



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen zum Workshop:

«Mutter, Vater,
Handy, Kind»

Leo Funk





Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Mutter, Vater, *Handy*, Kind
Über neue Familienmitglieder



Leonhard Funk

- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
- Medizinstudium in Innsbruck
- Dissertation über Zusammenhänge zwischen Alltagsstress und Funktion des Immunsystems
- Assistenzarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie in Zürich, Winterthur, Aarau
- 2013 Oberarzt KJPP-PUK-Ambulatorium Horgen
- 2017 Oberarzt Psychosomatik SPZ, KSW Winterthur
- 2018 Leitender Oberarzt Modellstation SOMOSA
- 2019 Ärztlicher Leiter, 2021 Chefarzt Modellstation SOMOSA



Leonhard Funk

- Systemische Psychotherapieausbildung
- Zusatzausbildungen
 - Psychoanalyse von Kindern, PSZ Zürich
 - Analytische Psychologie, Jung-Institut Küsnacht
 - Kognitive Verhaltenstherapie, klientenzentrierte Gesprächstherapie und Spieltherapie, KJPP Zürich
- Kurz zur SOMOSA: komplexe, tiefgreifende Adoleszenzstörungen, Medien wichtiger Teil



Bevor wir anfangen

- Legen Sie bitte Ihr Handy griffbereit vor sich
- Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand



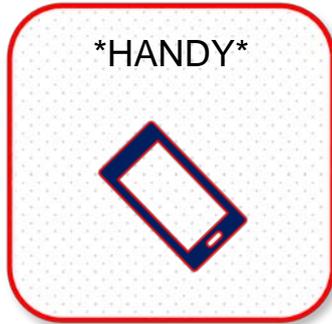
Workshop

- Die Kinder quengeln? Die Eltern nerven?
- Sich kurz ausklinken und mit etwas Smartphone-Zeit belohnen?
- Im Workshop werden wissenschaftliche Aspekte vermittelt und in Verbindung mit dem eigenen Erleben als Elternteil gebracht.
- Mütter und Väter beobachten ihr «Digitalverhalten» und kommen am Familientisch darüber ins Gespräch – oder im Familienchat.



Programm des Workshops

- Einleitung
- Themensammlung der Teilnehmenden:
 - 5 Min. Notizen: Was beschäftigt mich beim Thema *Handy* im (Familien-)Alltag und im Allgemeinen?
 - Plenum
- Input 1 – Aspekte der Smartphone-Nutzung
- Breakout-Session, Gespräch in Kleingruppen:
 - Was vom Input hat Relevanz für meinen Alltag?
 - Wo hätte ich gerne mehr Informationen oder Ideen für den Umgang?
- Input 2 zu relevanten Aspekten und/oder
- Diskussion



- Welche Bedeutung hat das Handy in meinem Leben?
- Wie ist es bei den Familienmitgliedern, Partner:in, Kinder?
- Was fällt mir auf?
- Was stört mich?



Wofür steht das Handy?

Status



Erinnerungen



HANDY



Information



Kontakt



Ablenkung,
Zerstreuung



Anderes



Belohnung





Status



Belohnung



Kontakt



Erinnerungen



Anderes



Ablenkung,
Zerstreuung



Information



Bitte überlegen Sie und notieren Sie:

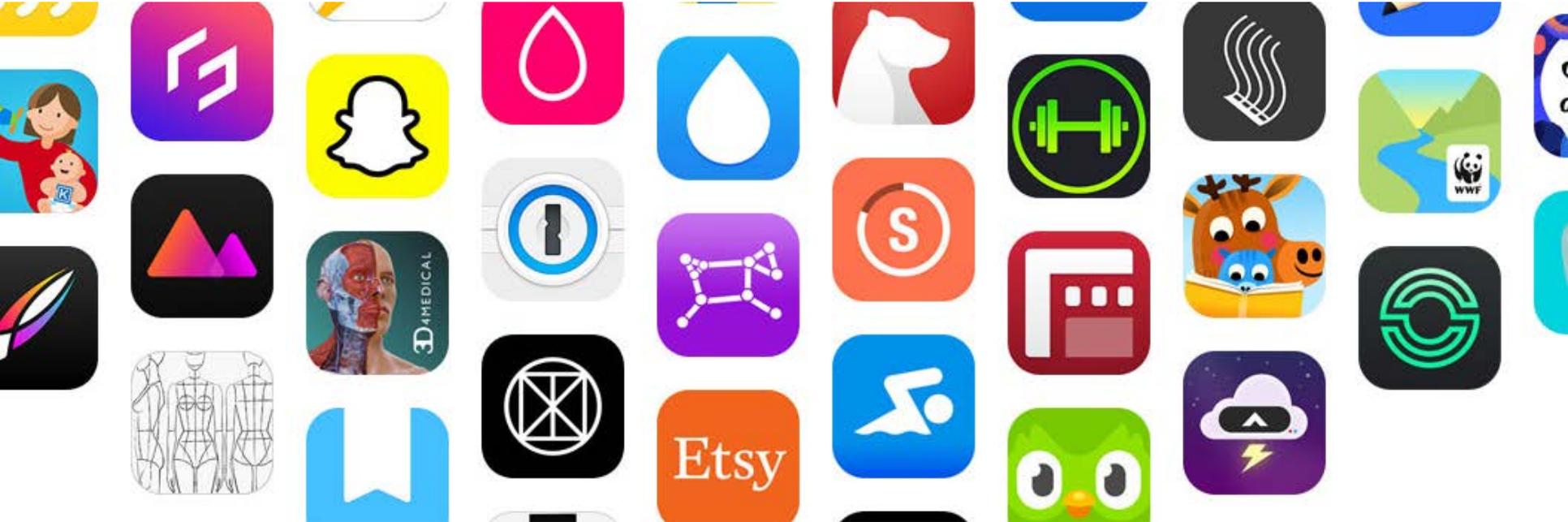
Welche Bereiche sind für mich besonders wichtig?

