

Mein erstes Handy

Elternratgeber

Nr. 8

Gut zu wissen

Bereit fürs erste Smartphone
Der richtige Handystart
Mediennutzungsvertrag
Tipps zur Bildschirmzeit
Sicher in den sozialen Medien
Ohne Regeln geht es nicht





Bereit fürs erste Smartphone?

Gamen, Musik hören, Videos schauen, Fotos machen, mit den *drei Fragezeichen* knifflige Fälle lösen: Das erste Handy wird von Kindern meist schon früh herbeigesehnt. Der richtige Moment hat weniger mit dem Alter zu tun als mit der persönlichen Reife.

Grösste Anstrengung. Grenzenlose Liebe. Unfassbar lustige Momente. Das alles gehört zum Elternsein. Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Und doch gibt es wohl in jedem Elternleben diese Momente, in denen zwischen Arbeit, Abwasch und alltäglichem Chaos eine Minipause willkommen ist. Keine Sorge, es bleibt unter uns: Sind Sie auch manchmal froh, wenn sich der Nachwuchs Ihr Handy ausleihen will?

Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.



Jesper Juul,
Autor und Familientherapeut

So, wie Sie Ihr Kind im Kleinkindalter nicht allein die Strasse überqueren lassen, ist es später wichtig, dass es nicht unbegleitet am Handy ist. Ganz einfach, weil es gefährlich sein kann. Der Umgang mit dem Smartphone muss gelernt werden, und das geschieht durch die Vorbildwirkung der Eltern sowie die angeleitete Nutzung. Für den Einstieg hilft es, ein Familientablet zu gebrauchen oder das elterliche Smartphone

gemeinsam zu entdecken. Dieses Begleiten ist für Eltern Arbeit, braucht Zeit und kostet Nerven. Und doch ist es entscheidend.

Der richtige Moment

Überlegen Sie gerade, ob Ihr Kind schon alt genug ist fürs eigene Handy? Spüren Sie vielleicht Druck von aussen, von Freund*innen, vom Sportverein oder sogar von der Schule, die einen Klassenchat führt? Oder finden Sie es selbst praktisch, wenn Ihr Kind ein Handy hat?

In der Schweiz bekommen die meisten Kinder zwischen 9 und 11 Jahren das erste Handy. Doch es gibt nicht das eine richtige Alter. Vielmehr geht es um die Motivation hinter dem Wunsch und vor allem auch darum, ob Ihr Kind schon reif ist fürs eigene Smartphone.

«So wenig wie möglich, so spät wie möglich» – von dieser Leitlinie hält Gregor Waller wenig, der zum Umgang von Kindern und Jugendlichen mit digitalen Medien forscht. «Das Kind wird früher oder später mit digitalen Medien in Kontakt kommen», sagt er. «Wenn Eltern warten, bis der Nachwuchs 13 oder 14 ist, dann haben sie eine wichtige Zeit für die Weichenstellung verpasst.»

Im Alter von 7 bis 10 Jahren sind die Kinder empfänglicher für die Lenkung durch die Eltern, das Zeitfenster ist besonders günstig für Medienerziehung. Danach beginnen sich Kinder von den Eltern zu lösen und Freund*innen werden wichtiger.

Ups, Sie sind Vorbild

Von Geburt an ahmen Kinder ihre Eltern nach und lernen dadurch sogar mehr von ihnen als durch gezielte Erziehung. Sie sind biologisch darauf angelegt, ihr Verhalten nach Vorbildern auszurichten. Leben Sie Ihrem

Kind darum bestimmte Regeln vor: Warten Sie, wenn die Ampel rot ist. Seien Sie ehrlich. Waschen Sie sich vor dem Essen die Hände.

Auch in der Medienerziehung gilt es, das eigene Verhalten zu überprüfen. Wie lange starre ich eigentlich jeden Tag aufs Handy? Lege ich das Handy beiseite, wenn mein Kind mit mir spricht? Surfe ich noch vor dem Schlafengehen und beantworte ich spätabends Nachrichten? Ihr Verhalten wird für Ihr Kind zur Normalität.

Kurz-Check: Ist mein Kind reif fürs eigene Handy?



