

Medienkonsum: Was leben die Eltern vor?

■ Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen

Die Nutzung der verfügbaren Medien ist für die meisten Jugendlichen und Erwachsenen ein fester Bestandteil im Alltag und bringt Chancen und Risiken mit sich. Damit Kinder Medienkompetenz entwickeln können, brauchen sie Unterstützung und Anleitung durch die Eltern. Dazu haben die Jugend- und Familienberatungen der Zentralschweiz ein Merkblatt mit Empfehlungen herausgegeben. Die vorliegenden Aussagen zum Umgang mit Medien für Eltern von Jugendlichen setzen bei der Oberstufe an und berücksichtigen unterschiedliche Altersgruppen.

Schule Weggis, Quelle: www.no-zoff.ch

Jugendliche 12 – 14 Jahre

Jugendliche in diesem Alter brauchen eine klare Orientierung und Begleitung. Jugendliche sollen Erfahrungen sammeln können im Umgang mit den unterschiedlichen Medien, jedoch in einem gesunden Mass und mit Vorgaben. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung ist in diesem Alter noch zu wenig entwickelt und deshalb sind die Eltern gefordert. Es lohnt sich, die Freiräume schrittweise in kleinen Portionen aufgrund der gemachten Erfahrungen zu erweitern oder wieder einzuschränken. Empfehlung maximale Medienzeit: 1,5 Stunden pro Tag (10,5 Stunden pro Woche).

Smartphone und Handy

- Empfehlung eines Kaufes oder Geschenkes eines Smartphones frühestens ab Oberstufe.
- Vor dem Kauf den Nutzen vom Smartphone abwägen sowie die Wahl des Abos und die Kosten gut abklären.
- Vor dem Kauf klare Regeln abmachen mit Konsequenzen; z. B. wenn die Regeln nicht eingehalten werden, zurück auf ein normales Handy mit Prepaid.

- Handy mit Internetzugang siehe unter «Internet».
- Nutzungszeiten abmachen, z. B. nach den Hausaufgaben für eine bestimmte Zeit.
- Tabuzeiten definieren: nicht beim Essen, nicht nachts (das heisst auch nicht als Wecker benutzen), nicht beim Lernen, nicht während gemeinsamer Familienzeiten.
- Nur jugendfreie Internetseiten zulassen (Filtereinstellungen im Smartphone abklären). Für Kinder/Jugendliche unter 16 Jahren gilt das Schutzalter betreffend sexuellen Inhalten!
- Beim Zugriff auf das Internet über das Smartphone: den Zugang regulieren, beschränken oder zeitweise sperren durch die Eltern (z. B. WLAN zeitweise sperren).
- Handyfreie Tage (Zeiten) einbauen.
- Eltern sind Vorbilder: Was leben die Eltern vor?

Internet

- Kein fest installierter PC im Zimmer. Nutzung von mobilen Geräten (Notebook, Tablet, Laptop etc.) ist in gemeinsamen Räumen vorzuziehen.
- Ab 12 Jahren oder Oberstufe erste unbeaufsichtigte Versuche im Internet. Abmachungen treffen und begleiten.
- Internetnutzung (Chatten, YouTube, Google, WhatsApp Messenger ...): Eltern regeln die Zeiten unter den Geschwistern, wer, wann, wie lange und wo das Internet benutzen darf. Eltern geben den Rahmen vor, treffen Abmachungen mit ihren jugendlichen Kindern. Jugendschutz auf dem Browser aktivieren, evtl. Seiten sperren.
- Soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, Twitter usw.: nicht vor 13 Jahren Konto einrichten, zusammen einrichten, gemeinsam punktuell Inhalte anschauen wie Freundesliste (sind alle Personen bekannt?), sexuelle Inhalte, Cybermobbing, allgemeine Umgangsformen. Es soll keine Überwachung sein, Themen offen besprechen, in Kontakt bleiben. Eltern und Lehrpersonen sollen auf Facebook nicht mit Jugendlichen befreundet sein.
- Onlinegames siehe unter «Gamen».
- Eltern sind Vorbilder: Was leben die Eltern vor?

Gamen

- Regeln klar abmachen und nachvollziehbare Konsequenzen bestimmen.
- Auch bei selbst verdienten oder geschenkten Geräten sollen Regeln zur Nutzung gemacht werden.
- Gamen besser in gemeinsamen Räumen, nicht nur im Zimmer.
- Gamen nicht täglich. Auch gamefreie Tage und Zeiten einplanen/abmachen.
- Tabuzeiten definieren.
- Internetzugriff über WLAN oder direkt zum Beispiel durch ein Passwort regulieren.
- Strukturen beibehalten: z. B. Essenszeit; Jugendliche/-r muss sich richten, nicht umgekehrt.
- Alterslimitierungen und Empfehlungen für die Games beachten.
- Kosten abklären, festlegen, v. a. bei Abos. Jugendliche können noch nicht selber bestellen.
- Vielfalt von Freizeitaktivitäten fördern, einfordern, ermöglichen.
- Haltung der Eltern: Interesse zeigen für die Games, sich erkundigen. Eine pauschale Ablehnung ist ungünstig.

