

Fritz
Fränzi

DAS SCHWEIZER

Fr. 8.90 5 / Mai 2022

ElternMagazin

Alleinsein macht stark

Warum Kinder nicht immer
Gesellschaft brauchen

Mikael Krogerus

Die drei wichtigsten
Tipps für alle Eltern

100 Fragen

zu Medienerziehung, Bildschirmzeit und einem stressfreien
Umgang mit Handy, Computer und Fernsehen in der Familie

100 Antworten

9 771424 882008



05



NULL EMISSIONEN

Emissionsloser Elektroantrieb mit kraftvoller Leistung.



BIS ZU 330 KM REICHWEITE

Dank der grossen Reichweite bringt Sie der Proace Verso Electric problemlos an jedes Ziel.



BIS ZU 9 SITZE

Erhältlich mit 5 bis 9 Sitzen und mit höchster, durch EURO NCAP bestätigter Sicherheit.



ZWEI BATTERIEPAKETE ZUR AUSWAHL

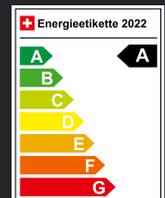
Dank der Wahl zwischen einer 50- oder 75-kWh-Batterie bietet der Proace Verso Electric genau die Kapazität, die Sie benötigen.

**10 JAHRE
TOYOTA
GARANTIE**

ELEKTRISIERT FÜR IHR LEBEN.

Der neue Toyota PROACE Verso Electric.
Jetzt Probe fahren.

Proace Verso Electric Comfort Medium 50 kWh, 100 kW/136 PS, Ø Verbrauch 23,0 kWh/100 km, En.-Eff. A. Zielwert Ø CO₂-Emission aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle 149g/km. Gemäss Prüfzyklus WLTP. Service-aktivierte 10-Jahres-Garantie oder 160'000km ab 1. Immatriculation für alle Toyota Fahrzeuge (es gilt das zuerst Erreichte). Detaillierte Informationen finden Sie in den Garantiebestimmungen auf toyota.ch.



Liebe Leserin, lieber Leser



Bild: Geri Born

Nik Niethammer
Chefredaktor

«Ich staune immer wieder, wie wenig Eltern über die Inhalte wissen, mit denen sich ihre Kinder digital beschäftigen.»

Armin Gottlieb Kunz, Kinder- und Jugendpsychologe

Die Gesichtsfarbe unseres Juniors wechselte von Cremefarben auf Dunkelrot, zwischen seinen Augen bildete sich eine tiefe Zornesfalte. «Wenn ihr gegen mich arbeitet, arbeite ich gegen euch», brach es aus ihm heraus. Was war passiert? Meine Frau und ich hatten unseren 12-jährigen Sohn freundlich, aber bestimmt darauf hingewiesen, dass wir seine Medienzeit fortan stärker beschränken. Weil er zweifelsfrei nicht in der Lage ist, ein Endgerät aus eigenem Antrieb nach einer Stunde wegzulegen. Die Diskussion, die daraufhin folgte, war anstrengend, phasenweise frustrierend. Die Details erspare ich Ihnen. Wer Kinder im Alter zwischen 8 und 16 hat, weiss, wovon ich spreche. Ein befreundetes Ehepaar bezeichnete die Gespräche mit der Tochter über Mediennutzung und Bildschirmzeit neulich als «a pain in the ass», was sich mit «Ärgernis» nur unzureichend übersetzen lässt.

«Vor 30 oder 40 Jahren war Medienerziehung einfacher», schreibt unser Autor **Thomas Feibel** in seinem Intro zum Dossier «Medien im Familienalltag: 100 Fragen – 100 Antworten». Das Fernsehen habe die Kinder zu festen Uhrzeiten nach Hause geführt, weil sie ihre Lieblingsserie nicht verpassen wollten. Und für die grosse TV-Show versammelte sich die Familie mit Chips auf dem Sofa. «Heute konsumiert jedes Familienmitglied sein persönliches Programm auf seinem eigenen Gerät.» Für Erziehende stellen sich damit gleich zwei Herausforderungen: Wie reguliere ich mein eigenes Nutzungsverhalten, um meiner Vorbildfunktion gerecht zu werden?

Und: Wie behalte ich bei meinem Kind angesichts immer neuer Medienangebote und Bedürfnisse den Überblick?

Das vorliegende Medien-Dossier nimmt Sie, liebe Mütter, liebe Väter, liebe Erziehungsinteressierte, an der Hand. Es liefert 100 Antworten auf 100 Fragen zu Themen wie Mediennutzung, Medienkompetenz, Social Media, Sicherheit und Gaming. Wir haben 14 Erziehungswissenschaftler, Psychologinnen und Medienexperten um verständliche, praxisorientierte Einschätzungen und Handlungsempfehlungen gebeten.

Mit unserem Sohn sind wir inzwischen in einem recht guten Miteinander, was seine Bildschirmzeit betrifft. Bei ihm ist angekommen, dass er frühestens zu seinem 14. Geburtstag ein eigenes Smartphone bekommt. Er kann darauf vertrauen, dass

wir ihn bei seiner Mediennutzung schützen, fördern und begleiten. Er hat verstanden, dass wir uns für die Inhalte interessieren, die er spannend findet – auch wenn es uns etwas Überwindung kostet, sich «Fail»-Videos anzuschauen, in denen sehr beliebte Menschen in viel zu kleinen Gummibooten kentern. Und er kennt unsere drei goldenen Regeln:

- Endgeräte haben im Schlafzimmer nichts verloren. Sie werden abends ausgeschaltet und im Wohnzimmer aufgeladen. Punkt!
- Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser. Unser Sohn kann darauf zählen, dass wir ihn nicht ausspionieren. Offene Fragen gehen wir gemeinsam und partnerschaftlich an.
- Regeln bieten Sicherheit, für beide Seiten. Die Regeln werden laufend gemeinsam überprüft und wenn nötig angepasst.

Ich wünsche Ihnen viele praktische Erkenntnisse beim Lesen unseres Dossiers. Und rufe Ihnen zu: Viel Erfolg bei der Umsetzung. Bleiben Sie stark!

Herzlichst,
Ihr Nik Niethammer

A handwritten signature in black ink that reads "N. Niethammer".

Inhalt

Ausgabe **5 / Mai 2022**

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf

fritzundfraenzi.ch

facebook.com/fritzundfraenzi

pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinfritz



Cover

Begleiten statt Verbieten ist bei Medien meist die bessere Wahl. So haben es auch die Eltern von Malika, 19, gemacht.

Coverbild: Joël Hunn

10 Dossier 100 Fragen – 100 Antworten zum Thema Medien

12 Medien im Familienalltag

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit digitalen Geräten? Die 100 wichtigsten Fragen und Antworten zu Medienerziehung.

42 Das sind die Expertinnen und Experten

Gebündeltes Know-how auf einen Blick.

44 Zum Weiterlesen

Literaturtipps und Erklärvideos für Eltern, Kinder und Lehrpersonen.

45 Glossar

Von Ego-Shooter bis Tiktok: Medienjargon im Überblick.





Warum fühlen wir uns einsam? Und was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Expertin Cordula Reimann hat Antworten.

Psychologie & Gesellschaft

52 «Kinder sollten in der Schule das Alleinsein lernen»
Mediatorin Cordula Reimann erklärt im Monatsinterview, wie Zeit mit sich selbst Kinder stärkt.

62 Liebes Tagebuch...
Schreiben kann Kindern helfen, negative Gefühle zu verarbeiten und positive zu verstärken.

Erziehung & Schule

**58 Fabian Grolimund
Musst du so austicken?**
Kindern, die in Rage geraten, fehlt es oft an Problemlösefähigkeiten. Doch die lassen sich trainieren.

60 Hilf mir, es selbst zu tun
Wie wird der Zankapfel zur Chance? Eine Pädagogin und ihre Gedanken zum Thema Hausaufgaben.



Wut ist oft ein Zeichen von Überforderung. Fabian Grolimund weiss, wie wir Kindern helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Ernährung & Gesundheit

66 Ein gesundes Selbstbild schützt vor falschen Vorbildern
Körperkult im Netz prägt Teenager. Was ihnen hilft, dem Druck der Idealnorm zu widerstehen.

Digital & Medial

46 Teenie-Favorit mit Schattenseiten
Snapchat ist bei Jugendlichen sehr beliebt. Die Funktionen der App sollten sich Eltern genauer ansehen.

Rubriken

8 Entdecken

**47 Mikael Krogerus
Meine drei wichtigsten Tipps für alle Eltern**
Was unser Kolumnist aus Kinderantworten fürs Leben lernte.



Weltgeschehen und Alltagsereignisse beschäftigen Kinder. Wie Stift und Papier dabei helfen, Erlebtes einzuordnen.

68 Ein Wochenende ...
...in der Valposchiavo.

73 Buchtipps
Leseperlen und Bilderreisen rund ums Thema Liebe und Verliebtsein.

74 Eine Frage – drei Meinungen
Unsere Tochter schwärmt für ihren Turnlehrer. Wie verhalten wir uns?

Service

45 Im nächsten Heft

48 Leserbrief & Kommentare

70 ElternPass

72 Verlosung / Impressum / Abo

Die nächste Ausgabe erscheint am **9. Juni 2022.**

Familienfreude in Elektrisch

Der neue EQB von Mercedes-EQ setzt mit seinem grosszügigen Raumangebot und bis zu 474 Kilometern Reichweite neue Massstäbe. Eine vierköpfige Familie aus dem Kanton Zürich konnte den vollelektrischen Kompakt-SUV für eine Woche ausgiebig testen – und hätte ihn am liebsten gleich behalten.

*Liebe auf den ersten Blick:
«Der EQB hat uns auf Anhieb gefallen.»*



Familien Sache Malou, Tim, Nina und Filiz vor ihrem Testwagen, dem neuen vollelektrischen EQB.

Nina und Tim befassen sich schon seit geraumer Zeit mit der Evaluation eines neuen Familienautos. Es soll ihre Ansprüche an umweltbewusste Mobilität erfüllen und dabei ein grosszügiges Raumangebot für sportlich-aktives Familienleben bieten. Gemeinsam mit den beiden Töchtern Malou und Filiz nahmen sie begeistert die Möglichkeit wahr, den vollelektrischen EQB eine Woche lang zu erleben. Im ambitionierten Praxistest sollte sich zeigen, ob das Raumwunder hält, was es Familien verspricht. Als sie das Fahrzeug zum ersten Mal in Augenschein nahmen, war es schon um sie geschehen. «Der EQB hat uns auf Anhieb gefallen. Das Design des Wagens ist sehr gelungen und unterstreicht den elektrischen Charakter», sagt Tim. «Ich finde die

Grösse des EQB ideal, sowohl innen als auch aussen», ergänzt Nina. «Er ist überhaupt nicht wuchtig, wirkt vielmehr dezent und elegant. Du kannst mit dem EQB problemlos zum Einkaufen fahren, ohne jetzt Bedenken haben zu müssen, dass du keinen Parkplatz findest.» Auch das Urteil der 13-jährigen Malou und der 11-jährigen Filiz fällt einstimmig aus: «Megacool.»

Faszinierendes Fahrgefühl

Bereits auf den ersten Kilometern nach Hause schwärmten alle vom rein elektrischen Fahren, was für die Familie eine eigentliche Premiere war. Mit anhaltender Faszination absolvierten sie ihr einwöchiges Testprogramm für den EQB auf Kurz- und Lang-

strecken. «Diese Ruhe im Auto. Du gleitest einfach komfortabel dahin», beschreibt Nina das Fahrgefühl. «Es macht absolut Spass, am Steuer des EQB zu sitzen. Dieses Drehmoment und die ultimative Kraftentfaltung habe ich so noch nie erlebt. Auf der Autobahn bist du so schnell auf der Reisegeschwindigkeit, dass du die Anzeigen schon im Auge haben musst», schwärmt Tim, während Nina scherzhaft die Augen rollt. «Der Wagen hat wirklich Dampf, wenn du das brauchst. Das Fahrverhalten ist super, er reagiert sofort, beim Gas geben und Bremsen. Dazu kommen noch der Vierradantrieb und all die Fahrassistenzsysteme, die für uns als Familie besonders wichtig sind. Das gibt ein sicheres Gefühl in jeder Situation.»

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase war die Familie auch äusserst angetan vom MBUX Multimediensystem mit Touch-Pad und Sprachassistent, der seine nützlichen Dienste zur Verfügung stellt, sobald er mit «Hallo Mercedes» angesprochen wird. «Das funktioniert hervorragend und sorgt dafür, dass du nicht abgelenkt wirst und dich ganz auf den Verkehr konzentrieren kannst», sagt Tim.

Alltags- und Reisetauglichkeit

Die quirligen Töchter Malou und Filiz lieben sportliche Aktivitäten wie etwa Tanzen, Schwimmen oder Volleyball, aber auch die Pfadi gehört zu ihren Hobbys. Nina ist demzufolge häufig damit beschäftigt, die beiden zu chauffieren: «Wir brauchen das Auto oft für Kurzstrecken. Da macht es ausgesprochen Sinn, dass wir ganz ohne lokale Emissionen herumfahren. Und Platz für die vielen Utensilien gibt es mehr als ausreichend.»



In Bestform Der neue EQB verbindet Mercedes-EQ typische Designelemente mit einer kantigen und charakterstarken Ausdrucksweise.



Picknick im Wald Auf dem Ausflug in die Natur mit dem emissionsfreien EQB.



Viel Atmosphäre Die Ambientebeleuchtung mit verschiedenen Farbnuancen und das MBUX Multimediasystem begeisterten alle.



Lademeister Das variable Sitz- und Raumkonzept des EQB ist für jede Situation geschaffen.



Gutes Raumgefühl Platz für die ganze Familie und mehr im komfortablen Fond des EQB.

Das zeigte sich auch auf längeren Ausflügen am Wochenende, zum Picknick in den Wald mit Sack und Pack oder an den See mit dem Gummiboot, das praktischerweise schon zuhause in der Garage aufgepumpt und mühelos im EQB verstaut werden konnte. Auf einer Fahrt nach Lausanne schliesslich testete die Familie auch die Reichweite. «Die Ladung reichte satt aus für hin und zurück. Wir hätten auch noch weiterfahren können», erklärt Tim. «Zudem ist das Netz mit öffentlichen Ladesäulen ja mittlerweile sehr dicht, und der EQB wäre schon nach einer Kaffeepause schnell wieder ausreichend geladen gewesen, genauso wie an der Wall Box zuhause.»

Nach der aufschlussreichen Testwoche, in der sie von Freunden und Bekannten auch viele bewundernde Blicke und Komplimente für den Kompakt-SUV einheimen konnten, gaben Tim und Nina den EQB wieder «schweren Herzens» ab. Vorerst, zumindest. Ihr Fazit: «Das ist der perfekte Familienwagen, den es übrigens auch als Siebensitzer gibt. Für alle, die noch mehr Platz brauchen.»

Der EQB: Elektromobilität in einer neuen Dimension

Der neue vollelektrische EQB ist der komfortable Einstieg in die Welt des elektrischen Fahrens. Mit einer Reichweite von bis zu 474 km bietet der EQB mit wahlweise 190 PS (EQB 250), 228 PS (EQB 300 4MATIC) oder 292 PS (EQB 350 4MATIC) jederzeit entspannten Fahrernuss auf Kurzstrecken und auf längeren Reisen. Optional ist der geräumige Kompakt-SUV auch mit sieben Sitzen erhältlich.



3 FRAGEN

an Gabriela Meissner, Mitgründerin von Hörschatz. Der Verein ermöglicht unheilbar kranken Eltern, ihre Audiobiografie aufzuzeichnen – damit ihre Stimme bleibt.

«Die Stimme ist die DNA der Seele»

Interview: Virginia Nolan

Frau Meissner, was ist ein Hörschatz?

Ein USB-Stick in Herz-Hülle. Er birgt ein besonderes Vermächtnis: die persönliche Audiobiografie, die unheilbar kranke Eltern ihren Kindern hinterlassen. In ihren eigenen Worten blicken Palliativpatientinnen und -patienten dabei zurück auf ihr Leben. Viele erzählen aus ihrer Kindheit und Jugend, von Streichen und Abenteuern, prägenden Erfahrungen und Einsichten, die das Leben sie gelehrt hat, von der gemeinsamen Zeit als Familie, dem Umgang mit der Krankheit, die diese Zeit enden lässt. Die thematischen Schwerpunkte bestimmen Mütter und Väter selbst. So enthält jeder Hörschatz eine Lebensgeschichte, ergänzt um ganz persönliche Liebesbotschaften – konserviert in der Stimme des geliebten Elternteils, die damit nicht vergessen geht. Ich sage oft: Die Stimme ist die DNA der Seele.

Ihr Angebot ist kostenlos. Wer darf davon Gebrauch machen?

Mütter und Väter, die eine lebensbegrenzende Krankheit im fortgeschrittenen Stadium und minderjährige Kinder haben.

Jede Audiobiografie wird professionell produziert, enthält Vor- und Nachwort sowie unterschiedliche Kapitel. Die Erzählenden stellen ausserdem Musik zusammen, die ihre Geschichte abrundet – der Soundtrack ihres Lebens. Wo Betroffenen die Kraft fehlt, richten wir uns nach ihren Möglichkeiten: Während die einen ihren Liebsten über acht Stunden Hörmaterial hinterlassen, reicht es bei den anderen nur noch für eine liebevoll vorgetragene Gutenachtgeschichte. Der Hörschatz ist aber nicht nur ein Abschiedsgeschenk von Eltern an ihre Kinder, er ist gleichermassen eine Ode ans Leben.

Wie meinen Sie das?

Studien aus der Palliativforschung zeigen, dass die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie Betroffene stärken kann. Anstelle des Bewusstseins, dass das eigene Leben nicht mehr lange währt, rückt dann oft dessen Fülle. Vielen wird im Lauf des Erzählens und Rekapitulierens bewusst, wie reich ihr Leben eigentlich war, manche staunen richtiggehend darüber, was sie alles erlebt haben. Zurückblicken und ihr Dasein auf diese Weise würdigen zu können, berichten uns viele Betroffene, mache Freude und verschaffe ihnen Genugtuung.

Für Infos und Spenden: www.hoerschatz.ch

Abenteuer Natur

Ob im Wald, im Garten oder auf der Strasse: Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben («Das geheime Leben der Bäume») hat allerlei Mitmach-Ideen für Abenteuer und Spiele unter freiem Himmel: Wie flitschen Steine am besten über den See? Wo gibt es ganz besondere Käfer zu entdecken? Und wie lässt sich eine Wettervorhersage mit Gänseblümchen treffen? Im handlichen Format lässt sich der kleine Survival-Guide direkt im Rucksack auf die Entdeckungsreisen mitnehmen.

Peter Wohlleben: 50 Naturgeheimnisse und Outdoor-Abenteuer. Oetinger 2022, ab 6 Jahren, ca. 20 Fr.



Solidarität geht durch den Magen

Gutes Essen nährt die Seele: Seit 2017 entlastet der Verein Nanas Lunchbox Familien mit einem kranken Kind oder Elternteil mit liebevoll angerichteten Gaumenfreuden zum fairen Preis, die für eine kleine Auszeit am Familientisch sorgen. Mit dem neuen Angebot «giveagift» ermöglicht Nanas Lunchbox nun Angehörigen und Freunden, Betroffene mit einem Zeichen der Solidarität zu unterstützen, indem sie im Rahmen einer gemeinsamen Sammelaktion zusammenlegen. So entlasten sie Familien und schenken ihnen mit feinen, frei Haus gelieferten Mahlzeiten ein Stück Normalität.

www.giveagift.ch

Kneipp

Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST

BEWAHRT DAS
HAUTEIGENE
MIKROBIOM

98% BIOLOGISCH
ABBAUBARE
INHALTSSTOFFE
gem. OECD oder äquivalenten Methoden

**GÖNN DIR
EINE AUSZEIT:**

Mach, wonach du dich
fühlst und genieße kleine
Glücksmomente im Alltag.

Mit den Duschprodukten
von Kneipp.



REZEPTUR OHNE
MIKROPLASTIK

vegan



Themen auf den Tisch bringen

Der Stammtisch war einst eine Männerdomäne. Mit «Femmes-Tische» schuf der gleichnamige Verein 1996 ein Pendant für Frauen mit dem Ziel, Migrantinnen die Integration zu erleichtern. 26 Jahre später sind seine Standortträgerschaften zum führenden Netzwerk für niederschwellige Bildung avanciert, das jährlich über 12 000 Menschen erreicht und sich heute auch an Männer richtet. Femmes- und Männer-Tische sind moderierte Gesprächsrunden in der Muttersprache der jeweiligen Teilnehmenden und offen für alle Interessierten. So werden an rund 35 Standorten Fragen zu Familie, Erziehung, Partnerschaft, Gesundheit und Integration diskutiert.

www.femmestische.ch

Nachrichten unter der Lupe

In Zeiten, in denen Informationen im Überfluss verfügbar und oft beliebig sind, ist die Fähigkeit, sich ein kritisches Urteil zu bilden, wichtiger denn je. Hier setzt das Online-Magazin «Chinderzytig» an: Im Wissen darum, dass jede Medaille zwei Seiten hat, beleuchtet es aus unterschiedlichen Perspektiven, was lokal und global zu reden gibt. Dreimal pro Woche erwarten Kinder neue Artikel, aufbereitet von Lehrpersonen und engagierten Expertinnen aus unterschiedlichen Disziplinen. Sie vermitteln dem jungen Publikum in einfachen Worten einen Überblick zu aktuellen Themen, zweimal die Woche gibts sogar Schulmaterial zur Vertiefung – und das alles kostenfrei.

www.chinderzytig.ch



Sicher durch den Verkehr

Wann ist ein Velo verkehrssicher?

Worauf müssen Kinder achten, wenn sie auf die Strasse gehen? Diese und weitere Fragen greift die Hörspielproduktion «Alles über den Strassenverkehr» auf, mitentwickelt von der Redaktion der Kinderzeitschrift «Geolino Mini». Dabei nehmen der Schauspieler Ralph Caspers und seine drei Freunde Georg, Mo und Belle die Zuhörer mit auf eine abenteuerliche Reise durch den Verkehrsdschungel – mit viel Humor und der richtigen Prise Ernsthaftigkeit.

Geolino Mini: Alles über den Strassenverkehr. cbj audio 2022, ab 5 Jahren, ca. 14 Fr.



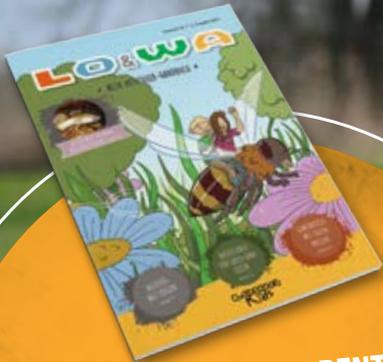
Nur keine Angst...

«Sind wir jetzt faul?», fragte der Kater. «Nein», antwortete die Maus. «Wir sind in der Wartung. Nur im glücklichen und entspannten Zustand reparieren sich Körper und Seele.» Die schlaflose Luna wünscht sich nichts mehr, als ihre Angst zu zähmen. Und Leo, der Kater, sehnt sich nach Liebe und Freundschaft. Unabhängig voneinander machen sie sich auf die Suche. Unterwegs finden sie einander – aber auch Ursa, die resiliente Möwe, oder eben Estelle, die Maus, die mit ihrem Schiff durch alle Stürme des Lebens segelt. Ein Buch über die Suche nach Liebe, innerer Stärke und Glück, liebevoll geschrieben und illustriert von der Zürcher Zeichnerin Fatima Vidal.

Fatima Vidal: Keine Angst – Gelassenheit, innere Stärke, Glück und Freundschaft finden. Vidal 2022, ab 10 Jahren, ca. 32 Fr.



„LOS, WIR SCHAFFEN DAS!“



HAST DU DAS TOLLE ABENTEUER
HANDBUCH SCHON GEFUNDEN?
ODER IST ES SCHON WEG? FORDERE
EIN KOSTENLOSES EXEMPLAR AN:

LOWA Schuhe AG, Wengelacher 1,
3800 Matten bei Interlaken,
marketing@lowa.ch



LOWA
Kids

KODY EVO GTX MID JUNIOR | AXOS GTX LO JUNIOR

Kids www.lowa.ch    

#ForTheNextStep



Dossier

100 Fragen

Ab welchem Alter soll mein Kind ein eigenes Handy bekommen? Wie viel Medienzeit ist zu viel? Wann ist ein Jugendlicher spielsüchtig? Auf diese und 97 weitere Fragen gibt dieses Dossier Antworten.

Fragen und Umsetzung: Thomas Feibel Bilder: Joël Hunn



100 Antworten

Einen halben Tag lang durfte der Fotograf **Joël Hunn** Familie Nikisch aus Zürich begleiten und fotografieren. Wir danken Mutter Chiara, 44, Vater Claude, 51, und den Kindern Malika, 19, Juli, 12, sowie Ava, 10, herzlich, dass sie sich für dieses Dossier zur Verfügung gestellt haben. Auch wenn alle drei Kinder ein eigenes Handy besitzen, sind doch viele der folgenden Szenen inszeniert.

Geräte & Medien

1 Unsere Tochter wünscht sich ein Smartphone. Wann ist sie alt genug dafür?

Heute ist es leider normal, dass Kinder bereits im Grundschulalter ein internetfähiges Smartphone besitzen. In der Grundschule ist meiner Meinung nach ein Tastenhandy vollkommen ausreichend. Ein eigenes Smartphone erachte ich frühestens ab der 8. Klasse als sinnvoll. Aus neurophysiologischer Sicht gilt: Je später, desto besser. Selbst 14 Jahre halte ich nicht für ideal, aber deutlich besser als mit acht Jahren.