Welche für meine Familienmitglieder?

Beispiele:

- ich lese jeden Morgen in der 20-Minuten-App
- meine Tochter will immer das neueste iPhone
- ich bezahle im Hofladen häufig mit TWINT
- ohne meine WhatsApp-Gruppe würde ich nichts mitkriegen
- Candy Crush wird mir nie langweilig
- ...

Input – Was war nochmal die Frage?

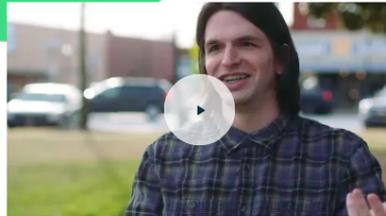


Tech-Konzerne haben erkannt, dass Nutzer ein Problem erkannt haben

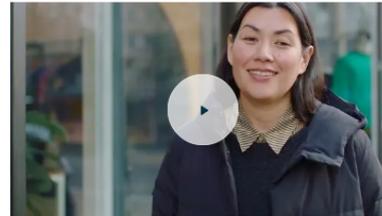


Zeit für das, was zählt

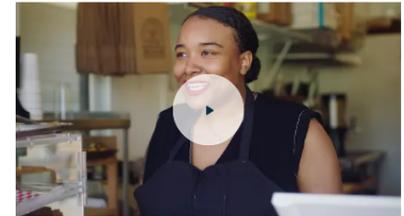
Jeder hat seine eigenen Ansprüche an ein Smartphone – aber in einem sind wir uns alle einig: Wir wollen uns auf das konzentrieren können, was uns wirklich wichtig ist. Zum Beispiel auf die Arbeit oder unsere Familie. Genau dafür wurde Digital Wellbeing entwickelt. Wir haben mit Menschen gesprochen, uns ihre Gewohnheiten angesehen und ihnen Tools an die Hand gegeben, mit denen sie sich besser auf das konzentrieren können, was ihnen am Herzen liegt.



Wofür nutzt du dein Smartphone?

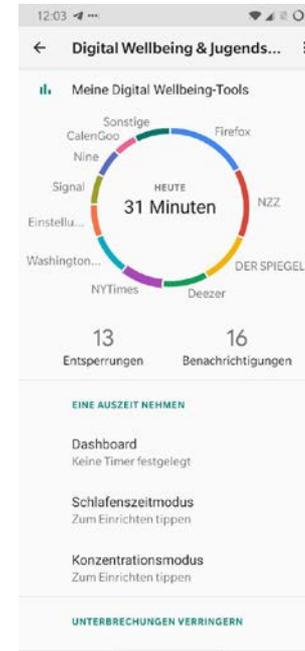


Was lenkt dich am meisten ab?



Was tust du als Letztes vor dem Schlafengehen?

«Bildschirmzeit» & «Digital Wellbeing»





Mit der Funktion "Bildschirmzeit" erhältst du präzise Angaben dazu, wie viel Zeit du oder deine Kinder mit bestimmten Apps, auf Websites und mit anderen Aktivitäten verbracht haben. Auf Grundlage dieser Informationen kannst du fundiert über die Nutzung deiner Geräte entscheiden und bei Bedarf Zeitlimits dafür festlegen. Erfahre, wie du die

Kindersicherung verwendest, um das [Gerät deines Kindes zu verwalten](#).

Bildschirmzeit aktivieren

1. Gehe zu "Einstellungen" > "Bildschirmzeit".
2. Tippe auf "Bildschirmzeit aktivieren".
3. Tippe auf "Weiter".
4. Wähle "Mein [Gerät]" bzw. "[Gerät] meines Kindes".

"Digital Wellbeing" einrichten

Wenn "Digital Wellbeing" als App eingeblendet werden soll, öffnen Sie die App "Einstellungen" und aktivieren Sie die Option **Symbol in der App-Liste anzeigen**.

Wenn Sie "Digital Wellbeing" zum ersten Mal öffnen, müssen Sie Ihr Profil einrichten.

1. Öffnen Sie auf Ihrem Smartphone die App "Einstellungen".
2. Tippen Sie auf **Digital Wellbeing & Jugendschutzeinstellungen**.
3. Tippen Sie unter "Meine Digital Wellbeing-Tools" auf **Meine Daten anzeigen**.

Tipp: Sie können auch das Konto Ihres Kindes verwalten, wenn Sie auf seinem Gerät der Inhaber des übergeordneten Hauptkontos sind. [Weitere Informationen zu Family Link](#)





Was davon hat die stärksten Auswirkungen in unserem Alltag?

Status



Belohnung



Wofür belohnen wir uns?

Kontakt



Erinnerungen



Anderes



HANDY



Ablenkung,
Zerstreuung



Information



Wovon lenken wir uns ab?



