

RATGEBER SUCHTPRÄVENTION



Anja Sijka,
Suchtprävention
Bezirke Affoltern
und Dietikon,
www.supad.ch

Umgang mit digitalen Medien – Tipps für Eltern

Corona hat unseren Familienalltag verändert. Auch die Nutzung der digitalen Medien durch die Kinder ist anders. Es ist eine aussergewöhnliche Zeit, welche auch Ausnahme-Regeln erfordert.

Während der Schulschliessung nutzen plötzlich schon die Kleinsten den Laptop der Eltern, um ihre Aufgaben herunterzuladen und lösen zu können. Durch das Homeoffice sind Eltern mehr zu Hause und möchten in Ruhe arbeiten können. Vereinsaktivitäten der Kinder waren untersagt. Die Folge davon ist seit Monaten ein erhöhter Konsum digitaler Medien, um Langeweile der Kinder zu verringern und vielleicht auch als gut gemeinte Kompensation für all die Verzichte, welche sie hinnehmen müssen.

Ein langfristig hoher Konsum kann schaden: Schlafstörungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, niedriges Selbstwertgefühl, Gewöhnung usw. sind keine Bagatellen. Kinder erzählen von nicht altersgerechten Games, die sie spielen – sie sprechen jedoch kaum über ihre Ängste in der Nacht.

Damit Kinder gesund bleiben, sind folgende Punkte wichtig:

Eltern sind Vorbilder: Ihr Kind nimmt genau wahr, wie Sie digitale Medien nutzen. Wie gehen Sie damit um? Richten Sie sich auch mal eine handyfreie Zeit ein? Liegt Ihr Handy in der Nacht neben dem Bett oder ist es ausserhalb des Schlafzimmers? Nehmen Sie bei Langeweile sofort das Handy zur Hand oder geniessen Sie auch mal die Ruhe? Ist das Handy beim Essen auf dem Tisch oder nutzen Sie diese Zeit bewusst für den Austausch mit Ihren Kindern ohne Handy-Ablenkung?

Alternativen aufzeigen: Es ist wichtig, dass Ihre Kinder verschiedene Aktivitäten kennen. Ein gemeinsames Brettspiel, ein Buch vorlesen, draussen ein Feuer machen, Witze erzählen, zusammen kochen, basteln oder Wolkenbilder lesen kann sehr spannend sein.

Grenzen und Regeln: Auch wenn Ihr Kind in dieser Zeit etwas länger gamen oder fernsehen darf, sollten Sie klar kommunizieren, dass es eine Ausnahmezeit ist. Klare Regeln und Zeitlimiten sind besonders wichtig. Sie bestimmen, wie lange Ihr Kind ein Gerät nutzen darf. Wenn es danach gefrustet oder gelangweilt ist, ist das nichts Schlechtes. Auch mit diesen unangenehmen Gefühlen müssen Kinder lernen umzugehen.

Apps und Games: Übernehmen Sie die Verantwortung dafür, was Ihr Kind schaut oder welche Games es spielt. Begleiten Sie Ihr Kind und laden nur Sie neue Apps aufs Handy. Achten Sie besonders auf Altersbezeichnungen, mögliche In-App-Käufe und Online-Kontakte. Lieber wenige und dafür gute Apps herunterladen, bei welchen Ihr Kind etwas lernen oder auf eine gute Art Spass haben kann.

So lernt Ihr Kind, mit digitalen Medien verantwortungsbewusst umzugehen. Stellen Sie dem Kind auch das reale Leben vor und machen Sie es ihm so richtig schmackhaft. Es hat so viel mehr zu bieten, als nur digitale Medien – übrigens auch für Sie!

Liebliches Appenzell

Von Gais über den Hausberg nach Heiden

Die Wanderung führt in einer sanften Voralpen-Hügellandschaft von Gais über den Gäbris nach Heiden und über das Rheintal bis hin zum Bodensee.

Inmitten einer sanften Voralpen-Hügellandschaft liegt Gais in bevorzugter Höhenlage zwischen Teufen und Appenzell an der Strecke der Appenzeller Bahnen. Die Wanderung von Gais über den Gäbris nach Heiden ist mit 560 Metern Aufstieg und etwa 4½ Stunden mittelschwer und führt durch eine liebevolle Landschaft mit malerischen Dörfern und Bauernhofsiedlungen. Bevor es losgeht, sollte man in aller Ruhe Gais anschauen. Die charakteristischen Häuser mit ihren geschweiften Giebeln wurden mehrheitlich nach dem Brand von 1780 erbaut.