*Christine Bär,
Erziehungswissenschaftlerin*

2 Worauf sollten wir vor der Anschaffung eines Handys achten?

Bevor Kinder ein eigenes Handy bekommen, sollten sie zuerst einen Medienführerschein machen (Informationen dazu auf Seite 44). Damit können sie Chancen und Gefahren erkennen. Eltern sollten gemeinsam mit dem Kind die Vereinbarung zur Nutzung treffen. In einem Medienführerschein sind Rechte, Pflichten und gegebenenfalls Sanktionen geregelt.

Thomas Feibel, Medienexperte

3 Gehört der Computer ins Kinderzimmer?

Sie können Ihrem Kind ab etwa acht Jahren einen Computer ins Kinderzimmer stellen, der nach gemeinsam vereinbarten Regeln und Vereinbarungen genutzt wird. Die Einhaltung dieser Regeln sollten Sie als Eltern im Blick haben.

*Stefan Aufenanger,
Seniorforschungsprofessor für
Medienpädagogik*

4 Ab welchem Alter sollen wir unserem Kind einen Internetzugang erlauben?

Bei jedem Betriebssystem und bei jedem Router können Kontrollen, Zeiten und Filter eingestellt werden. Insofern können Kinder schon sehr früh entsprechend geschützt mit dem Internet umgehen. Ein guter Zeitpunkt ist der Eintritt in die Grundschule. Kinder können dann gezielt zu Themen recherchieren, die sie gerade interessieren.

Stefan Aufenanger

5 Welches Medium ist heute bei Kindern und Jugendlichen besonders angesagt?

Wir unterscheiden zwischen dem Medium als Technologie und den Inhalten. Bei den Geräten ist es ganz klar das Smartphone, weil es ein multifunktionales Metamedium ist. Bei den Inhalten sind es fiktionale und audiovisuelle Angebote wie zum Beispiel Filme, Serien oder Hörspiele. Aber auch soziale Medien sind weit vorne, weil man selbst Beiträge produzieren, weiterleiten und sich miteinander austauschen kann.

*Daniel Süß, Professor für
Medienpsychologie und
Kommunikationswissenschaften,
Co-Projektleiter JAMES-Studie*

6 Unser Sohn hört zu Hause ständig Musik über Kopfhörer.

Wie gehen wir damit um?

Wenn wir früher mit unseren Eltern nicht ins Gespräch kommen wollten, haben wir die Tür zugemacht und laut Musik gehört. Heute gibt es Kopfhörer, die durchaus auch eine soziale Funktion innehaben, um Nähe und Distanz zu klären. Gerade in der Pubertät wollen Kinder Distanz zu ihren Eltern. Es ist Teil der Identitätsentwicklung von Jugendlichen, sich vom Elternhaus abzulösen.

Stefan Aufenanger

7 Mein Kind will Alexa im Kinderzimmer. Würden Sie ihm das erlauben?

Meiner Meinung nach haben Geräte mit Mikrofonen im Kinderzimmer nichts verloren, weil wir nie sicher sein können, wie sehr sie uns belauschen. Ausserdem kann der Sprachassistent durch seine menschliche Stimme von jungen Kindern für einen echten Freund gehalten werden und ihm persönliche Dinge anvertrauen. Keine gute Idee.

Thomas Feibel

Erziehung & Medien

8 Wie gehen Eltern heute mit digitalen Medien um?

Mütter und Väter bringen eine andere Medienbiografie mit als Eltern früherer Generationen. Vor zehn Jahren war es eher selten, dass Eltern mit ihren Kindern ein Game spielten. Junge Eltern von heute waren vielleicht früher selber begeisterte Gamer und können ihr Kind besser begleiten. Was sich nicht geändert hat: Auch heute wollen Eltern die Medienzeit ihrer Kinder begrenzen. Sie vereinbaren Regeln, legen fest, was genutzt werden darf, und fühlen sich dabei oft hilflos.

Daniel Süß

>>>

«Eltern früher wie heute ist eines gleich wichtig: Sie wollen die Medienzeit ihres Kindes begrenzen. Und fühlen sich dabei oft hilflos.»

Daniel Süss, Medienpsychologe

Medien im Familienalltag

14 Expertinnen und Experten liefern 100 konkrete Antworten auf die brennendsten Fragen zum stressfreien Umgang mit Medien.

Vor 30 oder 40 Jahren war Medien-erziehung einfacher. Damals führte das Fernsehen beispielsweise Kinder zu festen Uhrzeiten nach Hause, weil sie ihre Lieblingsserie nicht verpassen wollten, und die grossen TV-Shows am Samstagabend brachten die ganze Familie auf dem Sofa mit Chips zusammen.

Die starren Sendezeiten sind längst passé. Oft schaut heute jedes Familienmitglied sein persönliches Programm auf seinem eigenen Gerät. Und wenn sich die Familie doch gemeinsam vor dem TV versammelt, haben alle ihr Handy dabei, surfen nebenbei oder schreiben mit Freunden.

Smartphones, Internet, soziale Medien und Streamingdienste haben nicht nur die Art und Weise verändert, wie wir heute Medien nutzen, sondern auch die Erziehung. Immer wieder stellt uns die riesige Vielfalt an neuen Angeboten, die Kinder und Jugendliche in ihren Bann ziehen, vor neue Herausforderungen.

Vielen Erziehenden fällt es verständlicherweise schwer, den Überblick zu behalten, wenn plötzlich Themen wie Datenschutz, Cybermobbing, Nacktfotos oder Fake News in den Erziehungsalltag einfliessen.

Um Kindern und Jugendlichen eine gute, gesunde und nachhaltige Medien-erziehung angedeihen zu lassen, brauchen wir mehr Basiswissen. Eine verlässliche Orientierungshilfe ist dabei die alle zwei Jahre erscheinende JAMES-Studie. «Wenn sich Eltern, Lehrpersonen und Bildungspolitikerinnen mit dem Medienalltag von Kindern auseinandersetzen», erklärt der Co-Projektleiter der JAMES-Studie, Daniel Süss, «sollten sie nicht nur ihre persönliche Erfahrung oder skandalisierende Medienberichte zurate ziehen, sondern eine fundierte Grundlage zum Medienalltag von Kindern und Jugendlichen haben. Für Eltern kann zudem der Vergleich des Kindes mit anderen Kindern aus der Altersgruppe sehr hilfreich und beruhigend sein.»

Für eine medizinische Sicht empfiehlt der Medienpädagoge Stefan Aufenanger die Webseite der amerikanischen Kinderärzte der APA (www.apa.org), weil sie sehr konstruktive Empfehlungen über die Mediennutzung zeigt und entsprechend mit wissenschaftlichen Studien belegt.

Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi möchte Müttern und Vätern Leuchtturm sein und liefert in diesem Medien-Dossier hilfreiche Antworten auf 100 wichtige Erziehungsfragen zum Umgang mit Medien im Familienalltag. Die 14 befragten Expertinnen und Experten – darunter Erziehungswissenschaftler, Psychologen, Rechtsanwälte und Game-Entwickler – geben gut verständliche und praxisorientierte Einschätzungen, Erziehungstipps und Handlungsempfehlungen. Die Lektüre ist dabei so gestaltet, dass Sie sich beim Lesen je nach Interesse Ihren eigenen Schwerpunkt setzen können.

Vergessen wir nicht: Medien sind etwas Gutes. Kinder und Jugendliche nutzen sie zur Orientierung und brauchen dabei Erwachsene, die sie auf diesem Weg schützen, fördern und begleiten.



9 **Wie wichtig ist unsere Vorbildfunktion?**
Kinder und Jugendliche sind gute Beobachter. Dabei zählt nicht nur, was wir etwa über die Smartphone-Nutzung sagen, sondern was wir tatsächlich machen. Keine Sorge, Kinder weisen uns gegebenenfalls auf Missverhältnisse hin.

Thomas Feibel

10 **Beschäftigen sich Eltern ausreichend damit, was ihre Kinder digital machen?**

Ich staune immer wieder, wie wenig Eltern über die Inhalte informiert sind, mit denen sich ihre Kinder beschäftigen. Die wenigsten Mütter und Väter lassen sich von ihren Kindern Dinge vorzeigen und erklären. Genau das rate ich Eltern immer wieder. Nicht nur im Sinne einer Kontrolle, sondern einer konstruktiven Beziehungsarbeit.

Armin Gottlieb Kunz, Fachpsychologin FSP für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie

11 **Welche Medien sollte ich meinem Kind zugänglich machen?**

Genauso wie Eltern ihren Kindern Spielsachen zur Verfügung stellen, die den Interessen und Fähigkeiten des Kindes entsprechen, sollten sie in gleicher Weise auch Medien auswählen. Im Dialog mit dem Kind können sie herausfinden, welche Affinitäten es hat.

Daniel Süss

12 **Warum haben Eltern wenig Vertrauen in ihre Kinder, wenn es um digitale Medien geht?**

Die Eltern-Kind-Beziehung hat sich in den letzten 40 Jahren stark verändert. Kindern wird heute mehr zugetraut und mehr Verantwortung übertragen. Im Medienbereich trifft das jedoch nur bedingt zu. Neben der Unklarheit, welche Folgen die Mediennutzung für das Kind hat, liegt das auch an der Angst der Eltern vor Kontrollverlust.

Stefan Aufenanger

13 **Was versteht man unter einem «entwicklungsförderlichen Umgang» mit Medien?**

Das bedeutet, dass Kinder und Jugendliche mit Medien ihre Kompetenzen weiterentwickeln, ihre Interessen verfolgen und sich auch mit ihrer Identität auseinandersetzen. Es geht um Vorbilder, Figuren und Geschichten, an denen sie sich reiben können. Dabei sollten die Inhalte dem persönlichen Entwicklungsstand entsprechen. Es kommt also gar nicht darauf an, ob sie sich mit einem Buch, einem Game oder einer Serie beschäftigen, sondern es geht immer um Inhalte und Handlungsmöglichkeiten, die möglichst gut mit der eigenen Persönlichkeit zusammenpassen.

Daniel Süss

14 **Muss ich in der Medienerziehung hundertprozentig konsequent sein?**

Hundertprozentig ist nicht zu schaffen. Besser ist es, Vereinbarungen zu treffen, die Einhaltung zu kontrollieren und mit Güte Ausnahmen zuzulassen.

Thomas Feibel

15 **Was soll ich tun, wenn sich mein Kind nicht an die vereinbarten Regeln hält?**

Erziehung funktioniert nie so, wie sich Eltern das vorstellen. Aber Regeln sind wichtig und Eltern tun gut daran, sie deutlich früher als in der Pubertät einzuführen. Mütter und Väter sollten nicht sofort mit Bestrafung reagieren, wenn Kinder sich nicht an Regeln halten, sondern sie noch einmal an deren Einhaltung erinnern. Und das mit guten Begründungen. Meine Erfahrung ist: Je mehr wir Kindern vertrauen, desto eher halten sie sich an Regeln.

Stefan Aufenanger

16 **Mein Kind lehnt die Inhalte ab, die ich ihm empfehle. Welche Möglichkeiten habe ich?**

Wenn Kinder ihre eigene Identität entwickeln, müssen sie sich abgrenzen. Das ist entwicklungspsychologisch sehr wichtig. Da kann es Phasen geben, in denen sie alles daneben finden, was Eltern vorschlagen. Käme mein Kind nie in so eine Abgrenzungsphase hinein, würde ich mir Sorgen machen. Wenn Kinder immer nur brav das nutzen und tun, was ihnen die Eltern vorschlagen, dann werden sie möglicherweise später als Erwachsene ein Burnout bekommen, weil sie nicht Nein sagen können.

Daniel Süss

>>>

«Eltern sollten sich von ihren Kindern regelmässig digitale Inhalte zeigen lassen. Das ist konstruktive Beziehungsarbeit.»

Armin Gottlieb Kunz, Kinder- und Jugendpsychologe

17 Darf ich das Smartphone meines Kindes kontrollieren?

Ja, bis Ihr Kind 14 Jahre alt ist, denn Sie tragen die Verantwortung und müssen Ihr Kind schützen. Die Kontrolle eines Geräts sollte allerdings immer mit Wissen des Kindes geschehen und nicht heimlich.

Stefan Aufenanger

18 Wie kann ich die Mediennutzung meines Kindes technisch überwachen?

Die Webseite www.medien-kindersicher.de bietet allen Erziehenden eine exzellente Übersicht mit konkreten Einstellungsmöglichkeiten für Spielkonsolen, Streamingdienste, Smart-TV-Geräte, soziale Netzwerke, Youtube, Sprachassistenten und vieles mehr. Sehr hilfreich und sehr entlastend!

Thomas Feibel

Gesundheit & Medien

19 Wie hat sich die Nutzung digitaler Medien während der Corona-Pandemie verändert?

Durch Corona sind wir in eine gefährliche digitale Falle geraten, weil viele analoge Treffen ausgefallen sind. Als Erwachsene müssen wir ständig eine Digital-Analog-Balance herstellen, was besonders Menschen schwerfällt, die keine ausgeprägten selbstregulativen Fähigkeiten erworben haben. So geht eine entwicklungsorientierte Medienpädagogik davon aus, dass besonders Kinder in den sensiblen Jahren zwischen acht und 14 Jahren analoge, haptische und selbstregulative Fähigkeiten entwickeln sollten – als Basis für einen späteren gesunden Umgang mit der digitalen Welt.

Christine Bär

20 Werden wir die Bildschirmzeit nach Corona wieder reduzieren können?

Da bin ich optimistisch. Diese starke Nutzung war vor allem den eingeschränkten Möglichkeiten geschuldet. Sobald Kinder und Jugendliche die Gelegenheit haben, wollen sie mit ihren Freunden und Freundinnen zusammen sein.

Daniel Süß

21 Wie findet mein Kind die richtige Balance zwischen Medienzeit und anderen Freizeitaktivitäten?

Entscheidend ist, dass Ihr Kind wegen der Medienzeit andere Aktivitäten wie Spielen, Freunde treffen und Unternehmungen mit der Familie nicht vernachlässigt. Die Balance sollte dynamisch und nicht mit starren Regeln gehandhabt werden. Wenn es draussen regnet, können Kinder auch mal länger digitale Medien nutzen. Scheint am nächsten Tag die Sonne, ist diese Ausnahme wieder vorbei.

Stefan Aufenanger

21 Gibt es aus gesundheitlicher Sicht offizielle Empfehlungen für eine sinnvolle Mediennutzung?

Es gibt offizielle Empfehlungen, zum Beispiel von der WHO. Darin heisst es möglichst keine Bildschirmmedien für Kinder unter zwei Jahren. Im Kleinkindalter sollen sich Kinder täglich drei Stunden bewegen. Weiter ist eine Beschränkung der Bildschirmzeit in jedem Alter sinnvoll. Ebenso vor dem Zubettgehen Bildschirme ausschalten und die digitalen Medien in der Nacht «ruhig» stellen. Das sorgt beides für einen besseren Schlaf.

Daniel Betschart,

Programmverantwortlicher

Medienkompetenz, Pro Juventute

23 Ab wann spricht man von einer Smartphone-Sucht?

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keine offizielle Definition von Smartphone-Sucht. Ausserdem löst nicht das Gerät an sich eine Sucht aus, sondern wie ich damit umgehe und es benutze. Personen, die einen ungesunden oder problematischen Umgang mit dem Handy entwickeln, nutzen es oft als Bewältigungsstrategie. In den meisten Fällen stehen andere Probleme oder Störungen dahinter. Dann bieten sich digitale Geräte an, dem zu entfliehen. Diese Flucht kann zu einer riskanten Betätigung werden und in einem suchtmöglichen Verhalten enden.

Daniel Betschart

24 Wie kann ich verhindern, dass mein Kind Opfer von Bodyshaming wird?

Grundsätzlich sollten wir auch jenseits des Onlinekontexts positiv agieren, das Kind bestärken und eine Bodypositivity, ein positives Körpergefühl, leben. Das fängt schon bei den Eltern an, die nicht ständig ihre Kinder darauf reduzieren, ob sie ein Kilo zugenommen haben oder nicht. Auch das Ernährungsthema sollte im Familienalltag keinen höheren Stellenwert haben, sondern das Kind als Person im Zentrum stehen. Was es macht, was es ausmacht, wie es mit anderen umgeht. Damit schaffe ich schon mal eine gute Grundlage. Und wenn dann blöde Kommentare kommen, müssen wir das Kind begleiten, ihm erklären, dass Kommentare mal positiv, mal negativ ausfallen. Das ist normal.

Ulla Autenrieth,

Professorin und Medienexpertin >>>

*«Eltern dürfen das
Smartphone ihres Kindes
kontrollieren, bis es
14 Jahre alt ist.»*

Stefan Aufenanger, Medienpädagoge





Medienkompetenz

25 Kann ein Kind heute noch ohne digitale Medien aufwachsen?

Solange Kinder sehr klein sind, ist das möglich. Eltern können sie aber nicht lange davor bewahren. Sobald Kinder in soziale Einrichtungen wie Kita oder Schule kommen, werden sie unweigerlich mit Medien konfrontiert. Zum Beispiel wenn Freunde Geschichten aus ihren Streamingserien erzählen.

Stefan Aufenanger

26 Seit zehn Jahren wird in der JAMES-Studie das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen untersucht. Welche Befürchtungen aus der Anfangszeit haben sich bewahrt, welche waren unbegründet?

Je mehr Kinder und Jugendliche selbständig Medien nutzen, desto stärker werden sie mit Gewalt, Mobbing und Pornografie konfrontiert oder sexuell belästigt. Mit dem Smartphone entzieht sich die Mediennutzung eines Kindes oder Jugendlichen zunehmend der Kontrolle der Eltern und bringt daher mehr Risikoverhalten mit sich. Die Befürchtung, dass Kinder nur noch an den Digitalgeräten hängen oder gamen und von Medienbildern beeinflusst werden, hat sich dagegen nicht bewahrt. Kinder und Jugendliche treffen noch immer am liebsten ihre Freunde, sind draussen, unternehmen gerne etwas und treiben Sport. Viele dieser Bereiche sind über zehn Jahre hinweg sehr konstant geblieben.

Daniel Süß

27 Was verstehen Sie unter Medienkompetenz?

Für mich ist Medienkompetenz die Fähigkeit, mit Medien reflektiert, kritisch, kreativ und mit einem wertschätzenden Blick auf uns und andere umgehen zu können. Es geht auch darum, sich mithilfe von Medien gestaltend ausdrücken und sich medial an gesellschaftlichen Prozessen beteiligen zu können. Hierfür braucht es Wissen und Reflexionsfähigkeit zum Verständnis von Medien, ihren Produkten und den Mediensystemen, damit eine kompetente Wahrnehmung gelingt und ich die Medien selbstbestimmt nutzen kann.

Friederike Tilemann, Erziehungswissenschaftlerin und Medienpädagogin

28 Wie definieren Sie Begleitkompetenz?

Das Kind in seinem Medienkonsum zu begleiten bedeutet, mit dem Kind über ebendieses zu sprechen, interessiert an dem zu sein, was es tut, hinzuschauen, die eigenen Bedenken äussern zu dürfen und auch mal nachzufragen. Und sobald Eltern merken, dass ihnen Wissen in einem bestimmten Bereich fehlt, sich darüber zu informieren.

Daniel Betschart

29 Kennen sich Kinder besser mit digitaler Technik aus als Erwachsene?

Es ist ein gängiges Missverständnis, dass sich Kinder schon allein deshalb besser auskennen, weil sie gut und schnell klicken können. Sie haben zwar oft gute Anwenderkenntnisse mit bestimmten Geräten und Programmen, aber sie schauen meist zu wenig hinter die Kulissen, sie können Gefahren zu wenig gut einschätzen und sie kennen auch nur ein relativ eingeschränktes Spektrum an Möglichkeiten, wie man digitale Medien auch anders und vielleicht sinnvoller nutzen könnte. Letztlich können Erwachsene von Kindern und Kinder von Erwachsenen etwas lernen.

Dominik Petko, Professor für Allgemeine Didaktik und Mediendidaktik

30 Sind Kinder durch Streaming noch stärker zu Konsumenten geworden?

Nein, denn sie sind durch Social Media auch in grossem Masse zu Produzenten geworden. Das Potential, sich kreativ mit Medien auseinanderzusetzen und selbst Dinge anzufertigen, ist insgesamt gestiegen. Auf der anderen Seite ist die Konsumation vorgefertigter Produkte nach wie vor ein wichtiges, aber kein dominantes Element im Medienalltag.

Daniel Süß

>>>

«Begleitkompetenz bedeutet, dass Eltern aktiv werden, wenn sie merken, dass ihnen Informationen fehlen.»

Daniel Betschart, Medienexperte Pro Juventute

«Cybermobbing kann in besonders schlimmen Fällen zu Ängsten, Depressionen und zum Selbstmord führen.»

Thomas Feibel, Medienexperte

Gefahren & Medien

31 Was ist Hatespeech?

Darunter versteht man Beschimpfungen und Anfeindungen bestimmter Personengruppen, die diffamierende Aussagen über andere Personengruppen machen und auch selbst Beschuldigungen und Fehlinformationen verbreiten.

Daniel Süss

32 Wie werden Kinder mit Hatespeech konfrontiert?

Über verschiedene soziale Netzwerke. In ihrem kommunikativen Umfeld können sehr schnell extremistische und abwertende Aussagen entstehen. Wenn man allerdings Jugendliche fragt, äussern sich die meisten sehr kritisch und lehnen Hassrede ab. Aber sie erleben Hatespeech auch als einen Teil der heutigen Medienkultur.

Daniel Süss

33 Wie kann ich gegen Hassrede rechtlich vorgehen?

Die Schweiz hat seit Kurzem einen Straftatbestand, der Hassrede umfasst. Der frühere Straftatbestand der Rassendiskriminierung wurde ausgeweitet in «Diskriminierung und Aufruf zu Hass». Allerdings hat nicht alles, was von den Medien laienhaft als Hassrede bezeichnet wird, rechtliche Bedeutung. Viele Jugendliche drücken sich gegenseitig sehr krass und unpassend aus, empfinden das aber selbst nicht so.

Martin Steiger, Rechtsanwalt

34 Was kann Cybermobbing bei meinem Kind anrichten?

Cybermobbing unterscheidet sich von Mobbing dadurch, dass der Vorfall online eine unüberschaubar grosse Öffentlichkeit erhält, unaufhaltsam geteilt werden kann und sich nicht aus dem Netz löschen lässt. Das kann bei einem Opfer starke Scham und quälende Minderwertigkeitsgefühle auslösen, zu Konzentrationsschwächen und einem Leistungsabfall in der Schule führen. In besonders schlimmen Fällen kann Cybermobbing zu Ängsten, Depressionen oder zum Selbstmord führen. Darum ist Präventionsarbeit zu diesem Thema im Elternhaus und in der Schule besonders wichtig.

Thomas Feibel

35 Welche Möglichkeiten habe ich, wenn mein Kind im Netz gemobbt wird?

Aus Sicht des Opfers ist klar, dass bei einem bekannten Täter der Kontakt mit den entsprechenden Jugendlichen oder deren Eltern aufgenommen werden sollte. Bestenfalls erfolgt der Kontakt begleitet von Beratungsstellen, die niederschwellig Fachpersonen vermitteln können, um zum Beispiel eine Mediation durchzuführen. Führt diese Vorgehensweise zu keiner Lösung oder ist sie aussichtslos, wird der Rechtsstaat bemüht. In einem solchen Fall wird versucht, den Tätern das störende Verhalten mit zivilrechtlichen Mitteln zu untersagen oder eine Bestrafung durchzusetzen.

Martin Steiger

36 Was mache ich, wenn mein Kind andere Kinder mobbt?

Ich finde es sehr wichtig, dass Eltern die Folgen für das Kind einzugrenzen versuchen. Wenn es allein oder mit externer Unterstützung nicht gelingt, das Verhalten des Kindes positiv zu beeinflussen, riskieren Eltern, dass das Kind gänzlich auf die schiefe Bahn gerät. Jugendliche begehen altersbedingt viele Dummheiten, manchmal grausame und unverständliche Dinge. Leider gilt das Jugendstrafrecht nur bis 18 Jahre. Das Wichtigste ist, das Kind zu schützen, damit es zu einer positiven weiteren Entwicklung finden kann.

Martin Steiger

>>>

A photograph of a man and a young child hugging in a tent. The man is wearing a dark blue sweater and has his eyes closed, smiling gently. The child is wearing a brown sweater and is leaning their head against the man's cheek. The background shows the interior of a tent with a white fabric and a yellow wall. The overall mood is warm and intimate.

Wahrer Luxus. Genau darum geht's.

Manchmal muss man sich Freiräume schaffen.
Mit unserer Finanzplanung schaffen wir die besten
Voraussetzungen dafür.

credit-suisse.com/privatebanking

Sich den
Papitag leisten
können

CREDIT SUISSE 



*«Das Thema Datenschutz ist
Kindern schlecht vermittelbar.
Wird mit Ängsten argumentiert,
bleibt der Erfolg meist aus.»*

Martin Steiger, Rechtsanwalt

Sicherheit & Medien

37 Soll ich die Internetnutzung zu Hause inhaltlich und zeitlich einschränken?

Unbedingt. Ich finde es aber sehr wichtig, dass Eltern zu Beginn auch gut begründen, warum sie das tun. Nur darf diese technische Lösung nicht über einen längeren Zeitraum geschehen. Stattdessen sollten Eltern ihren Kindern immer mehr vertrauen, sie zu grösserer Eigenständigkeit erziehen und ihnen mehr Verantwortung übertragen. Es ist prinzipiell die Aufgabe von Müttern und Vätern, ihre Kinder zu autonomen Wesen zu erziehen.

Stefan Aufenanger

38 Wie kann ich mein Kind vor verstörenden Bildern im Internet schützen?

Es wird uns nicht gelingen, das Internet abzuschalten. Ob wir das wollen, sei auch mal dahingestellt. Ich habe aber das Gefühl, dass gerade an Schulen viel Prävention und Diskussion über Rechte, Schutz und Mobbing stattfindet. Aber wir dürfen in der Aufklärung nicht nachlassen.