AI revolution
For Modern Filofofi Magazine



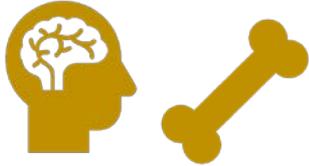
Biologie, Evolution und der Sinn des Lebens

- Was könnte das „übergeordnete Ziel“ aller Lebewesen aus biologisch-evolutionärer Sicht sein?
 - wachsen
 - sich vermehren
 - nicht vorzeitig sterben (gefressen werden, verhungern, etc.)

- Was könnte das für uns als Homo Sapiens im 21. Jahrhundert heissen?
 - erfolgreich sein
 - beliebt sein
 - vor anderen wichtige Informationen haben
 - Chancen (Börse, Schnäppchen, ...)
 - Gefahren (Covid-19, ...)



«Steinzeit-
Gehirn»



Belohnung-
Zentrum



Verstärker

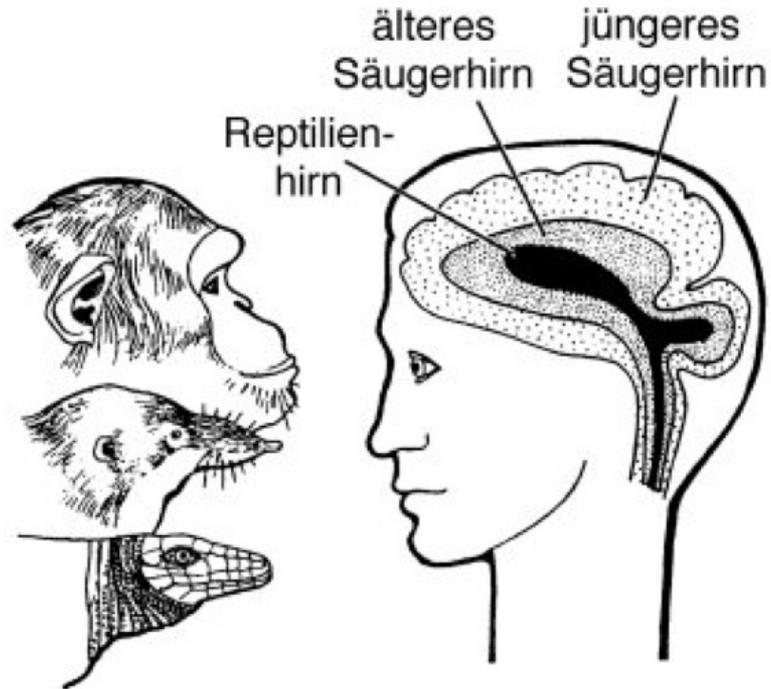


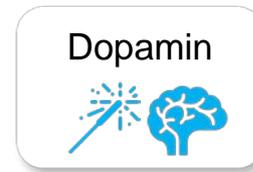
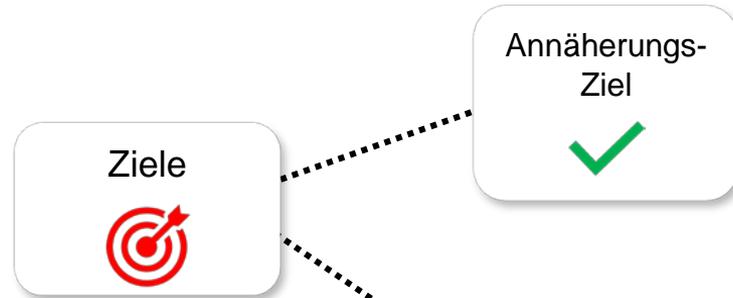
Dopamin

