kindern und Jugendlichen. Mit geeigneten Games werden verschiedene Fähigkeiten gefördert, z.B. logisches Denken, Geschicklichkeit, Reaktions- und Konzentrationsvermögen. Aber Games können auch schaden, wenn sie Elemente wie Gewalt, Brutalität oder Sexualität enthalten und nicht dem Alter der Kinder entsprechen.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über das Gamen und lernen Sie die Spiele kennen. Lassen Sie sich erklären, wie das alles funktioniert, spielen Sie mit oder schauen Sie zu. Im Gespräch sollen nicht nur die Inhalte der Spiele im Zentrum stehen: Wie geht es Ihrem Kind ganz allgemein? Warum ist gerade dieses Game so spannend? Beachten Sie die Alters- und Inhaltsangaben der Hersteller.

## Tipps zu Internet und Chat

«Beim Chatten fühle ich mich richtig erwachsen.»

- Keine persönlichen Informationen weitergeben, also keine Namen, Adressen, Passwörter und Nummern von Telefon, Handy, Kreditkarten etc.
- Nicknamen und E-Mail-Adressen dürfen keinen Rückschluss auf die wirkliche Identität zulassen und sollen keinen Bezug zu Sex oder Gewalt haben.
- Bei Daten und Bildern, die ins Internet gestellt werden, gibt es keine Kontrolle darüber, was andere damit tun. Auch «Cam-to-Cam»-Übertragungen können gespeichert und weitergegeben werden. Was einmal im Netz ist, kann nicht mehr gelöscht werden!
- Gesundes Misstrauen ist wichtig, nie alles glauben, was erzählt wird.
- Ein Treffen mit Internet-Bekanntschäften soll – wenn überhaupt – nur in Begleitung und an öffentlichen Orten stattfinden.
- E-Mails unbekannter Herkunft nicht öffnen (Virengefahr), sondern sofort löschen.
- Bei seltsamen Fragen und Angeboten, vor dem Herunterladen von Programmen und vor einem Vertragsabschluss immer Eltern informieren.

## Handy-Tipps

«Ohne mein Handy könnte ich nicht leben.»

Da Handys internetfähig sind, bestehen dieselben Gefahren wie beim Surfen am PC. Machen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind Gedanken über Einsatzbereiche und Funktionen des Handys. Was ist nötig, was nicht? Wie schützen Sie sich vor schädigenden Strahlen? Es ist sinnvoll, wenn sich Kinder und Jugendliche an den Kosten beteiligen, so lernen sie den Umgang mit Geld. Mit «Prepaid»-Angeboten können die Kosten besser im Griff behalten werden.

