

## Empfehlung für Eltern von Jugendlichen

---

Die Nutzung der verfügbaren Medien ist für die meisten Jugendlichen und Erwachsenen ein fester Bestandteil im Alltag und bringt Chancen und Risiken mit sich. Damit insbesondere die Chancen zum Tragen kommen können, ist die Entwicklung von Medienkompetenzen wichtig. Diese beginnt bereits im Kindes- und Primarschulalter (Richtlinien für jüngere Kinder bis zur Oberstufe siehe Hinweise Seite 6).

Die vorliegende Empfehlung zum Umgang mit Medien für Eltern von Jugendlichen setzt bei der Oberstufe an und berücksichtigt drei unterschiedliche Altersgruppen (12–14 Jahre, 14–16 Jahre und 16–18 Jahre) bis zur Volljährigkeit.

### Jugendliche 12 – 14 Jahre

#### Beginn der Oberstufe / Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen

*Jugendliche in diesem Alter brauchen eine klare Orientierung und Begleitung. Jugendliche sollen Erfahrungen sammeln können im Umgang mit den unterschiedlichen Medien, jedoch in einem gesunden Mass und mit Vorgaben. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung ist in diesem Alter noch zu wenig entwickelt und deshalb sind die Eltern gefordert. Es lohnt sich, die Freiräume schrittweise in kleinen Portionen aufgrund der gemachten Erfahrungen zu erweitern oder wieder einzuschränken.*

#### Empfehlung maximale Medienzeit: 1,5 h pro Tag (10,5 h pro Woche)

##### Smartphone und Handy

- Empfehlung eines Kaufes oder Geschenkes eines Smartphones frühestens ab Oberstufe.
- Vor dem Kauf den Nutzen vom Smartphone abwägen sowie die Wahl des Abos und die Kosten gut abklären.
- Vor dem Kauf klare Regeln abmachen mit Konsequenzen; z. B. wenn die Regeln nicht eingehalten werden, zurück auf ein normales Handy mit Prepaid.
- Handy mit Internetzugang siehe unter «Internet».
- Nutzungszeiten abmachen, z. B. nach den Hausaufgaben für eine bestimmte Zeit.
- Tabuzeiten definieren: nicht beim Essen, nicht nachts (das heisst auch nicht als Wecker benutzen), nicht beim Lernen, nicht während gemeinsamer Familienzeiten.
- Nur jugendfreie Internetseiten zulassen (Filtereinstellungen im Smartphone abklären). Für Kinder/Jugendliche unter 16 Jahren gilt das Schutzalter betreffend sexuellen Inhalten!
- Beim Zugriff auf das Internet über das Smartphone: den Zugang regulieren/beschränken oder zeitweise sperren durch die Eltern (z. B. WLAN zeitweise sperren).
- Handyfreie Tage (Zeiten) einbauen.
- Eltern sind Vorbilder. Was leben die Eltern vor?

## Internet

- Kein fest installierter PC im Zimmer. Nutzung von mobilen Geräten (Notebook, Tablet, Laptop etc.) ist in gemeinsamen Räumen vorzuziehen.
- Ab 12 Jahren oder Oberstufe erste unbeaufsichtigte Versuche im Internet. Abmachungen treffen und begleiten.
- Internetnutzung (Chatten, Youtube, Google, WhatsApp Messenger ...):
  - Eltern regeln die Zeiten unter den Geschwistern, wer wann, wie lange und wo das Internet benutzen darf.
  - Eltern geben den Rahmen vor, treffen Abmachungen mit ihren jugendlichen Kindern.
- Jugendschutz auf dem Browser aktivieren, evtl. Seiten sperren.
- Soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, Twitter usw.:
  - nicht vor 13 Jahren Konto einrichten
  - zusammen einrichten
  - gemeinsam punktuell Inhalte anschauen wie Freundesliste (sind alle Personen bekannt?), sexuelle Inhalte, Cybermobbing, allgemeine Umgangsformen
  - Es soll keine Überwachung sein, Themen offen besprechen, in Kontakt bleiben.
- Eltern und Lehrpersonen sollen auf Facebook nicht mit Jugendlichen befreundet sein.
- Onlinegames siehe unter «Gamen».
- Eltern sind Vorbilder. Was leben die Eltern vor?

