



Digitale Medien

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

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Inhalt

3

Die Vorteile von digitalen Medien

4

Die Risiken

6

Was tun?

8

Regeln abmachen und umsetzen

10

Warnzeichen

11

Beratungsstellen

12

Hilfsmittel und mehr Infos

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte



«Ist mein Kind zu viel am Handy?»

«Wie setze ich Grenzen, ohne dauernd zu streiten?»

«Wann muss ich mir Sorgen machen?»

Diese Fragen kennen Sie wahrscheinlich. Es gibt keine einfachen Antworten. Digitale Medien sind für alle eine Herausforderung.

Jugendliche brauchen Begleitung

Im Jugendalter befindet sich das Gehirn im Umbau. Jugendliche werden stark von Lust und Neugierde gelenkt. Sie können noch nicht so gut vorausdenken und sich kontrollieren. Deshalb sind die Risiken von digitalen Medien für sie erhöht. Jugendliche brauchen darum Begleitung durch Erwachsene. Wir möchten Ihnen dafür einige Impulse vermitteln.



Digitale Medien haben Vorteile ...

Digitale Medien bieten Positives. So zum Beispiel:

- Unterhaltung und Entspannung erleben
- Sich kreativ ausdrücken und etwas gestalten
- Rollen ausprobieren
- Sozialen Umgang üben
- Gleichgesinnte finden
- Neues lernen, das auch für Schule und Beruf wichtig sein kann

Jugendliche erleben mit digitalen Medien, dass sie etwas können und dass sie dazu gehören. Das kann sie stärken.



Digitale Medien bieten Jugendlichen viele Chancen und Möglichkeiten. Auch darum sind sie so fesselnd.

... und Risiken

Wir beschreiben die Risiken hier umfassend. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, damit es versteht, warum es Regeln braucht.

- Sprechen Sie in einem ruhigen Moment über ein oder zwei Risiken, die für Sie und Ihr Kind gerade wichtig sind. Fragen Sie, was es dazu denkt.
- Sprechen Sie nicht über alle diese Risiken auf einmal. Das kann Widerstand auslösen. Sie können später weitere Themen ansprechen.

Ablenkung

Soziale Medien sind absichtlich¹ so gemacht, dass wir möglichst oft zum Gerät greifen und lange online sind. Das lenkt extrem ab, auch beim Lernen.

Schlafstörungen

Studien zeigen eindeutig: Wer spätabends oder in der Nacht digitale Medien nutzt, schläft schlechter oder zu kurz. Das ist schlecht für die Psyche und das Lernen.

Schlechtes Selbstbild

In den sozialen Medien werden Bilder häufig mit Filtern «verschönert» und nur Erfolge gezeigt. Diese Bilder können dazu führen, dass Jugendliche sich nicht schön und das eigene Leben langweilig finden. Das schwächt die psychische Gesundheit.

Beleidigungen und Mobbing²

Beleidigungen und Mobbing online sind besonders belastend. Denn meist geht es auch nach der Schule weiter.

Verstärkung von selbstgefährdendem Verhalten

In sozialen Medien werden extreme Inhalte besonders oft gezeigt, weil man dadurch länger online bleibt – also z. B. Selbstverletzung, Essstörung, Drogenkonsum oder Suizidgedanken. Solche Inhalte können die eigene Stimmung verschlechtern und selbstgefährdendes Verhalten verstärken.

¹ Soziale Medien verdienen ihr Geld mit Werbeanzeigen. Wer lange online ist, sieht mehr Werbung. Soziale Medien investieren enorme Summen in immer neue Tricks, die uns länger am Gerät halten.

² 38 % der 12- bis 19-Jährigen haben schon erlebt, dass in Chats falsche oder beleidigende Dinge über sie verbreitet wurden (JAMES-Studie 2022).

Falschinformation und extreme Einstellungen

Die Inhalte auf sozialen Medien werden zu wenig geprüft. Es gibt viel Falschinformation von Menschen und Organisationen, die andere beeinflussen wollen. Fake News und extreme Einstellungen verbreiten sich schneller in sozialen Medien als die Wahrheit. Denn extreme Inhalte werden häufiger gezeigt, weil man so länger online bleibt.

Einseitiges Weltbild

In sozialen Medien werden nur Inhalte gezeigt, die den bisherigen Interessen ähneln.

Suchtgefahr

Einige Games funktionieren wie Glücksspiele. Etwa mit «Schatzkisten» zum öffnen und vielleicht etwas gewinnen. Das kann süchtig machen. Auch bei sozialen Medien kommt es zu problematischem Konsumverhalten³, weil sie darauf optimiert sind, die Aufmerksamkeit zu fesseln.