Ulla Autenrieth

39 Warum sollte mein Kind die Kamera seines Computers abkleben?

Wir wissen nie, wer einen durch die Kamera beobachten kann. Es gibt inzwischen auch kleine Schieberegler, die die Kamera verdecken.

Thomas Feibel

40 Wie ist der aktuelle Stand in Sachen Kinder- und Jugendmedienschutz?

Wir sind dran. Es wird ein neues Gesetz im Bereich Videospiele und Filme geben, das zurzeit noch erarbeitet wird. Aktuell gibt es aber freiwillige Abmachungen unter den Händlern. Zum Beispiel, dass man sich bei Games an die Alterskennzeichen der Pan-European Game Information PEGI hält und keine Spiele mit PEGI 18 an unter 18-Jährige verkauft werden. Das funktioniert über die Ladentheke recht gut. Aber wir sind mit der Herausforderung konfrontiert, dass die meisten Games online gespielt werden können. Für Jugendliche ist es relativ leicht, auch an Spiele heranzukommen, für die sie noch zu jung sind.

Daniel Betschart

41 Was sollte ich meinem Kind zum Thema Datenschutz erklären?

Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, welche Datenspuren sie im Netz hinterlassen. Kinder sollten ein Pseudonym oder einen Übernamen verwenden, um sich zu schützen. Daten haben eine noch viel grössere Bedeutung. Wenn man «Minecraft» spielt, fallen über das Spielen viele Daten an, zum Beispiel wann und wie genau gespielt wurde. Daraus lässt sich die Frage ableiten, was andere Menschen mit diesen Daten anstellen. Dieses Problem kann Kindern überall begegnen, zum Beispiel im Klassenchat. «Wenn der Marvin dies und das über dich weiss, was macht er damit, wenn er mal einen schlechten Tag hat oder ihr Streit habt?» Wir sollten Kindern und Jugendlichen zeigen, welche Informationen es gibt, und sie dafür sensibilisieren. Der Umgang mit Daten ist dann nicht mehr ein rechtliches Thema, sondern eine Frage der Empathie.

Martin Steiger

42 Wie kann ich mein Kind für das Thema Datenschutz sensibilisieren?

Wird über Datenschutz in den Medien berichtet, geht es häufig um schlechte Erfahrungen wie nervige Cookie-Banner oder Datenlecks. Das Thema ist anstrengend und darum Kindern schlecht vermittelbar. Wenn mit Ängsten argumentiert wird, bleibt der Erfolg meist aus. Die Bedenken stehen im Widerspruch zur positiven Alltagserfahrung gerade von Kindern und Jugendlichen.

Martin Steiger

43 Mein Sohn belastet etwas. Er möchte sich mir aber nicht anvertrauen. An wen kann er sich wenden?

Wir bieten unter der kostenlosen Notrufnummer 147 eine 24-Stunden-Hotline an. Man kann auch chatten, SMS oder Mails schreiben. Die Anrufer haben viele Themen: von Streit mit Geschwistern oder Eltern bis zum geplatzten Kondom. Es geht auch um Cybermobbing, Suizidgedanken oder psychische Probleme. Es antworten professionelle Beraterinnen und Berater, die sich um diese Fragen kümmern und den Kindern weiterhelfen.

Daniel Betschart

44 Mein Kind möchte fremde Personen aus dem Netz treffen. Was raten Sie?

Geht es um ein Treffen mit einer Person, die das Kind online kennengelernt hat, ist grösste Vorsicht geboten. Ich würde das Treffen zwar nicht verbieten, aber entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen und das Kind nur in Begleitung der Eltern, eines älteren Geschwisters oder eines guten Freundes gehen lassen. Ein solches Treffen sollte stets an einem öffentlichen Ort stattfinden, wo viele andere Leute sind.

Daniel Betschart

>>>

«Das Thema Pornografie ist viel zugänglicher geworden. Man kann bereits auf Youtube explizite Inhalte sehen. Das müssen wir thematisieren.»

Ulla Autenrieth, Forschungsleiterin

45 Welche Materialien empfehlen Sie für einen sorgsamem Umgang mit Daten?

Als Team von medienpädagogischen Fachpersonen der Pädagogischen Hochschule Zürich entwickeln wir zusammen mit der kantonalen Datenschutzbeauftragten eine kostenlose Online-Lehrmittelreihe, die einen klaren medienpädagogischen Ansatz hat und auf das Kennenlernen der Bedeutung und des Rechts auf Privatsphäre abzielt. Es ist eine Einführung in ein komplexes Thema mit dem Ziel, dass Heranwachsende vom Kindergartenalter an lernen, selbstbestimmt digital unterwegs zu sein. Mehr Infos unter: www.datenschutzlernen.ch.

Friederike Tilemann

Sex & Medien

46 Mein Kind hat ein Dick-Pic, ein Penisbild, erhalten. Wie soll es sich verhalten?

Es soll nicht darauf reagieren und solche Kontaktaufnahmen sofort löschen und blockieren sowie die Kontakte und Profile gegebenenfalls melden. Wir müssen Kinder unterstützen, Nein zu sagen, wenn es unangenehm für sie wird.

Daniel Betschart

47 Was soll ich tun, wenn meine zehnjährige Tochter im Netz auf pornografische Inhalte trifft?

Das Thema Pornografie ist nicht neu, nur ist es noch zugänglicher geworden. Ich kann bereits auf Youtube sehr explizite Inhalte sehen. Das müssen wir thematisieren, weil es sich nicht verhindern lässt. Sitzt das Kind nicht zu Hause am Rechner, wo sich Vorkehrungen und Einstellungen treffen lassen, stösst es vielleicht anderswo auf solche Inhalte. Darum ist es wichtig, Kinder vorzubereiten, zu begleiten, den Dialog mit ihnen zu suchen und sie über potenzielle Gefahren aufzuklären. Es nicht zu thematisieren, ist keine Alternative.

Ulla Autenrieth

48 Welche Folgen können Sexseiten im Internet auf mein Kind haben?

Je früher Kinder und Jugendliche pornografische Inhalte konsumieren und je intensiver und regelmässiger, desto ungünstiger sind die Auswirkungen sowohl auf ihre psychische wie auf ihre physische Gesundheit. Es kann zu einer Unfähigkeit führen, schöne, aufbauende, wertschätzende und dennoch aufregende und erquickende Sexualität zu erleben, wo

beide oder alle Partner sich respektiert fühlen können. Zudem haben Hardcore-Pornos mit Gewalt und Demütigungen sicher andere Auswirkungen auf die Psyche als Soft-Pornos.

Armin Gottlieb Kunz

49 Ab wann soll ich mit meinem Kind über Pädophile im Netz sprechen?

Sobald das Kind selbständig im Netz unterwegs ist, muss dieses Thema unbedingt besprochen werden. Für mich gehört das auch zur sexuellen Aufklärung dazu, damit sich das Kind online vorsichtig verhält, falls solche Personen Kontakt aufzunehmen versuchen. Und es gibt auch konkrete Tipps, wie etwa Fremden keine Bilder und schon gar keine sexy Bilder zu senden und die Eltern oder eine andere Vertrauensperson zu rufen, wenn einem etwas seltsam vorkommt.

Daniel Betschart

50 Wie soll ich mich verhalten, wenn ich den Verdacht habe, dass ein pädophiler Mensch versucht, mit meinem Kind Kontakt aufzunehmen?

Es ist sinnvoll, sehr schnell Anzeige zu erstatten. Werden online verbotene Inhalte entdeckt, zum Beispiel bei Instagram oder Snapchat, führen die Behörden oft eine Hausdurchsuchung durch. Möglicherweise steckt mehr dahinter, wenn jemand auf diese Weise sichtbar auffällig wird. Mit einer Strafanzeige kann man einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass allfällige Sexualstraftäter gefasst werden. Viele Sexualstraftäter sind Wiederholungstäter. Dann ist es hilfreich, wenn frühere Vorfälle bereits protokolliert wurden.

Martin Steiger

51 Was ist Sexting?
Sexting ist das einvernehmliche Versenden von Nacktbild- und Videomaterial oder Nachrichten zweier Personen innerhalb einer Beziehung. Es zählt zum Flirten mit digitalen Mitteln. Auch Jugendliche üben sich im Flirten, entdecken ihre Sexualität und wie man damit im Rahmen einer Beziehung spielt. Die Gefahr besteht allerdings darin, dass alles, was digital versendet wird, nicht zwingend in dieser Beziehung bleibt, sondern auch nach aussen geht. Es kann sehr unangenehm für den Jugendlichen oder die Jugendliche werden, wenn das Bild bei Freunden oder Fremden landet. Das geschieht manchmal aus Unvorsichtigkeit oder weil sich nach dem Ende der Beziehung der Ex-Partner rächen will.

Daniel Betschart

52 Wie kann ich verhindern, dass mein Sohn Nacktfotos von sich verschickt?

Indem Sie über Privatsphäre sprechen. Nacktsein ist etwas Natürliches, aber auch Privates. Wenn private Bilder ins Netz gelangen, sind sie nicht mehr privat. Auch ein guter Freund kann ein heikles Foto an all seine Kontakte weiterleiten. Privatsphäre können wir sehr gut an der Erfindung der Toilettentür erklären: Es gibt Orte, an denen wir unbeobachtet und ungestört sein wollen. Gerade weil aber Kinder und Jugendliche ihren Vorbildern nachzueifern, haben sie kein Gespür dafür, dass sie mit einer aufreizenden Pose oder spärlicher Kleidung auch ihre eigenen Grenzen überschreiten.

Thomas Feibel

53 Was soll ich tun, wenn sich meine Tochter im Netz «sexy» zeigen möchte?

Mit diesem Thema tue ich mich schwer. Denn damit lege ich den Fokus darauf, dass sich Mädchen vor bösen Männern schützen müssen und sich nicht zeigen dürfen. Letztlich ist diese Einstellung eine Form von Victim Blaming. Aber wer ist hier das Problem? Das Mädchen im knappen Shirt oder der Fremde, der darauf reagiert? Klar ist, dass Eltern ihr Kind vor solchen Angriffen schützen wollen. Mein Rat: Schauen Sie zusammen mit dem Kind auf andere Accounts und die jeweiligen Reaktionen und fragen Sie: Wie würdest du damit umgehen, wenn du solche Rückmeldungen bekommen würdest?

Ulla Autenrieth

>>>



WILD



EMOFORM® Kids & Youngstars

Für die Bedürfnisse Ihres Kindes massgeschneiderte Kinderzahnpasten ab dem ersten Milchzahn.

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz.

Erhältlich in allen Apotheken und Drogerien in der Schweiz.



Ab dem ersten Milchzahn

Ab 6 Jahren

Frei von: Gluten, Laktose, Mikroplastik, Natriumlaurylsulfat, Konservierungsmitteln, künstlichen Süsstoffen und Nanopartikeln.



54 An wen sollen sich Opfer von Cybermobbing wenden?

Kinder und Jugendliche sollen sich an eine Vertrauensperson wenden, also an Eltern, Verwandte, eine Lehrperson oder einen Jugendleiter, eine Jugendleiterin. Auch Eltern können sich Hilfe holen, zum Beispiel bei der Pro Juventute Elternberatung oder beim Elternnotruf. Auch die Präventionsstellen der Polizei sind gute Ansprechpartner. Schwierig wird es, wenn es sich um ein Officialdelikt handelt und die Polizei handeln muss. Das heisst, man sollte sich vorher gut überlegen, ob damit vielleicht etwas ausgelöst wird, das noch viel grössere Wellen schlagen könnte – was bei Kindern und Jugendlichen nicht immer ideal ist. Aber grundsätzlich ist es ratsam, die Polizei aufzusuchen, wenn es etwa um Drohung, Erpressung oder Nötigung geht.

Daniel Betschart

Soziale Medien

55 Warum sind soziale Medien so erfolgreich?

Soziale Medien sind unter anderem so erfolgreich, weil wir dabei scheinbar nie mehr alleine sind. Das Alleinsein ist rein entwicklungspsychologisch ein schwieriger Zustand. Wir müssen die Fähigkeit, eine Zeit lang allein sein zu können, in der ganzen Kindheit und Jugend erwerben, damit wir im Erwachsenenalter dazu fähig sind. Gelingt uns das, ist viel an Reife gewonnen. Dann stehen wir fest im Leben und fühlen uns nicht gleich einsam, wenn wir allein sind, weil wir sowohl mit uns selbst als auch mit der Aussenwelt innerlich verbunden sein können. Sich selbst auszuhalten, kann jedoch durch Medien abtrainiert oder nur unzureichend entwickelt werden.

Christine Bär

56 Wie werden soziale Medien genutzt?

In der passiven Nutzung wird durchgescrollt, ohne selbst darauf zu reagieren. Dann folgt die reaktive Nutzung, bei der man likt und kommentiert. Und es gibt eine aktive, kreative Nutzung, indem man selber Beiträge herstellt. Das Liken ist die häufigste Nutzungsform.

Daniel Süss

57 Ab welchem Alter sind soziale Medien erlaubt?

In der Regel lassen die meisten sozialen Netzwerke ihre Nutzung offiziell ab 13 Jahren zu. Das klingt etwas willkürlich, hat aber einen Grund: Fast alle sozialen Medien stammen aus den USA. Dort dürfen keine Daten von Kindern unter 13 Jahren gesammelt werden. In Europa wird diese Zahl überwiegend auch angewendet. Nur bringen uns diese Vorgaben im Grunde nicht weiter, weil sich Kinder älter machen und das niemand kontrolliert. Wenn Eltern ihren Kindern die Nutzung sozialer Medien erlauben wollen, sollten sie das besser von der Reife des Kindes abhängig machen und mit ihnen vorab über Sicherheitsaspekte sprechen.

Thomas Feibel

58 Wir möchten Bilder von unseren Kindern posten. Worauf sollen wir achten?

Hier müssen wir aufpassen, dass wir nicht zu stark in dieses Schwarz-

Weiss-Denken verfallen: Böse Eltern zeigen ihre Kinder im Internet und gute Eltern machen so etwas nicht. Gegen solch radikale Sichtweisen verwehre ich mich. Wir sind uns alle einig, dass auch Kinder ein Recht am eigenen Bild haben. Auch sollten sie nicht blossgestellt oder despektierlich dargestellt werden. Gleichzeitig finde ich, dass es auch ein berechtigtes politisches Interesse gibt, Familien und Kinder sichtbar zu machen. Familien und Kinder müssen in der Gesellschaft sichtbar sein, um eine Stimme zu haben.

Ulla Autenrieth

59 Meine Tochter ist Tiktok-Fan. Hat diese Plattform einen negativen Einfluss auf ihre Entwicklung?

Eltern von Töchtern beklagen häufig den negativen Einfluss dieser Plattform. Inzwischen gibt es genügend Studien, die diese Angst begründen und bestätigen, vor allem bei Mädchen mit psychischen Problemen und Störungen wie Magersucht.

Armin Gottlieb Kunz

60 Was ist Discord?

Discord ist eine Austauschplattform, auf der sich Gruppen mit gemeinsamen Interessen wie zum Beispiel Gamer in Sprach- und Videokonferenzen treffen. Auf Discord kommen auch Gameentwickler mit Spielern zusammen und tauschen sich aus.

*Philomena Schwab,
Gamedesignerin*

>>>

«Tiktok hat vor allem auf Mädchen mit psychischen Problemen wie Magersucht einen negativen Einfluss.»

Armin Gottlieb Kunz, Kinder- und Jugendpsychologe

«Erwachsene unterschätzen den Einfluss von Influencern auf Kinder und Jugendliche.»

Stefan Aufenanger, Medienpädagoge

61 Wie sollte ich reagieren, wenn mein Kind etwas Persönliches über sich posten will?

Pädagogisch fände ich es hilfreich, drei Aspekte mit dem oder der Jugendlichen zu besprechen. Erstens: den Blick nach innen richten. Warum will ich etwas teilen? Freue ich mich über etwas, das ich besonders gut kann? Ist mir etwas gelungen, was ich schon lange versucht habe? Zweitens: den Blick auf das Kind richten. Können wir den Erfolg als ein besonderes Erlebnis im privaten Rahmen feiern, das Kind in den Mittelpunkt stellen und uns miteinander freuen? Drittens wäre die Abwägung über das Ausmass der Veröffentlichung. Wem möchte das Kind davon erzählen? Den liebsten Menschen seiner Umgebung oder sollen es noch mehr Personen wissen? Welche Form ist dafür angemessen? Oder ist es vielleicht sicherer, die Daten nicht digital zu verbreiten oder zumindest nicht für Fremde sichtbar? Das sind die Punkte, an denen Medienkompetenz wirksam wird.

Friederike Tilemann

62 Was ist von Youtube-Families zu halten, die ihre Kinder im Netz inszenieren?

Ich würde zu mehr Zurückhaltung tendieren und auch an die Eltern appellieren, ihre Kinder nicht als Werbefiguren zu inszenieren.

Ulla Autenrieth

Einflüsse & Medien

63 Was sind Influencer?

Influencer heisst vom Wortsinn her «jemanden beeinflussen». Influencer gehen mit Meinungen, Ideen oder Aktivitäten nach aussen. Sie wirken auf andere Personen ein, damit diese etwas sehen, machen oder unternehmen. Heute gibt es eine riesige Bandbreite, was Influencer kommunizieren können: Meinungen zu Produkten, Ideen, politische Ansichten, also Interessen in den unterschiedlichsten Weisen.

Ulla Autenrieth

64 Welche Rolle haben Influencer?

Erwachsene unterschätzen den Einfluss von Influencern auf Kinder und Jugendliche. Oft dienen sie mit bestimmten Schönheitsidealen als Vorbilder für Mädchen, die es ihnen dann gleich tun wollen. Das halte ich für sehr

problematisch. Was wir früher in Werbung oder bei Filmen gesehen haben, ist heute durch die freundschaftliche Ansprache der Influencer viel persönlicher. Zwar können wir den Einfluss nicht verhindern, aber aufklären, dass hier nicht alles der Wahrheit entspricht.

Stefan Aufenanger

65 Warum haben Influencer bei Eltern einen schlechten Ruf?

Auch frühere Generationen haben neue mediale Phänomene tendenziell erst mal abgelehnt. Wer sich aber näher mit Influencern auseinandersetzen möchte, muss einen differenzierteren Blick entwickeln. Liegen dem Angebot idealistische oder weniger idealistische Ideen zugrunde? Wie stark fällt die Monetarisierung aus oder welche wirtschaftlichen Interessen stecken dahinter? Die eher abwertende Haltung vieler Eltern liegt oft an weniger positiven Einzelbeispielen, die dann in den Medien aufgegriffen werden. Das Feld der Influencer ist jedoch sehr breit und nicht zwangsläufig nur negativ.

Ulla Autenrieth

66 Mein Kind möchte Influencer werden. Wie kann ich es unterstützen?

Eltern könnten gemeinsam mit dem Kind überlegen, was sich mit geringem Risiko ausprobieren liesse. Es muss nicht zwangsläufig ein Berufsfeld mit finanziellen Interessen sein. Es reicht auch schon aus, jeweilige Interessen, Erfahrungen und Skills mit anderen Kindern, die ähnliche Hobbys haben, zu teilen. So stünde nicht das Kind als Person im Zentrum, sondern sein Interesse. Beim Account würde ich zudem dazu raten, keinen Klarnamen zu verwenden, sondern lieber ein Pseudonym zu nutzen.

Ulla Autenrieth

>>>





«Brutale Spiele machen nicht per se gewalttätig. Kinder können gut zwischen Spiel und Realität unterscheiden.»

Daniel Süß, Medienpsychologe

Gaming

67 Unsere Tochter gamt gerne. Was bringt ihr das?

Sie entwickelt Empathie. In keinem anderen Medium tauchen wir so tief in einen Charakter hinein, weil wir selbst zu diesem Charakter werden und selbst Entscheidungen treffen. Und es gibt den Spielerinnen und Spielern die Möglichkeit, unglaublich viele verschiedene Rollen anzunehmen und zu erkennen, wie sie in einer bestimmten Situation reagieren würden. Games fördern zudem auch die Planungsfähigkeiten.

Philomena Schwab

68 Unser Sohn spielt öfter Games, die nicht für sein Alter geeignet sind. Wann muss ich mir Sorgen machen?

Der Entwicklungsstand ist nicht nur vom Alter abhängig. Wir gehen davon aus, dass Kinder meist eine Resilienz mitbringen und nicht gleich einen schweren Schaden davontragen, wenn sie ein nicht altersgerechtes Game spielen. Wichtig ist, dass man als Eltern ansprechbar bleibt, damit das irritierte oder beunruhigte Kind weiss, dass es mit ihnen darüber sprechen kann und nicht gleich ein Gameverbot auferlegt bekommt. Vielmehr geht es darum, gemeinsam mit dem Kind zu klären, wie es negative Erlebnisse künftig vermeiden kann.

Daniel Süß

69 Ab welchem Alter ist das Computergame Fortnite freigegeben?

Laut PEGI, dem europaweiten Alterseinstufungssystem für Computerspiele, ist das Spiel ab 12 Jahren freigegeben. Das Alter legen bei PEGI die Hersteller fest. Wenn Eltern ein Gefühl für ein Game bekommen möchten, schauen sie sich am besten einen Trailer des

Spiele an. Nur weil ein Spiel ab 12 Jahren freigegeben ist, heisst das nicht, dass Eltern ihrem 12-Jährigen das Spiel auch erlauben müssen.

Thomas Feibel

70 Mein Sohn spielt am liebsten brutale Ego-Shooter. Macht ihn das gewalttätig?

Dass brutale Spiele gewalttätig machen, kann ich nicht bestätigen. Was in gewalthaltigen Spielen erlebt wird, ist vor allem der Wettkampf. Da geht es darum, Kompetenzen zu entwickeln und gemeinsam im Team etwas zu erreichen. Wenn man Jugendliche fragt, welche Games Aggressionen bei ihnen auslösen, dann sind es nicht die Shooter, sondern die Sportspiele. Kinder und Jugendliche können sehr wohl zwischen einem Wettkampf im Spiel und der Realität unterscheiden. Aber es gibt auch Risikokonstellationen. Wenn jemand in einem gewaltbereiten Umfeld lebt, sich ausgegrenzt oder unter Druck fühlt und dann häufig gewalttätige Spiele spielt, kann das seine Einstellung gegenüber Gewalt verändern.

Daniel Süss

71 Was soll ich tun, wenn mein Kind stundenlang in Spielwelten versinkt?

Wenn sich jemand aus Games nicht mehr befreien kann, hat das auch etwas mit seinem sozialen Umfeld zu tun. Ich glaube, man ist immer dann gewillt, sich besonders tief in Spielwelten zu stürzen, wenn das Leben gerade nicht so viel Spass macht oder man sich nicht besonders wohlfühlt. Dann sucht man diesen Eskapismus, wofür sich Spiele bestens eignen. Ich würde versuchen, Alternativen anzubieten. Oder einfach mal ein Hardcore-Cut: Wir gehen jetzt in die Berghütte. Punkt.

Philomena Schwab

72 Warum sind Buben stärker an Computerspielen interessiert als Mädchen?

Das hängt unter anderem mit der Distanzierungsmöglichkeit zusammen, die das Gamen mit sich bringt. In einem Buch können emotionale Passagen auftauchen, die vielen Jungs in einem gewissen Entwicklungsalter zu nahe kommen. Die eigene Gefühlswelt kann im Computerspiel besser auf Distanz gehalten werden. Da spielt sicher auch das Genderklischee eine Rolle, dass ein Junge nicht zu viel Emotionen zeigen darf. Dazu kommt der kompetitive Charakter von Computerspielen. Auch darauf scheinen Jungs mehr anzusprechen.

Christine Tresch,
Schweizerisches Institut für
Kinder- und Jugendmedien SIKJM

73 Mein Kind hat auf dem Tablet seines Grossvaters 6000 Franken verzockt. Bekommen wir das Geld zurück?

Das Geld wiederzubekommen, ist nicht sehr realistisch. Wir empfehlen darum, keine Kreditkarte als Zahlungsmittel zu hinterlegen und auf Apple-Geräten In-App-Käufe zu deaktivieren oder mit einem Code zu sichern. Bei Android geht das über den Google Play Store. Das ist aber nur die technische Sicherheitseinstellung und keine pädagogische Massnahme. Wir empfehlen, sich für Games oder auch andere Apps, in denen man Geld ausgeben kann, mit Prepaid-Karten zu organisieren, also Guthaben aufzuladen. Dabei kann man gut mit dem Kind zusammen überlegen, wie viel Guthaben sinnvoll oder vertretbar ist.

Daniel Betschart

>>>



Saubere Wunde – saubere Heilung

Schürfwunde?

Mit dem neuen Flawa Debrisoft® Wundreinigungspad reinigen Sie Schürf- und Schnittwunden einfach, schnell und nahezu schmerzfrei – auch unterwegs.



Neu
Ideal für Ihr
1. Hilfe-Set

CHF 5.–
RABATT-GUTSCHEIN

beim Kauf eines Flawa Debrisoft.
Jetzt online einlösen:



Gutschein-Code:
debrisoft-ff5



«Leidet der Alltag? Finden keine sozialen Kontakte mehr statt? Das sind Anzeichen eines problematischen Verlaufs.»