## Gamen

- Regeln klar abmachen und nachvollziehbare Konsequenzen bestimmen.
- Auch bei selbst verdienten oder geschenkten Geräten sollen Regeln zur Nutzung gemacht werden.
- Gamen besser in gemeinsamen Räumen, nicht nur im Zimmer.
- Gamen nicht täglich. Auch gamefreie Tage und Zeiten einplanen/abmachen.
- Tabuzeiten definieren.
- Internetzugriff über WLAN oder direkt zum Beispiel durch ein Passwort regulieren.
- Strukturen beibehalten: z. B. Essenszeit; Jugendliche/-r muss sich richten, nicht umgekehrt.
- Alterslimitierungen und Empfehlungen für die Games beachten.
- Kosten abklären, festlegen, v. a. bei Abos. Jugendliche können noch nicht selber bestellen.
- Vielfalt von Freizeitaktivitäten fördern, einfordern, ermöglichen.
- Haltung der Eltern: Interesse zeigen für die Games, sich erkundigen. Eine pauschale Ablehnung ist ungünstig.

## Fernsehkonsument, TV, PC und DVD

- Empfehlung: kein eigener TV im Zimmer.
- Fernsehzeiten definieren.
- Dem Alter entsprechende Sendungen auswählen, evtl. TV-Programm studieren.
- Was leben die Eltern vor? Wie viel TV im Alltag?

## Jugendliche 14 – 16 Jahre

### Oberstufe / Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen / Übertritt in Berufswelt, Ausbildung

*In dieser Altersphase steht das Einüben von Selbstverantwortung im Zentrum. Das ist nicht auf einmal möglich und erfordert somit weiterhin eine Begleitung innerhalb eines klaren Rahmens. Auch hier lohnt es sich, zunehmend in Form eines gemeinsamen Aushandelns die Freiräume nur schrittweise zu erweitern oder wieder einzuschränken.*

### Empfehlung maximale Medienzeit: 2 h pro Tag (14 h pro Woche)

#### Smartphone und Handy

- Falls Smartphone-Kauf erst in diesem Alter: vor dem Kauf den Nutzen überlegen sowie Wahl des Abos und die Kosten gut abklären.
- Tabuzeiten definieren; weiterhin aufrechterhalten.
- Weiterhin nicht als Wecker benutzen.
- Nutzungszeiten individuell erweitern, möglichst in kleinen Schritten.
- Bei Internetnutzung an jugendfreie Inhalte denken (Filtereinstellungen überprüfen).
- Eltern sind Vorbilder. Was leben die Eltern vor?

#### Gamen und Internet

- Empfehlung: eigener PC (mit Internetzugang) erst ab 16 Jahren. Falls vorher, individuell prüfen, ob die Notwendigkeit gegeben ist, und entsprechende Abmachungen treffen.
- Abmachungen betreffend Nutzungs- und Tabuzeiten zusammen treffen.
- Es kann nicht alles kontrolliert werden, aber die Eltern sind zuständig dafür, dass die abgemachten Zeiten eingehalten werden. Eltern übernehmen die Verantwortung zu Hause: Was gilt?
- Eltern geben noch Richtlinien und sie haben die Übersicht über das Ausmass des Konsums. Einschätzungshilfe: Wie ist der Umgang? Kann der Sohn/die Tochter abstellen oder nicht?
- Wenn die Pflicht erfüllt ist und die Leistungen stimmen (Hausaufgaben machen, Ämtli erledigen etc.), kann es auch Ausnahmen geben / die Nutzungszeit mal höher sein.
- Kosten der Abos im Internet, Kosten von Onlinegames beachten, sorgfältig vorbesprechen.
- Alterslimitierungen und Empfehlungen für die Games beachten.
- Jugendschutz auf dem Browser aktivieren.
- Interesse zeigen, im Gespräch bleiben.