Kostenfalle

In-App-Käufe können zu Schulden führen.

Betrug und Belästigung⁴

Online kann man auf gefährliche oder betrügerische Personen treffen und auch sexuell belästigt werden.

Straftaten

Strafbar macht sich, wer andere beleidigt, Bilder mit sexuellen oder gewaltverherrlichenden Inhalten herunterlädt oder teilt und wer geistiges Eigentum anderer (Musik, Bilder etc.) verwendet (Urheberrechte).



Sie als Eltern sind wichtig. Sie können Jugendliche im Umgang mit den Risiken stärken.

³ Ca. 7 % der 11- bis 15-Jährigen weisen eine problematische Nutzung sozialer Netzwerke auf. Knapp 3 % der 14- und 15-Jährigen weisen ein problematisches Gaming-Verhalten auf (HBSC, 2022).

⁴ Knapp die Hälfte der Jugendlichen wurde online von einer fremden Person mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen (JAMES-Studie 2022).



Was tun?

Betonen Sie das Positive

Viele Familien haben oft Streit wegen den digitalen Medien. Die Stimmung wird besser, wenn Sie auch das Positive benennen. So fühlen sich Jugendliche ernst genommen.



«Es beeindruckt mich, wie du mit dieser App lernst.»
«Es freut mich, dass du online Menschen findest, die so denken wie du.»

Zeigen Sie Interesse

Fragen Sie nach, was Ihr Kind mit den Medien erlebt und was es darüber denkt. Lassen Sie sich Anwendungen erklären.

Bieten Sie Hilfe an

Sagen Sie, dass Sie bei Fragen und Sorgen immer da sind. Reagieren Sie, wenn Sie ein ungutes Gefühl haben.

Achten Sie auf genügend Freizeit ohne Bildschirm

Erfahrungen in der nicht digitalen Welt sind für Jugendliche sehr wichtig. Körperliche Bewegung und Austausch vor Ort mit anderen Jugendlichen stärken die psychische Gesundheit.



«Wenn du etwas siehst oder erlebst, das dir unangenehm ist, komm bitte zu mir. Ich weiss, dass es online ganz viel Komisches gibt. Es ist nicht deine Schuld, wenn du auf solche Inhalte triffst.»

Informieren Sie sich

Bevor Sie ein Gerät, eine App, ein Game oder einen Film erlauben: Informieren Sie sich, was es ist und ob es zu Ihrem Kind passt – z. B. online oder indem Sie andere Eltern fragen. Beachten Sie Altersempfehlungen. Fragen Sie Ihr Kind, warum es das will und was es darüber weiss.

Nicht alles auf einmal

Mit dem Smartphone haben Kinder Zugang zu allen möglichen Anwendungen und Inhalten. Besonders die Nutzung von Social Media überfordert 11- und 12-Jährige. Lassen Sie Apps und soziale Medien darum nur schrittweise zu.¹

Nutzen Sie die Technik

Begleiten Sie die Nutzung anfangs eng. Nutzen Sie dazu auch technische Möglichkeiten. Diese stellen z. B. sicher, dass Apps nicht ohne Ihre Einwilligung heruntergeladen werden. Anleitungen: siehe Rückseite.

Vorbild sein

Jugendliche beobachten Eltern und werden von ihrem Verhalten beeinflusst. Gemeinsame bildschirmfreie Zeit hilft vielen Familien, einen guten Umgang zu finden.

Holen Sie Unterstützung

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind? Sie wissen nicht recht, wie man sich schützen kann? Suchen Sie das Gespräch mit Freunden, Bekannten oder Fachleuten. Hilfe annehmen ist ein Zeichen von Stärke.

Vereinbaren Sie Regeln

Regeln schützen vor den Risiken und bieten Orientierung. Legen Sie Regeln möglichst gemeinsam fest. Tipps dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

¹ Zum Beispiel zuerst nur SMS oder Chat-Apps wie Threema. Und erst im späteren Jugendalter eventuell auch einzelne Apps mit frei zugänglichen (auch problematischen) Inhalten, wie etwa Instagram, Snapchat oder TikTok.

Regeln abmachen und umsetzen

Treffen Sie Abmachungen über:

Fairness

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum es online einen respektvollen Umgang pflegen muss. Als Grundsatz für alle kann gelten:

- «Wir sprechen nicht schlecht über andere und verbreiten keine Gerüchte.»
- «Negative Dinge sagen wir jemandem nie online, sondern nur im persönlichen Gespräch. Dabei bleiben wir respektvoll.»