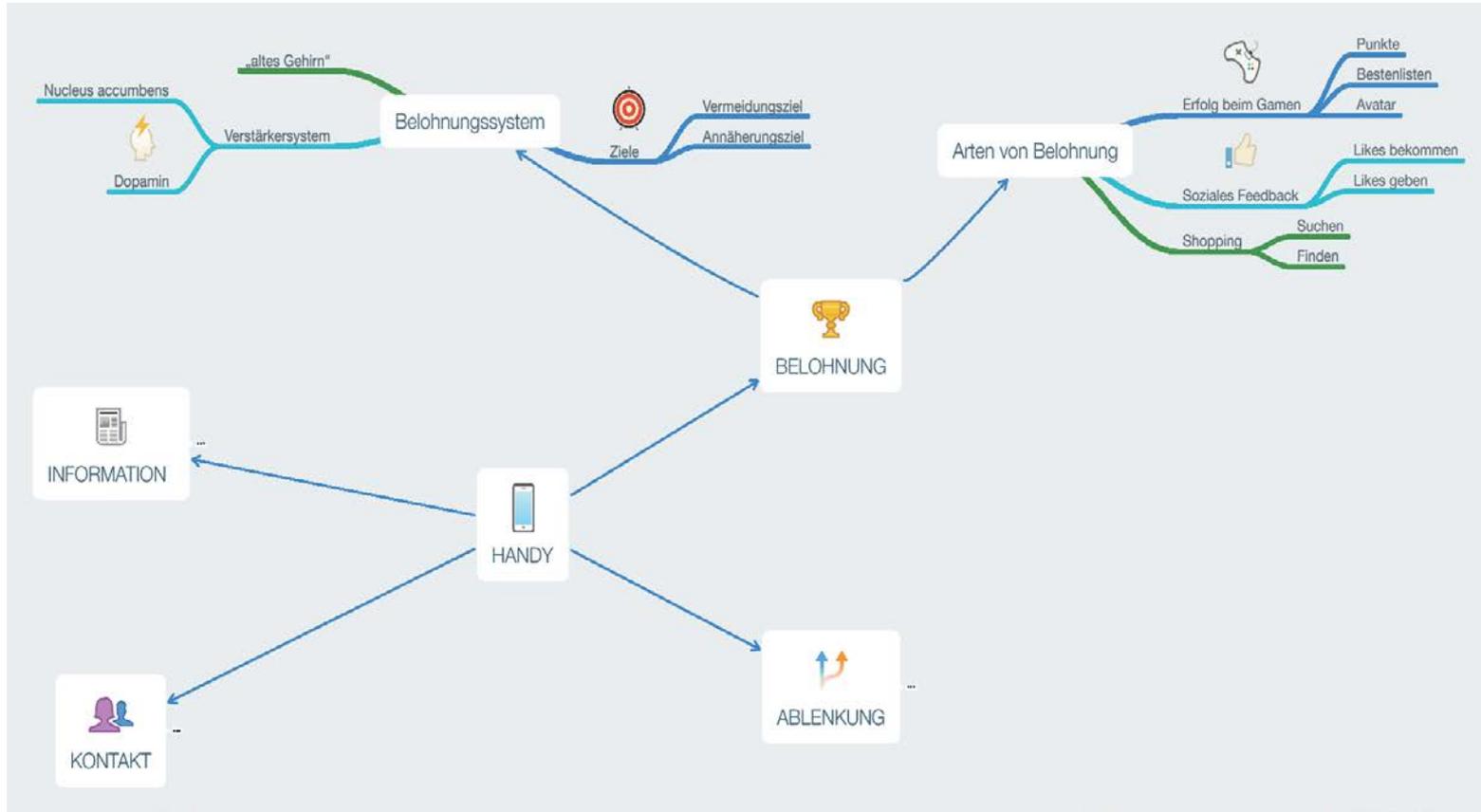


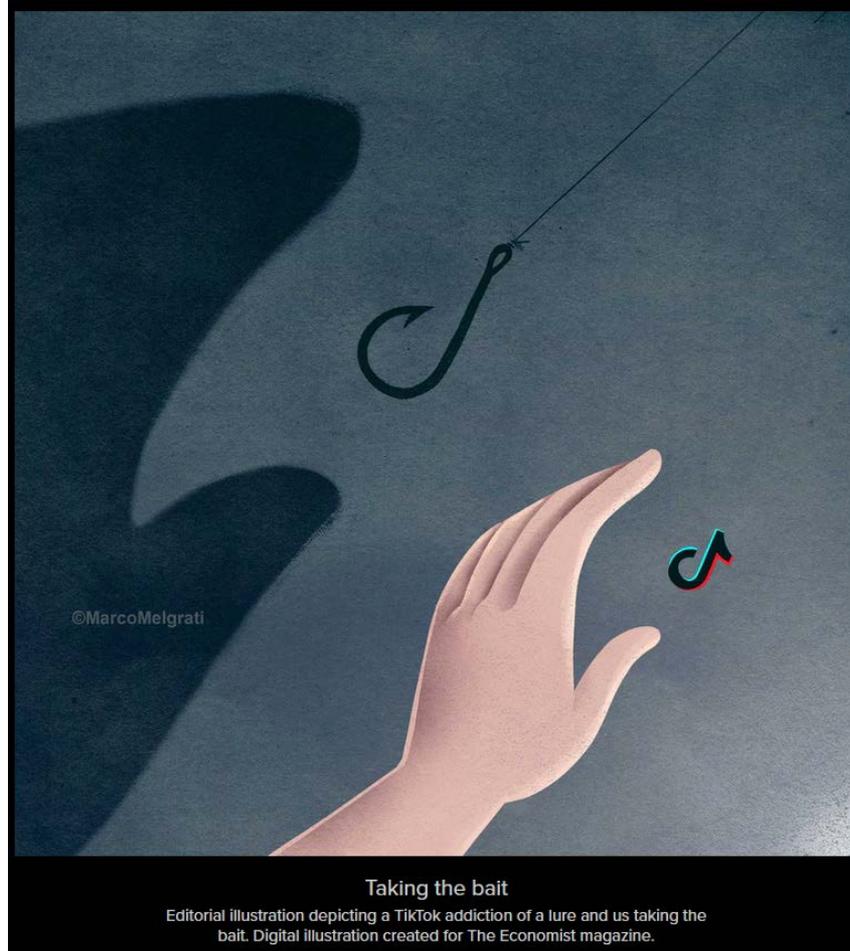
Beispiele für Belohnungssystem

- Essen finden
- Säbelzähntigern aus dem Weg gehen











Technoference

Schon mal gehört?

Is Technoference Wrecking Your Love Life?

It doesn't have to.

Posted July 4, 2015



Source: Maridav/Shutterstock used with permission.

Even though you may not ever heard the word, char you've already figured out means. And chances also you'll be hearing a lot more in the future. That's because preoccupation with electronic devices and data is unessential aspects of particularly those th



Kantonaler Elternbildungstag 2021

Study Says That YOUR Screen Time May Be the Cause of Your Child's Misbehavior

[Jump to Latest](#)

APInternational - Jul 30, 2018 - Edited by Moderator Aug 23, 2018





HOW 'TECHNOFERENCE' IMPACTS MODERN FAMILIES

LIBRARY HOME > PARENTING & FAMILY LIFE
Published on Wednesday, 06 November 2019

Behavioral issues of kids(technoference) due to smart phone addiction of parents



rsinghims 25 in life

3년 전



The excessive use of mobile devices by parents is wreaking havoc on children, and family dynamics. Jan. 4, 2019 - Shutterstock



Now these days we see all children parents spend too much time on their



source: business2community.com

Tips for Limiting Hand-Held Device Use

- 01 Be mindful of how much you use hand-held devices. Check out free apps such as *Moment* to see how much time you really spend on your phone.