Bevor Kinder das erste Smartphone bekommen, sollten sie schon genug Erfahrung gesammelt haben und reif sein, mit den vielen Funktionen verantwortlich umzugehen.

- Hat mein Kind bereits erste Erfahrungen mit dem Internet, dem Computer oder dem Tablet?
- Kennt mein Kind die Funktionen eines Smartphones?
- Kennt mein Kind altersgerechte Apps oder Seiten wie die Kindersuchmaschinen «Blinde Kuh», «fragFINN» oder «seitenstark.de»?
- Haben wir das Thema «Sicherheit im Netz» schon besprochen? Versteht mein Kind, was private Daten sind und wo es beim Versenden solcher vorsichtig sein sollte?
- Weiss es, dass nicht alles im Netz «wahr» ist?
- Versteht mein Kind, dass alles, was ins Netz gestellt wird, für immer dort bleibt?
- Weiss mein Kind, dass ein Smartphone Kosten verursacht und was In-App- oder In-Game-Käufe sind?
- Kann mein Kind das Gerät mit der nötigen Sorgfalt behandeln?



Wenn Sie einen Haken vor die meisten Fragen gesetzt haben, dann ist Ihr Kind bereit fürs eigene Smartphone. Wenn Ihnen noch einige Haken fehlen, holen Sie sich online Ideen und Tipps für die nächsten Schritte.

Und wie würdest du das machen?

Wenn Kinder die digitale Welt bereisen, begegnen sie und ihre Eltern auch Herausforderungen. Lesen Sie unsere Antworten auf Fragen aus dem Alltag zwischen Familie, Freund*innen und Schule.

« Im Klassenchat wird mein Sohn (10) gemobbt. Soll ich mit den Eltern der Jungs sprechen, die damit angefangen haben?

Davide, Bellinzona

» Die Schule, der Klassenverbund und der Sozialdienst der Schule sind die besten Adressen, um dieses Problem anzugehen. Ein klärendes Gespräch zwischen allen Beteiligten kann helfen und das Ziel des Mob-

bings, Mobbende und Mitläufer*innen beleuchten. Auch ein Aufarbeiten ist empfehlenswert, um Empathie für das Opfer zu entwickeln. Sofortmassnahme: Machen Sie Ihrem Kind Mut und stärken Sie sein Selbstvertrauen.

« Unsere Tochter ist 8 Jahre alt und geht neu allein in den Gitarrenunterricht. Es würde uns entspannen, wenn sie ein eigenes Handy hätte. Ist sie zu jung dafür?

Padma und Ivo, Zofingen

» Ja. Und nein. Videoinhalte überfordern Kinder rasch und die meisten können mit 8 Jahren die Motive hinter einer Kontaktanfrage nicht unterscheiden. Ohne enge Begleitung ist ein eigenes Smartphone darum keine gute Idee. Aber wenn Sie und Ihr Kind es vor allem als Organisationshilfe benutzen, kann ein Handy sehr hilfreich sein. Sie können zum Beispiel Zeitfenster festlegen, in denen Ihre Tochter das Smartphone nutzen darf.

« Meine Tochter ist 11 Jahre alt und alle in ihrer Klasse sind schon auf TikTok. Wie soll ich reagieren?

Maya, Vevey

» Der Gruppendruck nimmt immer früher zu. Lassen Sie sich nicht beirren, denn Sie sind für die Erziehung Ihres Kindes verantwortlich. Die meisten sozialen Medien sind laut Nutzungsbestimmungen erst ab 13 Jahren erlaubt. Auch wenn Kinder diese Apps bedienen können, haben sie noch viel zu lernen, etwa das Entlarven von Lügen oder den Umgang mit den eigenen Daten. Eine Idee: Erlauben Sie nur das Konsumieren und noch nicht das aktive Posten; schauen Sie regelmässig zusammen Beiträge an und ordnen Sie diese ein.

Haben Sie auch eine Frage? Dann schreiben Sie Michael: frag.michael@swisscom.com

Lesen Sie die Kinderfragen gemeinsam mit Ihrem Kind und kommen Sie so ins Gespräch.

« Meine Freundinnen schauen auf YouTube Gruselvideos, die mir Angst machen. Wenn ich nicht mitschaue, finden sie mich feige. Was kann ich machen?

