



Herausforderung Familie

Kurzvorträge zum
Familienleben

Herzlich Willkommen

Ständig online – wenn das Handy zum Körperteil wird!

Wissenswertes, Tipps und Angebote

Kinder Jugend Familie (KJF)

Jugend- und Familienberatung CONTACT

21. Oktober 2021

Übersicht

- Jugendliche und digitale Medien
- Chancen und Risiken
- Umgang und Empfehlungen mit und zu digitalen Medien

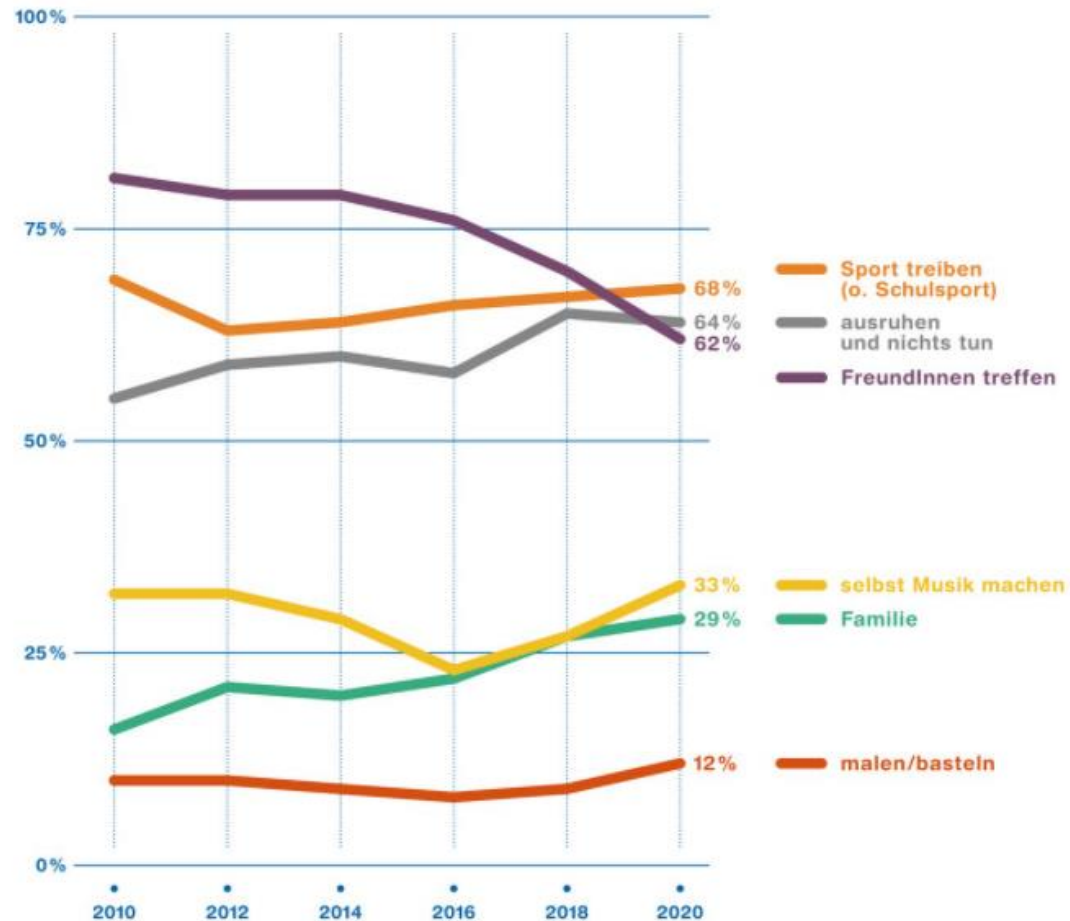
Jugendliche und digitale Medien

- James Studie 2020
(Jugendliche zwischen 12-19 Jahren)
- Handy täglich über 3 Stunden, am
Wochenende plus 2 Stunden
- Internetnutzung abgenommen

Fazit: unter der Woche Handyzeit stabil, am
Wochenende deutliche Zunahme von einer
Stunde gegenüber 2016 und zwei Stunden
gegenüber 2018