- 02 Choose specific face-to-face time with your child each day.

- 03 Put your hand-held device out of sight when interacting with your child so you can focus on their needs.

- 04 Have device-free mealtime, with devices off the table.

- 05 Turn off data when outside Wi-Fi range.



"Still Face Experiment - Dr. Ed. Tronick"

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhtO>

See how an infant reacts to a parent's facial expressions. When watching, think about how an infant may react when a parent uses their hand-held devices in front of their baby.

Further Reading

Handsley, E., MacDougall, C., & Rich, M. (Eds.). (2015). *Children's wellbeing in the media age: Multidisciplinary perspectives from the Harvard-Australia Symposium*. New South Wales, Australia: The Federation Press.

Steiner-Adair, C. (2013). *The big disconnect: Protecting childhood and family relationships in the digital age*. New York, NY: Harper.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. New York, NY: Penguin Press.

References

1. Government of Canada. (2015). *Canadian Radio -Television and Telecommunications Commission*.
2. Radesky, J. & Christakis, D.A. (2016). *Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior*. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827-839.
3. Przybylski, A.K. & Weinstein, N. (2012). *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (3): 237 – 246
4. Novoteny, A. (2016). *Smartphone=Not-So-Smart Parenting? Monitor on Psychology*, American Psychological Association, 47 (2):52-58.
5. Kemp, C. (2015). *Cell phones take parents' attention away from kids on playgrounds*. *American Academy of Pediatrics*. Retrieved from: <http://www.aapublications.org/content/early/2015/04/25/aapnews.20150425-1>

Created by:

Laura Olszowy, M.A, Ph.D. Candidate,
School and Applied Psychology,
Nicole Roblin, B.S.W., Karen Bax, Ph.D.,
C. Psych., and Valerie Hubert, M.A.



Western
Mary J. Wright Research and
Education Centre at Merrymount

Setting kids up for **SUCCESS**

ag 2021



source: psychalive.org

Distracted Parenting

A guide for parents and professionals of young children

Educating parents about how their use of hand-held devices may impact the parent-child relationship and healthy child development.



source: ellereaders.com



source: lifezets.com



source: drsusandanielonline.com

What is Distracted Parenting?

The overuse of hand-held devices by parents in the presence of their children.

Cell phones, tablets, and computers are everywhere. Almost 70% of Canadian adults own a smartphone.¹ There are many benefits to using these devices, such as staying in touch with family and friends, obtaining information, and as a source of entertainment. However, the use of hand-held devices can get in the way of the day-to-day interactions parents have with their children. At times, many adults may turn to their phones when they feel down or they may become consumed with waiting for a message or e-mail.

Using hand-held devices too much can interfere with the parent-child relationship.

The distraction may get in the way of meeting children's needs and may impact their healthy development.

Parenting in the Digital Age: The Importance of Face-to-Face Connection

Responsive, face-to-face parent-child interactions during early childhood is important in the development of a child's language, cognitive, and self-regulation abilities.² We are wired for human interaction. Children need to interact with their environment and engage in free play to learn. When they do this in safe environments, it creates demands in the brain which in turn forms new neuronal connections.² As the saying goes, 'use it or lose it!'

The Importance of Secure Attachment

Parents must understand that secure attachment - a relationship of comfort, safety, and trust - is a crucial component of healthy child development. Increased hand-held device use has negative impacts on closeness, connection, and conversation quality.³



source: parents.com

Encourage parents to ask themselves these questions:

- 01 How often and for how long do you use your hand-held device each day?
- 02 Do you often lose track of time when using your device?
- 03 What types of social media gives you the most stress (e.g. work email, Facebook)? Only check these when your children are busy doing something else.

Research Snapshot



What have researchers found when they looked at parental cell phone use and parent-child attachment?



Smartphone use may be behind a 10% increase in unintentional childhood injuries.⁴



The mere presence of a cell phone on the table makes those sitting around the table feel more disconnected.³



In a study where 50 caregiver/child pairs at seven playgrounds in New York were observed⁵, researchers found:

- Caregivers were distracted with their cell phones 30% of the time
- Children were more likely to engage in risk-taking behaviours (e.g., sliding head first, pushing other children and jumping off moving swings), while their caregiver was distracted



Continued research is needed to examine precisely how cell phone use impacts the parent-child relationship.

**POPULATION STUDY ARTICLE****Technoference:** longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problemsBrandon T. McDaniel¹ and Jenny S. Radesky²

BACKGROUND AND OBJECTIVES: Heavy parent digital technology use has been associated with suboptimal parent–child interactions and internalizing/externalizing child behavior, but directionality of associations is unclear. This study aims to investigate longitudinal bidirectional associations between parent technology use and child behavior, and understand whether this is mediated by parenting stress.

METHODS: Participants included 183 couples with a young child (age 0–5 years, mean = 3.0 years) who completed surveys at baseline, 1, 3 and 6 months. Cross-lagged structural equation models of parent technology interference during parent–child activities, parenting stress, and child externalizing and internalizing behavior were tested.