Ella, 10

Hallo Ella, das mit dem Mut ist so eine Sache. Zwar darfst und sollst du mutig sein, aber du musst auch auf dich aufpassen. Wenn dir die Gruselvideos Angst machen, darfst du aussprechen, dass du sie nicht schauen willst. Eine passende Antwort könnte sein: «Mir egal, wenn ihr meint, ich sei feige! Aber ich schlafe heute Nacht tief und fest!»

»

« Alle in meiner Klasse haben schon ein eigenes Handy. Ich bin der Einzige, der noch keines hat, und das ist peinlich. Wie kann ich meine Eltern überzeugen?

Olivier, 11

Hallo Olivier, wenn ich dich fragen würde, was das Coolste an deinen Sommerferien war – woran würdest du dich erinnern? An ein megalustiges Video oder an den Bootsausflug mit deiner Schwester? Auch wenn es dir manchmal so vorkommt, als ob das Leben ohne Smartphone nicht lebenswert wäre: Die echte Party ist immer im Wohnzimmer, auf dem Sportplatz oder in der Badi.

»

« In meinem Verein gibt's ein paar Jungs, die dumme Mutproben auf WhatsApp weiterleiten. Ich will nicht mitmachen, aber auch kein Aussenseiter werden. Wie komme ich da raus?

Henry, 12

Hallo Henry, solche Situationen wirst du immer wieder erleben. Es geht hier um Selbstbestimmung und Selbstvertrauen. Wenn du etwas nicht willst, dann solltest du dazu stehen und es nicht tun, sei es ein Streich in der Schule oder eine TikTok-Challenge. Gute Freunde werden dir dein Nein nicht übelnehmen, sondern dir Respekt zeigen.

»

PERSON

Michael In Albon ist Jugendmedienschutz-Beauftragter von Swisscom und Vater von zwei Söhnen (14 und 16 Jahre alt). Er kennt die endlosen Diskussionen rund um die Handynutzung bestens und beugt ihnen mit einem Mediennutzungsvertrag vor (S. 8).



Der richtige Handystart

Der grosse Moment ist da: Ihr Kind soll das erste Handy bekommen. Wählen Sie ein Angebot, das zu seinen Wünschen und zu Ihren Bedürfnissen passt.

HEY, ich bin Nora

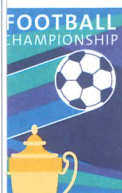
Noras Herz schlägt für Fussball. Sie ist 12 Jahre alt und spielt seit 4 Jahren als Mittelfeldspielerin im Gemeindeverein. An einem Pokalspiel wurde sie vor Kurzem von einem Talentscout entdeckt, der ihr das Angebot gemacht hat, in der ersten Mannschaft ihrer Altersklasse bei den YB-Frauen zu spielen. Natürlich hat sich Nora riesig über diese Chance gefreut und zugesagt. Das heisst für sie: dreimal in der Woche Training, eine halbe Stunde Busfahrt zum Trainingsgelände und zurück nachhause und jedes Wochenende Spiele.

Noras Eltern sind der Meinung, dass es jetzt Zeit ist, ihren Wunsch zu erfüllen und ihr das ausrangierte Handy vom Mami zu überlassen. Denn damit lassen sich die Organisation und die Kommunikation mit Nora vereinfachen, da beide Eltern berufstätig sind. Nora bekommt wöchentlich Taschengeld und hat in der Vergangenheit bewiesen, dass sie mit Geld verantwortungsvoll umgeht. Deshalb entscheiden sich ihre Eltern für ein Handy mit Abo.

HEY, ich bin Theo

Seine Eltern wissen nicht mehr genau, ob Theo zuerst gelaufen ist oder getanzt hat. Theo ist 9 Jahre alt und liebt Musik und Tanzen über alles, besonders Breakdance. Er hat nur ein Ziel: einmal an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen. Dafür trainiert er fast täglich in der Sporthalle der Schule. Zuhause schaut er sich oft Videos von bekannten Tänzer*innen an und lernt ihre Moves und Choreografien.

