



# Elternabend «Digitale Medien»

Swisscom AG

swisscom

**Games**

**Soziale Netzwerke**

**Pornoseiten**

**Serien**

### **Mögliche Folgen einer Onlinesucht**

- Soziale Isolation
- Schlafstörungen,  
Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche Symptome (Rückenschmerzen,  
Kopfschmerzen, Gewichtszunahme)
- Ungenügende Schulleistungen
- Realitätsverlust (Porno)

## **Hilfe und Unterstützung**

- Erwachsene Vertrauensperson  
(Eltern, Gotte/Götti, beste Freunde)
- 147
- Schulsozialarbeit
- Fachstellen in der Gemeinde und Kanton

Eine Abhängigkeit ist nicht plötzlich da



Quelle: Klett Verlag

## Die vier Punkte der Medienbegleitung



---

### Begleiten statt verbieten

Begleiten heisst, die Medieninteressen und Gewohnheiten des Kindes zu kennen und mit ihm darüber zu sprechen.



---

### Altersgerechte Apps, Games

Altersgerecht heisst, die Altersempfehlungen der Apps und Games zu prüfen und mit dem Kind über die Inhalte sprechen.



---

### Regeln und Kontrolle

Regeln festlegen heisst, als Familie Regeln, Kontrolle sowie Konsequenzen zu besprechen und schriftlich festzuhalten. Fokus primär auf Inhalte anstelle der Bildschirmzeit.



---

### Eltern als Vorbild

Vorbild sein heisst, Familienregeln einzuhalten und auf eine vertraute und verantwortungsvolle Mediennutzung zu achten.

## Medienbegleitung – Das sollten Sie wissen von Ihrer Tochter, Ihrem Sohn



---

**Welche Anwendungen (Games, YouTube, Soziale Netzwerke usw.) und Inhalte interessieren Ihr Kind am meisten?**

- Mediennutzung diskutieren
- Anwendungen erklären lassen, beobachten



---

**Welche Games spielt Ihr Kind?**

- Altersfreigabe, Inhalt und Spielaufbau prüfen
- Gaming-Motivation diskutieren



---

**Welche Regeln gelten für Ihr Kind in Bezug auf Mediennutzung?**

- Regeln  
Medieninhalte, Bildschirmzeit, Zeit mit Familie vereinbaren



---

**Mit welchen Personen kommuniziert mein Kind im Netz?**

- Motivation klären
- Keine öffentlichen Profile
- keine realen Treffen

# Tipps & Tricks für Ihren digitalen Alltag



# Was bringt Zocken und wo schadet es

Tipps für Eltern



# Kinder begleiten in der digitalen Welt

Tipps in Form von Artikeln,  
Podcasts und Videos an einem Ort.

[www.swisscom.ch/kinder-begleiten](http://www.swisscom.ch/kinder-begleiten)