RESULTS: Controlling for potential confounders, we found that across all time points (1) greater child externalizing behavior predicted greater technology interference, via greater parenting stress; and (2) technology interference often predicted greater externalizing behavior. Although associations between child internalizing behavior and technology interference were relatively weaker, bidirectional associations were more consistent for child withdrawal behaviors.

CONCLUSIONS: Our results suggest bidirectional dynamics in which (a) parents, stressed by their child’s difficult behavior, may then withdraw from parent–child interactions with technology and (b) this higher technology use during parent–child interactions may influence externalizing and withdrawal behaviors over time.

Pediatric Research (2018) 84:210–218; <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>



Die Bindungstheorie

... zeigt, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen.



Diese Konzeption wurde u. a. vom britischen Psychoanalytiker und Kinderpsychiater [John Bowlby](#) entwickelt

Gegenstand der Bindungsforschung ist der Aufbau und die Veränderung enger Beziehungen im Laufe des Lebens. Die Bindungstheorie basiert auf einer Sichtweise der frühen Mutter-Kind-Beziehung, die sich auf die emotionalen Bedürfnisse des Kindes konzentriert.



Phasen der Bindungsentwicklung nach Bowlby

- Phase 1 (0-3 Monate)

Vorbindungsphase:

Orientierungen und Signale ohne Unterscheidung von Personen

- Phase 2 (3-6 Monate)

Entstehung der Bindung:

Orientierungen und Signale werden an ausgewählte Personen gerichtet

- Phase 3 (6 Monate–2./3.Lebensjahr)

Phase der eindeutigen Bindung:

Nähe zu einer ausgewählten Bezugsperson (sichere Basis)

- Phase 4 (ab 2./3.Lebensjahr):

Phase der zielkorrigierten Partnerschaft:

- Vorhersage des Verhaltens der Bindungsperson
- Wechselseitige Kommunikation von Kind und Bezugsperson
- Aushandeln von Trennungen





Feinfühligkeit

Qualität der Reaktion einer Bezugsperson eines Kleinkindes, durch die diese Person die frühkindliche Bindung so beeinflusst, dass sich eine sichere Bindung ergibt

Hintergrund für Ainsworths Überlegungen war die Beobachtung, dass Kleinkinder mit denjenigen Bezugspersonen (Mutter, Vater usw.) die stärksten Bindungen eingehen, die in bestimmter Art und Weise – eben feinfühlig – mit den Kindern umgehen. Die als Feinfühligkeit beschriebene Art und Weise zeichnet sich durch die folgenden Merkmale aus:

Mary Ainsworth 1913-1999
US-amerikanisch-kanadische
Entwicklungspsychologin und mit
John Bowlby und James
Robertson Hauptvertreterin der
Bindungstheorie

Worum geht es?	Was bedeutet das konkret?
1. <u>Wahrnehmung</u> des Verhaltens des Kindes	Die Bezugsperson ist geistig und körperlich aufmerksam, nimmt Äußerungen des Kindes wahr, auch Mimik- und Verhaltensänderungen.
2. richtige Interpretation der Äußerungen	Die Bezugsperson erkennt die Bedürfnislage des Kindes unbeeinflusst von ihren eigenen Empfindlichkeiten.
3. sofortige, prompte Reaktion	Die Bezugsperson zeigt dem Kind damit die Wirksamkeit seines Verhaltens.
4. angemessene Reaktion	Die Bezugsperson reagiert <ul style="list-style-type: none"> • dem Alter des Kindes angemessen • im richtigen Modus: Eingehen auf das Bindungsverhalten bei Angst (z. B. beruhigen, in den Arm nehmen), Anregung für das Explorationsverhalten bei Langeweile (z. B. Rassel schütteln, Ball werfen).



Skala elterlicher Feinfühligkeit

Verhalten der Mutter/des Vaters	sehr feinfühlig		feinfühlig		wenig feinfühlig		überhaupt nicht feinfühlig
Fähigkeit, Signale und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen	sehr ausgeprägt	■	angemessen	■	wenig ausgeprägt	■	nicht vorhanden
Abstimmung des emotionalen Ausdrucksverhaltens auf das Verhalten des Kindes	durchgängig stimmig	■	überwiegend stimmig	■	wenig stimmig	■	nicht stimmig
ärgerlich/feindseliges oder aggressives Verhalten	kommt nicht vor	■	kann vereinzelt vorkommen	■	kommt zeitweise vor	■	kommt überwiegend vor
emotional flaches verlangsamtes Verhalten oder ausdrucksloses Gesicht	kommt nicht vor	■	kann vereinzelt vorkommen	■	kommt zeitweise vor	■	stark ausgeprägt und durchgängig



