



# JUGEND UND MEDIEN

NATIONALES PROGRAMM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN



**Für Eltern  
und alle,  
die mit Kids  
zu tun haben**

## Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Kinder schützen heißt,  
sie auch in der digitalen  
Welt zu begleiten.

## **Digitale Medien gehören zu unserem Alltag**

Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf. Sie spielen in ihrer Freizeit Computer-Games, informieren und vernetzen sich im Internet und kommunizieren via Handy mit ihren Freunden. Inzwischen haben 95 Prozent der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone und damit das Internet in der Hosentasche. Aber auch Kinder im Vorschulalter kommen immer früher in Kontakt mit digitalen Medien.

## **Digitale Medien bieten nicht nur Chancen, sie bergen auch Gefahren**

Es ist wie immer im Leben – wo sich Chancen bieten, liegen auch Gefahren. Internet kann süchtig machen, Kinder und Jugendliche können in Sozialen Netzwerken gemobbt werden, ihre persönlichen Daten können missbraucht werden, es kann zu sexuellen Übergriffen kommen.

*«Wie kann ich mein Kind vor solchen Gefahren schützen? Wie viel Medienzeit in welchem Alter ist vernünftig?»*

Solche Fragen stellen sich Eltern und andere Betreuungspersonen zu Recht.

## **Kinder sollen den kritischen Umgang mit digitalen Medien lernen**

Eines ist sicher: Kinder einfach abzuschirmen ist weder möglich noch sinnvoll. Die neuen Medien sind in der Schule und am Arbeitsplatz Normalität, und sie helfen bei der Bewältigung vieler Aufgaben. Zudem bieten Medien vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen.

Wichtig ist deshalb, dass Jugendliche Inhalte kritisch beurteilen lernen, mögliche Gefahren erkennen und wissen, wie sie sich schützen können. Eltern und Lehrpersonen übernehmen dabei eine bedeutende Begleitfunktion – als vertrauensvolle Zuhörer, hilfsbereite Gesprächspartner und interessierte Mitlernende.

## **Kinder brauchen die aktive Begleitung der Erwachsenen im Medienalltag**

Wir möchten Eltern und Lehrpersonen ermutigen, Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien aktiv und altersgerecht zu begleiten. Dieser Flyer nennt die wichtigsten Tipps, die im Erziehungsalltag zu beachten sind.



# GOLDENE REGELN

---

## **Begleitung ist besser als Verbote.**

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

## **Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder.**

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

## **3-6-9-12-Faustregel**

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, Internet nach 9 und Soziale Netzwerke nach 12.

## **Beachten Sie Altersfreigaben.**

Für Filme ([jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)), Computerspiele und Onlinegames ([pegi.ch](http://pegi.ch)).

## **Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen.**

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

## **Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung**

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

## **TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.**

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

## **Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet.**

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

## **Vorsicht mit privaten Daten im Netz.**

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

## **Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware.**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

Diese Regeln richten sich insbesondere an Eltern mit Kindern im Alter von 0–13 Jahren. Doch auch für die Begleitung von Kindern im Teenager-Alter sind einige Regeln sehr wichtig.

# WEITERE INFORMATIONEN

---

- Im Internet: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- Informations- und Beratungsangebote in Ihrer Nähe: [www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote](http://www.jugendundmedien.ch/beratung-und-angebote)
- Broschüre **«Medienkompetenz – Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien»**: als PDF auf [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) oder als Broschüre kostenlos erhältlich, E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch) (Bestellnummer 318.850.d)

## Im Notfall

- Elternnotruf, Telefon 0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch) – kostenlose und anonyme Beratung per Telefon, SMS und Chat für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr

Vertrieb: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch), [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Art.-Nr. 318.851.d, 3.2015 15'000 860302457/1

© 2013 Jugend und Medien, Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen, Bereich Kinder- und Jugendfragen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**

**Jugend und Medien** ist das nationale Programm zur Förderung von Medienkompetenzen. Es verfolgt das Ziel, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen. Eltern, Lehr- und Fachpersonen bietet das Programm Informationen, Unterstützung und Tipps für eine sinnvolle Begleitung von Kindern und Jugendlichen.

Das Bundesamt für Sozialversicherungen setzt das Programm im Auftrag des Bundesrates und gemeinsam mit der Swiss Interactive Entertainment Association, der Swisscom AG und der Jacobs Foundation um.

Die goldenen Regeln wurden in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Team Medienpsychologie unter der Leitung von Prof. Dr. Daniel Süss entwickelt.

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw** Angewandte  
Psychologie