Daniel Betschart, Medienexperte Pro Juventute

74 Unsere Tochter will Gamedesignerin werden. Wie kann ich ihr dabei helfen?

Ich rate dazu, mit Papier, Schere, Stiften und Würfel ein Brettspiel zu designen. Das ist eines der ersten Module aus dem Studiengang «Game Design». Ausserdem gibt es praktische Tools wie «Scratch» und «Game Maker». Ansonsten empfehle ich, ein Gamestudio in der Umgebung aufzusuchen. Und noch ein Tipp: Am Schweizer Zukunftstag machen oft auch Spielestudios mit. www.nationalerzukunftstag.ch

Philomena Schwab

75 Meine Tochter möchte jetzt «Let's Playerin» werden. Soll ich ihr davon abraten?

Der Beruf klingt sehr verlockend: Spiele spielen, alle Leute finden dich megacool und du verdienst sehr viel Geld. Dabei wird leicht übersehen, wie viel Arbeit dahintersteckt. Ich empfehle, es einfach mal auszuprobieren: Einen Youtube-Kanal erstellen, ein Spiel spielen, das Ergebnis hochladen und dann plötzlich feststellen, dass ich keine Views bekomme. Das desillusioniert. Wer sich so etwas aufbauen möchte, braucht viel Durchhaltevermögen.

Philomena Schwab

76 Mein Sohn spielt mehrere Stunden täglich Games. Ist er spielsüchtig?

Sucht ist ein sehr komplexes Thema. Eine reine Erfassung von Spielzeit in Minuten oder Stunden reicht nicht. Nicht jede intensive Spielphase ist eine Sucht. Vielmehr müssen die problematischen Aspekte erkannt werden: Leidet der Alltag meines Kindes darunter? Werden durch das Gamen wichtige Dinge wie Leistungen in Schule und Ausbildung vernachlässigt? Schläft es kaum noch? Finden keine sozialen Kontakte mehr statt? Zeigt das Kind Entzugerscheinungen, wenn es nicht gamen kann? Nimmt die sogenannte Toleranzentwicklung zu, sprich, braucht es mittlerweile zwei Stunden Gamen statt eine, um das gleiche «positive Gefühl» zu erleben? Dies wären wichtige Anzeichen für einen problematischen Verlauf.

Daniel Betschart

77 Darf ich meinem Kind bestimmte Spiele verbieten?

Ja, wenn es sich um brutale Games handelt oder um solche für Erwachsene. Ich empfehle Ihnen aber, das Verbot gut zu begründen.

Thomas Feibel

Schule & Medien

78 Werden die Kinder in der Schule gut auf das Digitalzeitalter vorbereitet?

Seit Einführung des Lehrplans 21 sind Medien und Informatik ab dem Kindergarten Teil des Schulstoffs. Es gab in vielen Kantonen ausserdem grosse Initiativen, um Lehrpersonen weiterzubilden. In Schulen wurde die Infrastruktur aufgebaut und Lehrmittel entwickelt. Sehr sinnvoll ist auch der Ansatz, dass Medienthemen nicht nur in einem einzelnen Fach oder einem einzelnen Unterrichtsmodul auftauchen. Denn der digitale Wandel ist ja auch ein Querschnittsthema, das alle schulischen Fächer betrifft. Medienbildung ausschliesslich an eine einzelne Lehrperson oder in ein einzelnes Fach auszulagern, wäre insofern verkehrt. Medienbildung ist aus meiner Sicht eine grosse gemeinsame Aufgabe.

Dominik Petko

79 Was passiert, wenn eine Lehrerin heimlich gefilmt wird?

Wenn so etwas passiert, wird nicht immer pädagogisch sinnvoll reagiert. Oft werden direkt die Eltern kontaktiert und disziplinarische Massnahmen ausgesprochen wie etwa ein schriftlicher Verweis. Ich frage mich immer, was Schülerinnen und Schüler dabei lernen. Im schlechtesten Fall, sich beim nächsten heimlichen Filmen einfach nicht erwischen zu lassen. In so einem Fall sollten wir stattdessen vor allem Empathie und ein Verständnis für die möglichen Folgen fördern. Vielleicht sollte die betroffene Lehrerin erst einmal nachfragen: «Was hast du dir dabei gedacht?» «Weisst du eigentlich, wie das für mich ist, wenn so etwas ins Netz kommt und eigentlich nie wieder entfernt werden kann?» Solche Fragen müssen

wir dann besprechen. Und wenn sich eine gewisse Einsicht entwickelt hat, würde ich fragen, ob wir das als Beispiel auch mit der ganzen Klasse thematisieren könnten. In höheren Schulstufen können dann neben moralischen auch rechtliche Aspekte zur Sprache kommen. Oft sind solche Fehlritte eine gute Lerngelegenheit, die verpasst wird, wenn wir nur mit Blick auf das Disziplinarreglement reagieren.

Dominik Petko

80 Was bringt ein Handyverbot in der Schule?

Ich finde es problematisch, wenn Schulen ein Handyverbot aussprechen. Es hält sich ohnehin niemand daran. Ein mir bekannter Schulleiter hat deshalb zusammen mit den Schülerinnen und Schülern Regeln eingeführt, die von Schülerseite überraschend streng ausfielen. Das zeigt, dass Kinder den Sinn von Regeln sehr gut verstehen.

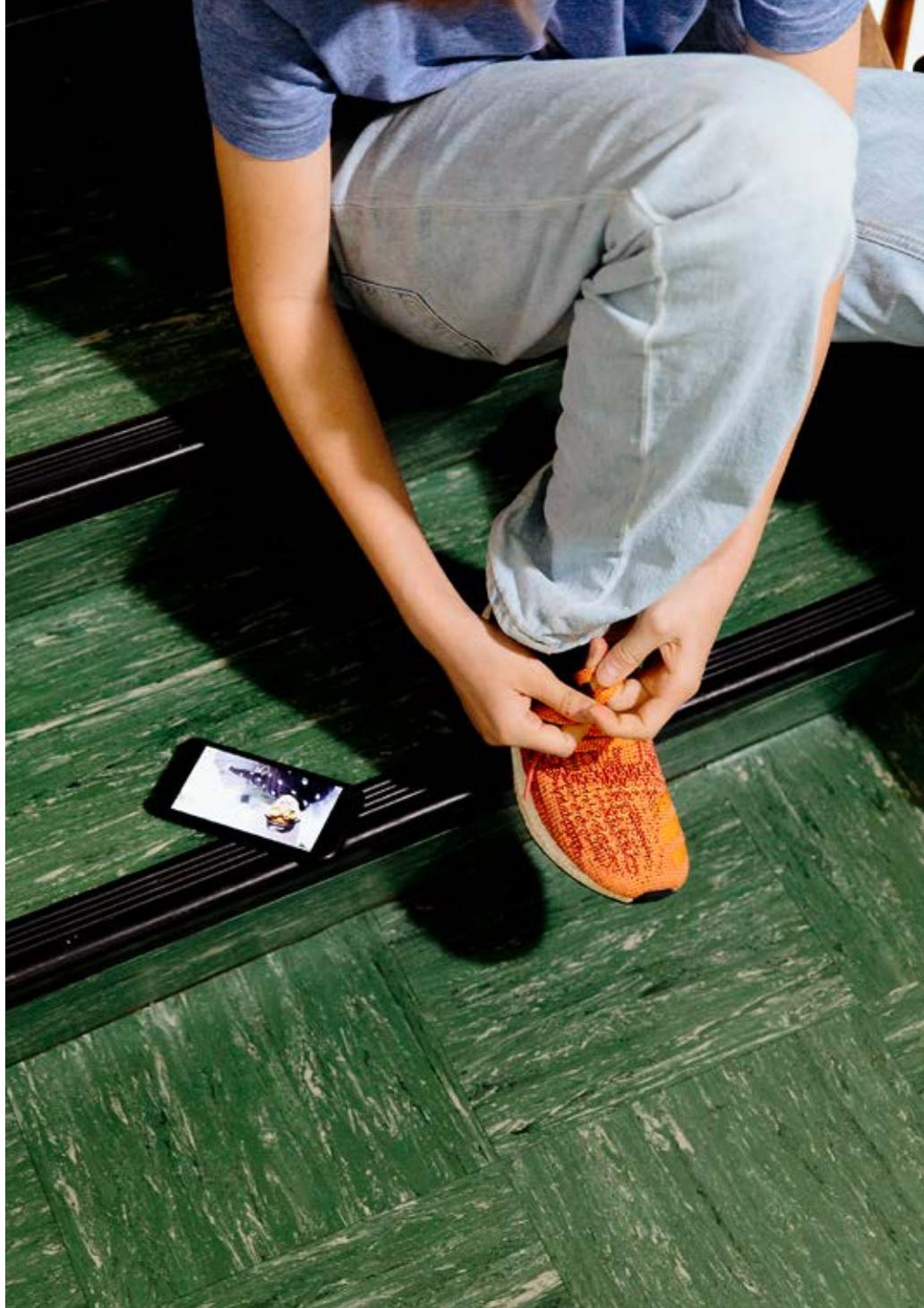
Stefan Aufenanger

81 Sollen Lehrpersonen Influencer und ihre Inhalte in den Unterricht einbauen?

Im Sinne einer produktiven Medienkompetenz halte ich Influencing in der Schule für sehr geeignet – zum Beispiel im Rahmen einer digitalen Projektwoche. Wie stelle ich etwas her? Wie bereite ich Inhalte zielgruppenaffin auf? Influencerinnen und Influencer können mit multimedialem Storytelling im Prinzip alle Inhalte vermitteln, die Schülerinnen und Schüler bisher klassisch über Präsentationen oder Referate kennengelernt haben.

Ulla Autenrieth

>>>



Anzeige



KLEINE KLASSE, GROSSE ERFOLGE.

In unseren Tagesschulen erkennen wir Potenziale und ermöglichen engagiertes und gezieltes Lernen in kleinen Klassen.

Von der 5. Primar bis zur 3. Sek bereiten wir umfassend auf das Gymnasium sowie auf das Berufsleben vor. Beratung und Schnuppern jederzeit möglich.

Infoanlass (online) am Di, 24.05.2022

www.lernstudio.ch

KALAIIDOS
BERUNGSCHULE SCHWEIZ



*«Die Forderung, in der
ersten Klasse Informatik
als Fach einzuführen,
halte ich für übertrieben.»*

Stefan Aufenanger, Medienpädagoge

Bildung & Medien

82 Wie verändert künstliche Intelligenz das Lernen in der Schule?

Unter Stichworten wie artifiziieller Intelligenz beziehungsweise künstlicher Intelligenz und maschinellem Lernen passiert heute eine regelrechte technische Revolution. Computer und Maschinen nehmen uns immer mehr Routineaufgaben ab. Schon die heutigen Arbeitsmarktstatistiken zeigen, dass immer stärker Kompetenzen gefragt sind, die nicht einfach von einem Computer übernommen werden können. Dazu gehören vor allem Kreativität, Problemlösen, soziale und emotionale Fähigkeiten. In der Schule sollte dementsprechend mehr Wert auf Lernformen gelegt werden, mit denen man genau diese Kompetenzen erwerben kann. Bildung der Zukunft kann auch heissen, im Tandem mit dem Computer zu arbeiten. In der Schule geht es darum, Kindern die nötigen Kompetenzen mitzugeben, damit auch in Zukunft Menschen statt Maschinen den Ton angeben.

Dominik Petko

83 Wie wichtig ist es für Kinder, Programmieren zu lernen?

Ich denke, dass Programmieren in der gesellschaftlichen Bedeutung überbewertet wird. Wir haben es immer stärker mit Systemen zu tun, die sich selbst entwickeln und die eigene Programmierkenntnisse unnötig machen. Die Forderung, ab der ersten Klasse Informatik als Fach einzuführen, halte ich für übertrieben. Programmieren muss für Kinder ein Angebot sein, an dem sie vor allem Spass haben. Wann dafür ein sinnvoller Zeitpunkt ist, hängt vom Kind und seiner Entwicklung ab.

Stefan Aufenanger

84 Warum sollte ich mit meinem Kind heute noch eine Bibliothek besuchen?

Es gibt unzählige Angebote, um den Umgang mit digitalen Medien zu fördern: Maker-Spaces, Gaming und Coding, digitales Vorlesen und Storytelling, Podcast- und Filmworkshops, Virtual und Augmented Reality für alle. Viele Programme zur Schärfung der Medienkompetenz werfen auch einen Blick hinter die Medienkulissen, sensibilisieren junge Menschen für Datenschutz, Privatsphäre und persönliche Auswirkungen des Medienkonsums. Diesbezügliche Denkanstösse aus der Bibliothek werden oft eher aufgenommen als aus dem Elternhaus.

Heike Ehrlicher,

Direktorin des Schweizer

Bibliotheksverbandes Bibliosuisse

85 Können digitale Angebote helfen, die Lesekompetenz zu verbessern?

Überall dort, wo eine Fertigkeit gezielt und individuell trainiert werden muss, scheinen mir digitale Angebote sinnvoll, zum Beispiel, wenn es um das Erlernen des Grundwortschatzes geht. Sie können Lehrpersonen entlasten und sind auch für viele Schülerinnen und Schüler hoch motivierend, weil diese sofort ein Feedback auf ihre Leistung erhalten. Für den Literaturunterricht gibt es noch keine überzeugenden digitalen Angebote.

Christine Tresch

>>>

Anzeige

THERESIANUM

INGENBOHL

SEKUNDARSCHULE
FÜR MÄDCHEN

10. SCHULJAHR
INTERNAT



Beratungstermin unter:
041 825 26 00

Informationen:
www.theresianum.ch/agenda

EINTRITT
JEDERZEIT

Sekundarschule | Fachmittelschule | Gymnasium | Internat



persönlich klasse



Fernsehen & Medien

86 Wie haben sich Kinder und Jugendliche über die Pandemie informiert?

Im direkten Austausch mit Freunden und der Familie. Erst an zweiter Stelle kam das Fernsehen.

Daniel Süss

87 Welcher Streamingkanal ist der beste?

Es gibt zahlreiche Anbieter. Alle Kanäle zu abonnieren, ist zu teuer. Wählen Sie mit Ihren Kindern einen aus und leben Sie damit, dass andere Anbieter auch schöne Filme zeigen.

Thomas Feibel

88 Was ist heute beliebter, gamen oder TV schauen?

Nicht alle Kinder und Jugendlichen spielen gerne Games. Fernsehen hingegen steht mit fiktionalen Geschichten, Identifikationsfiguren und spannenden Filmen immer noch hoch im Kurs. Beim Gamen ist der Aufwand viel grösser und wegen der Interaktion sind weniger parallele Handlungen möglich. Die heutige Generation schaut fern, chattet gleichzeitig mit dem Smartphone und macht nebenbei Hausaufgaben. Das ist bei einem Game nicht möglich. Diese Aktivität erfordert eine starke Immersion, ein Eintauchen, weil sonst die Aufnahme von Inhalten nicht funktioniert.

Daniel Süss

89 Was versteht man unter Binge-Watching?

Beim Binge-Watching sieht man sich beispielsweise alle Folgen einer Serie am Stück an. Das kann in Ausnahmefällen mit Freunden am Wochenende ganz witzig sein, ist aber ansonsten nicht ratsam.

Thomas Feibel

90 Was ist Twitch?

Twitch ist wie Youtube ein Videokanal, mit dem Unterschied, dass hier alles live ist. Ursprünglich kam Twitch aus der Gamerecke, mittlerweile gibt es auf dieser Plattform aber auch Leute, die streamen sich, während sie eine Kochsendung schauen. Die Leute im Chat reagieren dann darauf.

Philomena Schwab

91 Ab wie viel Jahren ist Youtube erlaubt?

Das ist ein wenig verwirrend und kann sich auch immer wieder ändern. Eigentlich brauchen alle Kinder unter 18 Jahren für Youtube die Erlaubnis der Eltern. Ein eigenes Konto darf erst ab 16 Jahren angelegt werden, aber auch da ist die Zustimmung der Erziehenden notwendig. Eltern können jüngeren Kindern über den Elternkontrollservice «Family Link» von Google die Nutzung erlauben und einschränken.

Thomas Feibel

92 Unsere Tochter will Youtuberin werden. Worauf müssen wir achten?

Zunächst einmal kommt es darauf an, ob Eltern wirklich damit einverstanden sind, dass ihr Kind sich im Internet zeigt. Was genau wird gezeigt? Ist nur die Stimme zu hören oder auch das Gesicht zu sehen? Ich würde auch auf das erlaubte Nutzungsalter achten. Ausserdem stellt sich die Frage, ob das Kind eine gute Frustrationstoleranz hat und es aushält, wenn unter Umständen niemand seinen Content interessant findet.

Philomena Schwab

Lesen & Medien

93 Kommt das Bücherlesen heute zu kurz?

Keineswegs. Die Beliebtheit von fiktionalen und freiwillig gelesenen Büchern ist in den letzten zehn Jahren konstant geblieben und nicht zurückgegangen.

Daniel Süss

94 Gibt es gutes und schlechtes Lesen?

Grundsätzlich gibt es kein gutes oder schlechtes Lesen. Es gibt auch kein gutes oder schlechtes Schreiben. Kinder lesen eben heute andere Dinge. Wir sehen doch jeden Tag, wie viel sie mit dem Handy hin- und herschreiben. Die Grundkompetenz bleibt. Beim Lesen geht es darum, Buchstaben zu Worten zusammensetzen und dann den Sinn zu verstehen. Hauptsache, es wird angewendet.

Felix Hüppi,

Direktor der Kornhausbibliotheken

95 Mein Sohn mag nicht lesen. Was kann ich tun, dass er gerne zu Büchern greift?

Es kommt auf den richtigen Zugang an. Wenn Kinder nicht lesen, liegt das daran, dass sie noch kein Buch gefunden haben, das sie wirklich interessiert. Jedes Kind hat schliesslich irgendein Thema, das es besonders interessiert, und wir helfen ihm dabei, über dieses Thema ins Lesen reinzukommen. Das können aber für den Anfang auch Comics wie die «Lustigen Taschenbücher» oder Manga-Hefte sein. Zunächst mag man sich nur die Bilder ansehen, aber irgendwann möchte man doch wissen, worum es in der Geschichte geht.

Felix Hüppi

>>>





*« Wenn Kinder nicht lesen,
liegt es daran, dass sie noch
kein Buch gefunden haben,
das sie wirklich interessiert. »*

Felix Hüppi, Direktor der Kornhausbibliotheken



96 Was ist «Deep Reading»?

Im Unterschied zum linearen Lesen hat sich der Begriff «Deep Reading» für das literarische Lesen etabliert. Es meint das vertiefte Lesen im Unterschied zum eher oberflächlichen Lesen im Netz.

Christine Tresch

97 Was unterscheidet literarische Texte vom Netzlesen?

Literarische Texte verlangen von uns Zugewandtheit. Mit Geschichten kann man in andere Welten reisen, am Schicksal von Figuren teilhaben, die vielleicht Probleme haben, die man selbst auch hat. Auch die Funktion der Sprache ist in der Literatur eine andere als in Informationstexten. Mit ihr kann gespielt werden, sie hält Metaphern bereit und Leerstellen. Viele junge Menschen können heute nicht mehr zwischen einem fiktiven «Ich» in einem literarischen Text und der Person des Autors oder der Autorin unterscheiden. Diese Unterscheidung ist aber wichtig, wenn es darum geht, Fiktion und Faktizität zu unterscheiden. Es hilft uns auch, mit der Faktizität und mit Quellen anders umzugehen, wenn wir fiktionale Erzählweisen kennen. Im Unterschied zu literarischen Texten sind Netzlektüren oft kurz und multimedial. Im Internet zu lesen, heisst Surfen und Zappen und bringt schnelle Belohnung. Das ist eine ganz andere Lesehaltung.

Christine Tresch

98 Wie lange soll man Kindern vorlesen?

Solange sie Interesse haben, zuzuhören. Als vierfacher Vater und Kinder- und Jugendbuchautor weiss ich, dass man auch der 17-jährigen Tochter noch vorlesen kann, wenn sie das Thema interessiert.

Thomas Feibel

99 Sind Comics heute noch zeitgemäss?

Klar! Die Klassiker wie «Lucky Luke» oder «Asterix» gehen immer noch sehr gut. Aber es kommen ja auch Manga oder belgische Comics hinzu. Wenn Sie in französische Bibliotheken gehen, finden Sie dort riesige Abteilungen mit «Bandes dessinées», die auch mit vielen Graphic Novels bestückt sind. Das fasziniert nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene.

Felix Hüppi

100 Oft spielen die Kinder beim Hören eines Hörbuchs. Wie sehr lenkt sie das von der Geschichte ab?

Das ist überhaupt kein Problem. Kinder hören beim Spielen oft dasselbe Hörbuch mehrmals, so dass sie die Geschichte bald auswendig können und das genaue Zuhören auch nicht mehr so wichtig ist. Sie bekommen mit, wie Sätze in der Schriftsprache klingen, und erwerben unbewusst Fertigkeiten, die ihnen später in der Schule beim Lesen und Schreiben und Vortragen helfen. Die geteilte Aufmerksamkeit zwischen analogem Spiel und Zuhören kann auch entspannen, was beim Spielen auf dem Tablet oder Handy kaum der Fall ist.

Christine Tresch

<<<

«Man sollte Kindern
so lange vorlesen,
wie sie Interesse haben,
zuzuhören.»

Thomas Feibel, Medienexperte

Das sind die Expertinnen und Experten



Stefan Aufenanger ist Forschungsprofessor für Medienpädagogik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Er hält Vorträge und Fortbildungen und schreibt Artikel und Aufsätze.



Ulla Autenrieth ist Forschungsleiterin und Professorin am Institut für Multimedia Production der Fachhochschule Graubünden. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen unter anderem visuelle Kommunikation in vernetzten Umgebungen, Nutzung von Online-medien und Medienkompetenz.



Christine Bär ist wissenschaftliche Mitarbeiterin mit Schwerpunkt Lehre am Lehrstuhl für Allgemeine Erziehungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Giessen. Sie ist Preisträgerin des Augsburger Wissenschaftspreises für interkulturelle Studien.



Daniel Betschart ist verantwortlich für das Thema digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen bei der Stiftung Pro Juventute. Als ehemaliger Jugendarbeiter weiss er, was die Jugendlichen beschäftigt, und durch seine zwei Buben rücken digitale Medien und Bildschirmzeit auch im Familienalltag immer mehr in den Fokus.



Heike Ehrlicher ist Kommunikationswissenschaftlerin und seit Dezember 2021 Direktorin des Schweizer Bibliotheksverbandes Bibliosuisse. Lese- und Medienkompetenz sind Themen, die der Verband auf vielfältige Art und Weise bespielt; etwa mit der Konferenz Leseförderung, die Bibliosuisse im Auftrag des Bundesamtes für Kultur ausrichtet.



Thomas Feibel ist einer der führenden Journalisten zum Thema Kinder und neue Medien. Der Medienexperte leitet das Büro für Kindermedien in Berlin, hält Lesungen und Vorträge, veranstaltet Workshops und Seminare. Er schreibt Erziehungsratgeber für Erwachsene sowie Kinder- und Jugendbücher zu digitalen Themen.



Felix Hüppi ist Direktor der Kornhausbibliotheken. Er hat Informationswissenschaften in Chur studiert, wo er heute im Kleinpensum als Dozent tätig ist.



Armin Gottlieb Kunz ist Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie in Zürich. In seine Praxis kommen oft Eltern, denen der Medienkonsum ihrer Kinder Sorgen macht.



Dominik Petko ist Professor für Allgemeine Didaktik und Mediendidaktik am Institut für

Erziehungswissenschaft der Universität Zürich. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit den Auswirkungen und den Möglichkeiten der Digitalisierung in der Schule.



Philomena Schwab ist preisgekrönte Gamedesignerin und hat das Game-Studio «Stray Fawn»

mitbegründet.



Martin Steiger ist Rechtsanwalt aus Zürich. Seine Anwaltskanzlei Steiger Legal hat den

Schwerpunkt Recht im digitalen Raum. Steiger unterstützt Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen und ist Sprecher der Digitalen Gesellschaft in der Schweiz.



Daniel Süss ist Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für

Angewandte Wissenschaften ZHAW und Professor für Kommunikationswissenschaft an der Universität Zürich. Er ist Co-Projektleiter der JAMES-Studie.



Friederike Tilemann ist Erziehungswissenschaftlerin und Medienpädagogin. Die Professorin ist als

Dozentin an der Pädagogischen Hochschule in Zürich tätig und arbeitet unter anderem am Projekt datenschutzlernen.ch mit.



Christine Tresch studierte Germanistik, Anglistik und Philosophie und arbeitete als Kultur-

und Literaturredaktorin für Printmedien und Radio SRF. Seit 2003 ist sie am Schweizerischen Institut für Kinder- und Jugendmedien SIKJM tätig, aktuell in den Bereichen Literale Förderung, Lehre und Kulturarbeit.

Weiterführende Links

JAMES-Studie

www.zhaw.ch > Suchbegriff: JAMES-Studie

Aktuelle Studien der US-Kinderärzte und -psychologen

www.apa.org

Online-Magazin rund um Games

www.games.ch

Games und Alterseinstufungen

www.pegi.info

Mediennutzungsvertrag

www.mediennutzungsvertrag.de

Jugend und Medien

www.jugendundmedien.ch

Medien und Erziehung

www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet

Hilfe in Not

www.147.ch

Berufsorientierung

www.nationalerzukunftstag.ch

Datenschutz für Kinder

www.datenschutzlernen.ch

Dein Weg zur Matur, ab der 5. Klasse

Hohe Ziele?

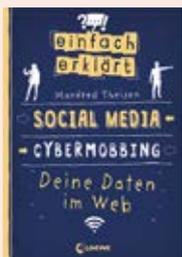
Informationen unter freigymmer.ch
031 300 50 50

Nimmt Bildung persönlich

**frei
gy
mer**

Zum Weiterlesen

Für Kinder



Manfred Theisen: Einfach erklärt – Social Media – Cybermobbing – Deine Daten im Web. Loewe 2022, 170 Seiten, ca. 21 Fr.



Thomas Feibel: Mach deinen Medienführerschein. Carlsen 2019, 65 Seiten, ca. 12 Fr.

Für Eltern



Patricia Cammarata: Dreissig Minuten, dann ist aber Schluss! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschubengel. Eichborn 2020, 320 Seiten, ca. 25 Fr.