sehr feinfühlig	feinfühlig	wenig feinfühlig	überhaupt nicht feinfühlig
<p>sehr ausgeprägte Fähigkeit, die Bedürfnisse und Signale des Säuglings oder Kleinkindes (wie etwa Belastetheit) wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren</p> <p>Verhalten und Verhaltensausdruck sind auf die Befindlichkeit und die Signale des Kindes abgestimmt. Tonfall, Gesichtsausdruck, sprachliche Äußerungen stimmen durchgängig mit den Bedürfnissen oder den Signalen des Kindes überein (z. B. Mutter/Vater geht auf die Angebote des Kindes wie Lächeln oder Vokalisieren ein), spiegelt gleichermaßen positive wie negative Gefühle des Kindes (z. B. Mutter/Vater tröstet, wenn es weint, benennt sein Unbehagen bzw. bemüht sich deutlich sein Wohlbefinden wieder herzustellen etc.).</p> <p>Ärgerliches, feindseliges oder aggressives Verhalten kommt nicht vor. Emotional flaches, verlangsames Verhalten oder ein ausdrucksloses Gesicht kommen nicht vor.</p>	<p>angemessene Fähigkeit, die Bedürfnisse und Signale des Säuglings oder Kleinkindes (wie etwa Belastetheit) wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren</p> <p>Verhalten und Verhaltensausdruck sind überwiegend auf die Befindlichkeit und die Signale des Kindes abgestimmt. Tonfall, Gesichtsausdruck, sprachliche Äußerungen stimmen zeitweise mit den Bedürfnissen oder den Signalen des Kindes überein (z. B. Mutter/Vater geht auf die Angebote des Kindes wie Lächeln oder Vokalisieren ein), spiegelt gleichermaßen positive wie negative Gefühle des Kindes (z. B. Mutter/Vater tröstet, wenn es weint, benennt sein Unbehagen bzw. bemüht sich deutlich sein Wohlbefinden wieder herzustellen etc.) und zeitweise nicht.</p> <p>Ärgerliches Verhalten kann vereinzelt vorkommen. Emotional flaches, verlangsames Verhalten oder ein ausdrucksloses Gesicht können vereinzelt vorkommen.</p>	<p>wenig ausgeprägte Fähigkeit, die Bedürfnisse und Signale des Säuglings oder Kleinkindes (wie etwa Belastetheit) wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren</p> <p>Ansätze, die Belastung des Kindes wahrzunehmen, lassen sich beobachten, allerdings ist der Umgang damit unzureichend (zu kurze Reaktion oder verzögerte Reaktion und das Kind wird nicht hinreichend getröstet).</p> <p>Verhalten und Verhaltensausdruck sind wenig auf die Befindlichkeit und die Signale des Kindes abgestimmt. Tonfall, Gesichtsausdruck, sprachliche Äußerungen stimmen wenig mit den Bedürfnissen oder den Signalen des Kindes überein (z. B. Mutter/Vater geht auf die Angebote des Kindes nicht ein oder aber nur verzögert und gleichgültig; ausdrucksloses Gesicht bei deutlicher Belastetheit oder Lächeln des Kindes).</p> <p>Der Umgang mit dem Kind ist zeitweise ärgerlich oder die Bezugsperson wirkt zeitweise emotional flach und ausdruckslos.</p>	<p>völlige Unfähigkeit, die Bedürfnisse und Signale des Säuglings oder Kleinkindes (wie etwa Belastetheit) wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren</p> <p>Verhalten und Verhaltensausdruck sind nicht auf die Befindlichkeit und die Signale des Kindes abgestimmt. Tonfall, Gesichtsausdruck, sprachliche Äußerungen stimmen nicht mit den Bedürfnissen oder den Signalen des Kindes überein (z. B. Mutter/Vater schimpft oder ist ärgerlich, wenn das Kind belastet ist oder weint bzw. öffnet sein Weinen nach oder aber lächelt).</p> <p>Der Umgang mit dem Kind ist überwiegend harsch, aggressiv (Tonfall und/ oder körperlicher Umgang) oder feindselig oder die Bezugsperson wirkt stark ausgeprägt und durchgängig emotional flach, verlangsamt und ausdruckslos.</p>



Mentalisieren

... steht für die Fähigkeit, „das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren“.

Hierbei wird also nicht nur auf das Verhalten des Gegenübers eingegangen, sondern auf die eigenen Vorstellungen über dessen Überzeugungen, Gefühle, Einstellungen und Wünsche, die dem Verhalten zugrunde liegen. Mentalisierung bedeutet gewissermaßen, am Verhalten „ablesen zu können, was in den Köpfen anderer vorgeht“.



Das Mentalisierungskonzept ist an die Theory-of-Mind-Forschung angelehnt. Es wurde u. a. von [Peter Fonagy](#) entwickelt.

Mentalisierung setzt ein Verständnis voraus, dass die Realität im Geist lediglich repräsentiert (abgebildet) wird – die Gedanken der realen Welt im Allgemeinen aber nicht exakt entsprechen.

Die Fähigkeit zur Mentalisierung wird ab den ersten Lebensmonaten entwickelt: In einer sicheren Bindungsbeziehung mit den Hauptbezugspersonen geschieht sozialer Austausch. Dieser ermöglicht dem Kind, zunehmend **Gefühlsbewegungen zu unterscheiden, zu verstehen und zu kontrollieren** sowie die eigene Aufmerksamkeit zu steuern. Die grundlegende Fähigkeit zu mentalisieren ist häufig ab dem vierten Lebensjahr ausgeprägt.





Weitere Themen

- Nutzungsverhalten und Medienregeln
- Auswirkungen von Bildschirmen auf die kindliche Entwicklung
- Problematische Inhalte (Radikalisierung, Pornographie, DarkNet)
- Datenschutz/Persönlichkeitsrechte
- Big Tech und Algorithmen: Der Benutzer als Produkt
- ...

