



### WhatsApp, Snapchat & Co – ein Must-Have?

Digitale Medien sind gerade für Kinder und Jugendliche nicht mehr wegzudenken. Nachrichten versenden, telefonieren, Musik hören, navigieren, informieren, Fotos machen: Die Liste der nützlichen Funktionen ist endlos und gerade bei Ausgangsbeschränkungen und Homeschooling sind digitale Medien für viele ein unentbehrliches Werkzeug. Doch viele der Vorteile können zu einer exzessiven Bindung und problematischen Nutzung des Geräts beitragen. WhatsApp, Snapchat & Co schaffen zwar eine Verbindung zum sozialen Umfeld, haben aber auch ernste Folgen für die Gesundheit, den Schlaf und die Konzentration.

#### Tipps für Eltern

- ☺ Erwachsene haben eine wichtige *Vorbildrolle!* Verbote sind oft weniger wirksam als gute Vorbilder.
- ☺ Eltern sollen sich auch die Frage stellen *ab wann* ein eigenes Gerät wirklich nötig ist. Vor dem 9. Lebensjahr wird davon abgeraten, da Kinder die Gefahren noch nicht einschätzen können. Ein Telefon für „Notfälle“ kann aber hilfreich sein, hier bieten sich Wertkarten-Handys an.
- ☺ *Grundsätzlich gilt die Faustregel: je jünger, desto weniger sollen digitale Medien konsumiert werden!*
- ☺ Legen Sie *Medienzeiten* individuell fest. Stellen Sie Regeln auf zur Nutzung des Internets, z.B. ein Zeitbudget pro Woche, Zeitbegrenzungen am Abend, kein Handy beim Mittagstisch. Es tut auch mal gut, eine ganze Stunde offline zu sein.
- ☺ *Regelmäßige (gemeinsame) Bewegung* ist eine gesunde Alternative und bringt Kinder und Jugendliche auf andere Gedanken.
- ☺ Interessieren Sie sich dafür, welche Apps bzw. Internet-Seiten Ihr Kind besucht und geben Sie bei Bedarf Tipps. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Inhalte, Hintergründe und Gefahren! Der Umgang mit *persönlichen Daten* ist sehr sensibel und sollte unbedingt gemeinsam thematisiert werden.
- ☺ Nutzen Sie technische Möglichkeiten und (*Schutz-*)*Programme* wie z.B. Apps, die den Zugang zu bestimmten Webseiten sperren oder Sie mit Ihrem Kind „vernetzen“. So können Sie Zugänge/Apps genehmigen oder blockieren, die Ihr Kind herunterladen bzw. besuchen möchte.
- ☺ Wenn möglich, schaffen Sie einen eigenen PC-Arbeitsplatz. Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.
- ☺ Das Surfen am Handy spätabends vor dem Schlafengehen beeinträchtigt einen gesunden Schlaf. Basteln Sie mit Ihrem Kind eine Handy-Garage, wo das Handy zum Aufladen über Nacht „geparkt“ werden kann.