#### Fernsehkonsument, PC und DVD

- Eigenen Fernseher erlauben?
  - Erst ab 16 Jahren sollen die Eltern prüfen, ob ein TV im Zimmer sinnvoll ist.
  - Wenn ja (z. B. eigener TV ab 14 Jahren), immer mit Vorbehalt und Vetorecht.
- Games über TV > siehe unter «Gamen».

## Jugendliche und junge Erwachsene 16 – 18 Jahre

### Ausbildungsbeginn/-zeit / Volljährigkeit mit 18 Jahren / Individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen

*In dieser Altersphase liegt die Verantwortung im Umgang mit den unterschiedlichen Medien immer mehr bei den Jugendlichen. Wir empfehlen den Eltern jedoch, das Verhalten ihrer jugendlichen Kinder gut zu beobachten und weiterhin eine klare Meinung zu vertreten. Wenn es gut läuft (Schule, Ausbildung, Arbeit ...), dann die Begleitung weniger eng gestalten, wenn es nicht gut (oder nicht mehr gut) läuft, dann sind evtl. Konsequenzen und eine engere Begleitung sinnvoll oder gar notwendig.*

### Empfehlung maximale Medienzeit: 2,5 h pro Tag (17,5 h pro Woche)

Die Zeitangabe von 2,5 h pro Tag gilt als Richtwert und als Selbstkontrolle. Selbsteinschätzungstest (z. B. [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)) kann zur eigenen Einschätzung des Konsums benutzt werden. Eine Online-Zeit ab 20 h wöchentlich ist problematisch.

#### Smartphone und Handy

- Selbstfinanzierung klären. Das heisst: auch im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, bei Studierenden Taschengeld einsetzen oder verdienen.
- Tabuzeiten definieren.
- Zu beachten im Zusammenhang mit Ablösung zwischen Eltern und Jugendlichen:
  - Abmachungen treffen, wann die oder der Jugendliche erreichbar ist
  - Ausgangszeiten abmachen
  - Nicht als Kontrollmittel verwenden
- Die Abmachungen und Regeln gelten auch bei selbst gekauften Smartphones.

#### Gamen und Internet

- Selbstfinanzierung klären. Das heisst: im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, Taschengeld usw.
- Den Jugendlichen zunehmend mehr Selbstverantwortung überlassen. Eltern behalten im Auge, wie Jugendliche ihre Verantwortung wahrnehmen.
- Sind die Pflichten noch erfüllt? (Hausaufgaben machen, Ämtli erledigen etc.)
- Wie ist die Wochenstruktur, also das Verhältnis zwischen Ausbildung, Beruf und Freizeit?
- Abwechslung zwischen verschiedenen Aktivitäten, also Freizeitgestaltung, Sport, soziale Kontakte?
- Wann und wo werden wie viel und welche Medienzeiten eingehalten?  
Diese Nutzungszeiten sind nicht mehr genau durch die Eltern kontrollierbar. Eltern sind vor allem zu Hause zuständig. Nicht alles kontrollieren, bei Kolleginnen und Kollegen wird es auch einmal mehr sein.

#### Fernsehkonsument, PC und DVD

- Wer viel im Internet ist, soll den TV-Konsum eher einschränken und umgekehrt. Je nachdem wird nun der TV/DVD-Konsum auch mal die Stundenzahl überschreiten, z. B. bei langen Spielfilmen, Serien etc.