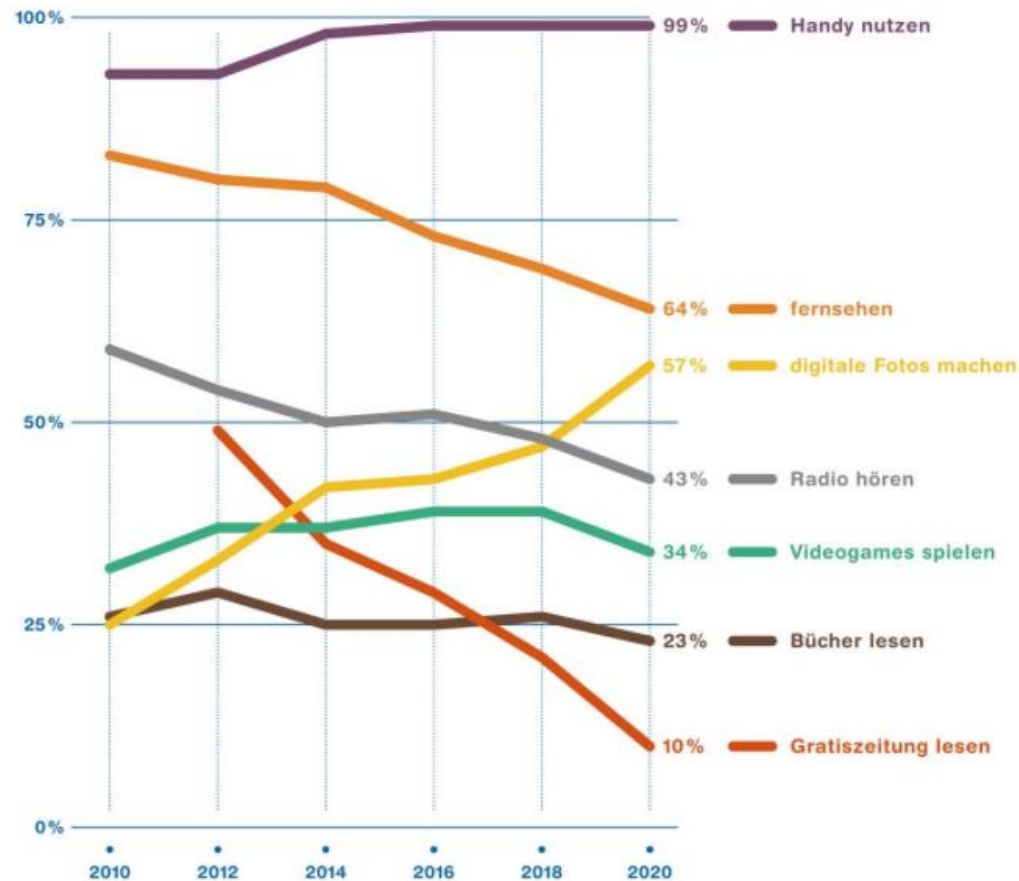
Jugendliche und digitale Medien

Nonmediale Freizeitbeschäftigungen der Jugendlichen im Zeitvergleich*



Jugendliche und digitale Medien

Freizeitbeschäftigungen der Jugendlichen mit Medien im Zeitvergleich*

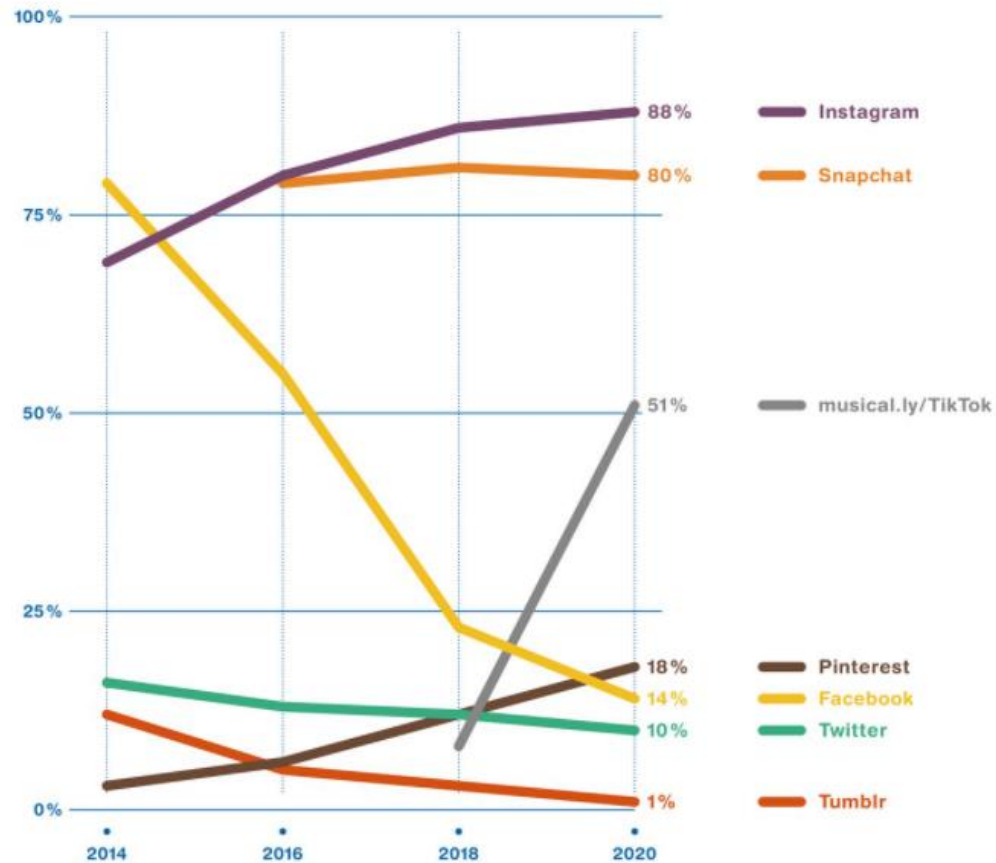


*täglich/mehrmals pro Woche

Quelle: JAMES-Studie 2020

Jugendliche und digitale Medien

Nutzungshäufigkeit sozialer Netzwerke im Zeitvergleich*



*täglich/mehrmals pro Woche

Quelle: JAMES-Studie 2020

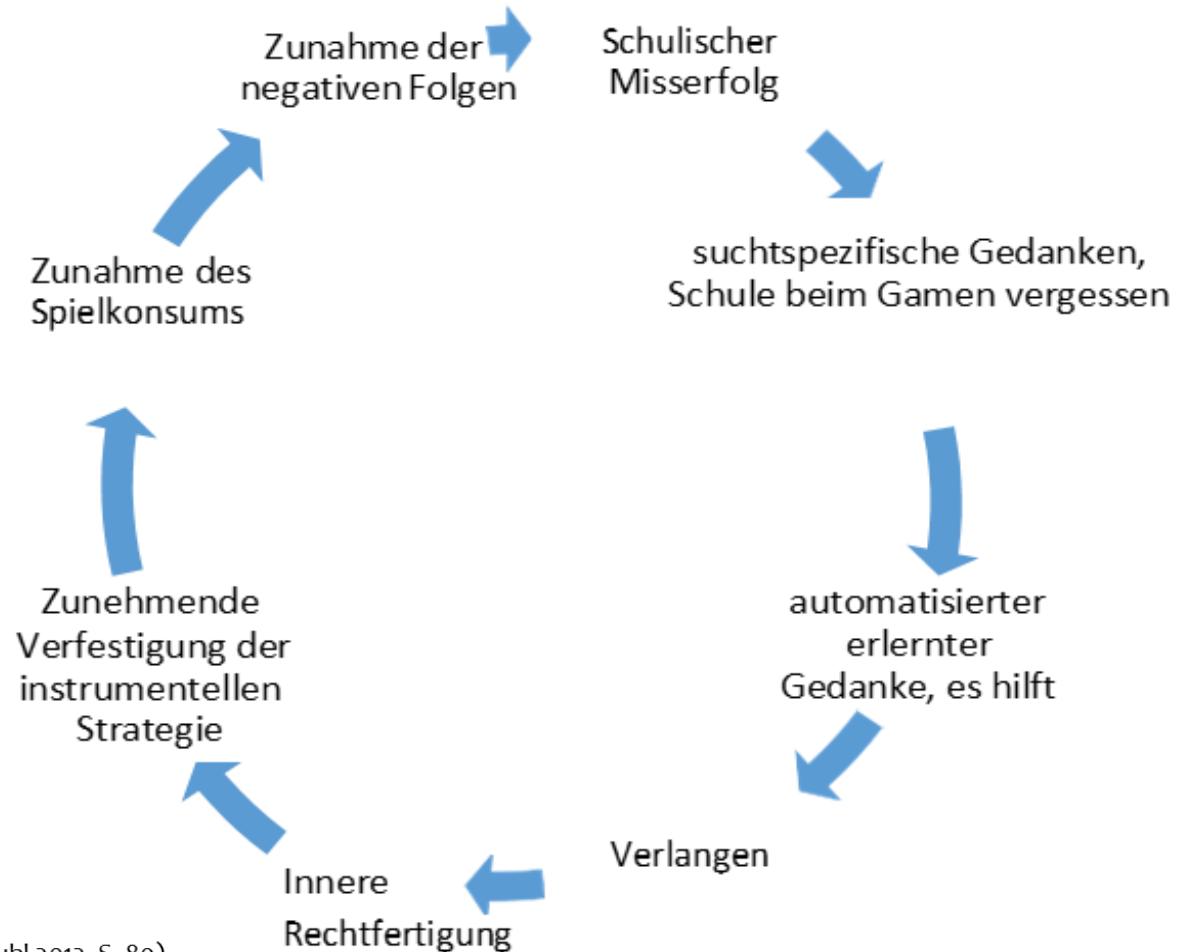
Jugendliche und digitale Medien

- **Handybesitzer:** 99% (98% bei den 12-13-jährigen)
- **Handyfunktionen:** 1. Chat 94%; 2. Uhr; 3. Musik und Surfen; 4. Soziale Netzwerke 11. Telefonieren
