Wie viel TV, Handy, Computer pro Tag ist sinnvoll?

Wichtig: Die empfohlenen Zeitangaben gelten für die Freizeit. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen. An besonderen Tagen darf es auch mal länger sein – dafür an einem anderen Tag weniger.

5–7 Jahre: maximal 30 Minuten
7–9 Jahre: maximal 45 Minuten
9–12 Jahre: maximal 60 Minuten

Hinweise für eine Suchtentwicklung

- Ihr Kind verbringt übermässig viel Zeit mit Unterhaltungsmedien.
- Ihr Kind reagiert aggressiv, wenn es die Unterhaltungsmedien nicht benutzen darf.
- Ihr Kind lässt in den schulischen Leistungen nach.
- Ihr Kind vernachlässigt andere Aktivitäten und seine Freunde.

Treten mehrere dieser Punkte gemeinsam über einen längeren Zeitraum auf, sollten Sie reagieren und sich allenfalls beraten lassen.

Chancen von Unterhaltungsmedien

- Spass, Entspannung und Abwechslung
- Wissen und Information
- Kommunikation und Austausch mit anderen
- Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit

Risiken von Unterhaltungsmedien

- Abhängigkeit
- Reizüberflutung und Konzentrationsprobleme
- Überforderung
- Vernachlässigung von anderen Interessen
- Bewegungsmangel und Übergewicht
- Realitätsflucht

Beratung und Information

Beratungsstellen

Wenn beim Festlegen und Durchsetzen von Regeln Probleme auftauchen, wenden Sie sich an die Jugendberatung oder Jugend- und Familienberatung in Ihrer Region. Adressen unter: www.jugendberatung.me oder rufen Sie beim Elternnotruf an: 0848 35 45 55.

Befürchten Sie, Ihr Kind nutze Unterhaltungsmedien zu häufig und entwickle eine Abhängigkeit, kontaktieren Sie Fachleute der Suchtprävention in Ihrer Region.
Adressen: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen oder Tel. 044 634 49 99.
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte Zürich: www.spielsucht-radix.ch oder Tel. 044 360 41 18.

Links im Internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest
Selbsttest und Infos zur Onlinenutzung

www.jugendundmedien.ch
Informationen zur Medienerziehung

www.security4kids.ch
Sicherheit von Kindern im Internet

Bestellung von Informationsmaterial

- Weitere Exemplare dieses Faltblatts sowie
- das Faltblatt: «Internet: Kinder und Jugendliche unterstützen. Tipps und Anregungen für Eltern von 11- bis 16-Jährigen.»

können bestellt werden: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie oder auch Tel. 044 634 49 99. Bestellungen im Kanton Zürich sind bis zu 100 Ex. gratis.
Beide Faltblätter sind in weiteren Fremdsprachen vorhanden.

Diverses Infomaterial für Eltern von «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern

4. Auflage, Juni 2012

Handy, Fernseher, Computer

Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von 5- bis 12-Jährigen

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Fernseher, Spielkonsolen, Handy und Computer sowie das Internet gehören zum Alltag von Kindern. Sie sind unterhaltsam und spannend, bieten Abwechslung, Information und Kommunikationsmöglichkeiten.
Aber: Sie können Kinder auch überfordern und abhängig machen.

Umgang früh lernen

Diese Broschüre gibt Ihnen als Eltern Tipps, wie Sie bei Ihren Kindern einen risikoarmen Umgang mit den Unterhaltungsmedien Fernseher, Spielkonsole, Handy, Computer und Ähnlichem fördern können. Je früher Kinder lernen, Medien sinnvoll zu nutzen, desto besser, denn einmal gelernte Verhaltensweisen lassen sich später nur schwer korrigieren.

