ZISCHTIG.CH
MEDIENBEGLEITUNG
ZUSAMMENFASSUNG

Medienbegleitung hat auch für Jugendliche ab zwölf Jahren eine grosse Bedeutung. Das Alter ist geprägt von Unsicherheiten und schwierigen Zeiten.

1



Und Eltern sind oft mit Launen und Widerständen konfrontiert. Sie sehen: „Zu viel am Handy!“ Doch irgendwie müssen die Jugendlichen den Umgang lernen. Alleine mit Befehlen kommt man nicht mehr durch. Wir müssen unsere Strategien verfeinern.

2



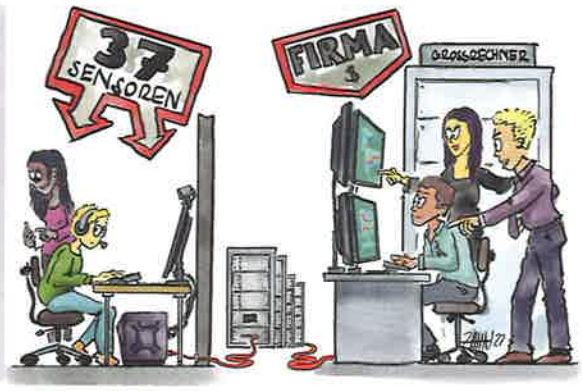
So wirken wir auf Jugendliche ein: Mit Hilfsangeboten, über unser Vorbild, als Sparringpartner und als Person, die einfach gezielt noch Grenzen einfordert. So kann es besser gelingen, dass die Gratwanderung zwischen Verständnis und Bewahrung gelingt.

3



Um Jugendliche herauszufordern ist empfohlen: Machen Sie sich schlau, was in den Jugendlichen Anwendungen wirklich geschieht. Vieles hat sich seit der Facebook-Zeit verändert. Lassen Sie sich von verwandten Jugendlichen echte Einblicke geben.

4



Wie wir von Digitalkonzernen für deren Gewinn manipuliert werden, ist sehr abstrakt. Es braucht Eltern, welche diese Geschichte der Manipulation über den Datenklau und die Algorithmen immer wieder erklären. Eltern, die das diskutieren.

5



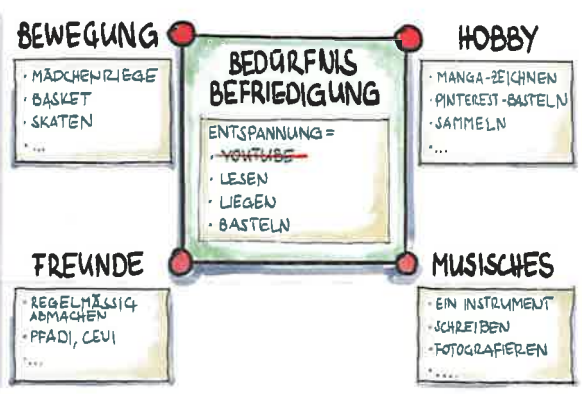
Jugendliche herauszufordern, heisst auch, immer wieder zu fragen, was „auch noch“ oder „wirklich“ glücklich macht. Muntern Sie Ihre Kinder auf, andere Beschäftigungen auch wirklich umzusetzen. Manchmal muss man sie fast etwas nötigen.

6



Jugendliche herauszufordern heisst auch, nach der Qulität der Mediennutzung zu fragen: „Wo ist deine Social Media-Nutzung zielgerichtet und hilfreich? Wo eher belastend?“ Zeichen Sie das mit dem Jugendlichen durchaus einmal auf.

7



Manchmal lassen sich Medienzeiten nicht strikte einhalten. Fordern Sie die Jugendlichen jedoch auf, unbedingt eine ausgewogene Freizeitgestaltung zu pflegen. Verlangen Sie, dass in all diesen Bereichen Aktivitäten vorkommen.

8



Und bezüglich Zukunft: Verlangen Sie dann und wann, dass Ihre Kinder telefonieren. Die Fähigkeit, sich so und konzentriert artikulieren zu können, bleibt auch in Zukunft sehr wichtig. Das muss wöchentlich geübt werden.

9



Jugendliche haben Pannen, werden gemobbt, ihr Bilder werden missbraucht, Geheimnisse geleakt ... Auch Jugendliche haben in der Mediennutzung Not. Es ist wichtig dass wir unsere Hilfe diskret, aber regelmässig anbieten. Selbst, wenn sie Hilfe ablehen.

