



Mit der Nutzung von digitalen Medien kann die Kreativität gefördert werden. Problematisch ist die Dauerberieselung mit Inhalten. (Bild: Pixelio.de)

Handy-Regeln gelten auch für die Erwachsenen

Das Smartphone ist eine praktische Sache, klein, handlich und immer griffbereit. Das Smartphone hat aber auch seine Tücken. An einem Anlass der Kommission für Soziales gab Gabriel Bellini von der Perspektive Thurgau Tipps zum Umgang mit elektronischen Geräten bei Kindern und Jugendlichen.

Text: Stefanie Giger

Mit der Zeit gehen

«Nachdem wir in den vergangenen Jahren Vorträge zu gesundheitlichen Themen hatten, wollten wir dieses Jahr mal etwas anderes aufgleisen», begrüßte Thomas Ruch von der Kommission Soziales die Zuhörer und Zuhörerinnen – ein breit gemischtes Grüppchen von jüngeren und älteren Personen. «Wie gehen wir im bäuerlich-familiären Alltag mit Smartphone und den sozialen Medien um?» Diese Frage stellte Ruch, bezugnehmend auf den Titel von Gabriel Bellinis Referat, in den Raum. Ruch schilderte eine Situation aus dem eigenen Familienalltag: «Wir führen am Esstisch öfters Diskussionen mit unseren Kindern, weshalb sie kein Handy am Tisch haben dürfen, ich jedoch Anrufe entgegennehme, zum Beispiel wenn der Lohnunternehmer über Mittag anruft.»

Gabriel Bellini, Leiter Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen, entgegnete: «Ein Problem, das wohl viele kennen.» Er stellte zu Beginn seines Vor-

trags klar, dass es heutzutage weder sinnvoll noch realistisch ist, Kinder von digitalen Medien fernzuhalten. «Unsere Kinder wachsen mit dem Smartphone auf. Sie melken Ihre Kühe ja auch nicht mehr von Hand, sondern mit der Melkmaschine oder dem Melkroboter.»

Reden ist ein guter Schutz

Die Menge an Daten, die jede Minute ins Internet hochgeladen wird, ist enorm: 500 Stunden Youtube-Videos, 695 000 Instagram-Stories, 7 Millionen Messenger- und Whatsapp-Nachrichten – und das ist längst nicht alles. «Kein Logarithmus kann diese Datenmenge in einer Minute sichten, damit nur die unproblematischen Inhalte im Internet landen», verdeutlichte Gabriel Bellini. Die meisten Eltern wüssten leider nicht, was ihre Kinder im digitalen Raum treiben.

«Kinder verbringen heute im Durchschnitt drei viertel Stunden vor dem Bildschirm. Da kann sehr viel passieren», sagte Bellini. Darum sollten Eltern ihre Kinder im Internet begleiten. «Zeigen Sie Interesse, fragen Sie nach, lassen Sie sich von den Kindern zeigen, was sie im Internet machen, probieren Sie die Apps und Plattformen selber aus», riet der Referent. Letzteres koste Zeit, «aber so können Sie mitreden oder haben zumindest eine Ahnung, worum es geht».

Bellini findet es wichtig, den Kindern Alternativen zu den elektronischen Geräten zu bieten, zum Beispiel in Form von Freizeitaktivitäten. «Auf dem Bauernhof

ist das weniger ein Problem. Kinder dürfen und müssen mithelfen. Sie kommen so an die frische Luft und weg von den Bildschirmen und lernen, Verantwortung zu übernehmen.»

Regeln schriftlich festhalten

Gabriel Bellini betonte, es gebe nicht den einen richtigen Weg im Umgang mit den digitalen Medien. Jede Familie müsse für sich einen Weg finden. Bei der Bildschirmzeit gibt es aber klare Empfehlungen. Diese sind je nach Alter unterschiedlich.

- **0 bis 2 Jahre:** Möglichst auf Bildschirmzeit verzichten.
- **2 bis 4 Jahre:** Von 5 bis 10 Minuten bis zu einer Stunde pro Tag ist im Internet alles zu finden.
- **4 bis 8 Jahre:** Nicht länger als 30 bis maximal 60 Minuten pro Tag. Nicht jeden Tag die Woche.
- **9 bis 10 Jahre:** 60 bis 100 Minuten pro Tag. Nicht jeden Tag die Woche.
- **Ab 10 Jahren:** Vereinbarungen der Bildschirmzeit über die Woche (z.B. Alter = Bildschirmzeit in Stunden).

Tipps zu Umgang und Nutzung von digitalen Medien:

- **Vorbildrolle:** Als Eltern darauf achten, wo, wann und wie oft man das Smartphone nutzt.
- **Bildschirmzeit:** Altersabhängig; Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen.
- **Regeln:** Regeln in einem «Medienvertrag» festhalten, den beide Elternteile und das Kind unterschreiben; maximal 7 Regeln; auch Erwachsene sollen sich daran halten.
- **Sensibilisierung:** Mit Kindern über Falschmeldungen und manipulierte Bilder/Videos sprechen; kritisches Denken fördern; Vorsicht mit privaten Daten und Onlinebekanntschaften.
- **Datenschutz:** Rechtliche Grundlagen für die Veröffentlichung von Bildern besprechen; Altersfreigaben beachten.
- **Gespräche:** Über Inhalte sprechen; Interesse zeigen; Kinder bei der Internetnutzung begleiten; positiv formulierte Sätze kommen besser an als Verbote.



Gabriel Bellini ist Leiter Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen. (Bild: Stefanie Giger)

Bildschirmzeiten sollten gemäss Bellini gemeinsam festgelegt werden. Es sei die Aufgabe der Eltern, die Kinder beim Einhalten des Zeitmanagements zu unterstützen. «Kinder sollen selber entscheiden können, wann und wie sie Medien nutzen wollen», sagte Bellini. Er empfiehlt, dass man mit den Kindern einen «Medienvertrag» abschliesst, der vom Kind und beiden Elternteilen unterschrieben wird.

Übergang zur Sucht

Fragen aus dem Publikum gab es zum Thema Sucht. Dazu sagte Gabriel Bellini: «Bei mehr als 20 Stunden surfen und gamen pro Woche wird es problematisch. Dann sollten Sie zuerst das direkte Gespräch suchen.» Von allen Kindern ab 12 Jahren, die das Smartphone nutzen, zeigen laut Bellini 7 Prozent ein Risikoverhalten. «Das ist noch keine Sucht, aber dann sollte man eine Beratungsstelle aufsuchen.» Etwa 5 Prozent der Kinder entwickeln eine Sucht. «Aber das würden Sie merken», versicherte der Referent. Wenn die Kinder einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, sozial integriert sind, die Noten stimmen etc. müsse man sich keine Sorgen machen. «Dann haben sie einfach eine hohe Bildschirmzeit.» In den meisten Fällen nehme das von alleine wieder ab. «Die meisten Jugendlichen merken irgendwann, dass es ausserhalb der digitalen Welt noch anderes gibt.»