- 94% waren Mitglied von **Sozialen Netzwerken**
- 80% nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich **Youtube**
- **Videogames:** 91% Jungen; 42% Mädchen
- **Gamen:** 1-1.5 Std. pro Tag und 2.5 Std. am We
- **Netflix und co:** 1/3 verfügt über ein Streaming-Abo

Was macht den Eltern Sorgen?

- Zu viel Zeit mit Medien verbringen
- Suchtgefahr
- Gesundheit, körperliche Schäden
- Psychische Belastung
- Schule vernachlässigen
- Nicht mehr mit Familie zusammen sein
- Cybermobbing, Cybergrooming

Suchtkreislauf Beispiel «Gamen»



(Föhlich & Lehmkuhl 2012, S. 89)

Umgang mit digitalen Medien: Schutzfaktoren

Resiliente Kinder

- Angenehmes Temperament und gute Impulskontrolle
- Gute Kommunikationsfähigkeit
- Interessen und Hobbys
- Positives Selbstkonzept
- Unterstützende Umweltfaktoren
- Gute Bindung, verfügbare und emotional unterstützende Fürsorgepersonen
- Stabile Strukturen, erlebtes Zusammengehörigkeitsgefühl
- Hilfe von Bezugspersonen und Beratungsstellen annehmen können

Umgang mit digitalen Medien

- Medienkompetenz ist lernbar
- Empfehlungen, Informationsbroschüren, Ratgeber digitale Medien (z. B. Jugend & Medien, ENTER, Präventionsbroschüren von Akzent)
- Umgang mit Medien

no-ZOFF.ch
*Jugend- und Familienberatungen
in der Zentralschweiz*

→ Empfehlung für Eltern von Jugendlichen:

www.no-zoff.ch

Umgang mit digitalen Medien

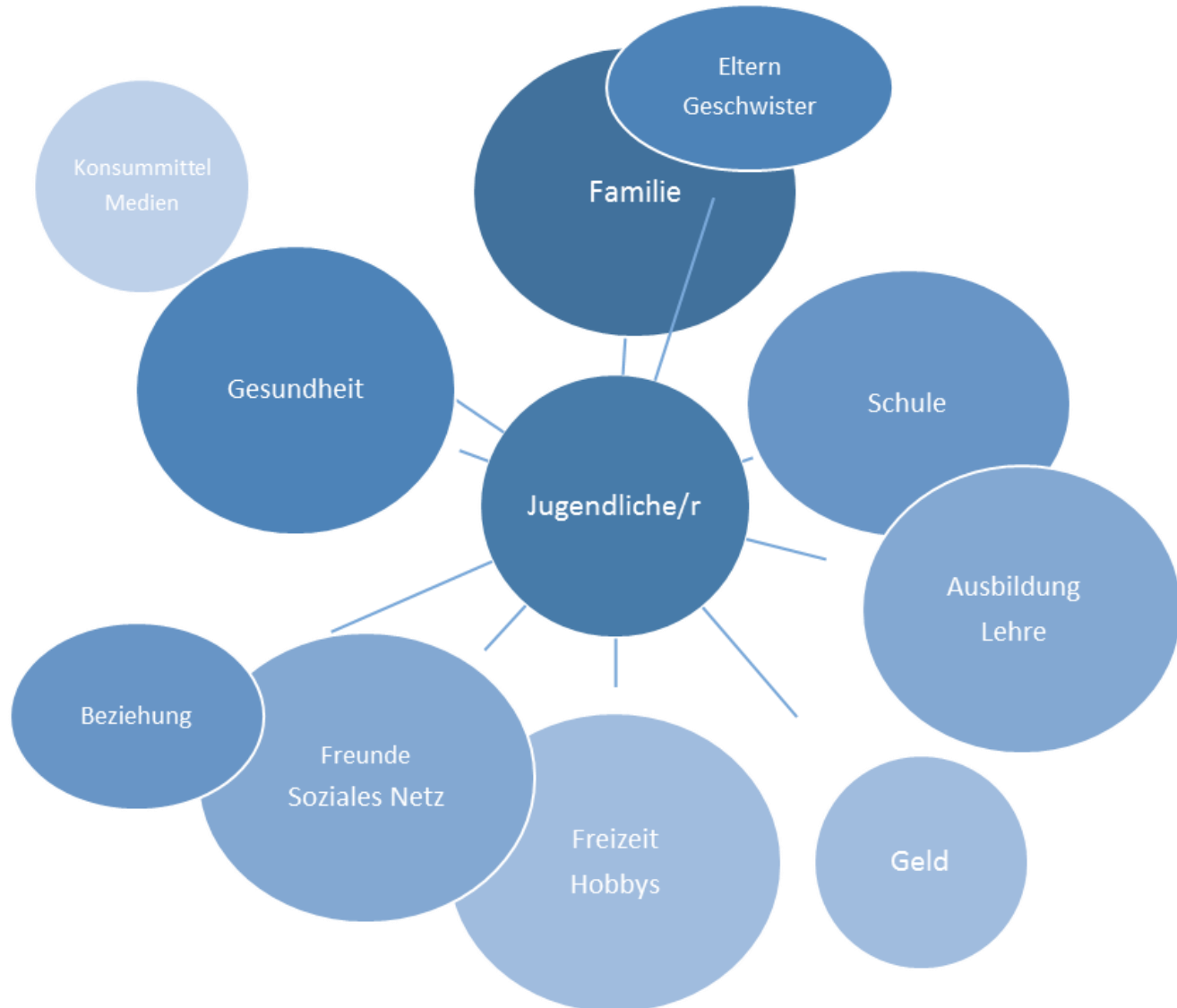
Angenommen unsere Kinder/Jugendliche hätten einen gesunden Umgang mit Medien → wie sehe das aus?