10



Für die Jugendlichen muss konkret ausgesprochen sein, dass es völlig ok ist, sich auch woanders Hilfe zu holen. Beispielsweise bei der Schulsozialarbeit. Erwähnen Sie auch, dass Sie vielleicht nicht alles wüssten, aber bei Bedarf Spezialist*innen fragen.

11



Im Idealfall kann man dem Jugendlichen nochmals versichern, dass man stolz wäre, wenn er oder sie sich Hilfe holen würde. Erklären Sie, dass Sie sich bemühen, nicht zu extrem zu reagieren. Davor fürchten sich die Jugendlichen.

12



Jugendliche müssen ihre Zeit neu organisieren. Alte Hobbys taugen nicht mehr für den Ausgleich. Unterstützen Sie den Nachwuchs bei der Suche nach neuen Möglichkeiten zum Ausgleich, zur Entspannung.

13



U UNGLEICHGEWICHT	I IMPULS	A ALTERNATIVE	H HANDLUNG
		SIESTA	✓
	TIKTOK	SPORT	✓
MAG NÜM!	YOUTUBE	LESEN	✓
	NETFLIX	"MÖÖGGELE"	
		ERZÄHLEN	✓
		WAS TRINKEN	
		ZVIERI	✓

Und wenn schlechte Gefühle nur noch mit Social Media, YouTube oder Games weggemacht werden können: Üben Sie zusammen mit den Kindern alternative Strategien zur Überwindung solcher Gefühle.

14



Schliesslich gibt es doch Bereiche, die der Grenz-Setzung durch die Eltern bedürfen. Eine gute Lebensführung mit Medien gelingt nicht auf Anhieb. Mit der Mediennutzung werden auch Grenzen ausgelotet.

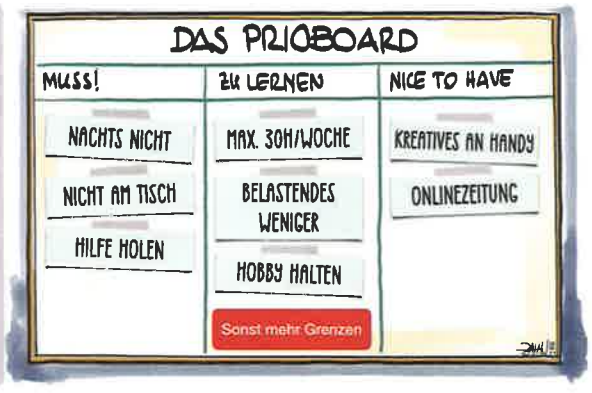
© 04.2025 - zischtig.ch / Illustrationen: J. Zahn

15



Statt vieler Regeln, sind wenige einfache zu empfehlen. Idealerweise geht es um Regeln, die auch Sie einhalten. Sprüche und Bilder, die solche Regeln beschreiben, eigenen sich ganz besonders. Oft sind es Normen, die später weiter gelebt werden.

16



Halten Sie für sich fest, was Ihnen wirklich wichtig ist. Welche Grenzen sind nicht verhandelbar? Bei welchen Punkten könnten Sie den Jugendlichen auch sagen: „Das musst du lernen. Da gibt es Spielraum. Wenn es nicht geht, dann schreiten wir ein.“

17



Aktuell müssen Sie davon ausgehen, dass Ihr Kind, auch Mädchen, verbotene Inhalte erstellen oder teilen. Leider werden Fotos in böse Stickers verwandelt. Auch rechtswidrige Inhalte werden gerne geteilt. Fragen Sie nach, „was abgeht“.

18



Auch wenn Jugendliche ein gewisses Anrecht auf Privatsphäre haben: Wenn der Verdacht auf problematische Inhalte besteht, sind Sie angehalten, zusammen mit dem Kind auf dessen Handy zu gucken. Ansonsten macht es plötzlich die Polizei.

19



Bei Verstössen gegen die Idee „der sauberen Handy-Nutzung“ hilft der Handy-Entzug nur kurz. Besser fragen Sie das Kind: „Wie schaffst du es, keine verbotenen Dinge mehr rumzuschicken oder weiterzuleiten? Was würde dir helfen?“

20



Schliesslich gibt es ein Risiko in der Mediennutzung, gesundheitliche Nachteile zu erfahren. Hier müssen wir aus der elterlichen Pflicht heraus Grenzen setzen. Allenfalls müssen Sie dazu Hilfe in Anspruch nehmen. Fragen Sie bei zischtig.ch nach.

