



### Franz Hohler

«Fahrplanmässiger Aufenthalt» heisst sein neues Buch. Ein Gespräch auf dem Bahnhof. 4



### Corona-Virus

«La Peste» und zehn weitere Tipps der Kulturredaktion für die Quarantäne. 5



### Mehr als Vitamin C

Superbooster: Welche Früchte das Immunsystem stärken. 20

# Wochenende

## Kultur & Leben

Samstag, 14. März 2020



# Schon süchtig

Smartphones ziehen Kinder magisch an. Das fordert ihre Eltern heraus. Wie kann ein sinnvoller Umgang mit digitalen Medien gelingen? 2/3



# Mein Kind, sein Bildschirm und ich

Einmal das Smartphone in der Hand, legen es Kinder freiwillig nicht mehr weg. Werden sie von den Eltern gezwungen, beginnen sie zu toben. Das muss nicht sein. Wir haben 10 Tipps, wie Sie die Kinder vom Bildschirm wegbekommen.

Raffael Schuppisser

Täglich kommt es zu Konflikten in der Familie. Der 15-jährige Sohn verbringt seine Freizeit ausschliesslich im Internet und spielt bis tief in die Nacht Ego-Shooter-Games. Wenn seine Eltern ihn zum Essen rufen, reagiert er aggressiv. «Wir fragen uns, ob er gamesüchtig ist, weil er ohne die Spiele kaum mehr leben könnte», wenden sich die Eltern besorgt an die Fachstelle von Pro Juventute.

Eine andere Mutter klagt, dass ihre 12-jährige Tochter nicht mehr dieselbe ist, seit sie ein Smartphone hat. Ständig sei sie auf Whatsapp, Instagram und Snapchat. Die Apps lassen sie nicht mehr los. «Manchmal gibt es richtig Streit», meint die Mutter. Früher hätten sie eine sehr schöne Beziehung gehabt. Nun habe sie Angst, dass das nie mehr so sein wird.

Besorgt sind auch die Eltern eines 14-jährigen Mädchens, das ständig Netflix-Serien schaut. Den Zugang zum Streaming-Portal hat sie sich über Freunde besorgt. Die Mutter versuchten vergeblich, die Nutzung einzuschränken. «Wir haben ihr unsere Bedenken mitgeteilt. Doch es hilft nichts. Sie blockt und blockt. Wir sind verzweifelt», sagt sie.

Der Kampf um den Bildschirm ist zum dominierenden Erziehungsthema geworden. Daniel Betschart kennt solche Probleme gut. Bei Pro Juventute leitet er den Bereich Medienkompetenz. «Der Umgang mit digitalen Medien ist ein Thema, das alle Familien betrifft», sagt er. Bei der Elternberatung der Jugendstiftung melden sich Mütter und Väter, wenn sie nicht mehr an ihre Kinder herankommen. Manche sind aber auch einfach verunsichert und fragen, ob das Medienverhalten ihrer Kinder noch normal ist. «Wie viel Bildschirmzeit pro Tag ist unbedenklich?», wollen viele wissen. Doch diese Frage lässt sich laut Betschart so nicht beantworten. Es kommt immer auf das Kind an, was es für andere Interessen hat, welche sozialen Kontakte es hat und vor allem, wie es digitale Medien nutzt.

Dass die Mediennutzung in den letzten Jahren zugenommen hat, ist normal. Schliesslich durchdringt die Digitalität auch das Leben der Erwachsenen und prägt Gesellschaft und Wirtschaft. Wenn Kinder aber ihre Freunde vernachlässigen, keinen anderen Interessen mehr nachgehen und auf das Abschalten des Bildschirms mit übermäßigem Frust reagieren, sind das für Experten Alarmzeichen.

Auch wenn es bei den meisten Kindern nicht so weit kommt, so stehen alle Eltern doch immer wieder vor demselben Problem: Wie bringe ich die Kinder wieder von den Geräten weg? Die «Schweiz am Wochenende» hat zusammen mit Experten eine Liste mit zehn Tipps erstellt.

