



Überall und immer: Kindern und Jugendlichen ist es ein grosses Bedürfnis, sich durch intensiven Medienkonsum auszutauschen, zu informieren und zu beschäftigen. Bild Fotolia

von Stefanie Birrer

Eltern kennen das: Die Kinder kommen aus der Schule nach Hause, erledigen schnell die Hausaufgaben, und dann hängen sie entweder vor dem Fernseher, am PC oder am Handy – am allerliebsten an mindestens zwei der vorgenannten Geräte gleichzeitig. Als Eltern bemüht man sich da, entsprechend Gegensteuer zu geben und die Kinder anderweitig zu beschäftigen. Nicht immer gelingt das aber auch, und mit zunehmendem Alter wird das immer schwieriger.

Zur Mediennutzung gibt es ausführliche Studien. Dazu gehören die seit 2010 durchgeführten James-Studien der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Unter der Leitung von Professor Daniel Süss, Gregor Waller und der MSC-Fach-



gruppe Medienpsychologie wurde 2016 bereits die vierte Umfrage durchgeführt, die den Medienumgang von Jugendlichen in der Schweiz widerspiegelt. James steht für Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz und wird alle zwei Jahre repräsentativ durchgeführt. Es werden jeweils über 1000 Jugendliche im Alter zwischen zwölf bis 19 Jahren aus den drei grossen Sprachregionen befragt.

Alltag in Schweizer Familien

Die vierte Durchführung 2016 zeigt: Seit der ersten James-Erhebung im Jahr 2010 hat die Zeit, in der Jugendliche online sind, um eine halbe Stunde pro Tag zugenommen: Unter der Woche surfen sie gemäss eigenen Angaben täglich durchschnittlich zwei Stunden und 30 Minuten, am Wochenende drei Stunden und 40 Minuten. Da fast alle Schweizer Jugendlichen ein Smartphone besitzen sowie vermehrt mit Flatrate-Abo surfen, ist der mobile Internetzugang Alltag geworden.

Das Smartphone hat sich endgültig bei den Schweizer Jugendlichen etab-

liert. 99 Prozent besitzen ein eigenes Handy. Mit dem Einzug des Smartphones hat sich auch die Handynutzung seit 2010 stark verändert.

Die Jugendlichen telefonieren nicht nur mit dem Smartphone, sie hören damit auch Musik, Surfen im Netz, knipsen Fotos, checken ihre E-Mails oder spielen Games. Bei der Nutzungsintensität steht das Handy an erster Stelle: 99 Prozent der Schweizer Jugendlichen nutzen dieses täglich oder mehrmals pro Woche. Auf dem zweiten und dritten Platz folgen Internet und Musikhören.

Internet zur Unterhaltung

Es mangelt den Jugendlichen auch ohne Smartphone nicht am Zugang zum Internet. Es zeigt sich, dass beinahe in allen Haushalten auch ein Internetzugang (97 Prozent) sowie ein Fernseher (96 Prozent) und eine digitale Fotokamera (95 Prozent) vorhanden sind. Mit rund zweieinhalb Stunden ist aber die tägliche Surfdauer unter der Woche

Die beliebteste Website bei den Jugendlichen ist Youtube.

seit der letzten Umfrage 2014 um ein Viertel gestiegen.

Nebst der Einschätzung zu ihrer Internetnutzungsdauer wurden die Jugendlichen auch nach ihren drei bevorzugten Websites gefragt. Die beliebteste Website bei den Jugendlichen ist youtube.com. Es folgen die Suchmaschine google.ch an Zweiter und das Soziale Netzwerk Facebook an dritter Stelle. Facebook.com hat somit seinen zweiten Platz aus dem Jahr 2014 verloren. Computer und Internet werden von Jugendlichen intensiv zu Unterhaltungszwecken eingesetzt. Rund vier Fünftel nutzen Videoportale wie You-

tube, myVideo oder Vimeo täglich oder mehrmals pro Woche zur Unterhaltung. Das Hören von Musik oder Sound-Dateien im Internet (zum Beispiel Spotify) hat gegenüber 2014 an Bedeutung gewonnen. Trotzdem surfen gut vier von zehn Jugendlichen zur Unterhaltung regelmässig einfach drauflos.

Separate Studie für Kinder

Eine weitere Studie geht der Mediennutzung von Kindern auf die Spur. Diese Studie heisst Mike-Studie und untersucht das Mediennutzungsverhalten von Kindern im Primarschulalter. Bei dieser Untersuchung hat sich herausgestellt, dass bei den Primarschulkindern neben Musikhören Fernsehen die am häufigsten ausgeübte sogenannte mediale Tätigkeit ist. Nur gerade vier Prozent aller Kinder in der Schweiz sehen nie fern. Dafür nutzen 67 Prozent von ihnen mindestens ab und zu das Internet. Es wurde zudem festgestellt, dass im Laufe der Primarschulzeit die

Immer länger, immer öfter

Zum Alltag des Schweizer Nachwuchses gehören Handy, Computer und Internet einfach dazu. Eine Studie zeigt auf, wer, wie oft und wie lange welche elektronischen Medien nutzt.

Nutzung des Internets der Kinder stark zunimmt. Bei den Sechs- bis Siebenjährigen sind es 40 Prozent und bei den Zwölf- bis 13-Jährigen schon 97 Prozent aller Kinder, die das Internet nutzen.

Bei den Handys hat die Untersuchung gezeigt, dass 52 Prozent aller befragten Kinder ein eigenes Handy haben. Und somit ist dieses auch ihr Lieblingsmedium.