Der Elternratgeber: TikTok, Snapchat und Instagram. Sichere Begleitung von Kindern in Social Media. Stiftung Warentest 2021, 192 Seiten, ca. 25 Fr.



Thomas Feibel: Jetzt pack doch mal das Handy weg: Wie wir unsere Kinder von der digitalen Sucht befreien. Ullstein 2017, 272 Seiten, ca. 16 Fr.



Christiane Eichenberg, Felicitas Auersperg: Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche: Ein Ratgeber für Eltern und Pädagogen. Hogrefe 2018, 178 Seiten, ca. 26 Fr.

Für Lehrkräfte



Dominik Petko: Einführung in die Mediendidaktik. Lehren und Lernen mit digitalen Medien. Beltz 2020, 212 Seiten, ca. 38 Fr.

Sicherheitstipps in Youtube-Erklärvideos

Pro Juventute

Diese kurzen Videoclips richten sich an Kinder und Jugendliche, um sie in problematischen Situationen wie Cybermobbing zu unterstützen. Zusätzlich gibt es viele Tipps, wie sich die Privatsphäre schützen oder das eigene Profil besonders sicher einstellen lässt.

Handysektor

Auf diesem Kanal finden Kinder und Jugendliche gut verständliche Erklärfilme, wie sie zum Beispiel Tiktok sicherer machen oder wie sich nervige User auf Instagram blockieren lassen. Darüber hinaus gibt es viele kreative Anleitungen und Lifehacks.

EWE Smartgeber

Dieser flotte Youtube-Kanal eines gewerblichen Energieanbieters wartet mit vielen nützlichen Videos für Eltern auf. So wird unter anderem erklärt, wie sich ein iPhone kinder-sicher einrichten lässt, dazu kommen weitere praktische Sicherheitstipps.

Mobilsicher

Mobilsicher.de schaut der Digital-industrie streng auf die Finger. Die Plattform widmet sich wichtigen Themen wie Sicherheit, Privatsphäre und Datenschutz und punktet mit verständlichen Erklärungen und Videos.

Medien kindersicher

Diese Seite beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema digitale Medien und Sicherheit.



Sicher durchs Netz – eine Auswahl der hilfreichsten Erklärvideos: qr.fritzdunfraenzi.ch/erklervideos

Glossar

Account Benutzerkonto

Android Betriebssystem von Google

Augmented Reality (AR) Englisch für «erweiterte Realität». Hier vermischen sich Realität und Digitalwelt. Prominentes Beispiel ist «Pokémon Go». Mithilfe eines Smartphones findet man in der freien Natur Pokémonsterchen, die aber nur auf dem Bildschirm zu sehen sind.

Bodypositivity Bewegung gegen diskriminierende Schönheitsideale

Bodyshaming Abwertende Bemerkungen zum Aussehen

Chat Plausch, Gespräch; schriftlicher Austausch in der Digitalwelt

Coding Englisch für Programmieren

Content Englisch für Inhalt

Cybermobbing Mobbing in der Digitalwelt

Dick-Pic Unerwünscht zugesandte und erhaltene Penis-Fotos

Ego-Shooter Schiessspiel aus der Ich-Perspektive, in der Regel ab 18 Jahren

Fortnite: Kostenloses Survival-Game, ähnliches Spielprinzip wie Völkerball

Games Maker Software, um Games zu entwickeln. Es gibt davon auch eine kostenlose Version.

Gilde Ein Zusammenschluss von Spielern

Hardcore-Cut Harter Schnitt

Instagram Bilderstarkes soziales Medium

Kompetitiv Konkurrierend

Let's play Videos, in denen ein «Let's Player» ein Game spielt und kommentiert

Maker Space Ein Raum, um zum Beispiel physikalische und digitale Experimente durchzuführen, oft ein Angebot öffentlicher Bibliotheken

Minecraft Sehr beliebtes und kreatives Gestaltungsspiel mit Blöcken

Podcast: Audio-Beitrag, der unabhängig von Ort und Zeit über das Internet abgerufen wird und einem Radiobeitrag nicht unähnlich ist

Scratch Einfache, aber anspruchsvolle Software, um selbst zu programmieren

Snapchat Social-Media-App für jüngere Kinder

Social Media Soziale Netzwerke im Internet, etwa Facebook oder Instagram

Sprachassistent Ein Gerät, das auf Zuruf durch Spracherkennung reagiert. Alexa ist der bekannteste Sprachassistent.

Streaming Musik und Filme über das Internet anhören oder ansehen

Tiktok Soziales Medium mit kurzen Videoclips

Trailer Kurzer Werbe-Videoclip für Filme und Games

Victim Blaming Englisch für «dem Opfer die Schuld geben»

Virtual Reality Virtuelle Realität, also eine digitale Wirklichkeit, die vom Computer generiert wird und echt wirkt

World of Warcraft Sehr bekanntes Online-Spiel

Youtube Grösste Online-Videoplattform von Google

Youtube-Family Familien, die sich und ihre Kinder im Internet darstellen



Im nächsten Heft:

Konflikte

Streiten und sich wieder vertragen innerhalb der Familie – wie funktioniert das genau? Was sind die häufigsten Konflikte zwischen Eltern und Kindern? Und wer übernimmt welche Rolle? Tipps und Tricks, wie wir richtig streiten – unser Dossier im Juni.

Teenie-Favorit mit Schattenseiten

80 Prozent der Schweizer Jugendlichen nutzen die App **Snapchat** mehrmals täglich. Was Eltern darüber wissen sollten.

Text: Michael In Albon

Was ist Snapchat? Sinn und Zweck der App erschliessen sich aus dem Namen. Dieser setzt sich zusammen aus Snap (von Snapshot = Schnappschuss) und chat (plaudern). Einerseits werden Bild- und Videonachrichten auf die Plattform gestellt und von anderen Nutzerinnen auf anderen Plattformen geteilt. Diese Inhalte lassen sich mit zahlreichen Filtern aufpeppen. Ursprünglich waren Dateien nur für eine kurze Zeit sichtbar und wurden dann gelöscht. Heute sind Inhalte auch länger verfügbar. Snapchat dient der schnellen, kreativen und einfachen Kommunikation und lässt sich ähnlich wie Whatsapp als Messenger nutzen, sei es zwischen Einzelpersonen oder in Gruppen mit bis zu 16 Teilnehmenden. Besondere Emojis bewerten die Intensität des Austauschs.

Wem gehört Snapchat? Der Dienst wurde 2011 gegründet und 2017 von Microsoft für 2,5 Milliarden Dollar gekauft.

Wer nutzt Snapchat? Die App ist vor allem bei Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren ausserordentlich beliebt. Die JAMES-Studie 2020 der ZHAW zeigt, dass 91 Prozent der Schweizer Teenager einen Account bei Snapchat haben. Damit rangiert der Dienst auf Platz 2 hinter Instagram (93 Prozent). Rund 80 Prozent der Jugendlichen verwenden Snapchat mehrmals am Tag und somit deutlich häufiger als die ebenfalls

beliebte App Tiktok, die nur 52 Prozent so regelmässig nutzen.

Ab welchem Alter ist Snapchat erlaubt? In den App-Shops von Apple und Google ist Snapchat ab 13 Jahren zugelassen. Eine echte Alterskontrolle der Dienste findet aber nicht statt.

Was hat es mit der Flamme auf sich? Besonders begehrt ist das Flammen-Emoji in einem Chat-Verlauf. Es zeigt, dass die Chat-Partner seit mindestens drei Tagen ohne längeren Unterbruch chatten. Der Druck, ständig online zu sein, um den Flammen-Status nicht zu verlieren, ist unter Umständen unangemessen hoch.

Was passiert mit den Inhalten? Indem Inhalte automatisch schnell wieder gelöscht werden, ist der Grundsatz «das Internet vergisst nie» ausgehebelt. Das ist grundsätzlich zu begrüssen. Mit Funktionen wie «Memories» oder «Story» können Inhalte auf Snapchat heute allerdings auch länger angezeigt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die unterschiedlichen Funktionen und entscheiden Sie gemeinsam, welche Inhalte sich für welche Funktion eignen könnten.

Worauf gilt es sonst noch zu achten? Problematisch ist unter Umständen die Funktion «Snap Map»: Sie ermöglicht den Nutzerinnen und Nutzern, ihre Kontakte auf einer Karte zu lokalisieren und sich



selbst auf der Karte anzuzeigen. Die App aktualisiert den Standort, sobald sie geöffnet wird. Eltern sollten kontrollieren, ob diese Funktion aktiviert ist und wer diese Information bekommt. Die Funktion lässt sich in den Einstellungen deaktivieren.



Michael In Albon

ist Beauftragter Jugendmedienschutz und Experte Medienkompetenz von Swisscom.

Auf Medienstark finden Sie Tipps und interaktive Lernmodule für den kompetenten Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag.
[swisscom.ch/medienstark](https://www.swisscom.ch/medienstark)

Meine drei wichtigsten Tipps für alle Eltern



Mikael Krogerus

ist Autor und Redaktor des «Magazins». Er schreibt diese Kolumne im Wechsel mit Michèle Binswanger. Mikael Krogerus ist Vater einer Tochter und eines Sohnes. Er lebt mit seiner Familie in Basel.

Als unsere Tochter fünf Jahre alt war, entspann sich folgender Dialog zwischen dem Weihnachtsmann und ihr:
Weihnachtsmann: «Ich hab' gehört, dass du schon Buchstaben und Zahlen lernst im Kindergarten?»
Tochter: «Ja...»

Weihnachtsmann: «Und?»

Tochter: (schweigt).

Weihnachtsmann: «Was machst du denn lieber, Buchstaben oder Zahlen?»

Tochter: «Eigentlich spielen.»

In ihrer Antwort steckt alles, was ich über Kinder und Eltern und das Leben an sich sagen kann.

Erstens, dass es mehr Spass macht, zu spielen als zu arbeiten. Such also das Schwere im Leichten, das Licht im Dunkeln, den Freund unter Fremden, das Absurde im Normalen. Das heisst nicht, dass du Schwierigkeiten aus dem Weg gehen sollst. Es heisst bloss, dass du das Leben lieben sollst (soweit das geht). Mach den Witz, stell die Frage, dank der Freundin, geniess den Moment.

Dieses Leben ist das einzige, was wir haben. Und unsere Zeit hier auf Erden ist nicht unendlich, auch wenn wir lange dachten, dass sie es sei.

Zweitens, die Welt gehört jenen, die die Wahrheit sagen. Sag also, was du denkst, sag, was du fühlst, was dir fehlt, was du magst. «Wer immer die Wahrheit sagt, muss sich nichts merken», sagte Mark Twain.

Und noch etwas Drittes steckt in dem Satz, was mir sehr wichtig ist, und das ich wirklich jeder Mutter und jedem Vater ans Herz legen möchte: Machen Sie nicht nur Fotos von Ihren Kindern. Schreiben Sie auch auf, was die Kinder so sagen. Nicht alles natürlich, auch nicht unbedingt das besonders Schlaue und Brillante, lieber das Absurde. Das Abseitige. Das Ehrliche. Wenn Sie es später lesen, wird es Ihnen zuverlässig ein Lächeln auf die Lippen zaubern. So wie dieser Dialog, der sich vor Jahren zwischen unserer Tochter und meiner Frau abspielte:

Tochter: «Mama, warum sind die Leute immer so traurig an der Hochzeit?»

Mutter: «Äh... Du meinst wohl an der Beerdigung?»

Tochter: «Ach so, ist das etwas anderes?»

«Eine Kita-Pflicht wäre eine Entlastung»



«Das Lern-Dossier kam für mich genau zum richtigen Zeitpunkt»

Gutes Lernen, Heft 4/22

Vielen Dank für das Dossier zum Thema Lernen. Für mich kam es genau zum richtigen Zeitpunkt. Immer wieder haben mein Sohn und ich unterschiedliche Ansichten darüber, wie oft, wie lange und wie viel es zu lernen gibt. Lange war das Thema Lernen bei uns zu Hause schnell abgehakt. Jetzt, wo der Schulstoff in der 5. Klasse anspruchsvoller geworden ist, muss auch unser Junior vermehrt Fleiss und Selbstdisziplin an den Tag legen. Etwas, das ihm als sehr junger Fünftklässler noch schwerfällt. Ich nehme von eurem Heft mit, dass beim Lernen die Leichtigkeit nicht verloren gehen darf und dass häufiger und weniger besser funktioniert als auf einen Schlag alles lernen zu wollen.

Barbara Stotz Würzler, per Mail

«Eine starke Bindung hilft Kindern, mit Verletzungen umzugehen»

Monatsinterview mit Claudia M. Roebers, Heft 3/22

Im Interview zum Thema Frühförderung ist mir diese Aussage aufgefallen: «Konflikte schlichten und austragen, sich zurückstellen und mit einbringen lernt das Kind am besten von anderen Kindern.» Damit ein Kind sich jedoch zurückstellen und einbringen kann, braucht es eine gewisse Reife. Voraussetzung dafür ist, dass Erwachsene es begleiten, seine Emotionen wertschätzen und ihm helfen, diese zu regulieren. Damit der Prozess des Reifens gelingt, benötigt das Kind eine sichere Bindung an erwachsene Bezugspersonen. Gleichaltrige Kinder sind dazu nicht in der Lage – Blinde können nicht Blinde führen. Frau Roebers schlägt vor, alle Kinder ab zwei Jahren ausserfamiliär betreuen zu lassen. Dieser Einschätzung stimme ich nicht zu. Vielmehr sollten wir es uns leisten, Eltern in ihrer herausfordernden Aufgabe zu unterstützen und zu coachen, damit sie ihre Kinder in die Reife begleiten können. Eine tragfähige, starke Bindung hilft Kindern, auch während der Schul- und Teenagerzeit am besten mit Verletzungen jeglicher Art umzugehen. Frühförderung mit dem Fokus auf die Beziehung der nächsten Bezugspersonen ist somit die beste Prävention. Hier zu investieren, sollten wir uns leisten.

Nadja Züst-Sigrist, Rheineck, per Mail

«Eine Fremdbetreuung unter drei Jahren ist nicht hilfreich»

Kinder dürfen nicht institutionalisiert werden. Sie haben ein Recht auf Familie, auf Menschen, die sie lieben, auf eine 1:1-Betreuung, auf direkte Rückmeldung, Rücksichtnahme auf ihre individuellen Bedürfnisse und ein Leben ausserhalb von Institutionen. Begegnungen müssen frei sein und in unserer altersdurchmischten Gesellschaft stattfinden dürfen.

Laura Niemands, via Facebook

Entwicklungspsychologisch betrachtet ist eine Fremdbetreuung unter drei Jahren nicht hilfreich, wenngleich sie natürlich in vielen Familien schon früher erforderlich ist und bei der Wahl einer guten Betreuungseinrichtung auch nicht unbedingt schädlich ist. Wenn in einer Familie nicht völlig prekäre Umstände herrschen, sind Eltern ganz gut in der Lage, ihre Kinder vernünftig in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Katrin Teek, via Facebook

Ich finde die Kita-Pflicht eine gute Idee. Für viele Familien wäre es eine Entlastung, wenn ihre Kinder regelmässig eine Kita besuchen (mindestens 25 Stunden pro Woche). Vor allem für Familien mit Migrationshintergrund. Ihre Kinder könnten in ihrer Sprachentwicklung gefördert werden. Und auch in anderen Bereichen wie Motorik und Sozialisation.

Vlora Kamberi-Asllani, via Facebook

«Ich wünschte mir, man würde mehr in unsere Kinder investieren»

Ich würde mich nicht noch einmal für die Betreuung meines Kindes in Kita und Hort entscheiden. Ein Kind gehört zur Mutter ins häusliche Umfeld. Und wenn diese Mutter Zeit für ihr Kind hat, weil sie nicht arbeiten muss, umso besser.

Cornelia Tannenbergh, via Facebook

Ob Kita oder nicht soll jeder selbst entscheiden. Die Frage ist: wer bezahlt? Ich bringe meinen Sohn drei Tage pro Woche in die Kita, weil ich alleinerziehend bin und arbeiten muss. Mein Sohn liebt es, Zeit mit mir zu verbringen. Wenn ich die Wahl hätte, würde ich ihn gerne mehr bei mir haben!

Franziska Ramousek, via Facebook

Wenn Kinder wirklich mehr mit Kindern zusammen sein sollten, sollten sie sich frei draussen bewegen können, sollten spielen und entdecken dürfen, auch ohne die Begleitung von Erwachsenen und in möglichst natürlicher Umgebung. Die freien, nicht vordefinierten Möglichkeiten dazu fehlen leider zusehends.

Barbara Wenk, via Facebook



«Mobbing verursacht Leid und Not»



Was kann man tun, wenn Lehrer mobben? Die Schule schützt die Lehrperson und sieht den Grund für die Schwierigkeiten beim Kind. Die Schulsozialarbeiterin hat das Problem erkannt, kann aber nicht wirklich etwas ausrichten, weil sie Teil des Systems ist. Ich denke, dass der Pädagogik bei der Lehrerbildung viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. In vielen Firmen erhalten Chefs Leadership-Kurse und Coachings angeboten, um ihre Führungsqualitäten zu verbessern. Ich weiss nicht, wie das Angebot auf Lehrerseite aussieht. Mir scheint, dass dies ein Tabu ist.

Christine H., per Mail

«Bei uns an der Dorfschule fehlten Informationen zum Thema Mobbing»

Mobbing, Sondernewsletter 3/22

Was Sie beschreiben, habe ich während sechs Jahren selber erlebt. Mit Ihrer Beschreibung und den Tipps bringen Sie das Phänomen wahnsinnig gut auf den Punkt. Bei uns an der Dorfschule fehlten Informationen zum Thema Mobbing – der Begriff war vor 25 Jahren noch ein totales Novum. Einzig meine Eltern merkten, dass etwas schief lief, und setzten sich für mich ein. Leider endeten ihre Bemühungen jeweils bei der Schule, die das Problem nicht wahrnahm und keine Notwendigkeit sah, uns Kindern zu helfen oder sich den Rat einer Fachperson zu holen. Heute arbeite ich selbst an einer Schule, sehe sowohl die Seite Kind / Eltern / Familie als auch die Seite Schule / Schulangestellte. Ich sehe, wie schwierig Mobbing-Situationen für alle Beteiligten sind, wie viel Not und Leid auf beiden Seiten entstehen kann. Danke, dass Sie das Thema aufgreifen.

Maria Trösch, per Mail



«Kinder brauchen gute Vorbilder und die Unterstützung der Eltern»

Eifersucht, Heft 3/22

Kinder sind oft auch deshalb eifersüchtig, weil sie noch zu wenig Strategien kennen, um die eigenen Bedürfnisse anzumelden und miteinander Lösungen zu finden. Damit sie das lernen, brauchen sie gute Vorbilder und zeitweise die Unterstützung der Eltern.

Eva Zurlinden, via LinkedIn



«Ich fühle mich so hilflos wie ein Kind»

Krieg in der Ukraine, www.fritzundfraenzi.ch

Vielen Dank für die Tipps von Yvonne Müller vom Elternnotruf für Kinder und Eltern. Sie sind auch für mich eine hilfreiche Anleitung, um unterschiedliche Verhaltensmuster der Mitmenschen einzuordnen. Und um zu akzeptieren, dass ich mich angesichts des Grauens so hilflos fühle wie ein Kind.

Marianne Gertsch-Schoch, via Facebook

Den Text «Mein Kind möchte helfen. Was sollte man als Eltern dabei beachten?» empfehle ich auch allen Erwachsenen. Man hat in dieser Zeit ja öfter ein schlechtes Gewissen. Und denkt, man helfe viel zu wenig.

Susanna Vogt, via Facebook

Ich habe mit meiner altersdurchmischten Mittelstufenklasse (4. bis 6. Klasse) zuerst besprochen, was sie in den Ferien alles mitbekommen haben über den Krieg in der Ukraine. Danach haben wir die aktuellen SRF-Kindernews geschaut.

Andrea Vock, via Facebook

Schreiben Sie uns!

Ihre Meinung ist uns wichtig. Sie erreichen uns über: leserbriefe@fritzundfraenzi.ch oder Redaktion Fritz+Fränzi, Dufourstrasse 47, 8008 Zürich



«Kinder sollten in der Schule das Alleinsein lernen»

Die **Mediatorin Cordula Reimann** beschäftigt sich intensiv mit den Themen Alleinsein und Einsamkeit. Sie sagt, die Coronazeit habe dieses Gefühl bei vielen Kindern und Jugendlichen verstärkt. Alleinsein sei aber an sich nicht negativ, sondern eine Ressource.

Interview: Bianca Fritz Bilder: Fabian Hugo / 13 Photo

Wir erreichen Cordula Reimann in einem Ferienhaus am Lago Maggiore via Zoom. Sie restauriert mit ihrem Mann gerade das Haus, erzählt sie, und ebenso, dass sie sich damit einen lang gehegten Traum vom Rückzugsort auf dem Land erfüllt. Hier kann die Mediatorin das Alleinsein geniessen. Das Gefühl der Einsamkeit und vor allem das Tabu darum faszinieren Reimann – sie hat dazu mehr als 150 Menschen in verschiedenen Kulturkreisen interviewt.

Frau Reimann, seit Pandemiebeginn waren Kinder und Jugendliche oft allein. Hat das Gefühl von Einsamkeit in dieser Altersgruppe zugenommen?
Durch Lockdowns, Quarantäne und Kontaktbeschränkungen wurde das verschärft. Aber schon vor Corona hat Einsamkeit generell zugenommen – und zwar nahezu überall. Schon 2017 gab etwa die Hälfte der Schweizer Jugendlichen an, dass sie sich oft oder manchmal einsam fühlten. Dass dieser Anteil mit der belastenden Coronasitua-

tion anstieg, legen auch die Studien nahe, die zeigen, dass die Zahl der psychischen Probleme bei Jugendlichen rasant nach oben geht – zum Beispiel Depressionen, Angststörungen und Essstörungen. Gerade

«Wer als Kind gelernt hat, allein zu sein, entwickelt eine bessere Sozialkompetenz.»

bei Jugendlichen aus einem zerrütteten Elternhaus mit beengtem Wohnraum und tiefem sozioökonomischem Status.
Aber Alleinsein führt ja nicht automatisch zu Einsamkeit. Im Buch «Das Alleinsein-Einsamkeit-Paradox», beschreiben Sie das bewusste

Alleinsein als ein gutes Mittel gegen Einsamkeit, als wertvolle Ressource.

Wir entwickeln im Alleinsein wichtige Qualitäten. Die deutsch-amerikanische Philosophin Hannah Arendt sagte: Denken findet im Alleinsein statt. Also erst, wenn wir allein sind, entsteht der innere Dialog, in dem man das verarbeitet, was man erlebt. Die Fähigkeit zu denken ist eine wichtige Ressource in unserer Gesellschaft. Zugleich zeigt sich: Wer als Kind gelernt hat, allein zu sein, entwickelt eine bessere Sozialkompetenz. Diese Kinder sind später umgänglichere und glücklichere Erwachsene. Ich finde, wir sollten in Schule und Kindergarten auch den Umgang mit Alleinsein und Einsamkeit erlernen. Ähnlich wie es jetzt eine Bewegung zum Erlernen von Achtsamkeit gibt.

Wäre das nicht eher eine Aufgabe für die Eltern?

Eltern sind selten mit sich allein. Sie sitzen vor dem Computer oder dem Handy – sie lassen sich also >>>



Cordula
Reimann hat für
ihr Buch mit
Menschen aus
aller Welt über
Einsamkeit
gesprochen.



Kinder profitieren langfristig davon, wenn sie nicht ständig bespasst werden, weiss Cordula Reimann.

>>> unterhalten oder sind in Verbindung mit anderen. Viele haben selbst nicht gelernt, allein zu sein, und sind daher kein gutes Vorbild. Geht es auch anders?

Aber sicher. Wenn Kinder sehen, dass ihre Eltern ein Buch zur Hand nehmen oder Yoga machen, ist das ein anderes Rollenmodell. Zudem helfen Eltern ihren Kindern, wenn sie die Zahl der Reize reduzieren.

«Einsamkeit ist nichts anderes als die Diskrepanz zwischen der gewünschten und der erfahrenen Nähe.»

Braucht es wirklich noch einen Teddy und noch ein Spiel, um die Kinder zu unterhalten? Für mein Buch habe ich eine Freundin interviewt, die ihren Kindern ganz bewusst nur wenig Spielzeug zur Verfügung gestellt hat. Nur ganz einfache Objekte wie zum Beispiel ein Taschentuch. Der Sohn konnte als Fünfjähriger Taschentuch-Kunstwerke herstellen und wirkte vor allem ganz entspannt mit sich selbst.

Wo war die Mutter derweil?

Im Nebenraum. Sie hat das Kind nicht beschäftigt, wäre aber da gewesen, falls das Kind sie gebraucht hätte. Zahlreiche Studien zeigen: Erwachsene, die als Kind erlebt haben, dass ihre Bezugsperson emotional präsent war, können besser allein sein. Der Junge, von dem ich sprach, ist heute 15 und sagt: «Ich habe mich nie einsam gefühlt, ich wusste immer, wo meine Mutter war.» Es geht nicht darum, Kinder die ganze Zeit zu unterhalten, sondern ihnen Raum zu geben, in dem sie neugierig eigene Welten erschliessen.

Sie haben den Anstieg psychischer Krankheiten als Indiz für ein steigendes Einsamkeitsgefühl genannt. Wie hängen diese beiden Grössen zusammen?

In einer aktuellen Unicef-Studie gaben 89 Prozent der befragten Jugendlichen an, potenziell traumatische Kindheitserfahrungen gemacht zu haben, von Liebesentzug über Mobbing bis hin zu sexualisierter Gewalt. Zugleich wenden sich nur drei Prozent an Fachpersonen, um Hilfe zu bekommen. Diese Zahlen sind erschreckend, weil sie zeigen: Viele stehen mit ihren Problemen allein da.