Seit längerer Zeit wünscht sich Theo ein eigenes Handy, um sich mit seinen Kollegen über die neuesten Videos auszutauschen. Theos Eltern unterstützen sein Hobby und fahren ihn regelmässig zu Wettkämpfen. Sie haben entschieden, ihm sein erstes Handy auf Probe zu schenken, denn sie können noch nicht einschätzen, wie Theo es nutzen wird. Das Taschengeld ist immer sehr schnell aufgebraucht und die Eltern wünschen sich, dass Theo lernt, verantwortungsbewusst mit dem Handy und seinen Ausgaben umzugehen. Sie entscheiden sich darum für ein Prepaid-Angebot.



PREPAID ODER ABO?

Der Unterschied liegt in der Zahlungsweise. Beim **Prepaid-Angebot** laden Sie zuerst Guthaben auf, das Ihr Kind im Anschluss zum Telefonieren und Surfen nutzt. Ist das Guthaben aufgebraucht, muss es erneut aufgeladen werden. Ohne Guthaben kann Ihr Kind nur noch angerufen werden. Beim **Abo (Postpaid)** hat der Vertrag eine festgelegte Laufzeit und Sie zahlen die Rechnung am Monatsende. Telefonie und SMS sind unbegrenzt enthalten. Ist das Datenvolumen aufgebraucht, surft Ihr Kind mit reduzierter Geschwindigkeit weiter.

Unser Abo-Angebot blue Kids Mobile

Für alle unter 16 Jahren

- ✓ **Telefonieren und SMS:**
Unlimitiert in der Schweiz
- ✓ **Mobile Daten in der Schweiz:**
5 GB pro Monat schnell surfen, danach unlimitiert mit reduziertem Speed
- ✓ **Weltweit jeden Monat:**
30 Minuten telefonieren, 300 MB Daten, 30 SMS
- ✓ **Was die Umwelt freut:** Alle Swisscom Abos sind klimaneutral



Mehr zu
blue Kids Mobile
und Prepaid Kids

Für mehr Sicherheit

Die My Security App ist eine nützliche Zusatzoption. Die App erlaubt es Ihnen, die Online-Zeit zu begrenzen und Filtereinstellungen vorzunehmen. Sie können zum Beispiel fragwürdige Gaming-Seiten oder Erwachsenenunterhaltung sperren.

Unser Prepaid-Angebot Prepaid Kids

Für alle unter 16 Jahren

- ✓ **Telefonieren:**
Auf 5 Nummern gratis
- ✓ **SMS:**
Unlimitiert in der Schweiz und im Ausland
- ✓ **Mobile Daten in der Schweiz:**
500 MB pro Monat schnell surfen, danach unlimitiert mit reduziertem Speed
- ✓ **Was die Umwelt freut:** Swisscom Prepaid ist klimaneutral



Mehr zu Sicherheits-
einstellungen für
Android und iPhone

Ausserdem bietet die My Security App viele Sicherheitseinstellungen: Virenschutz, Schutz vor Diebstahl, Passwortmanager, Warnung vor verdächtigen Apps und Websites.



Mediennutzungsvertrag

In diesem Vertrag regeln wir die Mediennutzung in unserer Familie zwischen

_____ und _____

Das sind handyfreie Zeiten

- beim Essen
- bei Besuch
- nachts
- bei Hausaufgaben
- _____

Das sind handyfreie Orte

- Esstisch
- Kinderzimmer
- Sofa
- Schule
- _____



In den handyfreien Zeiten liegt das Gerät

- ausgeschaltet
- eingeschaltet an folgendem Ort: _____

Maximalzeiten

- pro Tag
- pro Woche
- _____ für Chat, soziale Medien, Youtube
- _____ für Games
- _____ für Kreatives



Diese Chats und sozialen Medien sind okay

Diese Games sind okay



Darauf achte ich in Chats

- nur mit Kindern von der Schule
- kein Streiten oder Dissen im Chat
- Stress: Hilfe holen bei _____

Darauf achte ich in soziale Medien

- Profil privat! Keine Kontaktinfos!
- keine Geotags oder Ortsangaben
- Stress: Hilfe holen bei _____

Eigene Regeln



Unterschrift Elternteil

Unterschrift Kind

Regeln geben Kindern Sicherheit und unterstützen sie dabei, sich an gutes Verhalten zu gewöhnen. In einem Mediennutzungsvertrag bringen Kinder und Eltern ihre Bedürfnisse zur Sprache und regeln so einen wichtigen Teil des Familienlebens. Je mehr geklärt ist, desto weniger Diskussionen wird es geben. Sie können den Vertrag immer wieder überarbeiten und anpassen, einzelne Punkte streichen oder durch andere ersetzen.