Den grössten Aufstieg des Tages, es sind rund 300 Höhenmeter, bringt man gleich zu Beginn hinter sich. Nach rund einer Stunde steht man auf dem Gäbris, einem der schönsten Aussichtsberge der Region und mit einem Berggasthaus. Der Blick reicht zum Säntis, der sich während der ganzen Wanderung in seiner ganzen Grösse unter dem blauen Himmel ausbreitet und über das Rheintal bis hin zum Bodensee.



Die charakteristischen Häuser stehen im Zentrum von Gais. (Bild zvz.)

Von hier erreicht man in wenigen Minuten das Restaurant Unterer Gäbris. Das mitgebrachte Picknick gibt es beim verträumten Gäbris-Seeli. Von hier geht es einem langen Rücken entlang via

Landmark nach St. Anton und dann in nördlicher Richtung hinab nach Heiden, wo man mit der Bahn via Rorschach und Weinfeldern wieder nach Hause fährt. Dölf Gabriel, Wanderleiter

Wanderung am 20. März. Anmeldung bis 17. März per E-Mail an miteinander.wandern@bluewin.ch oder per Telefon 044 761 99 36 und 079 288 22 72.

Weitere Infos: www.miteinanderwandern.ch.

Unterhaltung, aber auch Risiken

Chat-Funktion bei Games: Mit Kindern Regeln vereinbaren

Die Kommunikation mit anderen Spielerinnen und Spielern ist wesentlicher Teil von Online-Spielen. Riskant kann es aber werden, wenn Kinder über die Chat-Funktion beleidigt und diskriminiert werden oder mit Fremden in Kontakt kommen.

In-Game-Chats dienen dazu, im Team neue Strategien zu besprechen. Doch der Austausch mit anderen Spielerinnen und Spielern kann zum Risiko werden. Tom0, Lisali und Hexp12 – wer sich hinter den Spielnamen bei Online-Games verbirgt, ist meistens völlig unklar. Auch besteht die Möglichkeit, eine andere Identität einzunehmen und sich so

Vertrauen zu erschleichen. «Beleidigungen, diskriminierende Äusserungen oder extremistische Ansichten können hier ungefiltert geteilt werden oder vermischen sich mit dem Spielgeschehen», erklärt Medientrainer Kristin Langer.

Vor allem: Spielinterne Chats sind in der Regel nicht moderiert. Nicht immer stecken hinter den virtuellen Charakteren tatsächlich Kinder oder Jugendliche. Erwachsene Täter und Täterinnen geben sich als Minderjährige oder Gleichaltrige aus. «Bei Cybergrooming geht die Täterschaft gezielt vor, um sexuelle Kontakte anzubahnen: Sie baut zunächst Vertrauen auf und verstrickt das Kind in Abhängigkeiten», so Langer. Es sei wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern auch dieses Thema besprechen.

Chatten bei Games – aber sicher

Eltern und Erziehende können gemeinsam mit ihrem Kind altersgerechte Spiele auswählen. Für jüngere Kinder ist es sicherer, Spielrunden nicht mit Fremden anzutreten. Ansonsten sind Angebote ohne Chat-Möglichkeiten oder mit moderierten Chats besser geeignet. Manche Spiele-Chats ermöglichen eine Einstellung, die zum Beispiel anstössige Sprache filtert und die Sichtbarkeit von Spielnamen einschränkt.

Eltern können ihre Kinder dafür sensibilisieren, auf ihre eigene Sicherheit in Chats zu achten: Je mehr Informationen sie von sich preisgeben, desto leichter machen sie sich identifizierbar. Auf umfangreiche Profilangaben, wie Klarna-

men und Adresse, sollten Kinder auf jeden Fall verzichten und persönliche Daten nicht weitergeben. Viele Spiele bieten die Option, andere Spielende zu blockieren, die Kinder auch benutzen sollten. «Es ist sehr wichtig, dass Eltern und Kinder auch über unfaire sowie passende Umgangsformen sprechen – online wie offline. Das stärkt ihr Bewusstsein für unangemessene Nachrichten in Online-Games.» Falls das Kind bereits belästigt wurde, sollten Eltern zuerst den Chatverlauf per Screenshot sichern, die betreffende Person nach Möglichkeit melden und gegebenenfalls Anzeige erstatten.