Und fühlen sich dadurch einsam?

Ein Trauma heisst stark vereinfacht ja nichts anderes als: Ich weiss nicht, wie ich ein Ereignis bewältigen kann. Dadurch bin ich dauergestresst und in einer Art Kampf- oder Fluchtmodus. Wenn dann niemand da ist, der einen beruhigen kann, wenn man das Gefühl hat, man müsse da ganz allein durch, entsteht das Gefühl von Einsamkeit. Zugleich kann Einsamkeit auch die Konsequenz eines Traumas sein: Ich vertraue niemandem mehr und lasse niemanden an mich heran. Ich ziehe mich zurück. Das kann in dem Moment eine stimmige Bewältigungsstrategie sein – aber eben auch zu Einsamkeit führen.

Machen soziale Netzwerke einsam?

Das hängt davon ab, wie Kinder soziale Medien nutzen. Brauche ich sie, um mich mit Freunden zu verabreden, auszutauschen und in Kontakt zu bleiben? Oder habe ich das Gefühl, rund um die Uhr online sein zu müssen, um mich zu inszenieren? Bei jemandem, der in eine solche Blase gerät, können soziale Medien schon dazu beitragen, dass er sich einsam fühlt. Besonders, wenn es keinen Ausgleich gibt, keine physischen Begegnungen. Zugleich sind soziale Medien in der Pandemie mit den Kontaktbeschränkungen für viele Jugendliche das Tor zur Welt. Sie helfen auch dabei, das Gefühl

von Einsamkeit zu überwinden. Der Zusammenhang ist also komplex.

Die Bildschirmzeit der Jugendlichen in der Schweiz hat während des ersten Lockdowns um zwei Stunden pro Tag zugenommen. Worin liegt die Gefahr?

Es braucht nicht viel Vorstellungskraft, um zu verstehen, dass Jugendliche, die allein sind und vielleicht Angst haben, online etwas suchen, was sie nährt und ihnen das Gefühl von Verbindung gibt. Gewisse Telegram-Kanäle befriedigen zudem das Bedürfnis nach einfachen Antworten. Das ist eine grosse Gefahr, besonders, wenn Jugendliche damit alleingelassen werden. Wenn Eltern mit sich beschäftigt sind, versuchen Kinder allein durch die Krise zu kommen. Da haben Kanäle leichtes Spiel, wenn sie Verbindung und einfache Antworten versprechen.

Woran merke ich, dass mein Kind sich einsam fühlt und damit vielleicht auch Gefahr besteht, dass es Verbindung an den falschen Orten sucht?

Zum Beispiel, wenn ein Kind, das zuvor sehr präsent war, auf einmal gedanklich immer woanders zu sein

*«Aussagen wie
«Das geht vorbei»
sind gut gemeint,
aber sie schaden.
Denn es braucht
Mut, zu sagen, dass
man sich einsam
fühlt.»*

scheint. Oder wenn Kinder keinen Kontakt mehr zu anderen Kindern oder den Eltern suchen. Ein klares Signal ist natürlich auch, wenn das Kind darüber spricht, dass es sich allein oder traurig fühlt.

Wie sollten Eltern darauf reagieren?

Erst einmal, was sie auf keinen Fall tun sollten: das Gefühl herunter-

spielen. Sätze wie «Ach, das geht vorbei» sind gut gemeint, schaden aber. Denn es braucht Mut, zu sagen oder zu zeigen, dass man sich allein und nicht gesehen fühlt. Wichtig ist, dass Eltern ganz bewusst wieder in Verbindung gehen und Angebote für gemeinsame Aktivitäten machen. Zugleich gilt aber auch: Man muss die Situation nicht dramatisieren und gleich einen Termin beim Psychologen ausmachen. Ich sehe Aussagen der Kinder, dass sie sich allein fühlen, als Weckruf für die Eltern, der zeigt: Ich darf mich wieder mehr meinem Kind widmen. Man könnte dem Kind auch vorschlagen, gezielt Freunde einzuladen. Allerdings ist es wichtig, erst einmal zu verstehen, aus welchem Grund sich das Kind einsam fühlt.

Was sind typische Gründe?

Ein Grund kann zum Beispiel sein, dass ein Kind anders ist. Wenn es etwa sensibler ist als andere oder eine andere sexuelle Orientierung hat als die meisten Klassenkameraden, führt das oft zu einem Gefühl von Einsamkeit. Den Kindern hilft es dann eben nicht, wenn Eltern vorschlagen, Freunde einzuladen; sie sollten dann eher fragen, was dem Kind gerade guttun könnte. Und es darin bestärken, seinen Weg zu gehen. In Verbindung treten, präsent sein, um zu spüren, was das Kind braucht – das ist es, was einem Kind hilft, sich besser zu fühlen. Es kann auch ein Eisbrecher sein, mit dem Kind über die eigene Einsamkeit zu sprechen: Wie erleben Eltern das Gefühl von Einsamkeit?

Sind Kinder und Jugendliche anders einsam als Erwachsene?

Das weiss man nicht genau. Für Kinder und Jugendliche kommt auf jeden Fall die Schwierigkeit hinzu, dass ihnen oft noch die Begrifflichkeit fehlt, um über Einsamkeit zu sprechen. Einsamkeit ist zunächst einmal nichts anderes als die Diskrepanz zwischen der gewünschten und der erfahrenen Nähe: Ich wünsche mir Nähe und bekomme >>>

>>> sie nicht. Um das zu erkennen, muss man sich allerdings stark mit sich selbst auseinandersetzen. Kinder und Jugendliche haben in meinen Interviews nicht von Einsamkeit gesprochen, sondern eher Dinge gesagt wie «keiner sieht mich», «ich gehöre nicht dazu», «keiner versteht mich», «ich bin anders» oder «ich werde übergangen». Eine 17-Jährige hat mich sehr beeindruckt, als sie sagte: «Jetzt, da ich weiss, was das ist, kann ich damit umgehen. Kann etwas darüber lesen und es lösen.»

Wie trete ich mit meinem Kind in Verbindung, wenn ich spüre, dass es sich alleingelassen fühlt, aber nicht mit mir als Elternteil darüber sprechen möchte?

Zum Erwachsenwerden gehört auch, dass Eltern irgendwann «nerven». Und trotzdem ist es für die Kinder wichtig, zu wissen, dass diese prinzipiell für sie da sind. Wenn die Eltern gerade nicht die richtigen Ansprechpartner sind, gibt es ja vielleicht jemanden aus der Familie oder dem Freundeskreis, der weni-

«Viele Jugendliche sprachen nicht über Einsamkeit, sie sagten Dinge wie ‹Keiner sieht mich›, ‹Ich bin anders› oder ‹Ich gehöre nicht dazu›.»

ger «nervt». Eine Tante, die einen guten Draht hat zu den Kindern, zum Beispiel. Ich prüfe derzeit auch die Möglichkeit, in der Schweiz «Einsamkeitslotsen» einzuführen. Das wären – analog zu den Konfliktlotsen an den Schulen – geschulte gleichaltrige Jugendliche, mit denen man das Gespräch suchen kann. Mit

möglichst geringer Hemmschwelle. Es hilft so viel, wenn jemand da ist, der einfach nur zuhört und dann vielleicht sagt: «Ja, das kenne ich – und mir hat Folgendes geholfen ...»

Und wenn alle Gesprächsangebote abgelehnt werden?

Eine andere Möglichkeit könnte sein, das Kind in den Hobbys und Dingen zu bestärken, die ihm guttun. Wenn ein Kind gerne liest, könnte man ihm ein Buch schenken, ein sportliches Kind lässt sich vielleicht zu Bewegung motivieren. Das setzt natürlich voraus, dass man selbst noch genug Energie hat, herauszuspüren, was das Kind gerade braucht.

Dabei sind die Eltern ja oft mit der eigenen Einsamkeit überfordert – gerade in der pandemischen Situation.

Der Corona-Report von Pro Juventute zeigt klar: Je besser die Eltern mit dem Stress umgehen können, je resilienter sie sind, umso besser geht es den Kindern. Auch für Eltern gilt daher: Sie sollten sich trauen, in Verbindung zu treten – zum Beispiel mit Freundinnen oder Familienangehörigen. Sich einsam zu fühlen, ist ja eigentlich auch etwas Natürliches – wir gehen nur leider nicht natürlich damit um. Wenn wir es aussprechen, nehmen wir dem Gefühl die Dramatik und machen Einsamkeit zu etwas Menschlichem, das kommt und geht.

Und wenn die Einsamkeit zum Dauerzustand wird?

Dann sprechen wir von chronischer Einsamkeit oder Vereinsamung – man fühlt sich permanent allein und hat vielleicht auch objektiv gesehen keine oder sehr wenige soziale Kontakte. Das hat dann auch gesundheitliche Auswirkungen – chronische Einsamkeit ist etwa so gefährlich für den Körper wie Fettleibigkeit oder 15 Zigaretten am Tag zu rauchen. Chronische Einsamkeit geht zudem eigentlich immer einher mit psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen.

Das Risiko für einen verfrühten Tod steigt um 20 Prozent. Hier braucht es sehr oft professionelle Hilfe.

Wird Einsamkeit vererbt?

Die Bearbeitung beziehungsweise Nicht-Verarbeitung von Traumata und ein ungesunder Umgang mit dem Einsamkeitsgefühl können weitergegeben werden. Wenn ich als Kind lerne, dass meine Mutter in der Ecke sitzt, weint, aber nicht dar-

«Ein ungesunder Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit kann weitergegeben werden. Wenn das Kind sieht, dass die Mutter weint, aber nicht darüber spricht, prägt das.»

über spricht, was sie bedrückt, prägt mich das. Zugleich bekomme ich so nicht die Aufmerksamkeit, nach der ich mich als Kind sehne. Ich spüre als Kind also schon die eigene Einsamkeit, lerne aber in meinem Elternhaus nicht, wie ich sie bewältigen kann. Wir wissen von Studien unter Holocaust-Überlebenden, dass Einsamkeit weitergegeben werden kann: In Israel hat eine Studie gezeigt, dass die Menschen, die sich im Corona-Lockdown besonders einsam gefühlt haben, oft auch Grosseltern hatten, die aufgrund traumatischer Holocaust-Erfahrungen einsam waren.

Umso wichtiger ist, dass man sich mit eigenen Traumata auseinandersetzt.

Genau. Studien über transgenerationale Traumata zeigen, dass die Gefahr, unsere eigenen Traumata weiterzugeben, wenn wir uns nicht damit auseinandersetzen, gross ist.

Die Epigenetik zeigt zudem, dass dies sogar einen Einfluss auf die Genaktivierung hat. Wenn ich meine psychischen Probleme nicht angehe, werden sich meine Kinder und die Kinder meiner Kinder damit auseinandersetzen müssen. <<<



Bianca Fritz

ist Autorin und Beraterin für achtsames Online-Marketing. Sie hat sich kurz vor der Pandemie selbständig gemacht und kennt das Gefühl der Einsamkeit im Homeoffice sehr gut. Um ihm zu begegnen, übt sie via Zoom mit Familie und Freunden Yoga.



Zur Person

Cordula Reimann arbeitet als Coach, Mediatorin, Prozessbegleiterin und Trainerin in der Schweiz und weltweit. In ihrer Arbeit setzt sie sich mit Fragen von Traumata, Geschlechtergleichheit, Alleinsein und Einsamkeit sowie Anderssein auseinander. Für ihr Buch «Das Alleinsein-Einsamkeit-Paradox: Persönliche und gesellschaftskritische Beobachtungen» hat sie vor und während der weltweiten Lockdowns mit Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen über 150 Interviews zum Thema Einsamkeit geführt.

Kinderbuch-laden Zürich
Viel mehr als Bücher!

kinderbuch laden zürich

Oberdorfstr. 32 · Zürich
 044 265 3000
 lesen@kinderbuchladen.ch
 www.lesestoff.ch

«Ihr Aus- und Weiterbildungs-institut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – anerkannt.»

Mit Option zum eidg. Diplom
 Neu: Finanzierung Ihrer Aus-bildung durch Bundesbeiträge

EDU QUA

Dipl. **Paar- und Familien-berater(in) IKP**

Infoabend: **22. Aug.**

Ganzheitliche systemische Psychologie: Lösungs- und ressourcenorientierte Beratung rund um Beziehungen. 3 Jahre, SGfB-anerkannt

Mehr Infos?
ikp-therapien.com
 Tel. 044 242 29 30 **IKP**

Seit 30 Jahren anerkannt

HAPPY BIRTHDAY 9.4.–30.10.22

GLOBI!

Spielzeug Welten
 Museum Basel

Mittags im Tropenhaus:

Hier sind wir alle ein bisschen Banane.

TROPENHAUS FRUTIGEN

Eine aussergewöhnliche Vielfalt für die ganze Familie in der Oase im Berner Oberland – Ferienfeeling inklusive!

tropenhaus-frutigen.ch

Musst du so austicken?

Sind sie mit einer Situation überfordert, können sie oft nicht anders, als in Rage zu geraten: Kinder, die zu **Wutausbrüchen** neigen, haben häufig unterentwickelte Problemlösefähigkeiten. Mit etwas Übung lassen sich diese gemeinsam trainieren.



Fabian Grolimund

ist Psychologe und Buchautor («Mit Kindern lernen», «Vom Aufstieher zum Lernprofi»). Gemeinsam mit Stefanie Rietzler leitet er die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Der 43-Jährige ist verheiratet und Vater eines Sohnes, 9, und einer Tochter, 7. Er lebt mit seiner Familie in Freiburg. Die besten dieser Kolumnen finden Sie im Buch «Geborgen, mutig, frei – wie Kinder zu innerer Stärke finden».

www.mit-kindern-lernen.ch
www.biber-blog.com

Ihr Sohn raste wegen Kleinigkeiten völlig aus, berichtet eine Mutter: «Es kann etwas ganz Banales sein: Er kommt bei seinem Computerspiel nicht weiter. Oder wir können, weil es regnet, nicht schwimmen gehen und fragen ihn, was er sonst gerne machen möchte. Dann flippt er aus. Manchmal reicht es schon, wenn er das Gefühl hat, jemand aus der Familie schau ihn zu lange an.»

Wenig bringt Eltern und Lehrkräfte so sehr an den Anschlag wie Kinder, die aus scheinbar nichtigen Anlässen in Rage geraten, aggressiv werden und dabei um sich schlagen, Dinge zerstören, andere beschimpfen oder den eigenen Kopf gegen die Wand schlagen. Oft leidet die ganze Familie unter diesen Ausbrüchen. Die Eltern fühlen sich hilflos und schämen sich, die Geschwister haben Angst, Klassenkameraden wenden sich ab und das betroffene Kind fühlt sich allein und unverstanden.

Kinder machen ihre Sache gut – wenn sie denn können

Vielleicht bekommt das Kind eine oder mehrere Diagnosen: ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, intermittierende explosive Störung, Störung mit oppositionellem Trotzverhalten, Störung des Sozialverhaltens, posttraumatische Belastungsstörung – oder es wird einfach als hochsensibel bezeichnet. Es kann wichtig sein, genauer hinzuschauen, was

hinter den Ausbrüchen steckt. Trotzdem bleibt offen: Wie geht man mit den Wutanfällen um?

Diese Frage hat sich auch der amerikanische Kinderpsychologe Ross Greene gestellt, der hauptsächlich mit Familien arbeitet, deren Kinder häufig ausrasten. Seine Arbeit baut auf einer simplen, aber machtvollen Annahme auf: «Kids do well, if they can» – Kinder machen ihre Sache gut, wenn sie können. Auf den ersten Blick mag das logisch klingen. Die meisten Reaktionen von Erwachsenen im Umgang mit kindlichen Wutausbrüchen bauen jedoch auf einer anderen Annahme auf: Kinder machen ihre Sache gut, wenn sie denn wollen. Immer, wenn wir schimpfen, drohen, belohnen, argumentieren, bestrafen oder mit logischen Konsequenzen arbeiten, möchten wir unsere Kinder dazu motivieren, sich anders zu verhalten. Wir gehen unbewusst davon aus, dass sie nur nicht genügend wollen. Wenn Kinder aber nicht können, nützt all dies wenig.

Ross Greene beschreibt drei Kompetenzen, die bei explosiven Kindern häufig unterentwickelt sind: Flexibilität, Frustrationstoleranz und Problemlösefähigkeiten. Die Kinder wissen infolgedessen nicht, wie sie mit sich selbst umgehen können, wenn Pläne unerwartet über den Haufen geworfen werden, etwas nicht so ist, wie es ihrer Vorstellung entspricht, wenn sie etwas nicht fertig machen können, ein

Spiel verlieren, bei einem Problem keine Lösung finden, etwas nicht verstehen oder einen Misserfolg erleben.

Die aggressiven Ausbrüche sind also Ausdruck ihrer Überforderung. Um damit verbundene Situationen in Zukunft besser meistern zu können, benötigen bestimmte Kinder deutlich mehr Unterstützung und Training. Wenn wir als Eltern oder Lehrkräfte wissen, welche Kompetenzen beim jeweiligen Kind noch nicht genügend entwickelt sind, werden Ausbrüche vorhersagbar. Wir verstehen das Muster dahinter und sehen, dass sich die Situationen, in denen das Kind ausflippt, ähneln und wiederholen.

Nachfragen statt Überzeugungsarbeit leisten

Greene hat gemeinsam mit Familien einen Weg entwickelt, um solche Kompetenzen mit dem Kind zu üben. Im Vordergrund steht das kollaborative und proaktive Problemlösen. Hierfür beobachten Eltern genau, welche Situationen regelmässig zu Ausbrüchen führen. Zunächst wartet der Erwachsene einen ruhigen Moment ab, in dem das Kind gut aufgelegt ist. Behutsam und ohne vorwurfsvollen Unterton beschreibt er eine schwierige Situation: «Mir ist aufgefallen, dass wir uns oft streiten, wenn die Gamingzeit vorbei ist. Können wir uns anschauen, was da los ist?» Nun wird dem Kind Zeit gegeben, seine Sichtweise auf die Sache zu schildern. Wahrscheinlich sagt es zuerst «keine Ahnung» oder «weiss nicht» – dann braucht es etwas Geduld, um eine Gesprächspause zuzulassen: «Das macht nichts. Ich habe dich auch noch nie so direkt danach gefragt. Vielleicht willst du noch etwas darüber nachdenken? Wir sind nicht in Eile.»

Dieser Schritt funktioniert nur, wenn wir als Erwachsene den Standpunkt des Kindes wirklich erfassen möchten und geduldig nachfragen,

was genau das Kind so wütend macht. Vielleicht sagt es am nächsten Tag: «Mein Computerspiel ist so spannend. Ich bin mittendrin und dann kommst du und willst, dass ich aufhöre. Elias darf viel länger gamen, alle dürfen länger gamen, nie darf ich machen, was ich will. Immer kommandiert ihr mich herum!» An dieser Stelle fordert der Ansatz Erwachsenen einiges an Disziplin ab, weil es nun eben genau nicht darum gehen soll, zu argumentieren oder das Kind von der eigenen Sichtweise zu überzeugen. Stattdessen bemüht man sich, weiter zuzuhören, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen und sich tiefer in das Problem hineinzudenken. Zum Beispiel, indem man Fragen stellt: «Was bedeutet für dich genau, dass wir dich herumkommandieren?», «Wie kommt es dazu, dass du denkst, du dürftest nie machen, was du willst?»

Gemeinsam eine passende Lösung suchen

Erst wenn sich das Kind ausreichend verstanden fühlt und man selbst begriffen hat, was es so wütend macht, geht man zum zweiten Schritt über. Hier legen die Erwachsenen ihre Sorgen und Anliegen dar: «Du hast recht, wir kommandieren dich oft herum. Und am meisten natürlich, wenn es ums Gamen geht. Ich befürchte, wenn wir dir nicht sagen, dass du abstellen sollst, wird es zu viel und andere wichtige Dinge kommen zu kurz. Dann bleibt womöglich zu wenig Zeit, um Freunde zu treffen, anderen Hobbys nachzugehen oder sich um die Hausaufgaben und das Lernen zu kümmern.» Wenn die Erwachsenen ihre Sorgen geäussert haben, sprechen sie eine Einladung aus: «Ich bin gespannt, ob wir gemeinsam eine Lösung finden, damit du dich nicht herumkommandiert fühlst und ich mir trotzdem keine Sorgen machen muss. Hast du eine Idee?»

Zuerst kommt vielleicht keine Rückmeldung. Oder das Kind bringt

Wichtig ist, dass die Lösung nicht von den Erwachsenen kommt und diese das Kind auch nicht auf eine bestimmte Idee hinlenken.

nur Lösungsvorschläge, die seinen eigenen Wünschen Rechnung tragen. Dann kann man als Eltern sagen: «Ja, so würdest du dich nicht mehr herumkommandiert fühlen – aber meine Befürchtung bleibt. Finden wir eine Lösung, die für uns beide passt?» Wichtig ist, dass die Lösung nicht von den Erwachsenen kommt und diese das Kind nicht auf eine bestimmte Idee hinlenken. Es soll merken, dass man ihm eine gute Lösung zutraut, mit der alle einverstanden sind. Vielleicht denken Sie jetzt: «Das dauert ja ewig!» Aber: Es geht im Grunde genommen nicht um die Lösung einer ganz bestimmten Problemsituation, sondern darum, dass unser Kind wichtige Kompetenzen erwirbt, diese festigt und lernt, flexibler zu werden, Probleme genauer zu definieren, Lösungen zu finden und eigene Wünsche und Bedürfnisse in Worte zu fassen.

Buchtipps



Mehr zum kollaborativen und proaktiven Problemlösen finden Sie im Buch «Das explosive Kind» von Ross W. Greene.

Fabian Grolimund schreibt diese Kolumne im Wechsel mit Stefanie Rietzler.

In der nächsten Ausgabe:

Vom wunderbaren Gefühl, geliebt zu werden.

Hilf mir, es selbst zu tun

Hausaufgaben sorgen in vielen Familien regelmässig für Streit. Sie sollten und können jedoch für Eltern **eine Brücke zur Schule** sein – und das Kind beim Lernen unterstützen. *Text: Franziska Peterhans*



«Viele Schulen führen die Hausaufgaben wieder ein – **auf Druck der Eltern.**»

Franziska Peterhans ist Zentralsekretärin und Mitglied der Geschäftsleitung des Dachverbandes Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH.

Mitunter werden Hausaufgaben für manche Eltern zur Zitterpartie: Hoffentlich gibt es heute nicht schon wieder Tränen!

Damals, in meinem ersten Jahr als Lehrerin, unterrichtete ich Kinder einer altersgemischten ersten und zweiten Klasse. Bestrebt, meinen Schülerinnen und Schülern im Unterricht eine möglichst grosse Vielfalt zu bieten, nahm ich mir dieses Vorhaben auch für die Hausaufgaben zu Herzen: Die Kinder sollten sich damit bloss nicht langweilen. Und so gab ich ihnen für zu Hause jeweils zwei bis drei verschiedene kleine Dinge auf – bis mich eines Tages die Mutter von Lara, einer Schülerin, auf einen Kaffee einlud. Sie schätzte mein Engagement, sagte mir die Mutter im Gespräch, eröffnete mir in ihrer wertschätzenden Art aber auch, dass die Tochter zwar sehr gerne zur Schule gehe, es zu Hause aber oft Tränen gebe: Lara falle es schwer, die Hausaufgaben im Kopf zu behalten. Zu Hause angekommen, wisse das Mädchen oft bereits nicht mehr, was die Lehrerin alles aufgetragen habe.

Fragen über Fragen

Für mich als junge Lehrerin, die wenig Berufserfahrung und zu diesem Zeitpunkt noch keine eigenen Kinder hatte, war die Rückmeldung dieser Mutter sehr hilfreich: In meinem Übereifer hatte ich einige Kinder wohl überfordert. Ich hatte schlicht nicht bedacht, dass Erstklässlerinnen und Erstklässler noch nicht so viele verschiedene Dinge im Kopf behalten können.

Seit meiner Zeit als Berufseinsteigerin hat sich in der Schule vieles

verändert. Geblieben ist die Tatsache, dass Hausaufgaben in vielen Familien Fragen aufwerfen oder für Zündstoff sorgen. Sei es, weil der Nachwuchs am freien Nachmittag mal wieder behauptet, nichts aufzuhaben, sich ruckzuck aus dem Staub macht – um sich dann spätabends zu erinnern, dass doch noch Hausaufgaben anstehen. Oder, weil das Kind schon beim ersten Anlauf am Pult die Augen verdreht und lautstark die Unterstützung der Eltern einklagt, die sich wiederum Sorgen machen, so klappe das mit der Selbständigkeit nie. Mitunter werden Hausaufgaben für manche Mütter und Väter zur regelrechten Zitterpartie: Hoffentlich gibt es heute nicht schon wieder Tränen!

Auch bei Lehrpersonen sorgt das Thema für schwierige Situationen, deren Lösung nicht gleich auf der Hand liegt. Fünftklässlerin Mina hat statt ihrer Hausaufgaben etwas anderes gelöst. Sie hat offenbar nicht verstanden, was zu tun ist. Drittklässler Tim vergisst seine Hausaufgaben regelmässig, obwohl die Lehrperson seine Eltern mehrmals darauf hingewiesen hat. Der Vater von Sechstklässler Noah beschwert sich, weil er findet, sein Sohn habe zu viel Arbeit mit den Hausaufgaben.

Antworten aus der Forschung

Hausaufgaben sind inzwischen fast zum Politikum avanciert und ein entsprechend viel diskutiertes Thema: Braucht es sie überhaupt? Haben die Kinder mit dem Schulstoff nicht schon genug zu tun?