Nach Rekordwerten im April 2020: Gaming-Nutzung ging im zweiten Lockdown wieder zurück

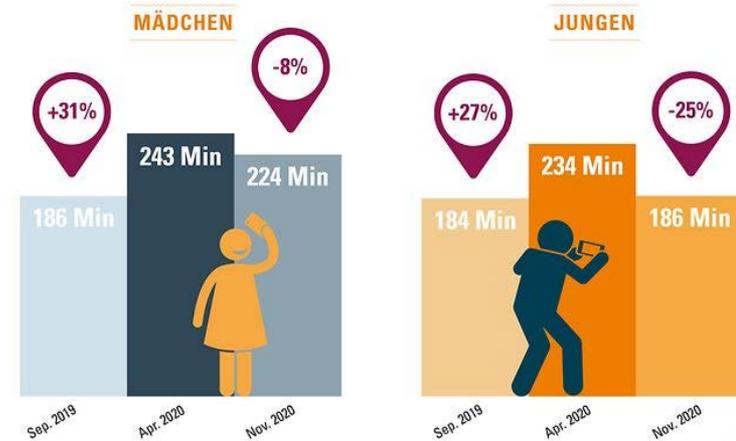
DAK-Gesundheit und UKE Hamburg untersuchen die Entwicklung der Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in Coronazeiten

VERÄNDERUNG DER ONLINE-NUTZUNGSZEITEN IM VERLAUF DER PANDEMIE – WERKTAGS



QUELLE: DAK-Längsschnittstudie „Gaming und Social Media-Nutzung in Corona-Zeiten 2019-2021“
Durchschnittliche Minuten pro Tag an einem Werktag

VERÄNDERUNG DER SOCIAL-MEDIA-NUTZUNG IM VERLAUF DER PANDEMIE AM WOCHENENDE – MÄDCHEN VS. JUNGEN



QUELLE: DAK-Längsschnittstudie „Gaming und Social Media-Nutzung in Corona-Zeiten 2019-2021“
Durchschnittliche Minuten pro Tag an einem Wochenende

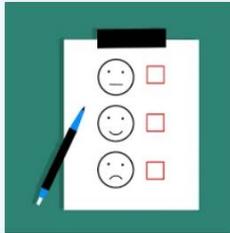



 Sucht - was ist das? Hilfe bei Sucht Tipps für Angehörige


Computer
 Suchthilfe

Tipps und Hilfen zur problematischen Nutzung von Games und Social Media im Kindes und Jugendalter

Fragebogen zur Gamingsucht



Unsere Broschüren



Tipps für Angehörige

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Medienregeln



Nutzungsmotive



Do's and Don't's im Umgang mit Betroffenen



Mit gutem Beispiel voran



Medienkompetenz



Die Bedürfnisse junger Menschen (im Netz)



Themen

[Selbstdarstellung & Schönheitsideale](#)

[Medien und Gewalt](#)

[Fake News & Manipulation](#)

[Sicherheit & Datenschutz](#)

[ALLE THEMEN →](#)

Medien

[Soziale Medien](#)

[Games](#)

[Smartphones & Tablets](#)

[Internet](#)

[ALLE MEDIEN →](#)

Infos & Tipps für

[Eltern & Familie](#)

[Lehrpersonen & Schule](#)

[Jugendarbeit](#)

[Sonderpädagogik](#)

[ALLE SETTINGS →](#)

Beratung und Angebote

[Bestellung Publikationen](#)

[Datenbank Beratung & Angebote](#)

Wie können wir Ihnen weiterhelfen?



Sexualität und Pornografie im Netz



Internet und Computerspiele können süchtig machen



Diskriminierung und Hass im Netz



Film, Fernsehen, Streaming – Unterhaltung mit Risiken



Tipps für Eltern

- Sorgen Sie für eine ungestörte Nachtruhe Ihres Kindes und schalten Sie alle digitalen Geräte im Schlafraum aus. Noch besser wäre, diese über Nacht ausserhalb des Zimmers aufzubewahren.
- Stellen Sie klare Regeln für Bildschirmzeiten auf. Berücksichtigen Sie neben der Nutzungsdauer auch das Alter und die Reife des Kindes. Achten Sie auf die Medieninhalte und für welchen Zweck Bildschirme genutzt werden. Definieren Sie bildschirmfreie Zeiten.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über seine Medienaktivitäten aus. Sprechen Sie miteinander über die Inhalte und den Mediengebrauch. So erfahren Sie, was Ihr Kind beschäftigt.
- Verbringen Sie zwischendurch **gemeinsame Bildschirmzeiten**. Spielen Sie ein Spiel mit oder probieren Sie zusammen Apps aus.
- Kinder brauchen Abwechslung. Gestalten und erleben Sie die gemeinsame Freizeit – mit und ohne Bildschirm.
- Leben Sie den Kindern eine bewusste Mediennutzung vor, beispielsweise indem Sie ebenfalls Offline-Zeiten einplanen und sich nicht verpflichtet fühlen, immer erreichbar zu sein.





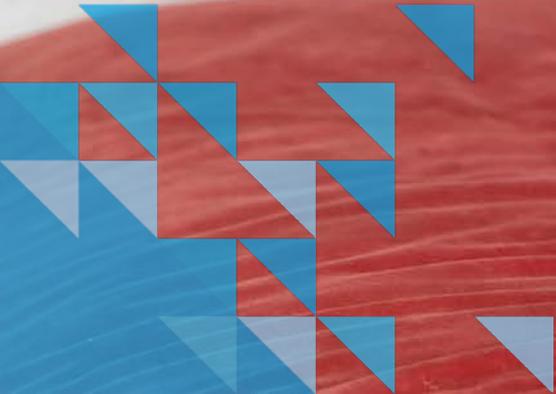
Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

*Danke für Ihre
Aufmerksamkeit*





Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Elternbildung

Amt für Jugend und Berufsberatung

Schlusswort