## Ab 18 Jahre / noch in Ausbildung und zu Hause lebend / Volljährigkeit

*Mit Erreichung der Volljährigkeit liegt grundsätzlich die Verantwortung vollumfänglich bei den jungen Erwachsenen. Im Vordergrund stehen gemeinsame Abmachungen, die das Zusammenleben betreffen. Also auch im Zusammenhang mit der Mediennutzung. Wenn Eltern etwas ansprechen, dann nicht mehr in Form von Erziehung, sondern als respektvolle Hinweise gegenüber jungen Erwachsenen.*

### Hinweis zu allgemein empfohlener Internetnutzungszeit, auch zur Selbstkontrolle:

- ab 20 h pro Woche problematisches Verhalten
- ab 30 h pro Woche Suchtgefährdung

- Zu beachten: Der oder die Jugendliche hat nun **alle Rechte und Pflichten**.
- Kosten im Erwerb fix einrechnen.
- Bei Studium Budget mit Jugendlichen aufstellen.
- Gemeinsame Abmachungen miteinander treffen, Eltern sollen nicht mehr «erziehen».

# Hinweise und Quellen

---

Diese Empfehlungen wurden durch CONTACT Jugend- und Familienberatung Luzern mit Beteiligung der Jugend- und Familienberatungen Ebikon, Emmen, Nidwalden und Zug erarbeitet. Der Verbund «no-zoff.ch» – Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz steht hinter diesen Empfehlungen.

Wir beziehen uns auf verschiedene Quellen aus der Präventionsarbeit und auf Empfehlungen von anderen Fachstellen im Jugendbereich sowie auf unsere Beratungserfahrung. Expertenmeinungen und Studienergebnisse zum Thema Neue Medien sind in unsere Arbeit eingeflossen. Die Jugendberatung knüpft an den Empfehlungen für Kinder bis 12 Jahre an.

Empfehlungen geben eine Richtlinie, ersetzen jedoch nicht die Erziehung und Begleitung oder Auseinandersetzung mit dem Kind. Eine zeitliche Vorgabe für die Mediennutzung alleine reicht nicht; es ist auch eine inhaltliche Begleitung durch die Eltern mit zunehmender Übernahme der Selbstverantwortung von Jugendlichen notwendig. Falls Schwierigkeiten auftreten, können sich Eltern und Jugendliche an eine Jugend- und Familienberatungsstelle ihrer Region wenden: [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch).

- **Empfehlungen Medienzeit für Kinder bis 12 Jahre**  
no-zoff.ch – Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz hat auch eine Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre zusammengestellt, die sich auf verschiedene Quellen abstützt: «**Umgang mit Medien – Empfehlung für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre**». Zu finden auf [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch).

Weitere Quellen:

- [www.schule-elternhaus.ch](http://www.schule-elternhaus.ch) – Elternorganisation Schule und Elternhaus
  - [www.elternet.ch](http://www.elternet.ch) – Verein Elternnetz Schweiz «„elternet.ch“»
  - [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) – Broschüre Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle Horgen ZH
  - [www.bzga.de](http://www.bzga.de) – Infomaterialien, Ratgeber für Eltern. Bundeszentrale Deutschland
  - [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) – Eltern/Kinder-Zeit
- **Informationen und Broschüren zu Surfen, Gamen, Chatten und Zappen:**
    - [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) – Nationales Programm zu Medienkompetenzen
    - [www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch) – Akzent Prävention und Suchttherapie
    - [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) – Gemeinnützige Stiftung «Sucht Schweiz»
  - **Schutzalter/Jugendschutz:**  
Kinder und Jugendliche können Opfer von strafbarem Verhalten werden (Betrug, Mobbing, sexuelle Belästigung usw.), sie können aber auch selbst im Internet gegen das Gesetz verstossen. Folgende Regelungen gibt es:
    - Verbot: Pornografie für unter 16-Jährige zugänglich machen
    - Verbot: Cyber-Mobbing, Cyber-Bullying, Cyber-Stalking
    - Verbot: Gewaltaufrufe, Verbreitung von Gewaltdarstellungen und mehr
    - Altersempfehlungen bzw. Altersfreigaben bei Filmen, Games usw. sind einzuhalten*Siehe auch:* [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) und [www.147.ch](http://www.147.ch)