Kann man sie abschaffen? Manche Schulen haben genau dies getan – nicht wenige führten die Hausaufgaben allerdings wieder ein, oft auf Druck der Eltern hin. Denn viele Mütter und Väter, so scheint es, schätzen die Hausaufgaben als Brücke zur Schule, als Möglichkeit, Einblick ins kindliche Lernen zu erhalten. Andere wiederum würden die knapp bemessene gemeinsame Zeit mit der Familie lieber anders nutzen oder können den Nachwuchs bei den Schulaufgaben schlicht nicht unterstützen. Sie sehen die Zuständigkeit für schulische Inhalte bei der Lehrperson oder empfinden Hausaufgaben gar als unnütz.

Wozu sind Hausaufgaben denn nun gut? Und wie viel darf es sein? Antworten hat der neuseeländische Bildungsforscher John Hattie, der eine der grössten und wichtigsten Studien über schulisches Lernen leitete. Hattie zufolge dienen Hausaufgaben im Idealfall dem Vertiefen des Schulstoffs und fördern selbständiges Arbeiten. Sein Fazit: Hausaufgaben sind für das Lernen hilfreich, aber eher bei älteren Kindern. Insgesamt, betont der Forscher, seien altersgemässe Zeitvorgaben dabei entscheidend.

Der Lehrplan 21 berücksichtigt diese Vorgabe – er sieht deutlich weniger Hausaufgaben vor, als bis zu seiner Einführung üblich war. Dies unter anderem aufgrund der Tatsache, dass die Lektionenzahl in den Fachbereichen Deutsch, Mathematik sowie Medien und Informatik erhöht wurde, was bedeutet, dass Kinder und Jugendliche mehr Zeit in der Schule verbringen. Neben dem Unterricht, so das Credo, sollen die Schülerinnen und Schüler genügend Zeit finden, sich zu erholen und einer Freizeitbeschäftigung nachzugehen. Daher gibt der Lehrplan 21 folgende Empfehlungen zur Dauer von Hausaufgaben:

- 1. Zyklus (bis zweite Klasse, ohne Kindergarten): 30 Minuten pro Woche.

- 2. Zyklus (dritte bis sechste Klasse): 30 bis maximal 45 Minuten pro Woche.
- 3. Zyklus (Sekundarstufe I): 90 Minuten pro Woche.

So unterstützen Sie Ihr Kind

Hilf mir, es selbst zu tun: Die Maxime der Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori sei Ihnen, liebe Eltern, ans Herz gelegt, wenn Sie Ihr Kind bei den Hausaufgaben unterstützen wollen. Bestärken Sie das Kind darin, dass es schon so viel kann – «Ich glaube, du kannst das» könnte ein Zaubersatz sein. Sie können einiges dafür tun, dass dies auch wirklich gelingt.

Empfangen Sie Ihr Kind nach der Schule, essen Sie mit ihm einen Zvieri und sprechen Sie mit ihm. Es ist immer hilfreich, wenn Sie sich für Ihr Kind und die Schule interessieren, denn es verbringt viel Zeit dort, lernt und erlebt dabei so manches. Lassen Sie das Kind in aller Ruhe zu Hause ankommen, seine kleinen und grossen Sorgen abladen oder Ihnen einfach von seinem Tag erzählen. Dabei eine kleine Stärkung in den Bauch zu kriegen, schafft eine gute Voraussetzung für das anschliessende Erledigen der Hausaufgaben.

Wichtig ist auch, dass Ihr Kind einen ruhigen Platz zum Arbeiten hat. Es soll sich auf seine Hausaufgaben konzentrieren können und seine Energie nicht dafür aufwenden, Ablenkungen zu widerstehen. «Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen» – solche Glaubenssätze müssen Sie Ihrem Kind nicht unbedingt sagen. Aber Sie können danach handeln: Seien Sie konsequent darin, dass die Aufgaben prioritär und nicht erst am Abend erledigt werden, wenn das Kind müde ist. Aber: Es darf auch einmal eine Ausnahme geben. Und, wie gesagt: Hausaufgaben können eine Brücke zur Schule sein. Lassen Sie sich daher von Ihrem Kind zwischendurch erklären, was es als Hausaufgabe gemacht

und dabei gelernt hat – aber bitte nicht jeden Tag.

In aller Regel erteilen Lehrpersonen Hausaufgaben in angemessenem Umfang und so, dass das Kind sie selbständig lösen kann. Wenn Ihr Kind Fragen hat, kann es auch sein, dass es einfach Ihre Nähe sucht. Weisen Sie es nicht ab, aber erledigen Sie auch nicht seine Hausaufgaben – die sind Sache des Kindes. Auf Fragen reagieren Sie am besten mit einer Gegenfrage: Was genau begreifst du nicht? Welcher Teil der Aufgabe ist für dich einfach? Könntest du vielleicht an diesem Punkt mit der Aufgabe beginnen?

«Alles ist schwierig, bevor es einfach wird»

Seien Sie sich gewiss: Lehrerinnen und Lehrer sind sich bewusst, dass Sie beschränkte Zeitressourcen haben und überdies nicht alle Eltern ihre Kinder so unterstützen können, wie diese es bräuchten. Umso wichtiger ist das mittlerweile an den meisten Schulen übliche kostenlose Angebot für Hausaufgabenbetreuung.

Und falls es vermehrt nicht rund läuft, dann sprechen Sie doch einmal mit der Lehrperson. Lehrerinnen und Lehrer wissen oft nicht Bescheid über die Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben. Ihre Rückmeldung kann hilfreich sein. Anerkennen Sie ausserdem immer wieder, was Ihr Kind schon alles gelernt hat, und denken Sie auch daran, dass Lernen wirklich anstrengend sein kann. An einer Schulzimmertüre habe ich einmal in grossen Lettern gelesen: «Alles ist schwierig, bevor es einfach wird.» Stimmt doch! Hinzu kommt: Mütter und Väter leisten sehr viel. Dass nicht jeden Tag alles ideal läuft, gehört zum Leben dazu.

Der Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz (VSLCH) sowie der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) kommen auf diesen Seiten im Wechsel zu Wort.

Liebes Tagebuch ...

Das Weltgeschehen und alltägliche Erlebnisse lösen bei Kindern vielschichtige Reaktionen aus. **Tagebuchschreiben** kann helfen, negative Gefühle zu verarbeiten. Genauso wie es positive Gefühle verstärken kann. Elin, Yara und Flavia nutzen Stift und Papier für beides.

Interview: Susanna Valentin



Holt Elin Bättig ihr pinkfarbenedes Tagebuch hervor und tippt den Geheimcode ein, um es zu öffnen, erschallt ein fröhlicher Pop-song. Laut kündigt er an, was die Siebenjährige danach für sich allein im Stillen tut: Schreiben. Am liebsten zieht sie sich dafür in die gemütlichste Ecke ihres Zimmers zurück, wo ein Baldachin mit bunten Lämpchen sie kurzerhand vom Rest der Richterswiler Familienwohnung abschirmt. Die Erstklässlerin setzt sich auf die gelb bezogene Luftmatratze, vor Blicken geschützt durch ein hellblaues Regal. Seite um Seite liest sie von Ausflügen, die sie erlebt hat. «Wenn ich diese Sätze wieder lese, spüre ich das alles nochmals in mir drin. Oder es erinnert mich daran, dass ich etwas Schönes nochmals erleben möchte.» Entspannt lehnt sich das Mädchen zurück, die braunen Augen hüpfen von Zeile zu Zeile, sie scheint zufrieden zu sein.

Privatsphäre gewähren, Selbstwirksamkeit stärken

Andrea Horn, Psychologin an der Universität Zürich, kennt dieses Phänomen. Sie selbst kam in einem Praktikum in Mexiko City mit der Arbeit des Psychologen James W. Pennebaker in Kontakt, der in den 1980er Jahren das therapeutische Schreiben in den Fokus gestellt und mit Studien belegt hat. Ein therapeu-

tischer Effekt, der auch das Tagebuchschreiben mit sich bringen kann und mit dem sie sich seither sowohl in der Forschung als auch in der Praxis vertieft auseinandergesetzt hat. «Das Niederschreiben von schönen Momenten bietet die Chance, diese festzuhalten und sie später nochmals aufleben zu lassen» – sowohl die Erlebnisse als auch das damit verbundene positive Gefühl. Auch Sylvia Winnewisser unterstreicht diesen Effekt. Die Wiesbadener Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie hat sich eingehend mit der heilenden Wirkung des Schreibens befasst: «Beim Schreiben entsteht quasi ein Foto des Erlebten. Damit kann ein Erfolgserlebnis konserviert und später wieder in Erinnerung gerufen werden.» Stift und Papier: einfache Mittel, die – halten sie auch den Weg zum Erfolgserlebnis fest – sogar die Selbstwirksamkeit beeinflussen können.

Im Zimmer nebenan raschelt Elins Schwester Yara in losen Blättern auf ihrem weissen Pult. Stifte, Radiergummi und Spitzer liegen in Reichweite. Daneben auch unterschiedliche Grössen von fein gemusterten Büchern und Heften. Die Neunjährige zählt nicht nur ein Tagebuch, sondern mehrere zu ihren persönlichen Besitztümern und unterteilt diese in verschiedene Funktionen. Im Erinnerungsbuch hält sie mit gesammelten Tickets und anderen Erinnerungsstücken Erlebnisse fest, in einer kleinen Box finden Ereignisse und Gedanken, die sie als negativ empfunden hat, ihren Platz, und ins kleine Geheimbuch schreibt Yara mit einem besonderen Stift, dessen Tinte nur mit einer eigens dafür vorgesehenen Speziallampe gelesen werden kann.

Überhaupt ist es ihr wichtig, dass niemand einen Blick auf ihre Schriftstücke wirft. «Es darf gern jemand bei mir im Zimmer sein, wenn ich etwas aufschreibe. Das stört mich bei meiner Mutter oder meinem Vater jedenfalls nicht. Hauptsache,

niemand schaut, was ich genau schreibe.» In den Augen der Psychologin Horn ist die Wahrung dieser Privatsphäre wichtig: «Eltern sollten sich dann zurückziehen und keine Fragen stellen. Das ist übrigens auch der Autonomieentwicklung des Kindes zuträglich.» Ein Moment also, in dem Schulkinder schlicht in Ruhe gelassen werden sollten. Dies im Wissen darum, dass sie mit ihrem Tagebuch einen aufmerksamen Freund, eine zuverlässige Freundin bei sich haben. Weisse Seiten, die geduldig zuhören.

Ein Logbuch, das die eigene Entwicklung dokumentiert

Eine solche Freundin hat Flavia Geiser in «Lulu» gefunden. So nannte sie ihr allererstes Tagebuch, dem sie mit sieben Jahren erste Erlebnisse anvertraute. Heute, mit elf, schmunzelt die Wettingerin hin und wieder, wenn sie die noch etwas unsichere Schrift von ihrem Erstklässlerinnen-Ich entziffert: «Das kommt mir jetzt so unwichtig vor.» Es ist schwierig, dieses Gefühl zu erklären, während sie mit den Fingern über den flauschigen Einband ihrer ersten Begleiterin in Papierform streicht.

Horn erklärt diesen Aussenblick auf sich selbst mit der Entwicklung, die Kinder gerade in diesen Jahren durchmachen: «Ansichten verändern sich in dieser Zeit stark, und damit auch die Gewichtung, was als wichtig empfunden wird.» Flavia schliesst die Zimmertüre vorsichtig, bevor sie ihr aktuelles Tage- >>>

«Es darf gerne jemand im Zimmer sein. Hauptsache, niemand schaut, was ich genau schreibe», sagt die neunjährige Yara.

>>> buch hervorholt. Es ist ein «Happy Self Journal», das sie von ihrer Gotte geschenkt bekommen hat. «Mir macht das Schreiben jetzt viel mehr Spass als früher, wahrscheinlich, weil es mir leichter fällt.» Sie bemüht sich dabei um Regelmässigkeit. Ihr Buch hält für jeden Tag des Jahres eine Seite frei, ausserdem können drei positive Ereignisse aufgelistet werden. «Die lasse ich meistens aus. Wenn ich in der Schule bereits viel geschrieben habe, fehlt zu Hause manchmal die Lust dazu.» Viel eher erzähle sie den leeren Seiten vom Wochenende, dann seien auch die Erlebnisse vielfältiger.

Aus dem Gedankenkarussell aussteigen

Die zwei Jahre jüngere Yara bestätigt diese Empfindung: «An Wochenenden und in den Ferien habe ich meistens mehr Lust zu schreiben, da erlebt man auch mehr.» Auch ihr fehlt nach Schule und Hausaufgaben ab und zu die Motivation, in ihrem Kinderzimmer den Stift in die Hand zu nehmen. «Es braucht auch Zeit, sich nochmals mit den eigenen Gefühlen zu konfrontieren, die mit Erlebnissen verbunden sind», nimmt Psychologin Horn den Faden auf. Selbstreflexion koste Energie. «Wichtig ist, als Eltern in diesem Zusammenhang nie Druck auszuüben. Schreiben ist nur dann sinnvoll, wenn es sich ganz nach dem individuellen Bedürfnis richtet.»

Dadurch, dass Flavias Tagesablauf als Fünftklässlerin durch Schule und Hausaufgaben strukturiert ist, setzt sie sich meist abends mit ihrem Tagebuch ans Pult: «Je nachdem, was ich aufgeschrieben habe, kreisen meine Gedanken noch weiter, lege ich mich danach ins Bett.» Für Psychologin Horn eine logische Konsequenz; sie plädiert dafür, zwischen dem Schreiben und einer Folgehandlung etwas Zeit einzuplanen. «Das Schreiben selbst löst Gefühle aus. Wird zum Beispiel etwas Trauriges beschrieben, kann die Stimmung danach bedrückt sein.» Eltern sollten sich deshalb zwar zurückziehen, schlage das Kind das Tagebuch auf, allerdings sei es ratsam, in Bereitschaft zu bleiben, um die Stimmung des Kindes danach aufzufangen zu können: «Wichtig ist es, dem Kind zu signalisieren, dass es mit seinen Bedürfnissen ernst genommen wird.» Gerade bei schwierigen Emotionen könne dies auch der Wunsch nach Ruhe sein.

Alleinsein oder in Gesellschaft: Elin mag beides, je nach Stimmung. «Immer, wenn ich über Schönes schreibe, stören mich die Geräusche rundherum nicht, dann muss die Zimmertüre auch nicht geschlossen sein.» Es gibt aber auch Momente, in denen sie diese geräuschvoll hinter sich zuwirft. Dann nämlich, wenn sie ihrem Ärger auf noch leeren Tagebuchseiten Luft machen will. Ein Prozess, der genauso heilsam sein kann, wie wenn positive Gefühle schreibend noch einmal durchlebt werden; selbst bei Verlusten oder Niederlagen.

«Das Geschehene, das beschrieben wird, wird noch einmal konkret benannt. Dabei kann die oder der Schreibende Abstand gewinnen», erklärt Sylvia Winnewisser. Worte zu finden für Erlebtes und damit letztlich auch für die Gefühle, die dabei empfunden wurden, sei ein wichtiger Schritt im Umgang mit Emotionen, ist auch Andrea Horn überzeugt. «Das Sortieren diffuser

Gefühle kann eine Türe zu einer neuen Ordnung öffnen und damit einen Verarbeitungsprozess in Gang setzen.»

Ein Vorgang, der Gestaltungsmöglichkeiten schafft: Dadurch, dass die Auseinandersetzung zwar belastend sein kann, könnten Emotionen dafür besser eingeordnet oder gar abgelegt werden. Nicht nur das: Auch Gespräche über bedrückende Erfahrungen seien danach einfacher möglich, so Horn. «Durch die Worte, die Kinder für die eigene Geschichte finden, wird diese besser teilbar und nahestehenden Personen dadurch auch eher anvertraut.»

Wie Schreiben helfen kann, sich anderen zu öffnen

Sich einem Tagebuch oder einer anderen Person anvertrauen und die Sorgen sind vergessen, ganz nach dem Motto: Geteiltes Leid ist halbes Leid? So einfach sei dies leider nicht, sagt Horn: «Jemandem die eigenen Gedanken mitzuteilen, birgt auch immer die Gefahr, missverstanden zu werden.» In der Folge fühle sich der- oder diejenige, die es gewagt habe, sich mitzuteilen, blossgestellt und klein. Gelingen es allerdings, die eigenen Gedanken und Gefühle so mit anderen zu teilen, dass man sich verstanden fühle, berge das soziale Teilen einen grossen Vorteil: «Gemeinsames Aushalten ist immer besser, als etwas allein durchzumachen, und Freudiges zu teilen vergrössert die Freude», fasst die Psychologin zusammen. Passiert beim Schreiben ein inneres Ordnen, zapft das Sprechen darüber zusätzlich soziale Ressourcen an. «Etwas von sich preiszugeben, öffnet die Tür zum Gegenüber. So werden nicht nur eigene Emotionen und Themen verarbeitet, sondern gleichzeitig Beziehungen gestärkt» – unter der Voraussetzung, dass der oder die andere darauf eingehen kann.

Das Schreiben bietet demnach eine Sicherheit, ohne dafür bestimmte Voraussetzungen erfül-

Schreiben bietet Sicherheit, ohne dafür bestimmte Voraussetzungen erfüllen zu müssen: Blankes Papier reagiert mit Wohlwollen.

len zu müssen: Blankes Papier reagiert mit Wohlwollen. Doch wann reicht die Selbstreflexion nicht mehr aus? «Natürlich gibt es Grenzen, bei denen der therapeutische Effekt des Schreibens allein nicht genügt», sagt Heilpraktikerin Winnewisser. Diese Grenze sei dann erreicht, wenn das Schreiben keine Erleichterung mehr schaffe, sondern im Gegenteil Gefühle aufkämen, die das Kind ängstigten und die es über eine längere Zeitspanne nicht überwinden könne.

Laut Horn ein Zustand, der sich in der Regel auch in anderen Lebensbereichen abzeichnet: «Oft kann das Kind dann zum Beispiel nicht mehr gut schlafen oder ist in der Schule unkonzentriert. Dann braucht ein Kind therapeutische Unterstützung.» Alarmsignale, die mehr als die Seiten eines Tagebuches erfordern. Bei Elin scheint es zumin-

dest im Moment keinen Anlass zur Sorge zu geben. Sie sitzt noch immer mit ausgestreckten Beinen unter dem schützenden Baldachin, ihr pinkes Tagebuch geöffnet auf dem leicht angewinkelten Knie. Die Sonne zeichnet ein warmes Bild auf den Parkettboden – heute bleibt die Zimmertüre offen. <<<

Buchtipp



Sylvia Winnewisser:
Einfach die Seele frei schreiben. Humboldt
2010, 152 Seiten, ca. 19 Fr.



Zur Person

Susanna Valentin hat nach ihrem Studienabschluss zur Heil- und Sozialpädagogin mit Kindern, Jugendlichen und geistig beeinträchtigten Menschen gearbeitet. Seit 2018 ist sie freie Journalistin.

Nicht alle Kinder möchten schreiben

Die Begeisterung für das Schreiben teilen nicht alle Kinder. Den einen reicht es, in den Schullektionen einen Stift zu führen, die anderen schreckt eine blanke Seite ab, die mit Worten gefüllt werden müsste. Besonders Buben greifen seltener zu Stift und Buch als Mädchen. Natürlich gibt es weitere Methoden, Erlebnisse kindgerecht zu verarbeiten:

- **Zeichnungsbuch** Zeichnungen bilden oft die Erlebnisse von Kindern ab. Warum also nicht ein Skizzenbuch zulegen? Darin kann mit bunten Stiften gezeichnet werden, was auf der Seele brennt.
- **Sorgenpüppchen** Die zierlichen, handgefertigten Puppen aus Guatemala und Mexiko sehen mit den feinen, in bunten Mustern geknüpften Fäden nicht nur hübsch aus und passen in jede Kinderhand, sie sind auch dafür da, Stimmungen aufzufangen. Werden sie aus dem Stoffsack geholt, kann jedem der sechs bis acht Püppchen eine Sorge anvertraut werden. Über Nacht kümmern sie sich unter dem Kissen darum, dass die Sorgen am Morgen nicht mehr ganz so schwerwiegend erscheinen.

- **Ferientagebuch** Ist der Schritt zum Tagebuchschreiben gross, kann ein Ferientagebuch den Einstieg erleichtern. Mit dem Festhalten von Erlebnissen finden Kinder einen Zugang dazu, ihre Erfahrungen zu sammeln und zu ordnen. Das hält positive Erinnerungen länger wach und ebnet den Weg zu Stift und Buch im Alltag.

Auch Mütter und Väter müssen verarbeiten

Die Welt hält im Moment einiges bereit, worüber sich Mütter und Väter im Hinblick auf die Zukunft der eigenen Kinder Sorgen machen. Daneben sind da noch die ganz persönlichen Fragen zum Familien- und Paarleben. Für die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem eigenen Alltag bleibt oft wenig Zeit. Ein Kugelschreiber und ein Buch mit leeren Seiten ist schnell besorgt und kann bei Erwachsenen ebenso wie bei Kindern helfen, die eigenen Gedanken zu sortieren. Warum also nicht auch als Mutter oder Vater Tagebuch schreiben?

Ein gesundes Selbstbild schützt vor falschen Vorbildern

Ernährung, Fitness und Körperkult sind in den sozialen Medien allgegenwärtig. Gerade für Kinder und Jugendliche ist diese Welt der gefilterten Selbstinszenierung oft schwer zu durchschauen. Was können Eltern tun damit ihr Kind keine **Esstörungen** oder andere psychische Probleme entwickelt?

Text: Wina Fontana



Während sich junge Mädchen und Buben früher hauptsächlich mit ihrem direkten Umfeld verglichen haben, gehen ihre Interaktionen heute weit über die reale Peer-Gruppe hinaus. Durch die Digitalisierung steht ihnen die ganze verführerische Social-Media-Welt zur Verfügung. Als Vorbilder dienen sogenannte Influencer, deren Werten und Idealen

nachgeieffert wird. Besonders die Themen Ernährung, Fitness und Körperkultur spielen hierbei eine grosse Rolle – und das Zielpublikum wird immer jünger. So beschäftigen sich bereits Erstklässlerinnen und Erstklässler mit Schönheitsidealen und Diäten.

Dass diese Schönheitsideale nicht der Realität entsprechen, ist dabei den wenigsten bewusst, denn das Retuschieren von Bildern ist mit der heutigen Technik wortwörtlich ein

Kinderspiel. Mit wenigen Klicks verschwinden scheinbare Makel wie Pickel oder störende Haarsträhnen. Sogar die Veränderung der Gesichts- und Körperform ist nur eine App entfernt.

Täuschen und tricksen: Es ist nicht alles Gold, was glänzt

Doch auf den sozialen Medien lauern nicht nur optische Täuschungen. Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten, die einen gesunden

Lebensstil suggerieren, stossen bei Kindern und Jugendlichen auf Anklang. Das ist in vielerlei Hinsicht problematisch. Häufig weichen die propagierten Ernährungsweisen von den wissenschaftlichen Empfehlungen ab. Etwa, weil bestimmte Lebensmittelgruppen weggelassen werden und damit wichtige Nährstoffe fehlen oder nur zu einem Bruchteil abgedeckt werden. Kommt hinzu, dass es sich bei den veröffentlichten Fotos immer nur um Momentaufnahmen handelt. Wie viel die Influencerin oder der Influencer von der inszenierten Mahlzeit tatsächlich gegessen hat und wie das Internet-Idol die übrigen Mahlzeiten des Tages gestaltet, bleibt für die jungen Nacheifernden offen. Auch das Ausmass der körperlichen Aktivität, das für den vermeintlichen Traumkörper nötig ist, wird in den wenigsten Fällen realitätsnah repräsentiert. Wie viel Zeit Influencer im Fitnessstudio verbringen und ob sie ihrer Muskelkraft gar mit Substanzen auf die Sprünge helfen, bleibt offen.

Zweifelhafte Erfolgsrezepte und mögliche Nebenwirkungen

Den sozialen Druck machen sich immer mehr Unternehmen zunutze, indem sie auf das sogenannte «Influencer-Marketing» setzen, um ihre Produkte unter die Leute zu bringen. Bereits Personen mit wenigen hundert Followern verfügen über Rabatt-Codes und versprechen mit Pillen, Pulvern, irren Diäten und Gadgets den einfachsten Weg zum angeblichen Traumkörper. Doch nicht alle der präsentierten Produkte halten ihr Versprechen. Oft sind die angepriesenen positiven Effekte wissenschaftlich nicht nachweisbar. Im Ausland bestellt, können gewisse Produkte sogar gesundheitsschädliche Substanzen enthalten.

Genetische Gegebenheiten sowie individuelle Bedürfnisse, die im Hinblick auf Ernährung und Körperperform ebenso eine Rolle spielen,

werden in den sozialen Medien kaum thematisiert. Dies kann den Druck, einer Norm entsprechen zu wollen, verstärken. Laut mehrerer Studien ist die Zahl der an Essstörungen erkrankten Jugendlichen von 2008 bis 2018 um rund 20 Prozent gestiegen. Zwar ist der direkte Zusammenhang mit den sozialen Medien aktuell noch nicht abschliessend erforscht. Doch laut einer Studie der Universität Pittsburgh können bereits 20 Minuten, die Jugendliche täglich auf Social Media verbringen, das Risiko für eine Essstörung erheblich erhöhen. Dabei gilt es allerdings zu beachten, dass es sich hierbei lediglich um einen von vielen möglichen Faktoren handelt – für die Entstehung einer Essproblematik gibt es meist mehrere Ursachen.

Die Unterscheidung von gesunden und ungesunden Trends ist in jedem Lebensabschnitt eine Herausforderung. Doch besonders für Heranwachsende ist sie von grosser Bedeutung. Denn die im Kindesalter erlernte Ernährungsweise beeinflusst nicht nur die Gesundheit, sondern auch spätere Krankheitsrisiken nachhaltig.

