

## Digitale Balance im Familienalltag

### Tipps für den Alltag

---

- Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung; sich dafür interessieren
- Bewusstsein für Vorbildrolle (als Eltern im Austausch bleiben)
- Medien ersetzen keine Kinderbetreuung
- Beachten Sie die Altersfreigaben
- Legen Sie Bildschirmzeiten fest und ggf. einen «Handyparkplatz» für die nutzungsfreie Zeit
- Offene Gespräche bringen mehr als Filtersoftware
- 30 Min vor dem zu Bett gehen, Handy weglegen lassen
- Empfehlung für das erste eigene Handy liegt etwa in der 5./6. Klasse
- Sobald ihre Kinder ein eigenes Handy bekommen, sollten Sie gleich Regeln aufstellen
- Die Kinder/Jugendlichen sollten trotz Nutzung von Medien, Hobbys und Freizeitbeschäftigungen nachgehen können
- Vorsicht mit privaten Daten und Informationen im Netz
- Nicht nur Bildschirmzeit, sondern auch Inhalt der Bildschirmzeit besprechen
- Im Auge behalten, ob das Handy zur Stressverminderung gebraucht wird
- Eigene Familienregeln sind wichtig, nicht die der anderen
- Austausch mit Eltern von anderen Kindern/Jugendlichen
- Wichtig: Tools und Medien gehören einfach dazu; dafür braucht es aber *Medienkompetenzen*

### Medienkompetenz beinhaltet (Quelle: Medienkids, Beobachter- Verlag)

---

- Über Medien sprechen können
- Medieninhalte kritisch reflektieren
- Medien geniessen lernen
- Sozial verantwortlich mit Medien umgehen
- Kreativ mit Medien umgehen
- Wissen, wann man Medien abschalten soll
- Medien und ihre Absichten verstehen können

### Empfehlenswerte Seiten/Apps

---

Empfehlungen für Kinder-Apps:

<https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>

Tipps für Eltern:

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

Pädagogische Empfehlungen Games:

<https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Tipps für Eltern in unterschiedlichen Sprachen:

<https://www.klicksafe.de/themen/>

Wup-App der Pro Juventute:  
<https://www.projuventute.ch/de/wup-app>

Vertrag Nutzung Smartphone:  
<https://www.fritzundfraenzi.ch/documents/mustervertrag-smartphone>  
[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## Empfehlenswerte Flyer

---



**TV, Tablet und Handy**  
Bildschirmmedien:  
Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von  
Kindern bis 10 Jahren



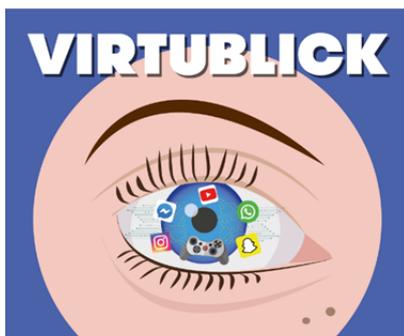
**Internet und neue Medien**  
Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von  
11- bis 16-Jährigen

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

## Empfehlenswerte Kurzintervention

---



**VIRTUBLICK**

Das Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit übermässigem Medienkonsum

### 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-Profil 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.

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

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](http://www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen)



## Check deine Mediennutzung

- [Der Onlinesucht-Test \(feel-ok.ch\)](https://feel-ok.ch)



- [Selbstbestimmte Smartphone-Nutzung - Landesanstalt für Medien NRW \(medienanstalt-nrw.de\)](https://medienanstalt-nrw.de) (auch in der Printversion vorhanden)

## Tik Tok

Booklet für Eltern mit einfachen und interessanten Erklärungen zu Tik Tok:

[https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Eltern\\_Allgemein/TikTok\\_Eltern-Booklet\\_klicksafe.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/TikTok_Eltern-Booklet_klicksafe.pdf)

Checkliste für Tik Tok: Auf was muss ich achten, wenn mein Kind Tik Tok nutzen möchte:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/checklisten/>

## Ist mein Kind reif für ein eigenes Smartphone?

[Checkliste: Ist Ihr Kind reif für ein Smartphone? - klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)