Einstellungen

Viele Apps versuchen mit Benachrichtigungen unsere Aufmerksamkeit zu binden. Dagegen hilft:

- Benachrichtigungen ausschalten oder einschränken
- Gerät lautlos stellen

Inhalte

Beachten Sie Altersempfehlungen für Apps, Games und Filme.
Lassen Sie Anwendungen nur schrittweise zu.

Dauer, Zeitpunkt und Ort

Fachleute sind sich einig: keine digitalen Geräte vor dem Schlafen und nachts im Zimmer von Jugendlichen. Die psychische Gesundheit leidet sonst.

Daneben sollten Sie Dauer, Ort und Zeitpunkt immer wieder passend festlegen. Diese Impulse können helfen:

- Bildschirmfreie Zeiten und Orte (allenfalls für die ganze Familie) – etwa im Gespräch, am Esstisch, im Kinderzimmer, vor dem Frühstück, am Sonntagvormittag ...
- Mehr Freizeit ohne Bildschirm als mit Bildschirm
- Maximale Nutzungsdauer für Geräte, bei welchen die Dauer gut zu kontrollieren ist (z. B. Gamekonsole)



- Regeln sollten zum Kind und zu Ihnen passen.
- Je jünger das Kind, desto weniger Bildschirmzeit, weniger Apps und mehr Kontrolle.
- Regeln müssen immer wieder neu ausgehandelt werden. Das ist normal, weil Jugendliche sich stets weiterentwickeln.

Wenn es beim Einfordern von Regeln Streit gibt, sagen Sie möglichst ruhig:



«Wir haben diese Regel, um dich vor Risiken zu schützen. Nicht, um dich zu ärgern.»

Warnzeichen



«Muss ich mir Sorgen machen?»

Die meisten der unten genannten Warnzeichen kommen bei allen Jugendlichen ab und zu vor. Treffen viele der Punkte zu? Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Mögliche Warnzeichen

- Starke Gefühlsschwankungen, Lustlosigkeit
- Neuerdings starker Rückzug und Ausweichen
- Verlust von Interesse und Freude an Hobbys
- Wechsel oder Verlust von Freundschaften
- Schlechtere Leistungen in der Schule
- Veränderter Schlaf
- Häufige Traurigkeit
- Häufige Aggressionen
- Häufige Geldsorgen
- Zunahme des Medienkonsums zur Ablenkung

Vieles kann Jugendliche belasten, nicht nur die Medien. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, tauschen Sie sich mit anderen Bezugspersonen aus. Wenn Sie unsicher sind: Lassen Sie sich beraten. Adressen finden Sie rechts.



«Du wirkst in letzter Zeit traurig. Magst du mir sagen, was dich beschäftigt?»



Beratungsstellen



«Was erwartet mich, wenn ich eine Beratungsstelle anrufe?»

Sie können sicher sein: Was auch immer Sie beschäftigt – andere Eltern haben ähnliche Fragen. Hilfe holen ist immer ein Zeichen von Stärke. Die Fachleute der Beratungsstellen haben Verständnis und Erfahrung. Die Gespräche sind vertraulich. Manchmal hilft schon ein Telefongespräch etwas weiter. Die Beratungen dieser Stellen sind kostenlos.



Elternberatung im Kanton Zürich

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)
24-Stunden-Telefonberatung:
0848 35 45 55
- Kantonale Kinder- und Jugendhilfezentren: [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Die Jugendberatungsstellen sind auch für Eltern da:
[jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Suchtpräventionsstelle Ihrer Region:
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)

Beratung für Jugendliche

- Rund um die Uhr, anonym, kostenlos: [147.ch](https://www.147.ch) und Tel. 147
- Jugendberatungsstellen:
[jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Suchtberatung: [safezone.ch](https://www.safezone.ch)

Hilfsmittel und mehr Infos

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für technischen Schutz und Elterneinstellungen.

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

Die umfassende Schweizer Plattform zum Thema. Mit Empfehlungen, konkreten Tipps und viel Wissenswertem.

[mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)

Vorlage für einen Mediennutzungsvertrag

[spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Spieleratgeber

[thesocialdilemma.com](https://www.thesocialdilemma.com)

Der Film «Das Dilemma mit den sozialen Medien» zeigt verständlich auf, welche Techniken die sozialen Medien nutzen, um unsere Aufmerksamkeit zu binden. Der Film kann mit einem Netflix-Probeabo geschaut werden – auch gemeinsam mit Jugendlichen.

[zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://www.zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test)

Selbsttest zum Online-Konsum für Jugendliche

Diese Broschüre gibt es in vielen weiteren Sprachen

Download und kostenlose Bestellung (ZH): [suchtpraevention-zh.ch/infomaterial](https://www.suchtpraevention-zh.ch/infomaterial)



Flyer zum Thema in einfacher Sprache:

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)