Tipps für Kids: So klappt es mit den Regeln

1 Ablenkung funktioniert

Hast du Lust, aufs Handy zu schauen, obwohl es gerade nicht erlaubt ist? Dann lenk dich ab und stell dir vor, dass es kaputt sei oder denk dir eine Abenteuergeschichte aus, warum du es gerade nicht nutzen kannst.

verpassen, geh einfach nach draussen und bewege dich. Beim Sport werden Stresshormone abgebaut und Gute-Laune-Hormone ausgeschüttet.

2 Bewegung hilft

180 Nachrichten innerhalb von 2 Stunden im Klassenchat? Wenn dich die vielen Nachrichten stressen und du fürchtest, etwas zu

3 Hol deine Eltern an Bord

Zeig deinen Eltern das Game, das Schminkvideo oder die lustige Challenge, die dich gerade begeistert, und erkläre ihnen, was daran so toll ist. Wenn deine Eltern merken, dass sie dir vertrauen können, werden sie den Vertrag nach und nach lockern und auch mal eine Ausnahme machen können.

Vielen Dank zischtig.ch für die Inspiration!

Erwachsen werden mit der digitalen Welt

Für die meisten Erwachsenen steht das Smartphone im Mittelpunkt des Alltags und ist damit auch im Familienleben allgegenwärtig. Eltern tragen durch ihre Vorbildrolle entscheidend dazu bei, wie sich die Medienkompetenz ihrer Kinder entwickelt.

Spiele, Malprogramme, Quizfragen, Bastelanleitungen, Geschichten – digitale Medien machen Kindern Spaß. Unterhaltung und Lernen lassen sich online einfach verbinden, wodurch Entwicklung und Kreativität gefördert werden. Doch digitale Medien können Kinder auch überfordern, da die Entwicklung ihres Gehirns noch lange nicht abgeschlossen ist. Der Reifeprozess des menschlichen Gehirns dauert etwa bis zum 25. Lebensjahr und selbst für Jugendliche kann die Selbstkontrolle im Umgang mit digitalen Medien herausfordernd sein. Darum ist es wichtig, dass Erwachsene Kinder zu einem massvollen Umgang anleiten, damit sie sich gesund entwickeln.

Medienkompetente Kinder

Wenn Kinder sich von ihren Hausaufgaben abwenden, um schnell das Handy zu checken, passiert Folgendes: Jede neue WhatsApp, jedes Herz auf TikTok und jeder Sprung ins nächste Level im Lieblingsgame sorgen dafür, dass sie sich gut fühlen. Denn neue Reize aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn, welches das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Ein Kreislauf, der die Aufmerksamkeitsspanne verkürzt und zu einer Sucht nach Neuigkeiten und Ablenkungen führen kann.

Darum ist ein verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien so wichtig. Medienstarke Kinder kennen sich nicht nur mit den Inhalten aus, auf die sie im Netz stoßen. Sie erkennen auch, wann es Zeit für eine Game- oder Filmpause ist und dass eine zu lange Bildschirmzeit schädlich sein kann. Kinder können Medienkompetenz nur mithilfe von Erwachsenen lernen.

Empfehlungen zur Bildschirmzeit

- **Kinder unter 3 Jahren:** Spielen und sprechen Sie mit Ihrem Kind, denn es ist für seine Entwicklung darauf angewiesen. Nutzen Sie Handy, Tablet, Laptop, TV so wenig wie möglich vor Ihrem Kind. Begleiten Sie Ihr Kind immer, wenn es Medien nutzt.
- **Zwischen 3 und 6 Jahren:** Begrenzen Sie die tägliche Bildschirmzeit, nutzen Sie Medien gemeinsam und besprechen Sie das Gesehene in der Familie. Kein Bildschirm ist erlaubt zu Essenszeiten, vor dem Einschlafen oder um das Kind zu beruhigen.
- **Zwischen 6 und 9 Jahren:** Nutzen Sie Bildschirme kreativ und erklären Sie Ihrem Kind das Internet. Welche Inhalte gehören ins Netz und wo ist Vorsicht

geboten? Wenn Ihr Kind versteht, wie Videos und Posts entstehen, lernt es auch, wie weit es Online-Inhalten trauen kann. Begrenzen Sie die Bildschirmzeit auf bis zu einer Stunde pro Tag.