Kinder fernab von Social Media grosszuziehen, ist in der heutigen Zeit für Eltern kaum eine Option. Doch was können Sie tun? Wichtig ist es, Kindern einen gesunden Umgang mit den digitalen Medien zu vermitteln. Denn sinnvoll konsumiert, bieten die sozialen Medien auch Chancen: So setzen sich immer mehr junge Menschen mit Themen wie intuitiver Ernährung oder Selbstliebe auseinander, und es zeigt sich ein Trend zur Authentizität und zur Akzeptanz der eigenen Körperform, auch «Positive Body Image» genannt.

Das sollten Eltern beachten

- Auch Sie werden für Ihre Kinder sichtbar oft das Smartphone bedienen. Reden Sie offen darüber, dass auch Sie als Erwachsene manchmal durch soziale Medien beeinflusst werden.
- Eine offene, nicht wertende Kommunikation sorgt für mehr Transparenz und Aufklärung. Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihre Kinder konsumieren, und reden Sie darüber; das kann viele Themen relativieren. Durch gemeinsames Recherchieren von Trends und Produkten lernt Ihr Kind, Informationen kritisch zu hinterfragen.
- Eine sichere Umgebung und ein gestärktes Selbstwertgefühl können Kindern dabei helfen, sich besser von den Einflüssen von Social Media abzugrenzen. Sprechen Sie verzerrte Schönheitsideale offen an und klären Sie Ihr Kind über die Möglichkeiten der Bildbearbeitung auf. Wenn Sie das technische Wissen haben, nehmen Sie mit dem Kind zusammen solche Bildmanipulationen vor.
- Wenn Kinder und Jugendliche Interesse an Rezepten oder Ernährungsformen ihrer Vorbilder aus dem Netz haben, lassen Sie sie diese in der Küche umsetzen. So können sie Erfahrungen machen und sehen, dass in der Realität nicht alles so spektakulär aussieht wie auf dem Screen.
- Informieren Sie sich bei der Schule, welche ernährungsrelevanten Inhalte Ihren Kindern vermittelt werden. Diese bieten in der Regel eine gute Basis für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.



**Wina
Fontana**

ist Ernährungsberaterin und arbeitet als Ernährungsexpertin bei Betty Bossi.

Betty Bossi

Ein Wochenende ... in der Valposchiavo

Auf den Spuren von **Schmugglern, Zauberern und Gletschern**: Im Bündner Südtal zwischen Engadin und Veltlin warten spannende Abenteuer und imposante Naturerlebnisse auf die ganze Familie.

Erleben

Der Schmuggel war in der grenznahen Valposchiavo einst ein wichtiger Wirtschaftszweig. Heute haben Nachwuchsschmuggler die Möglichkeit, auf den Spuren des **kleinen Schmugglers Dino** das Tal zu entdecken. Dino hat zwölf Geheimverstecke. Sie befinden sich in der Nähe von Bus- und Bahnstationen. Wer zehn Verstecke findet, wird in Dinos Bande aufgenommen und bekommt einen Teil seines Schatzes. Die Schatzkarte mit den Hinweisen gibt es gratis bei Valposchiavo Turismo am Bahnhof von Poschiavo.
www.valposchiavo.ch/dino

Strudeltöpfe, Gletschermühlen, grosse höhlenartige Überhänge: Diese imposanten Naturschönheiten in der Cavaglia-Schlucht waren lange für Besucher unerreichbar. Dank Brückenelementen und Treppenanlagen ist die Schlucht nun begehbar. Ein Grund mehr, den **Gletschergarten Cavaglia**, zehn Gehminuten vom Bahnhof Cavaglia, zu besuchen. Im Gletschergarten wohnt auch der freundliche Riese Grummo. Wer das Rätsel seiner Riesenkräfte löst, bekommt eine kleine Überraschung.

Mai bis Oktober, Eintritt frei. Geführte Besichtigungen am Dienstag, Donnerstag, Samstag, Sonntag 14.00 Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Cavaglia, Erwachsene 10 Fr., Kinder 5 Fr., mit Gästekarte gratis.
www.ggc.swiss

Auf dem Lago di Poschiavo treiben **kleine Seepiraten** ihr Unwesen. Zusammen mit Kapitän Lardi sind sie auf der Suche nach einem verlorenen Schatz. Mit Piratenschrei, Piratenwein und vielen Geschichten an Bord tuckert die Sassalbo – das grösste Schiff im Kanton Graubünden – über den Lago di Poschiavo. Gegen den kleinen Hunger gibt es ein feines Znüni.

16., 23., 30. Juli, 6. August, Samstag 9.30 – 10.30 Uhr, Seepiraten: 10 Fr., mit Gästekarte gratis. Keine Reservierung, bitte überprüfen Sie, ob die Ausfahrt stattfindet.
www.sassalbo.ch

Pluschin ist der Protagonist des Kindersuchquiz entlang der **Via Energia** der Repower vom Ospizio Bernina bis Cavaglia. Nach langem Schneeflockenschlaf im Gletscher erwacht der kleine Wassertropfen im Lago Bianco. Auf seiner rasanten Reise durch Stauseen, Wasserrohre und Turbinen erfährt er auf zwölf Stationen die Geheimnisse der Wasserkraftproduktion. Wer Pluschin bis zum Ende seiner Reise begleitet, erhält eine kleine Überraschung. Die Mini-Büchlein können bei der Tourismus-Information in Poschiavo und Pontresina bezogen werden.
www.repower.com/via-energia

Geniessen

Geschichten von Hexen, Heiligen, Zauberern und Salvanchi, eigenartigen wilden Männern, die die Wälder und Berge der Valposchiavo unsicher machen, erzählt der **Legendenweg**. Gleich hinter dem Kirchlein San Pietro oberhalb des Bahnhofs Poschiavo geht es los. Ein herrlicher Panoramablick auf das Tal und ein Grillplatz belohnen die kleinen Wanderer. Wer mehr über die Sagen und Legenden der Valposchiavo erfahren möchte, kann bei der Touristeninformation am Bahnhof den neuen Wanderführer «Von Hexen, Heiligen und Wilden – Mythische Orte im Puschlav» erstehen.

Die Familie Pedretti lebt in Viano, einem kleinen Weiler hoch über dem Talboden. Dort führt sie den **Bio-Bauernhof Azienda Pedretti**, der gerne seine Türen für junge Gäste öffnet, die Schweine und Hennen streicheln dürfen.

Ein Wochenende...



Im Gletschergarten besucht der Kinderkondukteur Clà Ferrovia den Riesen Grummo. Auf der Azienda Pedretti ist es auch Familien sauwohl. Spurensuche auf dem Legendenweg.

Im Anschluss findet eine Degustation von hofeigenen Bio-Produkten statt. Wer Lust auf eine Nacht im Stroh hat, kann auf dem Hof auch übernachten.

Täglich Besichtigung und Degustation, 10 Fr., Anmeldung bis zum Vortag unter 079 222 00 71, aziendapedretti.ch

Übernachten

Auf einer einsamen Alp, 800 Meter senkrecht über dem Lago di Poschiavo, übernachtet man in **San Romerio**. Am Lago di Poschiavo in Le Prese gibt es nicht nur zahlreiche familiäre Hotels und einen **Campingplatz**, sondern auch eine Minigolfanlage und einen Pump-Track, wo sich kleine Biker auf grosse Trails vorbereiten können.

San Romerio: 1 Nacht für Familie mit 2 Kindern ab 220 Fr. sanromerio.ch. Camping Cavresc: 1 Nacht für Familie mit 2 Kindern ab 41 Fr., campingcavresc.ch. Weitere familiäre Hotels und Unterkünfte unter www.valposchiavo.ch/kinder

Für ganz grosse Familien bietet sich die **Casa Zurcà** in Poschiavo an. Das historische Haus liegt einige Schritte vom Dorfzentrum entfernt ruhig in Flussnähe. Es verfügt über mehrere schöne Schlafzimmer und einen grossen Schlafraum sowie einen Aufenthaltsraum und Esssaal, eine gut eingerichtete Küche und eine Terrasse.

5 Nächte für 2 Familien mit je 2 Kindern ab 1200 Fr.

Infos: www.airbnb.com/h/casazurca

Gut zu wissen

Bei einem Aufenthalt von mindestens zwei Nächten in einem der vertragsgebundenen Hotels gibt es die Valposchiavo All Inclusive Guest Card. Mit der Gästekarte sind die öffentlichen Verkehrsmittel im ganzen Tal, der Eintritt in sämtliche Museen und ein reiches Sportangebot kostenlos. www.valposchiavo.ch/guestcard

Cooler Sportcamps für Kinder

Tennis, Fussball oder doch lieber Reiten? Mit dem ElternPass profitieren Sie von attraktiven Vergünstigungen bei einem MS Sports Camp Ihrer Wahl. Dies ist nur eines von über 80 tollen Angeboten für Familien. **Wir stellen Ihnen unsere fünf ElternPass-Favoriten für den Mai vor.**

Text: Maria Ryser

Fünf von über 80 ElternPass-Vorteilsangeboten



65 Fr.
Rabatt

Viel Spass und Bewegung

Eine Woche Fussball trainieren in einem der beliebten MS Sports Camps für nur 250 Franken! Mit dem ElternPass erhalten Sie zudem gratis einen Sportpullover im Wert von 50 Franken. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen MS Sports Camps mit untenstehendem QR-Code.



qr.fritzungfraenzi.ch/mssportscamps

Schatzsuche in der Viamala-Schlucht

Die 300 Meter tiefe Viamala Schlucht in Graubünden wartet mit einem speziellen Abenteuer für Kinder auf: einer Schatzsuche! Mit dem ElternPass sparen Sie bis zu 30 % auf den Eintrittspreis.



qr.fritzungfraenzi.ch/viamala



Bis zu
30%
Rabatt

Das süsseste Museum der Schweiz



20 %
Rabatt

Staunen, Schmecken, Riechen und Geniessen: Erleben Sie das Lindt Home of Chocolate in Kilchberg ZH mit der ganzen Familie. Mit dem ElternPass profitieren Sie von 20 % Rabatt auf das Schokoladentour-Ticket im grössten Schokoladenmuseum der Schweiz.



qr.fritzungfraenzi.ch/lindt

Erfolgreich lernen

Ist Ihr Kind mit Hausaufgaben oder Prüfungen überfordert und null motiviert? Das Lerncenter BRAINY hat sich auf clevere Lernstrategien spezialisiert, die langfristig wirken. Mit dem ElternPass profitieren Sie von zahlreichen Vergünstigungen wie etwa 15 % Rabatt auf die Abopreise oder 40 % Rabatt für die Chat-Mitgliedschaft oder von einem kostenlosen Beratungsgespräch.



qr.fritzungfraenzi.ch/brainy



Bis zu
40 %
Rabatt



20 %
Rabatt

Kochgeschirr vom Feinsten

Mit den hochwertigen Produkten von Kuhn Rikon ist Kochen einfach und macht Spass. Mit dem ElternPass profitieren Sie von 20 % Rabatt auf die grosse Auswahl an Kochgeschirr, Bratpfannen und Küchenhelfern im Kuhn Rikon Webshop.



qr.fritzungfraenzi.ch/kuhnrikon

JETZT GRATIS BESTELLEN!



Mit dem neuen ElternPass von Fritz+Fränzi können Sie bis zu 4000 Franken im Jahr sparen.
fritzungfraenzi.ch/elternpass



Jetzt gewinnen!

Fritz+Fränzi verlost ...

Verlosung

**1 Woche Mathecamp
oder zwei Gutscheine für Sprachcamp**



Gewinn 1:

Das **Mathecamp** in Braunwald für Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren (im Wert von 900 Franken) – Nachhilfe und Prüfungsvorbereitung in den Schulferien. Und für Spass und Action bleibt immer noch genug Zeit!

Gewinn 2:

Keine Lust auf Mathe? Unser **Sprachcamp** in Liddes - St. Bernhard VS richtet sich an Jugendliche zwischen 8 und 17 Jahren. Wir verlosen zwei Gutscheine im Wert von 350 Franken, einlösbar bei einer Buchung ab einer Woche.

Die Camps finden jeweils in den **Frühlings-, Sommer- und Herbstferien** statt.

Mehr auf: www.friLingue.ch

Wettbewerbsteilnahme auf www.fritzundfraenzi.ch/verlosung
Teilnahmeschluss: 8. Juni 2022

friLingue

Service

Vielen Dank an die Partner und Sponsoren der Stiftung Elternsein:

Enabling Partner

Dr. iur. Ellen Ringier
Walter Haefner Stiftung

Hauptsponsor

UBS AG

Stiftungspartner

Happel Foundation
Rosmarie Mettler-Stiftung

Dossierpartner

Hans Imholz-Stiftung

Impressum

22. Jahrgang. Erscheint 10-mal jährlich



Herausgeberin

Stiftung Elternsein,
Dufourstrasse 47, 8008 Zürich,
www.elternsein.ch

Präsidentin des Stiftungsrates

Dr. Ellen Ringier

Geschäftsführer

Thomas Schlickenrieder, 044 261 01 01,
ts@elternsein.ch

Fundraising

Andrea Widmer, 044 277 70 32,
andrea.widmer@elternsein.ch

Projektmanagement

Tobias Winterberg,
tobias.winterberg@elternsein.ch

Administration / Sekretariat

Éva Berger, 044 277 72 69,
eva.berger@elternsein.ch

Verlag

Fritz+Fränzi,
Dufourstrasse 47, 8008 Zürich,
044 277 72 62, info@fritzundfraenzi.ch,
www.fritzundfraenzi.ch

Verlagsleiter

Oliver Wirtz, 044 277 70 34,
o.wirtz@fritzundfraenzi.ch

Verlagsadministration

Dominique Binder, 044 277 72 62,
d.binder@fritzundfraenzi.ch

Redaktion

Nik Niethammer (Chefredaktor),
Evelin Hartmann (stv. Chefredaktorin),
Florina Schwander (Leitung Online),
Hanna Lauer, Virginia Nolan, Irena Ristic, Maria
Ryser, Benjamin Muschg (Leitung Produktion),
redaktion@fritzundfraenzi.ch

Anzeigenverkauf

Renata Canclini, 044 277 70 30,
r.canclini@fritzundfraenzi.ch
Jacqueline Zygmunt, 044 277 72 65,
j.zygmunt@fritzundfraenzi.ch

Bildredaktion

13 Photo, Zürich

Art Direction / Layout

Partner & Partner, Winterthur

Korrektorat

Brunner Medien, Kriens

Druck

Swissprinters, Zofingen

Auflage

(WEMF/KS-beglaubigt 2021)
total verbreitet 102 912, davon verkauft 30 265

Preis

Jahresabo: Fr. 78.- / Einzelausgabe: Fr. 8.90

Abo-Service

Galledia Fachmedien, Flawil, 0800 814 813

Für Spenden

Stiftung Elternsein, 8008 Zürich
IBAN: CH96 0900 0000 8850 8005 9

AGB

www.fritzundfraenzi.ch/agb

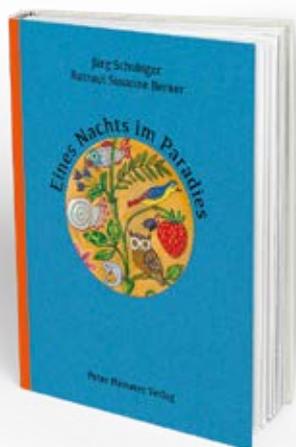
Inhaltspartner

Institut für Familienforschung und -beratung
der Universität Fribourg / Dachverband
Lehrerinnen und Lehrer Schweiz /
Verband Schulleiterinnen und Schulleiter
Schweiz / Jacobs Foundation / Elternnotruf /
Interkantonale Hochschule für
Heilpädagogik Zürich / Schweizerisches
Institut für Kinder- und Jugendmedien /
Stiftung Kinderdorf Pestalozzi

Kooperationspartner

Pro Familia Schweiz / Pädagogische
Hochschule Zürich / Elternbildung CH /
Marie-Meierhofer-Institut für das Kind /
Schweizerischer Verband alleinerziehender
Mütter und Väter SVAMV /
Kinderlobby Schweiz / kibesuisse Verband
Kinderbetreuung Schweiz

Liebe und Verliebtsein



Jürg Schubiger (Text) /
Rotraut Susanne Berner (Ill.):
Eines Nachts im Paradies.
Peter Hammer 2022,
ab 7 Jahren, ca. 29 Fr.

Ewig dieses Paradies!

*Was, wenn Sternenzählen öde wird
und Ewigkeit zu lange dauert?
Ein Bilderfeuerwerk über eine Liebe im
Garten Eden und die Geschichte der Erde.*

Text: Elisabeth Eggenberger

Der Text zu «Eines Nachts im Paradies» stammt aus dem Nachlass des 2014 verstorbenen Schweizer Autors und Lyrikers Jürg Schubiger. Auch in dieser Geschichte sind seine feine philosophische Art und der zurückhaltende, kluge Humor spürbar, die einen glücklich schmunzeln lassen. Rotraut Susanne Berner, mit ihren Jahreszeiten-Wimmelbüchern in vielen Kinderzimmern präsent, hat sich davon inspirieren lassen. Und sich dabei in ihrem neusten Werk selbst übertroffen.

Da liegen Adam und Eva auf einem Polster auf Moos, über ihnen die Sterne, dicht wie Schneeflocken. Um sie herum entsteht die Welt mit all ihren Geschöpfen, wächst langsam ein Granatapfelbaum heran. Die wunder- und sonderbarsten

Kreaturen erwachen zum Leben: vom Einzeller über Dodo und Mammut bis hin zu Zebra, Schnecke und Schlange, dazu kommen Gnu, Känguru, Kakadu. Sie alle bevölkern eine traumhafte Unendlichkeit, deren Eva irgendwann überdrüssig wird: «Ich fürchte», gesteht sie, «eines Tages ist es mir verleidet. Ewig dieses Paradies!» Und als aus Evas Augen erste Tränen tropfen, erfindet Adam in seiner Ratlosigkeit und Not den Kuss – nicht nur einen, sondern ganz viele.

So wird der Kuss zum besten Mittel gegen die Langeweile und zur willkommenen Befreiung aus dem ungewollten Paradies. Eine wunderbare Parabel, die zum Philosophieren und Geniessen eines fantastischen Bilderreichtums einlädt.



Rotraut Susanne Berner (u.) belebt ein Werk des grossen Jürg Schubiger mit ihren Bildern neu.



Sara Ohlsson / Jutta Bauer: Fanny und die Liebe

Fanny mag ihre Freundin sehr gerne. Aber ist sie in sie verliebt? Was

bedeutet das überhaupt? Zum Glück hat die frisch-fröhlich erzählende Erstklässlerin in Mama und Oma gute Beraterinnen in Lebens- und Liebesdingen zur Seite.

Moritz 2021, ab 7 Jahren, ca. 17 Fr.

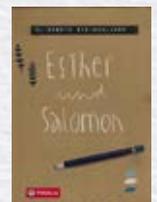


Martin Baltscheid / Sandra Brandstätter: L wie Liebe

Kinder und Eltern lieben sich, Männer und

Frauen – und alle lieben Eis! Herrlich frei und aus dem Bauch heraus wird in diesem Sachbilderbuch die Liebe gefeiert, divers und inklusiv.

Kindermann 2022, ab 6 Jahren, ca. 29 Fr.



Elisabeth Steinkeller: Esther und Salomon

Zwei Jugendliche mit völlig unterschiedlichen Hintergründen und

Herausforderungen verlieben sich in den Ferien. Ein berührendes Porträt zweier Teenager in poetischer Sprache, ergänzt durch Fotografien und Zeichnungen.

Tyrolia 2021, ab 14 Jahren, ca. 32 Fr.

.....
Elisabeth Eggenberger ist Mitarbeiterin des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendmedien SIKJM. Auf www.sikjm.ch/rezensionen sind weitere Buchempfehlungen zu finden.

Unsere Tochter, 13, **schwärmt für ihren Turnlehrer**. Sie findet ihn total süss und hat in ihrem Zimmer Fotos von ihm aufgehängt. Wir vermuten, dass sie sich in ihn verliebt hat. Jetzt will sie mit ihm ein Glace essen gehen. Wie sollen wir uns verhalten? **Beatrice, 44, und Norbert, 44, Lausanne**



Stefanie Rietzler

Als ich 14 Jahre alt war, schwärmte unsere halbe Klasse für den Physiklehrer (er ähnelte Bruce Willis in seinen besten Jahren). Eine Mitschülerin bastelte sogar ein Plakat mit Herzchen und der Aufschrift «Hübi, ich will ein Kind von dir» und hielt es im Unterricht hoch. Da heisst es als Eltern: Ruhe bewahren

im Wissen, dass diese Schwärmereien wieder vorbeigehen. Der Lehrer wird sich wohl kaum mit einer Schülerin privat zum Eisessen treffen – und wenn er das wider Erwarten doch möchte, sollten Sie als Eltern das Gespräch mit ihm suchen.



Nicole Althaus

Diese Frage kann man nur kurz und bündig beantworten: Es gibt kein Eisessen mit dem Lehrer! Auch dann nicht, wenn die Tochter das ganze Zimmer mit Fotos tapeziert, der Lehrer das einzige Gesprächsthema ist, das sie aus der frühpubertären Verstocktheit zu locken vermag,

und jedes Outfit, jedes Lächeln, jede positive Gefühlsregung ganz allein ihm geschuldet ist. Schwärmen ist total in Ordnung, alles andere ist tabu. Das muss Ihre Tochter wissen. Vorab aber hat der Lehrer dafür zu sorgen, dass das eingehalten wird.



Peter Schneider

Jesses! Abwarten und Bier trinken? Entspanntheit heucheln? Irgendetwas in der Richtung. Jedenfalls können Sie schlecht die Fotos von der Wand reissen und Ihrer Tochter jegliche Schwärmerei von heute auf morgen verbieten. Vielleicht können Sie aber dezent darauf

hinweisen, dass die Verliebtheit, die man mit 13 für seinen Lehrer empfindet, zu den ersten grossen Enttäuschungen zählt, über die man in seinem jungen Leben hinwegkommen muss (und auch wird). Nicht genau in diesen Worten, sondern mehr so ... äh ... naja: irgendwie sinngemäss.

Stefanie Rietzler ist Psychologin, Autorin («Geborgen, mutig, frei», «Clever lernen») und leitet zusammen mit Fabian Grolimund die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Sie ist Mutter eines Sohnes und lebt mit ihrer Familie in Zürich. www.mit-kindern-lernen.ch

Nicole Althaus, 51, ist Chefredaktorin Magazine und Mitglied der Chefredaktion der «NZZ am Sonntag», Kolumnistin und Autorin. Sie hat den Mamablog auf tagesanzeiger.ch initiiert und war Chefredaktorin von «wir eltern». Althaus ist Mutter von zwei Kindern im Alter von 20 und 16 Jahren.

Peter Schneider, 62, ist Kolumnist, Satiriker, Psychoanalytiker, Privatdozent für klinische Psychologie an der Uni Zürich und Gastprofessor für Geschichte und Wissenschaftstheorie der Psychoanalyse in Berlin. Er ist Vater eines erwachsenen Sohnes.

**Haben Sie auch eine Frage?
Schreiben Sie eine E-Mail an:
redaktion@fritzundfraenzi.ch**

OTTO'S



Relaxstuhl

Bergamo Textilene, Gestell Metall schwarz, div. Farben



49⁹⁰
statt 79.-

Stuhl

Parma Textilene schwarz, grau oder blau, Gestell Metall anthrazit



29⁹⁰
statt 39⁹⁰

stapelbar

ca. 100 kg
Auch online erhältlich: ottos.ch

Klappstuhl

Milano Textilene schwarz, grau oder blau, Gestell Aluminium anthrazit



44⁹⁰
statt 59⁹⁰

ca. 100 kg
Auch online erhältlich: ottos.ch

Tisch

Peco Kunststoffplatten Polywood braun, Gestell Aluminium 180 x 74 x 100 cm

399.-
statt 499.-



79⁹⁰
statt 99.-

Stuhl

Paco Textilene grau, Gestell Aluminium anthrazit

stapelbar

Auch online erhältlich: ottos.ch

Tischgarnitur

Carve Glasplatte, Kunststoffgeflecht schwarz, Innengestell Metall, inkl. 4 Stühle, Tisch: 150 x 75 x 90 cm

299.-
statt 449.-

Set 5-teilig

ca. 120 kg
Auch online erhältlich: ottos.ch

PREIS HIT

Gartenlounge

Savaneta Textilene schwarz, Gestell Metall schwarz, Bank: 113 x 74 x 77 cm, Sessel: 59 x 74 x 77 cm, Beistelltisch: 85 x 38 x 45 cm



169.-
statt 249.-

Auch online erhältlich: ottos.ch

PREIS HIT

Lounge-Sofa

Nice Kunststoffgeflecht Twin-Wicker grau, Innengestell Aluminium, Kissen Polyester grau, Sonnendach Polyester grau, 224 x 64-141 x 85 cm, Hocker: 65 x 43 x 65 cm



899.-
statt 1299.-

PREIS HIT

Auch online erhältlich: ottos.ch

Gartenlounge

Ascona Gestell Aluminium, Kissen Polyester grau, Tisch und Ablage Kunststoffplatten Polywood, ohne Zierkissen, Garnitur: 204/234 x 74 x 74 cm, Tisch mit Kunststoffplatten Polywood: 120 x 65 x 58 cm



999.-
statt 1499.-

79⁹⁰
statt 129.-

Stuhl

Textilene anthrazit

hoher Tisch, ideal zum Essen

Auch online erhältlich: ottos.ch

GARTEN. Günstig. Aufmöbeln.

ottos.ch

Züri wird wild.

Das Abenteuer wartet vor Ihrer Tür.
Und als Hauptsponsorin des Zoo Zürich
laden wir Sie ein, dabei zu sein.

zooh!
ZÜRICH

100% Zoo
20% sparen
zkb.ch/zoo



Zürcher
Kantonalbank