21



Grenzen setzen kann hier heissen, sich darüber zu unterhalten, wie weit das Kind die Abgrenzung selber schafft und wo die Ergänzung der Eltern notwendig ist. Auch wenn Kinder das nicht sofort zugeben: Sie wissen, dass sie das oft nicht schaffen.

22



Bei vielen Jugendlichen ist die mentale Gesundheit über den Schlafmangel gefährdet. Daher: Handy so lange wie möglich nicht im Schlafzimmer. Der Wunsch nach abendlichem Musikgenuss kann über Playlists und Bluetooth Lautsprecher geschehen.

23



Schliesslich haben wir als Eltern die Möglichkeit, das jugendliche Verhalten über unser Vorbild zu beeinflussen. Von einer bewussten Mediennutzung profitieren auch wir Eltern. Schliesslich sind ob der digitalen Angebote auch viele Erwachsene abgelenkt.

24

- ☐ *Brave, statt Safari oder Chrome*
- ☐ *DuckDuckGo oder Qwant, statt Google*
- ☐ *Signal, statt WhatsApp*
- ☐ *Schweizer Cloud*
- ☐ *unabhängige Apps für Wissensmanagement*
- ☐ *kreative Anwendungen im Einsatz*
- ☐ *mehrere Kommunikationsoptionen*
- ☐ *breit vernetzt*
- ☐ *Algorithmen im Griff (alternative Blicke / VPN)*

Dabei geht es nicht einfach um „weniger Medien“. Wählen Sie auch die bessere Mediennutzung. Gehen Sie voran, zeigen Sie dem Nachwuchs, wie eine verantwortungsbewusste, sichere und ethisch korrekte Mediennutzung umgesetzt werden kann.

25



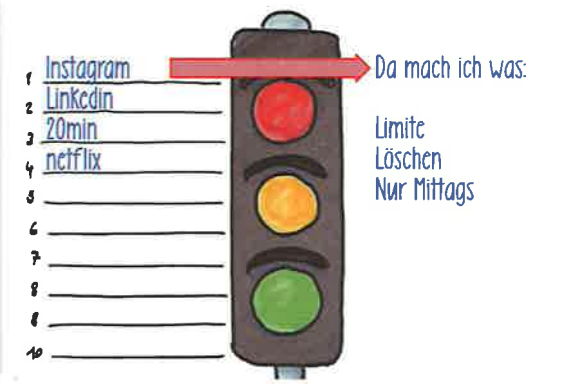
Die Digitalisierung ist ja noch lange nicht „verdaut“. Suchen Sie nach Wegen, gut informiert zu bleiben. Auch das ist im Zeitalter von Fake News und Demokratiegefährdung extrem wichtig. Gelingt das Zeitung lesen online? Sind Sie lieber unbeobachtet?

26



Und ja: Befreien Sie sich etwas von den „stark aufmerksamkeits-fordernden“ Anwendungen. Wer die Zukunft aktiv mitgestalten will, braucht Auszeiten, einen klaren Verstand und tragende Offline-Beziehungen. Mentale Gesundheit auch für Eltern!

27



Sie möchten weniger am Bilschirm sein: Wählen Sie weise aus, was Sie verändern möchten. Verwenden Sie das Ampel-Modell: Wo geht viel Zeit drauf? Ändern Sie erst nur die Nutzung einer Anwendung.

28



Eine Verhaltensweise ändern zu können, verlangt allenfalls etwas Köpfchen und Einsatz. Sie werden sich danach jedoch grossartig fühlen und den Kindern ein sehr gutes Vorbild sein.

Diese Zusammenfassung ist zur Erinnerung an den Oberstufen-Elternabend 2025 gedacht. Detailliertere Informationen finden Eltern und Fachpersonen unter www.zischtig.ch

Auf dieser Seite finden Sie ausserdem weitere Angebote für Schüler*innen, Fachpersonen und Senioren.

WEB KIDS · MINI MEDIA · WEB EXPERTEN · SCREEN STARS · SMART@PHONE · PROFI APPS

Die Bilder und Ideen in diesem Handout sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weiterverwendet werden.

April 2025

ZISCHTIG.CH