- **Zwischen 9 und 12 Jahren:** Immer öfter wird Ihr Kind nun digitale Medien selbstständig nutzen. Sprechen Sie über das erste Smartphone, wozu es dienen soll, was Ihr Kind darf und was nicht. Bringen Sie ihm auch bei, das Gerät sorgfältig zu behandeln.
- **Ab 10 Jahren** empfiehlt es sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Ihr Kind kann so eigene Erfahrungen machen: Verbraucht es seine Zeit an nur zwei Tagen, bleibt der Bildschirm für den Rest der Woche dunkel. So lernt Ihr Nachwuchs, sich Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Mass zu finden. Zeitkontingent:
 - zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag oder
 - eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche
- **Ab 12 Jahren:** Im festgelegten Zeitfenster surft Ihr Kind allein. Gefährliche Inhalte, zu viel Online-Zeit, Fake News oder Hate Speech werden zum Thema.

TIPP

Wie lange sind Sie jeden Tag online?

Schalten Sie die Funktion «Bildschirmzeit» (iOS) oder «Digital Wellbeing» (Android) auf Ihrem Smartphone ein und erfahren Sie, wie viel Zeit Sie mit bestimmten Apps, auf Websites und mit anderen Aktivitäten verbringen.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihr Kind sich besser auskennt: Ihre elterliche Kompetenz liegt in der Hilfestellung beim Einordnen und Bewerten von Web-Inhalten. Schlaf ist wichtig: WLAN und Internet bleiben nachts am besten ausgeschaltet. Seien Sie weiterhin für Ihr Kind da.

Offline-Zeit ist wichtig

Kinder brauchen körperliche Bewegung, soziales Miteinander, den Austausch mit anderen und genügend Zeit und Raum, um sich zu erproben. Gerade jüngere Kinder lernen durch Ausprobieren und sinnliches Wahrnehmen. Die Bildschirmzeit sollte diese Erfahrungen nicht verhindern oder zu sehr einschränken. Nach der Nutzung von Geräten kann es hilfreich sein, mit dem Kind rauszugehen, damit es wieder seinen Körper spürt.



Soziale Netzwerke faszinieren

In den meisten sozialen Netzwerken liegt das Mindestalter bei 13 Jahren. Doch immer öfter werden Eltern von ihren jüngeren Kindern bedrängt, die schon ein eigenes Profil eröffnen wollen.

Kinder sind auf der Suche, ihre Welt zu entdecken. Auch wenn Eltern selbst soziale Netzwerke nutzen, lohnt sich ein Blick auf die Herausforderungen der Kinder.

Gemeinsam starten

Am besten starten Kinder gemeinsam mit ihren Eltern in den sozialen Medien. Richten Sie den Zugang so ein, dass er die besten Sicherheitsvorkehrungen bietet.

- Stellen Sie das **Profil auf privat** ein, damit Ihr Kind selbst wählen kann, wer teilhaben und wer Kontakt aufnehmen kann. Verboten Sie den Kontakt mit unbekanntem Personen.
- Bestimmen Sie ein **starkes Passwort**.
- Wählen Sie einen **neutralen Profilnamen und ein neutrales Foto**, die keinen Hinweis auf Alter und Aussehen geben.
- Schauen Sie **gemeinsam, welche Inhalte** Ihr Kind interessieren und zum Alter passen.
- Stellen Sie das **Posten von eigenen Inhalten** erst mal noch zurück.

Social Media Challenges

Erinnern Sie sich an die Ice Bucket Challenge aus dem Jahr 2014? Die meisten Social Media Challenges sind harmlose Mutproben oder lustige Wettbewerbe, die sich viral verbreiten. Doch immer wieder gibt es auch

gefährliche Beispiele wie die Tide Pods Challenge, bei der bunte Waschmittelkapseln zerbissen werden. Hinterfragen Sie solche und andere Inhalte gemeinsam.