**1 Beschränken Sie die Bildschirmzeit.** Kinder trennen sich kaum freiwillig wieder vom Bildschirm. Ohne Grenzen geht deshalb nichts. Vereinbaren Sie bereits vor der Nutzung, wie lange das Kind Videos schauen, gamen oder andere Apps nutzen darf. Sowohl bei Apple- als auch bei Android-Geräten können Zeitlimits festgelegt werden. Es geht aber auch einfacher: Stellen Sie einen Wecker, der das Ende der Bildschirmzeit ankündigt. Am besten so, dass die Kinder ihn sehen und jeweils wissen, wie viel Zeit noch übrig bleibt. Bei Games kann es sinnvoll sein, zu vereinbaren, wie viele Runden gespielt werden dürfen. Wenn das Kind beispielsweise mit drei Freunden in einem Multiplayerspiel wie «Fortnite» auf einen epischen Sieg zusteuert, die Konsole aber sofort abschalten muss, so fühlt sich das an, wie wenn man einem Fussballfan den TV beim WM-Final in der 88. Spielminute beim Stand von 1:1 aussteckt. Frust ist vorprogrammiert.

**2 Bestimmen Sie, wann Bildschirme genutzt werden dürfen.** Entscheidend ist nicht nur wie lange, sondern auch wann digitale Medien genutzt werden dürfen. «Ritualisieren Sie den Medienumgang und gewähren Sie Ihrem Kind immer zur gleichen Zeit die gleiche Portion Bildschirm», sagt Gregor Waller, Co-Leiter der Fachgruppe Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Die Macht der Gewohnheit hilft. Sobald das Kind sich daran gewöhnt hat, dass es beispielsweise erst nach den Hausaufgaben einen Bildschirm nutzen darf, wird es nicht mehr nach dem Mittagessen danach fragen. Sinnvoll ist es, dieses Zeitfenster zwischen Schulende und Abendessen festzulegen. Späte Mediennutzung kann negative Folgen haben. So fand eine Studie von Schweizer Forschern mit 300 Jugendlichen im Alter von 12 und 17 einen Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung digitaler Medien vor dem Schlafengehen und einem erhöhten Risiko von Schlafstörungen und depressiven Symptomen. Bei älteren Kindern oder Jugendlichen, die bereits über ein eigenes Smartphone verfügen, ist es ratsam, dieses nachts ausgeschaltet und ausserhalb des Schlafzimmers zu deponieren.

**3 Gamen Sie mit Ihrem Kind.** Sie sollten wissen, was genau Ihr Kind am Bildschirm tut. Nur so können Eltern sicher sein, dass die Inhalte altersgerecht sind. Ausserdem hilft es, zu verstehen, was das Kind daran so spannend findet. Interesse und Ver-

ständnis sind die Grundlage für eine gute Beziehung und für offene Kommunikation. Oliver Steiner, Soziologe an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW und Autor mehrerer Studien zum Thema, rät deshalb: «Setzen Sie sich mit Ihrem Kind hin, schauen Sie zusammen seine Lieblings-Youtube-Videos und greifen Sie auch zum Game-Controller.» Wenn es darum geht, Regeln zu vereinbaren, stärkt das Ihre Argumentationsposition, da Sie wissen, wie die Medien funktionieren. «Das Kind nimmt dann nicht mehr bloss den Kampf um den Bildschirm wahr, sondern auch, dass gamen etwas ist, das man zusammen machen kann und die Eltern nicht komplett ablehnen», sagt Steiner. Ausserdem können Sie so einschätzen, wie lange eine Runde «Fortnite» dauert und ob es dazu noch vor dem Abendessen reicht oder nicht. Bei Jugendlichen, die bereits soziale Medien nutzen, gilt: Sprechen Sie mit ihnen darüber, was ihnen daran gefällt und mit wem sie sich austauschen. So erkennen Sie frühzeitig, wenn etwas nicht mehr im Lot ist und beispielsweise Cybermobbing stattfindet.

**4 Es kommt auf die Inhalte an.** Bildschirmzeit ist nicht gleich Bildschirmzeit. In der «New York Times» vergleicht Adam Alter, Psychologe und Autor des Buches «Irresistible: The Rise of Addictive Technology», Medien mit Essen. 100 Kalorien eines Salates sind nicht gleich zu werten wie 100 Kalorien eines Donuts. Das gilt auch für den Medienkonsum: Eine Stunde simple Zeichentrickfilme zu schauen ist etwas anderes, als eine Stunde selber mit einer App kreativ zu sein. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es Computer oder Tablet für Tätigkeiten nutzt, die Ihnen sinnvoll erscheinen. Das müssen nicht gleich Programmier-Apps oder Software zur Erstellung von Animationsfilmen sein. Es gibt auch gute Games, bei denen das Kind lesen lernt, in eine Geschichte eintauchen kann, zusammen mit anderen Kindern spannende Erlebnisse hat oder selber Welten erschaffen kann. (Siehe Apps rechts.)