Eine weitere wichtige Sache im Alltag von Kindern und Jugendlichen ist das Gamen. 61 Prozent tun das mindestens einmal in der Woche. Zwölf Prozent gamen nie, und Buben gamen signifikant häufiger als Mädchen. Und ebenfalls nicht mehr aus dem Alltag der Kinder ab neun Jahren wegzudenken ist der Videokanal Youtube. Er ist gar fester Bestandteil ihres Alltags. 76 Prozent nutzen Youtube mindestens einmal pro Woche. 40 Prozent jeden oder fast jeden Tag.

Buch und Sport sind auch wichtig

Trotz aller elektronischen Möglichkeiten bleibt auch das Buch immer noch beliebt. In der Umfrage zeigte sich, dass 90 Prozent der Kinder mindestens ab und zu ein Buch in ihrer Freizeit lesen. Und wichtig ist, dass in diesem Zusammenhang die Mediennutzung der Eltern häufig mit derjenigen der Kinder zusammenhängt, denn auch hier gilt: Die Eltern sind Vorbilder.

Werden die Eltern befragt, machen sie sich laut der Umfrage am meisten Sorgen über die Inhalte, die ihren Kindern online begegnen. Hierbei spielen Themen wie Gewalt und Pornografie eine wichtige Rolle. Und trotzdem machen Kinder sowohl mit Fernseh- als auch mit Internetinhalten mehr positive als negative Erfahrungen.

Trotz allem sind auch im Internetzeitalter nonmediale Freizeitaktivitäten immer noch ganz wichtig für Kinder und Jugendliche. Sie spielen und treiben Sport und geben das als liebste Freizeitbeschäftigung an.

«Graubünden bewegt» ist ein Programm der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes Graubünden und hat den Auftrag die Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Graubünden zu fördern. Weitere Informationen unter www.graubuenden-bewegt.ch.

Gemeinsam im Gespräch bleiben

Smartphone, TV, Tablet, Computer – wann immer sie können, starren Jugendliche auf einen Bildschirm. Für viele Eltern stellt sich die Frage, was sie dagegen tun können.

Der Medienkonsum Jugendlicher ist wohl in allen Familien ein Thema, in vielen Familien zudem auch der Anlass für häufigen Streit mit hohem Eskalationspotenzial. Wenn wir vom Elternnotruf von Eltern angerufen werden, so ist vor allem die Quantität des Medienkonsums das Hauptthema in den Gesprächen, seltener kommt hingegen der problematische Inhalt der Kontakte oder Spiele auf Smartphone oder Tablet zur Sprache.

Dafür statt dagegen

Die Jugendlichen von heute sind mit Handy und Internet aufgewachsen. Diese Medien sind für sie gar unverzichtbar und attraktiv. Wenn Teile des Familienalltags, das gemeinsame Nachtessen beispielsweise, die ruhige Nacht oder auch die sozialen Kontakte durch den (übermässigen) Medienkonsum zunehmend bedroht sind, dann lohnt es sich, wenn Eltern sich

für diese Werte mit dem nötigen Nachdruck bei ihren Heranwachsenden einsetzen.

Regeln aufstellen

Der Weg ist bei dieser Thematik letztendlich auch das Ziel. Wichtigste Diskussionsgrundlage ist das Vereinbaren von Regeln. Das schafft gleichzeitig auch familienspezifische Rahmenbedingungen. Dabei gibt es nur wenige Regeln, welche wir vom Elternnotruf dabei für allgemeingültig halten. Als wichtig erscheint uns aber, dass das gemeinsame Essen medienfrei gestaltet wird und als zweites halten wir auch den ungestörten Nachtschlaf für zentral.

Viele Eltern mögen sich jetzt fragen, wie viel zu viel ist. Machen Sie das nicht an Stunden fest. Das Zuviel ist nicht in Stunden messbar, vielmehr zeigt es sich durch Verhaltensweisen oder wenn jemand durch sein Verhalten sich selber (Körperpflege

etc.), seine schulisch-beruflichen Verpflichtungen oder seine sozialen Kontakte vernachlässigt.

Verhalten bei Streit und Konflikt

Regeln sind dazu da, eine Orientierung zu geben. Sie werden aber rasch zum Bumerang, wenn man an sich selber den Anspruch stellt, deren Einhaltung jederzeit und vollständig einzufordern. Wenn also das Handy nach 22.30 Uhr immer noch im Zimmer des Nachwuchses ist, halten Sie zwar an Ihrer klaren Erwartung fest, aber reißen Sie Ihrem Kind nicht das Gerät aus den Händen oder das W-Lan-Kabel aus der Steckdose, sondern – wenn Ihr Sohn, Ihre Tochter sich über die Regel hinwegsetzt – kommen Sie am nächsten Tag in ruhigerer Stimmung auf die gemeinsam getroffene Abmachung und Ihre dazugehörige Erwartung zurück. Überhaupt ist es wichtig im gemeinsamen Gespräch zu bleiben.

Ein Ratgeber
von Peter Sumpf,
Geschäftsleiter
Elternnotruf Schweiz



Informationen zum Thema Medienkonsum

Beratungsstellen und Fachleute bieten im Netz ihre Hilfe an.

● Informationen und Beratung zum Umgang mit Multimedia:

<http://jugendinfo.grtschau.ch/multimedia/>

● Tipps für Jugendliche bei Onlinesucht:

http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/alltagliche_geschichten.cfm

● Tipps für Eltern:

http://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/onlinesucht/ressourcen/das_sagen_die_eltern/was_koennen_eltern_tun/kontrolle_der_spielzeit.cfm

● Die Telefonnummer 147 von Pro Juventute

hilft Kindern und Jugendlichen bei Fragen, Problemen und in Notsituationen.

● Elternnotruf Schweiz:

24 Stunden Beratung und Hilfe
Telefonnummer 0848 35 45 55.