Gesprächsideen für Sie und Ihr Kind

- «Sobald du ein Foto oder ein Video postest, können andere einen Kommentar schicken, der dich traurig macht oder verletzt. Hast du schon mal einen gemeinen Kommentar gelesen?»
- «Nicht alles, was du online siehst, entspricht der Wirklichkeit. Influencer*innen sind keine Freund*innen, sondern inszenieren ihr Leben. Sie bewerben Produkte, um Geld zu verdienen. Sie stylen sich perfekt, doch sie sehen zuhause auf dem Sofa ganz anders aus.»
- «Zeigst du mir einen Post, der dir gerade wichtig ist? Lass uns mal überlegen, welche Motive dahinterstecken.» Bei einer Challenge: «Könnte es sein, dass die Challenge gefälscht ist? Oder könnte sie gefährlich sein? Was passiert, wenn du da nicht mitmachst?»

Wenn etwas passiert

Das Internet ist ein spannender Spielplatz, auf dem leider auch Gefahren lauern und Kriminelle unterwegs sind.

Kinder und Jugendliche können Betrugsversuche oder Datenmissbrauch erleben, in sozialen Netzwerken gemobbt werden oder ihnen können sexuelle Übergriffe widerfahren. Knapp die Hälfte der Kinder zwischen 6 und 13 Jahren hat schon angsteinflößende Inhalte im Internet gesehen und 40 Prozent sind schon kinderuntauglichen Inhalten begegnet.

Es braucht Vertrauen

Lügen und Gerüchte verbreiten, intime Fotos oder Videos weiterleiten, das TikTok- oder Twitch-Profil hacken, ein Kind aus einer Chatgruppe ausschliessen – Cybermobbing kann viele Formen annehmen. In den meisten Fällen lässt sich die Verbreitung von verletzenden Inhalten nicht stoppen und die Informationen bleiben im Internet sichtbar. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es mit allen unangenehmen Erlebnissen jederzeit zu Ihnen kommen kann. Was auch immer passiert: Es sollte Ihnen vertrauen können und wissen, dass ihm nichts peinlich sein muss. Und Ihnen auch nicht.

Erste Hilfe bei Mobbing

Aus eigener Kraft können sich Mobbingopfer meist nicht befreien. Es gelingt auch nicht immer, die Ereignisse mithilfe von Erwachsenen vollständig aufzuarbeiten. Unsere Tipps zur Soforthilfe:

- **Stärken Sie das Selbstvertrauen** Ihres Kindes, damit es ihm rasch wieder besser geht und sich die Situation entspannt!

- **Informieren Sie das Umfeld ruhig und offen** darüber, was Ihrem Kind passiert ist. Versuchen Sie, die Situation für alle Beteiligten und Betroffenen schnell zu normalisieren.
- In keinem Fall sollten Sie oder Ihr Kind auf die Kommentare und Nachrichten der Mobber*innen reagieren.
- **Sichern Sie Beweismaterial**, beispielsweise durch Screenshots.
- Passiert das Mobbing in den sozialen Medien? Dann **melden Sie den Vorfall** den Betreibenden der Website oder der App und veranlassen Sie das Löschen der herabsetzenden Bilder, Videos oder Kommentare.
- **Mobbing ist strafbar**. Wenden Sie sich in schwerwiegenden Fällen an die Polizei und erstatten Sie Anzeige.

HILFE!

Pro Juventute berät Eltern kostenlos:
058 261 61 61
elternberatung@projuventute.ch

Opferhilfe Schweiz
opferhilfe-schweiz.ch

Für mehr Respekt im Internet
swisscom.ch/hatespeech

Comic
websters.swiss/de/s1/

Nur noch **5** Minuten!

Noch eine letzte Runde gamen! Noch eine Geschichte, biittte! Endlosdiskussionen über die Medienzeit sind für alle Familienmitglieder anstrengend. Gemeinsam festgelegte Vereinbarungen schaffen Klarheit und helfen, Konflikte zu vermeiden.