Fernsehkonsument, TV, PC und DVD

- Empfehlung: kein eigener TV im Zimmer.
- Fernsehzeiten definieren.
- Dem Alter entsprechende Sendungen auswählen, evtl. TV-Programm studieren.
- Was leben die Eltern vor? Wie viel TV im Alltag?

Jugendliche 14 – 16 Jahre

In dieser Altersphase steht das Einüben von Selbstverantwortung im Zentrum. Das ist nicht auf einmal möglich und erfordert somit weiterhin eine Begleitung innerhalb eines klaren Rahmens. Auch hier lohnt es sich, zunehmend in Form eines gemeinsamen Aushandelns die Freiräume nur schrittweise zu erweitern oder wieder einzuschränken. Empfehlung maximale Medienzeit: 2 Stunden pro Tag (14 Stunden pro Woche)

Smartphone und Handy

- Smartphone-Kauf frühestens ab der Oberstufe: vor dem Kauf den Nutzen überlegen sowie Wahl des Abos und die Kosten gut abklären.
- Tabuzeiten definieren; weiterhin aufrechterhalten.

- Weiterhin nicht als Wecker benutzen.
- Nutzungszeiten individuell erweitern, möglichst in kleinen Schritten.
- Bei Internetnutzung an jugendfreie Inhalte denken (Filtereinstellungen überprüfen).
- Eltern sind Vorbilder: Was leben die Eltern vor?

Fernsehkonsument, TV, PC und DVD

- Eigenen Fernseher erlauben?
- Erst ab 16 Jahren sollen die Eltern prüfen, ob ein TV im Zimmer sinnvoll ist.
- Wenn ja (z. B. eigener TV ab 14 Jahren), immer mit Vorbehalt und Vetorecht.
- Games über TV > siehe unter «Gamen».

Jugendliche und junge Erwachsene 16 – 18 Jahre

In dieser Altersphase liegt die Verantwortung im Umgang mit den unterschiedlichen Medien immer mehr bei den Jugendlichen. Wir empfehlen den Eltern jedoch, das Verhalten ihrer jugendlichen Kinder gut zu beobachten und weiterhin eine klare Meinung zu vertreten. Wenn es gut läuft (Schule, Ausbildung, Arbeit ...), dann die Begleitung weniger eng gestalten, wenn es nicht gut (oder nicht mehr gut) läuft, dann sind evtl. Konsequenzen und eine engere Begleitung sinnvoll oder gar notwendig. Empfehlung maximale Medienzeit: 2,5 Stunden pro Tag (17,5 Stunden pro Woche).

Die Zeitangabe von 2,5 h pro Tag gilt als Richtwert und als Selbstkontrolle. Selbsteinschätzungstest (z. B. www.suchtschweiz.ch) kann zur eigenen Einschätzung des Konsums benutzt werden. Eine Online-Zeit ab 20 Stunden wöchentlich ist problematisch.

Smartphone und Handy

- Selbstfinanzierung klären. Das heisst: auch im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, bei Studierenden Taschengeld einsetzen oder verdienen.
- Tabuzeiten definieren.
- Zu beachten im Zusammenhang mit Ablösung zwischen Eltern und Jugendlichen.
- Abmachungen treffen, wann die oder der Jugendliche erreichbar ist
- Ausgangszeiten abmachen

- Nicht als Kontrollmittel verwenden
- Die Abmachungen und Regeln gelten auch bei selbst gekauften Smartphones.

Gamen und Internet

- Selbstfinanzierung klären. Das heisst: im Lehrlingsbudget einplanen, evtl. Ferienjobs annehmen, Taschengeld usw.
- Den Jugendlichen zunehmend mehr Selbstverantwortung überlassen. Eltern behalten im Auge, wie Jugendliche ihre Verantwortung wahrnehmen.
- Sind die Pflichten noch erfüllt? (Hausaufgaben machen, Ämtli erledigen etc.)
- Wie ist die Wochenstruktur, also das Verhältnis zwischen Ausbildung, Beruf und Freizeit?

- Abwechslung zwischen verschiedenen Aktivitäten, also Freizeitgestaltung, Sport, soziale Kontakte?
- Wann und wo werden wie viel und welche Medienzeiten eingehalten? Diese Nutzungszeiten sind nicht mehr genau durch die Eltern kontrollierbar. Eltern sind vor allem zu Hause zuständig. Nicht alles kontrollieren, bei Kolleginnen und Kollegen wird es auch einmal mehr sein.

Fernsehkonsument TV, PC und DVD

Wer viel im Internet ist, soll den TV-Konsum eher einschränken und umgekehrt. Je nachdem wird nun der TV/DVD-Konsum auch mal die Stundenzahl überschreiten, z. B. bei langen Spielfilmen, Serien etc.

Ab 18 Jahre / noch in Ausbildung und zu Hause lebend / Volljährigkeit

Mit Erreichung der Volljährigkeit liegt grundsätzlich die Verantwortung vollumfänglich bei den jungen Erwachsenen. Im Vordergrund stehen gemeinsame Abmachungen, die das Zusammenleben betreffen. Also auch im Zusammenhang mit der Mediennutzung. Wenn Eltern etwas ansprechen, dann nicht mehr in Form von Erziehung, sondern als respektvolle Hinweise gegenüber jungen Erwachsenen. Zu beachten: Der oder die Jugendliche hat nun alle Rechte und Pflichten.

