



**JUGEND  
UND  
MEDIEN**

NATIONALE PLATTFORM  
ZUR FÖRDERUNG VON  
MEDIENKOMPETENZEN



**Für Eltern  
von  
Jugendlichen**

# **Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien**

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



## GUT ZU WISSEN

---

**Digitale Medien sind in der heutigen Welt allgegenwärtig – gerade für Jugendliche.** Sie sind mit Smartphones und dem Internet aufgewachsen und nutzen deren Möglichkeiten ganz selbstverständlich. Trotzdem ist es wichtig, dass sie bei ihrer Mediennutzung von Eltern und anderen Bezugspersonen begleitet werden.

**Das Gespräch über Inhalte, aber auch über die Risiken, die mit der Internetnutzung zusammenhängen, sollte im Zentrum stehen** – mit dem Ziel, dass die Jugendlichen verantwortungsvoll und sicher mit digitalen Medien umgehen. Sie sollen in der Lage sein, sowohl Informationen als auch ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen.

**Mit unseren Empfehlungen möchten wir Sie ermutigen, positiv und kreativ an die Frage der Mediennutzung heranzugehen,** mit den Jugendlichen im Gespräch zu bleiben, ihre Erfahrungen und Einschätzungen ernst zu nehmen und den Umgang mit digitalen Medien bewusst zu gestalten.





## EMPFEHLUNGEN

---

### **GEWÄHREN SIE SCHRITTWEISE MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT.**

Bei Jugendlichen, die verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen, können Sie schrittweise die Begleitung in der medialen Welt reduzieren. Bleiben Sie aber weiterhin interessiert und für Gespräche verfügbar.

### **ACHTEN SIE AUF EINE AUSGEWOGENE FREIZEITGESTALTUNG.**

Jugendliche sollten sich nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen – z.B. sich draussen bewegen, Sport treiben oder sich mit Gleichaltrigen treffen. Langeweile muss nicht sofort mit Bildschirmmedien vertrieben werden. Sprechen Sie über unnötige Dauerberieselung. Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen zu nutzen erschwert das Einschlafen.

### **LEGEN SIE BILDSCHIRMFREIE ZEITEN GEMEINSAM FEST.**

Für Jugendliche eignen sich bildschirmfreie Zeiten besser als festgelegte Medienzeiten. Treffen Sie gemeinsam klare Absprachen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden. Die Konsequenzen für das Nicht-Einhalten müssen von vornherein bekannt sein.

### **ACHTEN SIE AUF IHRE VORBILDROLLE.**

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

### **VORSICHT MIT PRIVATEN DATEN UND ONLINEBEKANNTSCHAFTEN.**

Sprechen Sie mit Jugendlichen darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann. Erste Treffen mit Onlinebekanntschaften sollten nur an belebten und öffentlichen Orten stattfinden. Ausserdem ist es empfehlenswert, eine Bezugsperson über das bevorstehende Treffen zu informieren.

## **BEACHTEN SIE DEN RECHTMÄSSIGEN UMGANG MIT BILDERN.**

Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Bild. Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos sollte die Zustimmung der abgebildeten Personen eingeholt werden.

## **SPRECHEN SIE ÜBER GEWALTDARSTELLUNGEN UND PORNOGRAFIE.**

Schwere Gewalt und pornografische Darstellungen, die Kinder zeigen, sind illegal. Erotische Bilder, die Minderjährige von sich machen und mit anderen teilen (Sexting), gelten als illegale pornografische Inhalte. Kindern unter 16 Jahren Pornografie jeglicher Art zugänglich zu machen, ist ebenfalls strafbar.

## **REGELN ZU RESPEKTVOLLEM UMGANG GELTEN AUCH ONLINE.**

Fordern Sie Jugendliche dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich jemand online angegriffen, sollte das ernst genommen werden. Bei Cybermobbing, Hassrede und Diskriminierung kann es nötig sein, zusätzlich bei Fachpersonen Hilfe zu holen.

## **FÖRDERN SIE KRITISCHES DENKEN.**

Besprechen Sie das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Diskutieren Sie – am Beispiel von Produktplatzierungen oder In-Game-Angeboten – wie Werbung funktioniert.

## **BEACHTEN SIE DIE ALTERSFREIGABEN.**

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.).

## **REGEN SIE EINEN POSITIVEN UND KREATIVEN UMGANG MIT MEDIEN AN.**

Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltungserlebnisse ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten und Tutorials.



## WEITERE INFORMATIONEN

---

Jugend und Medien ist die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen. **Wir möchten, dass Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen.**

Daher bieten wir Informationen, Tipps und Empfehlungen sowohl für Eltern und Bezugspersonen als auch für Lehr- und Fachpersonen an: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Dieser Flyer richtet sich an Eltern, Betreuungs- und Bezugspersonen von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren. **Es gibt zwei weitere Flyer**, einen mit Empfehlungen für die Altersgruppe bis 7 Jahre (Vorschulalter) sowie einen für Eltern und Bezugspersonen von Kindern im Primarschulalter (6 bis 13 Jahre). **Alle Flyer sind in 16 Sprachen verfügbar.** Sie können sie auf unserer Webseite kostenlos bestellen oder herunterladen.

Auf unserer Webseite finden Sie ausserdem zu allen Empfehlungen weiterführende Informationen, Links und Erläuterungen:

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



## Herausgegeben von

Jugend und Medien

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen

Bundesamt für Sozialversicherungen

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Angewandte Psychologie

Fachgruppe Medienpsychologie

Leitung: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotos: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) > Aktuelles > Jugend und Medien

Bestellnummer: 06.20 20000 318.863.d

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von  
Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen/  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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