Mit dem eigenen Handy übernimmt Ihr Kind auch eine neue Verantwortung. Damit es diese Verantwortung bewusst wahrnimmt, braucht es das gemeinsame Gespräch darüber, wie, wie oft und wie lange Ihr Kind digitale Medien nutzt. Klare Vereinbarungen wie ein Mediennutzungsvertrag (S. 8) unterstützen Kinder, eigene Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen – gemeinsam mit den Eltern.

Im besten Fall legen Eltern und Kinder die Regeln in Ruhe gemeinsam fest und nicht als Folge eines Streits. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind, warum eine zeitliche Begrenzung der Mediennutzung sinnvoll ist. Versuchen Sie, sich zu einigen. Regeln, die Ihrem Kind einleuchten, wird es lieber einhalten als solche, die Sie «von oben» verordnen. Für Kinder ist es wichtig, dass sie sich als selbstwirksam erleben und erkennen, dass sie auch etwas zu sagen haben.

Ideen für den Familienalltag

Schliessen Sie auch alltägliche Abläufe in die Regeln ein wie «Zuerst die Hausaufgaben erledigen» oder «Beim Essen, Lernen und Schlafen bleibt das Smartphone aus». Helfen Sie Ihrem Kind, sich an die gemeinsam getroffenen Vereinbarungen zu halten.

1. Zeit stoppen

Kinder haben nicht das gleiche Zeitgefühl wie Erwachsene. Machen Sie die Medienzeit für Ihr Kind begreifbar und nutzen Sie die Stoppuhr auf dem Smartphone oder einen Wecker neben dem Bildschirm.

2. Handys einsammeln

Machen Sie den Familientisch zur handyfreien Zone: Vor dem Essen stellen alle Familienmitglieder ihre Handys auf lautlos und legen die Geräte in einen Korb oder Karton, der am besten in einem anderen Zimmer steht als der Esstisch. Bei jüngeren Kindern können Sie die Handys auch vor dem Schlafengehen einsammeln.

3. Im Gespräch bleiben

Tauschen Sie sich darüber aus, welche Medien und Inhalte bei Ihrem Kind angesagt sind, warum und wann es Ausnahmen zu den vereinbarten Regeln geben kann. Lassen Sie sich von Ihrem Kind das Lieblingsgame erklären und spielen Sie eine Runde mit oder schauen Sie dem neuen Youtuber gemeinsam zu. Im vertrauensvollen Miteinander hat auch mal die eine oder andere Freiheit mehr Platz.

TIPP



Erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind im Familienalltag altersgerecht in den digitalen Medien begleiten.

4. Vorbild sein

Gehen Sie mit gutem Vorbild voran. Leben Sie vor, dass Sie zu gewissen Zeiten problemlos auch ohne Internet und Smartphone auskommen.

KEIN SMARTPHONE-STRESS

Wenn Sie sich selbst vom Smartphone nicht stressen lassen, hilft das auch Ihrem Kind. Diskutieren Sie in der Familie über folgende Leitsätze:

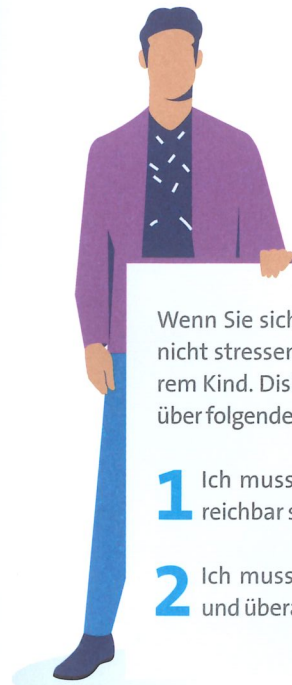
1 Ich muss nicht immer für alle erreichbar sein.

2 Ich muss das Handy nicht immer und überall dabei haben.

3 Ich mache auch mal eine Handypause und stelle das Gerät auf lautlos oder schalte es ganz aus.

4 Ich lasse mich vom Handy nicht ablenken, wenn ich mit einem Familienmitglied spreche oder spiele.

5 Ich lasse mich vom Handy nicht stressen – ich bestimme, nicht das Gerät.





Wir unterstützen alle Generationen im sicheren
und kompetenten Umgang mit digitalen Medien.

www.swisscom.com/campus



swisscom