Initiative «Schau hin»

Weitere Infos unter www.schau-hin.info.

«Die Kunst, Nein zu sagen»

Zoom-Kurs am Mittwoch, 17. März, von 19 bis 21 Uhr

Warum Erwachsene mit gutem Gewissen Nein sagen dürfen und weshalb das auch gut für die Kinder ist, erfahren die Teilnehmenden des Online-Vortrages nach Jesper Juul.

Besondere Situationen, in denen man als Elternteil seinem Kinder etwas abschlagen muss, sind eine Herausforderung. Mit gutem Gewissen Nein sagen – geht das?

Ja, das geht! Denn ein klares Nein ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können. Wie das geht, erklärt die familylab-Seminarleiterin und diplomierte Gesprächstherapeutin Gabriella Steiner im Zoom-Kurs.

Nein zu sagen, wenn man Nein meint, heisst vor allem, Ja zu sich selbst zu sagen, die eigene persönliche Integrität zu entwickeln und zu schützen und für die eigenen Überzeugungen, persönlichen Grenzen und Bedürfnisse sowie Träume und Werte einzustehen. Tatsache ist, dass in einer nahen und bedeutungsvollen Beziehung mit anderen Menschen, insbesondere mit Kindern, Konflikte an der Tagesordnung sind. Man kann versuchen, Konflikte zu vermeiden oder das Kind zu kritisieren. Manche Eltern sind autoritär oder dro-



Nein zu sagen heisst auch, Ja zu sich selbst zu sagen. (Bild zvz.)

hen ihren Kindern mit Spielzeugentzug, andere wiederum versuchen ihre Kinder zu bestechen.

Es gibt jedoch auch einen anderen Weg, und zwar: Indem Eltern ihr Kind wissen lassen, wer sie sind und sie in ihrem tiefen Bedürfnis berühren.

Der Vortrag richtet sich vor allem an Eltern und Erziehende, aber auch an alle Interessierten, die Unterstützung in der Wahrung ihrer eigenen Persönlichkeit suchen. Während und am Schluss

des Vortrages werden gerne Fragen aus dem (Familien-)Alltag beantwortet.

Für diesen Online-Vortrag, der via Zoom stattfindet, ist ein PC, Handy oder Tablet mit Mikrofon und Kamera notwendig.

Familienzentrum Bezirk Affoltern

Familienzentrum Bezirk Affoltern, Zürichstrasse 136, Affoltern. Anmeldungen unter Telefon 044 760 12 77 oder kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

ANZEIGE

Kunsthhaus Zug | www.kunsthhauszug.ch

Neue Ausstellung im Kunsthhaus Zug:

ZuZug aus Osteuropa – Positionen der Sammlung

Kunsthhaus Zug richtet den Blick nach Osten

Unbekannt, fremd, anders. Das Kunsthhaus Zug zeigt zum ersten Mal grössere Werkgruppen mittel- und osteuropäischer Kunstschaaffender aus der eigenen Sammlung. Dabei zieht es nicht nur eine Linie von «West» nach «Ost», sondern verbindet auch verschiedene Generationen und Sichtweisen. Freiheit und Toleranz, Weggang und Flucht bleiben als Themen schmerzhaft aktuell. Mit Werken von: Guido Baselgia, Boris Groys, Josef Hoffmann, Jan Jedlička, Ilya Kabakov, Tomas Kratyk, Péter Nádas, Pavel Pepperstein, Aleksandra Signer, Roman Signer, Pravoslav Sovac, Annelies Štrba.

Veranstaltungen:

Montag, 8. März, 18.30–19.15 Uhr, Feierabend-Zoom: Matthias Haldemann, Direktor des Kunsthhaus Zug im Gespräch mit Péter Nádas, Schriftsteller und Fotograf

Dienstag, 9. März, 12.15–12.45 Uhr, Kunst über Mittag im Zoom: Nina Schweizer, wissenschaftliche Volontärin zu Tomas Kratyk

Zugangslinks auf www.kunsthhauszug.ch, die Zoom Konferenz ist 15 Minuten vor Beginn geöffnet.