**5 Sie sind das Vorbild.** «Wenn Erziehungsberechtigte selber nicht vom Bildschirm wegkommen, wie sollen es dann die Kinder lernen?», fragt Medienpsychologe Gregor Waller. Es ist zentral, dass Eltern ein positives Vorbild sind. Schränken Sie Ihre eigene Nutzung des Smartphones ein. Legen Sie es weg, wenn Sie mit Ihren Kindern spielen oder während des Essens. Generell: Nutzen Sie das Gerät so wenig wie möglich, wenn Sie unter Kindern sind. Und falls es doch nötig ist, weil Sie etwa eine

wichtige Nachricht beantworten müssen, erklären Sie dem Kind, warum das nun sein muss.

**6 Aus den Augen, aus dem Sinn.** Lassen Sie Geräte wie Tablets nicht herumliegen, sondern räumen Sie diese nach dem Gebrauch wieder weg. Bei grösseren elektronischen Geräten achten Sie darauf, wo sich diese befinden. «TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer. Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum», heisst es im Leitfaden «Jugend und Medien», dem nationalen Programm zur Förderung von Medienkompetenz. So sehen Sie, was die Kinder spielen und ob die Inhalte für sie geeignet sind.

**7 Fördern Sie andere Hobbys.** Kinder sind neugierig und offen für vieles. «Unterstützen Sie Ihre Kinder aktiv bei der nichtmedialen Freizeitgestaltung», rät Gregor Waller. Nehmen Sie sich Zeit für ein Brettspiel oder eine Runde Fussball. Fördern Sie die Hobbys Ihres Kindes und animieren Sie es, dazu in einem Sportverein mitzumachen und ein Instrument zu spielen. Je mehr Interessen das Kind hat und je ausgefüllter das Wochenprogramm ist, desto weniger Zeit bleibt für den Bildschirm. Nicht sinnvoll ist es gemäss Oliver Steiner, Bildschirmzeit an andere Dinge zu koppeln. Also etwa für eine Stunde lesen eine Stunde gamen zu erlauben. «So werden die Medien nur noch wichtiger gemacht. Alles andere

wird bloss zum Mittel, um den Bildschirm nutzen zu können», sagt der Experte. Das kann kontraproduktiv sein.

**8 Andere Kinder sind spannend.** Oft gibt es nur etwas, das Kinder mehr interessiert als der Bildschirm: andere Kinder. Schicken Sie Ihr Kind nach draussen zum Spielen. Motivieren Sie es, sich mit anderen Kindern zu treffen. Und falls es sich noch im Vorschulalter befindet, laden Sie Freunde mit anderen Kindern ein. Je mehr Kinder zusammen sind, desto weniger kommt das Bedürfnis nach einem Bildschirm auf. Und falls doch, sorgen Sie dafür, dass die Kinder zuerst zusammen draussen spielen. Nicht selten geht dabei die Zeit vergessen.

**9 Bestimmen Sie, wie es ohne Bildschirm weitergeht.** Es sollte dem Kind klar sein, welche Tätigkeit nach der Bildschirmzeit folgt. Machen Sie deshalb mit Ihrem Kind ab, was es nach dem Fernsehen oder Gamern tut. So lassen sich Frustraktionen nach dem Ausschalten der Geräte abmildern. Wenn klar ist, dass das Kind beispielsweise Skateboard fahren geht oder beim Kochen hilft, kommt das «Mir ist langweilig»-Gejammer gar nicht erst auf. Falls das Kind von selber keine sinnvolle Tätigkeit nach der Bildschirmnutzung weiss, ist das ein Zeichen dafür, dass die Balance nicht stimmt. Schlagen Sie ihm dann eine oder mehrere Tätigkeiten vor.



Bei kleineren Kindern kann es helfen, wenn sich die Eltern fünf Minuten vor dem Ende der Bildschirmzeit zu ihnen setzen, sie berühren und mit ihnen über das Geschehen auf dem Bildschirm sprechen, so erfolgt die Rückkehr in die analoge Welt nicht so abrupt.

## 10 Fördern Sie die Selbstkontrolle.

Letztlich geht es darum, dass die

Balance stimmt. «Der wichtigste Schritt ist, eine ausgewogene nachhaltige Beziehung zur Technologie zu entwickeln», sagt der Psychologe Adam Alter in der «New York Times». Dazu gehören Grenzen. Es geht aber auch darum, dem Kind Eigenverantwortung beizubringen. «Irgendwann wird das Kind älter und selbstständig, dann können Eltern den Medienkonsum kaum mehr kontrollieren. Wichtig ist es deshalb, dass das Kind selber ein Gefühl dafür entwickelt», meint der Soziologe Steiner. Reden Sie mit Ihren Kindern darüber, was sie als angemessen erachten.