- Inhalte verarbeiten
- Selbststeuerung erlernen (abschalten lernen)
- Zur zeitlich Begrenzung befähigen
- Unterbrechungen reduzieren, Flowzustand fördern

Umgang mit digitalen Medien

- Rahmen
- Abmachungen treffen
- Entscheid beim Kauf des Handys
- Tabuzeiten, Handystation abends
- Altersgerechte Games/Filme/Videos
- Interesse behalten
- Nutzungsverhalten Familie
- In die Beziehung gehen

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



Zu viel: Wo ist die Grenze?

95% haben kein Suchtverhalten.

Gesamte Situation betrachten:

- Nutzungsverhalten bei Neuen Medien?
- Persönlichkeitsmerkmale
- Schulische Situation, Berufsfindung
- Freizeit, Interessen, passive und aktive Beschäftigungen
- Freunde, Umfeld, Peers
- Gesundheit, Befindlichkeit
- Ablösungsthemen
- Familie
- eingeeengter Blick Zuhause?

Zu viel am Handy?

Was ist normal und wo liegt die Grenze?

Beispiel Lara, 14 ½ Jahre:

Handyzeit mind. 3.5 Stunden, WE 6 Stunden



Lara

- spielt Klavier, tanzt, singt im Chor
- hat 3 beste Freundinnen
- geht gerne nach draussen
- Berufswunsch KV, E-Profil
- gute Rückmeldungen aus Schnupper-
Lehre und Tests
- freundlich, aufmerksam, zuverlässig
- sehr gut integriert in Klasse
- gute Beziehung mit Eltern bisher
- sozial, beliebt
- hat Liebeskummer

= **Ablösungsthemen Jugendphase**



Schlussfolgerungen

- Digitale Medien zu nutzen ist die Norm.
- Ziel ist, einen gesunden Umgang zu lernen
- Eltern als wichtige Bezugsperson um zu lernen, Fehler zu machen, zu überprüfen und wieder zu lernen



Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung



Empfehlungen Umgang mit digitalen Medien



Ergebnisse Befragung Gesundheit

Allgemeiner Gesundheitszustand

Ausgezeichnet: 35%; gut 54%; einigermaßen gut 10%;
schlecht 1%

Körperliche Beschwerden

Rückenschmerzen 17%; Kopfschmerzen 16%;
Nackenschmerzen 13%; Augenschmerzen 10%;
Schulterschmerzen 9%; Bauchschmerzen 8%

Psychische Beschwerden

53% Müdigkeit

Konzentrationsprobleme 22%; Gereiztheit/schlechte Laune
18%; Nervosität 18%; Wut 16%; Angst/Besorgtheit 14%