Grundregeln für einen risikoarmen Umgang

Vorbild sein: Kinder lernen den Umgang mit Unterhaltungsmedien vor allem in der Familie. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern Ihren eigenen Umgang mit Medien überdenken und Unterhaltungsmedien verantwortungsvoll nutzen.
Kinder nicht allein lassen: Kinder können die Geräte in der Regel sehr schnell selbständig bedienen. Sie brauchen aber Eltern, mit denen sie über ihre Erfahrungen sprechen können. Als Eltern sollen Sie sagen, welche Inhalte Sie gut finden und welche nicht, und Ihre Haltung begründen. So lernen Kinder, Medien bewusst und kritisch zu nutzen.
Grenzen setzen und Regeln abmachen: Sie als Eltern sollen mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten vereinbaren und deren Einhaltung kontrollieren (beachten Sie dazu auch die empfohlene Medienzeit auf der Rückseite). Den Konsum begrenzen zu können beugt Suchtentwicklung vor.

Fernseher und Spielkonsolen

Der Fernseher ist für viele Kinder das erste Unterhaltungsmedium, das sie kennen lernen. Filme und elektronische Spiele sind für viele Kinder anziehend.

Tipps: Sendungen und Spiele mit dem Kind auswählen und die Altersangaben beachten. Fernseh- und Spieldauer gemeinsam festsetzen und die Geräte danach abschalten. Fernseher nicht im Kinderzimmer aufstellen.
www.flimmo.tv Fernsehprogrammberatung für Eltern
www.bupp.at Altersempfehlungen für Computerspiele

Dieser Flyer ist **in mehreren Sprachen erhältlich:** Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.
Bestelladresse auf der nächsten Seite.

Handy und Smartphone

Ein Handy ist weit mehr als nur ein Telefon. Kinder verschicken damit auch SMS-Nachrichten, Bilder und Videos, hören Musik und nutzen die Spiel- und Internetfunktionen.

Tipps: Jüngere Kinder brauchen in der Regel noch kein Mobiltelefon. Zum Schutz vor hohen Kosten und problematischen Inhalten sind Handys mit wenigen Funktionen und Prepaid-Karte (ermöglicht Bezahlung im Voraus) zu empfehlen.
www.handywissen.at/infos-fuer-eltern Informationen für Eltern zu Handys
www.projuventute.ch/Primobile.1869.0.html Kindergerechtes Handyabo

Computer und Internet

Der Computer wird von jüngeren Kindern vor allem als Spielgerät genutzt. Ältere Kinder arbeiten zudem mit dem Computer für die Schule und nutzen das Internet vielseitig (z. B. Facebook, Games). Neue tragbare Geräte (z. B. iPods) machen es möglich, Spiele und andere Anwendungen ausserhalb des Hauses zu nutzen.

Tipps: Altersgerechte Spiele auswählen und Nutzungsdauer begrenzen. Die Kinder über mögliche Risiken des Internets informieren (Suchtgefahr, problematische Inhalte wie Gewalt oder Pornografie, Missbrauch persönlicher Daten, Viren etc.). Es gibt Programme, die Internetseiten sperren und Zeitlimiten festlegen.
www.spielratgeber-nrw.de Ratgeber zu Computer- und Konsolenspielen
www.blinde-kuh.de Kinder-Suchmaschine
www.seitenstark.de Kinderseiten im Internet, mit Informationen für Eltern

Was Eltern tun können

- Zeigen Sie Interesse an den Medienvorlieben Ihrer Kinder und informieren Sie sich.
- Entdecken Sie die verschiedenen Medien gemeinsam mit Ihrem Kind und diskutieren Sie mit ihm die Vor- und Nachteile.
- Klären Sie Ihr Kind über mögliche Risiken auf (Gefahren im Internet, Kosten beim Handy etc.).
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Nutzungszeiten und kontrollieren Sie deren Einhaltung.
- Wählen Sie Filme und Spiele, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen.
- Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freunden verbringt.
- Schalten Sie hin und wieder bewusst alle Unterhaltungsmedien in Ihrem Haushalt aus. Ermöglichen Sie damit gemeinsame Familienerlebnisse ohne Medienkonsum.
- Stellen Sie den Fernseher und Computer nicht im Kinderzimmer auf. Machen Sie Regeln ab, wann das Handy wo benutzt werden darf.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann der Austausch mit anderen Eltern helfen. Unterstützung und Rat finden Sie auch auf einer Beratungsstelle.