- Kosten im Erwerb fix einrechnen.

- Bei Studium Budget mit Jugendlichen aufstellen.
- Gemeinsame Abmachungen miteinander treffen, Eltern sollen nicht mehr «erziehen».

Hinweis zu allgemein empfohlener Internetnutzungszeit, auch zur Selbstkontrolle:

- ab 20 Stunden pro Woche problematisches Verhalten
- ab 30 Stunden pro Woche Suchtgefährdung

Empfehlungen auch auf www.schule-weggis.ch. Merkblätter für Eltern können hier heruntergeladen werden.

Erneuter Erfolg für «Weggiser» Karateka an der Heim-EM in Luzern

Am 16. und 17. Oktober 2015 fand in der Maihofturnhalle in Luzern die Europameisterschaft im Kimura Shukokai Karate statt. Rund 300 Teilnehmer aus 12 Ländern haben sich über zwei Tage in den Disziplinen Kata (Schattenkampf) und Kumite (Freikampf) gemessen. Von den 56 Kämpferinnen und Kämpfern des Schweizer Kadets waren 20 von der Kimura Shukokai Karateschule Luzern mit am Start – darunter auch der Schulleiter Pascal Egger, welcher in Weggis wohnhaft ist. Er wurde Vize-Europameister im Teamkumite und 3. Platz in der Kategorie Kumite Men Heavyweight. Wir haben den frischgebackenen Medaillengewinner zum Interview getroffen.

Wochen-Zeitung: Erstmals herzlichen Glückwunsch zu diesem Erfolg. Wie sind Sie mit dem Turniervverlauf zufrieden?

Pascal Egger: Mit etwas Distanz kann ich sicherlich zufrieden sein. Ich stand an der Heim-EM zwei Mal auf dem Podest und durfte mit dem Männerteam das Finale vor einer fantastischen Kulisse und vollen Rängen bestreiten. Natürlich geht man immer mit dem Ziel erster zu werden an ein solches Turnier. In meiner Kategorie verlor ich das Halbfinale erst in der Verlängerung gegen den späteren Europameister, was mich sicherlich im ersten Moment enttäuscht



hat. Umso mehr habe ich mich danach über den Finaleinzug mit dem Team gefreut. Aber das gehört zum Wettkampf dazu. Du gewinnst und du verlierst – beides musst du können. Das ist eine wichtige Eigenschaft eines Kämpfers und wir bringen bereits den Kleinsten an unseren nationalen Turnieren bei, mit beidem – Erfolg und Misserfolg – umzugehen.

Wie sieht Ihre Vorbereitung auf ein solches Turnier aus?

Ich arbeite immer sehr stark an meinen Grundtechniken. Je besser die Basistechniken sind, desto stärker wird man im Kampf. Viele Sparringpartnern gehörten natürlich ebenfalls dazu. Zudem habe

ich 4 bis 6 Stunden pro Woche im Krafraum eingebaut. Zusätzlich zu meinem Training unterrichte ich ja in meiner Schule noch 30 Lektionen pro Woche, was mir bei meinen Vorbereitungen ebenfalls hilft. Je mehr ich auf den Matten stehe, desto besser fühle ich mich – auch im mentalen Bereich.

War es dieses Mal spezieller für Sie, da es eine Heim-EM war?

Auf jeden Fall. Die Atmosphäre war gigantisch. Die Maihofturnhalle war bis auf den letzten Platz ausgebucht und die Schweizer Fans haben uns über beide Tage toll unterstützt. Es war eine Hexenkessel-Stimmung und den Zuschauern wurde Einiges geboten. Zudem

war dieses Turnier super organisiert von unserem OK, welches ein grosses Kompliment verdient hat.

Sie betreiben eine professionelle Karateschule in Luzern. Wie kam es dazu?

Ich hatte schon sehr früh den Wunsch nach einer eigenen Karateschule. Vor 6 Jahren habe ich dann zusammen mit meiner Partnerin, Antonella, «Kimura Shukokai Karate Luzern» gegründet. Heute ist sie mit rund 300 Mitgliedern eine der grössten Karateschulen der Zentralschweiz. Übrigens waren 7 unsere Schüler ebenfalls sehr erfolgreich an der EM. Wir haben 5 Drittplatzierte und 2 Vize-Europameister, was uns besonders stolz macht.

Was sind Ihre Ziele für die nächsten Jahre?

Erste Priorität hat immer unsere Karateschule, welche wir weiter mit viel Leidenschaft und Motivation führen werden. Als Wettkämpfer steht für mich natürlich die Weltmeisterschaft im kommenden Jahr (19. bis 24. Juli 2016) in Berlin im Fokus. Das bedeutet, dass die Vorbereitungen bereits im Januar wieder starten, wie immer mit dem Ziel, das Turnier zu gewinnen.