Steiner rät auch dazu, ab und zu Flexibilität walten zu lassen: «Es darf auch mal sein, dass ein Kind an einem Nachmittag etwas länger gamt, wenn man dafür auch einmal einen komplett medienfreien Tag einlegt.» Ausserdem sei vieles auch bloss eine Phase. Games wie «Fortnite» sind eine Zeit lang spannend. Mit dem Alter schwindet bei vielen das Interesse wieder. Dann wartet aber oft schon eine neue Herausforderung: soziale Medien. Bei Instagram, Snapchat und Co. ist es genauso wichtig, dass die Jugendlichen einen gesunden Umgang damit finden. Eltern sollen sie dabei unterstützen.

### 10 schlaue Apps für Kinder



#### Kleiner Fuchs

Etwas für die Jüngsten: Eine Auswahl von Kinderliedern wie «Old MacDonald Had A Farm» wird in stimmigen interaktiven Bildern umgesetzt. So werden die Lieder erlebbar gemacht. (iOS und Android; ab Fr. 2.70)



#### Janosch: Oh wie schön ist Panama

Den Kinderbuchklassiker gibt es auch als App. Die Kinder begeben sich mit den Originalfiguren auf eine interaktive Reise durch Panama. Zwischen den erzählerischen Elementen besteht Zeit, die einzelnen interaktiven Bilder zu erkunden. (iOS und Android; ab Fr. 2.70)



#### Minecraft

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Minecraft ist wie Lego auf dem Bildschirm – ausser dass die Steine nie ausgehen. Kinder ab 6 Jahren können Rohstoffe abbauen, weiterverarbeiten und Häuser, ja ganze Städte bauen. (iOS, Android und Spielkonsolen; ab Fr. 7.-)



#### Youtube Kids

Die grösste Video-Plattform gibt es auch in einer kindergerechten Version. Hier ist garantiert, dass die Kleinen nicht plötzlich auf Inhalte stossen, die nicht für sie geeignet sind. Die Videos lassen sich auch nach Alter filtern. (iOS und Android; kostenlos)



#### Cut The Rope 2:

Ein raffiniertes Rätselspiel, bei dem Stricke zur rechten Zeit und an der rechten Stelle durchtrennt werden müssen, damit ein hungriges Monster an seine Süsigkeiten kommt. Einfach zu erlernen, schwer zu meistern. (iOS und Android; kostenlos)



#### Where's my Water?

Fast schon ein Klassiker: Das Kind muss dafür sorgen, dass das Wasser den Weg in die Dusche eines Krokodils findet. Dazu müssen Tunnel gebuddelt und die Ströme des Wassers stets im Auge behalten werden. Knifflig. (iOS und Android; kostenlos)



#### Capt'n Sharky: Vorschule

Bisschen lernen darf ja auch mal sein. Besonders wenn man gar nicht merkt, dass man rechnet oder erste Buchstaben übt. Wörter müssen hier beispielsweise nach dem Anfangsbuchstaben geordnet oder Krabben gezählt werden. (iOS und Android; ab Fr. 2.20)



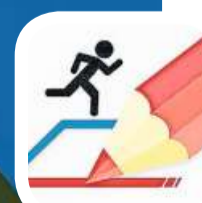
#### Schlaf gut

Auf dem Bauernhof sind die Lichter noch an. Das Kind muss sie auslöschen und erfährt so etwas über die Tiere, die sich nun zur Ruhe legen. Eine wunderschöne interaktive Geschichte für Kleinkinder. (iOS und Android; kostenlos)



#### Die grosse Wörterfabrik

Eine interaktive Geschichte. Virtuos mit allen multimedialen Mitteln erzählt. Dabei setzen Kinder Silben zusammen und fangen fliegende Wörter ein. Dadurch gestalten sie die Geschichte mit. (iOS und Android; Fr. 1.90)



#### Draw Your Game

Warum gamen, wenn man selber Spiele entwickeln kann? Einfacher als mit dieser App geht das kaum. Kinder können ihr Jump-'n'-Run-Spiel auf ein Blatt aufzeichnen und fotografieren. Danach wird das Spiel in der App digital umgesetzt. (iOS und Android; kostenlos)