

Digitale Balance in der Familie

zwischen Apps und Abendessen – Mehr Balance im digitalen Familienalltag

KAB Kestenholz
Schule Kestenholz



12. September 2023
René Bachmann

Illustrationen von Joachim Zahn (zischtig.ch)

Suchthilfe Ost

Beratung

für Betroffene und Angehörige
für Jugendliche und Erwachsene

kostenlos / vertraulich

in Olten / Balsthal / Breitenbach /
Dornach

www.suchthilfe-ost.ch

 suchthilfemitperspektive



Jugendberatung

Ort:

Online oder vor Ort in den Regionen
Olten, Gösgen, Thal, Gäu, Dorneck
und Thierstein

Mobile:

079 676 01 02

E-Mail:

info@jugendberatungost.ch

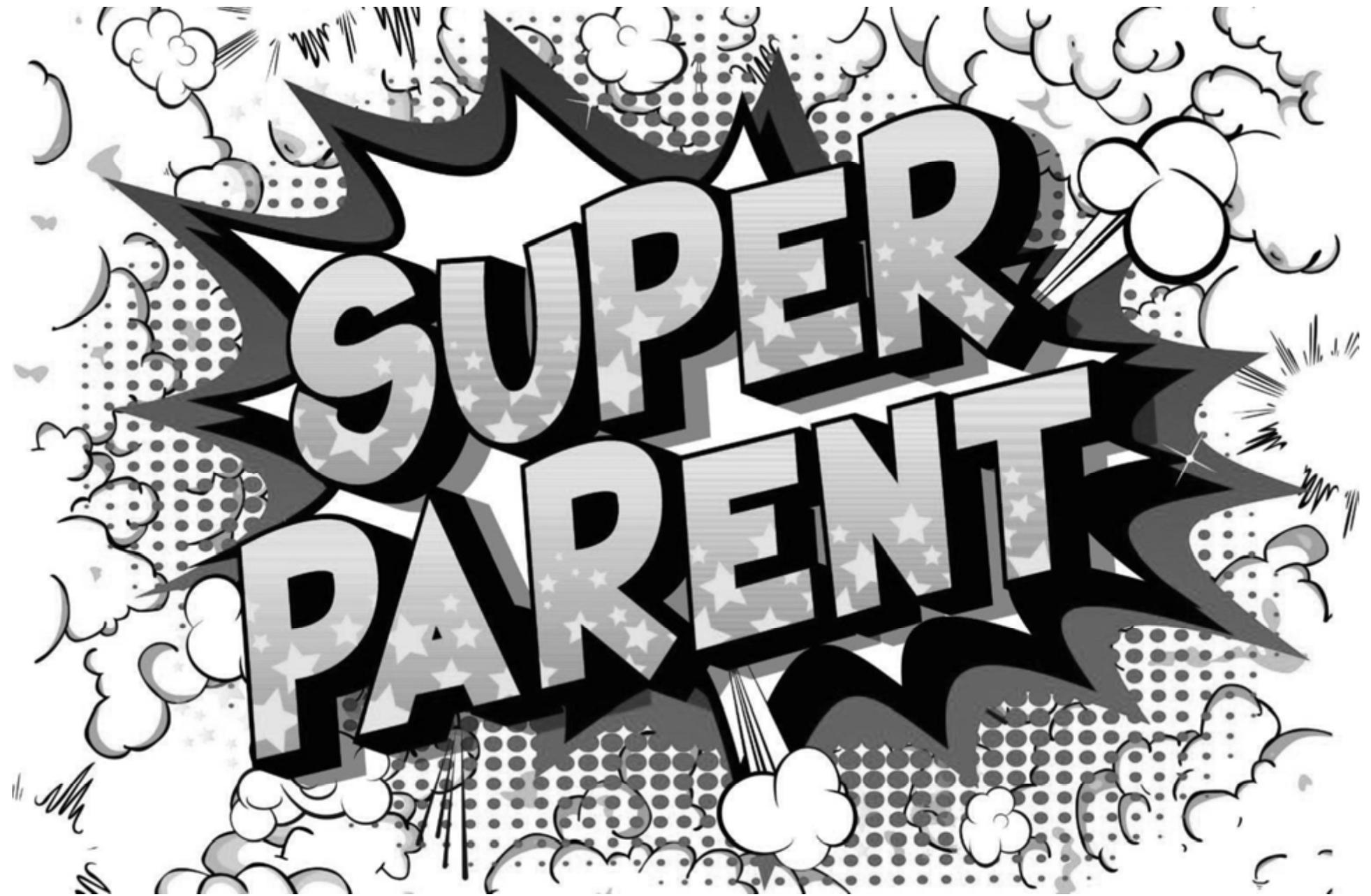


Weitere Informationen:

www.jugendberatungost.ch 

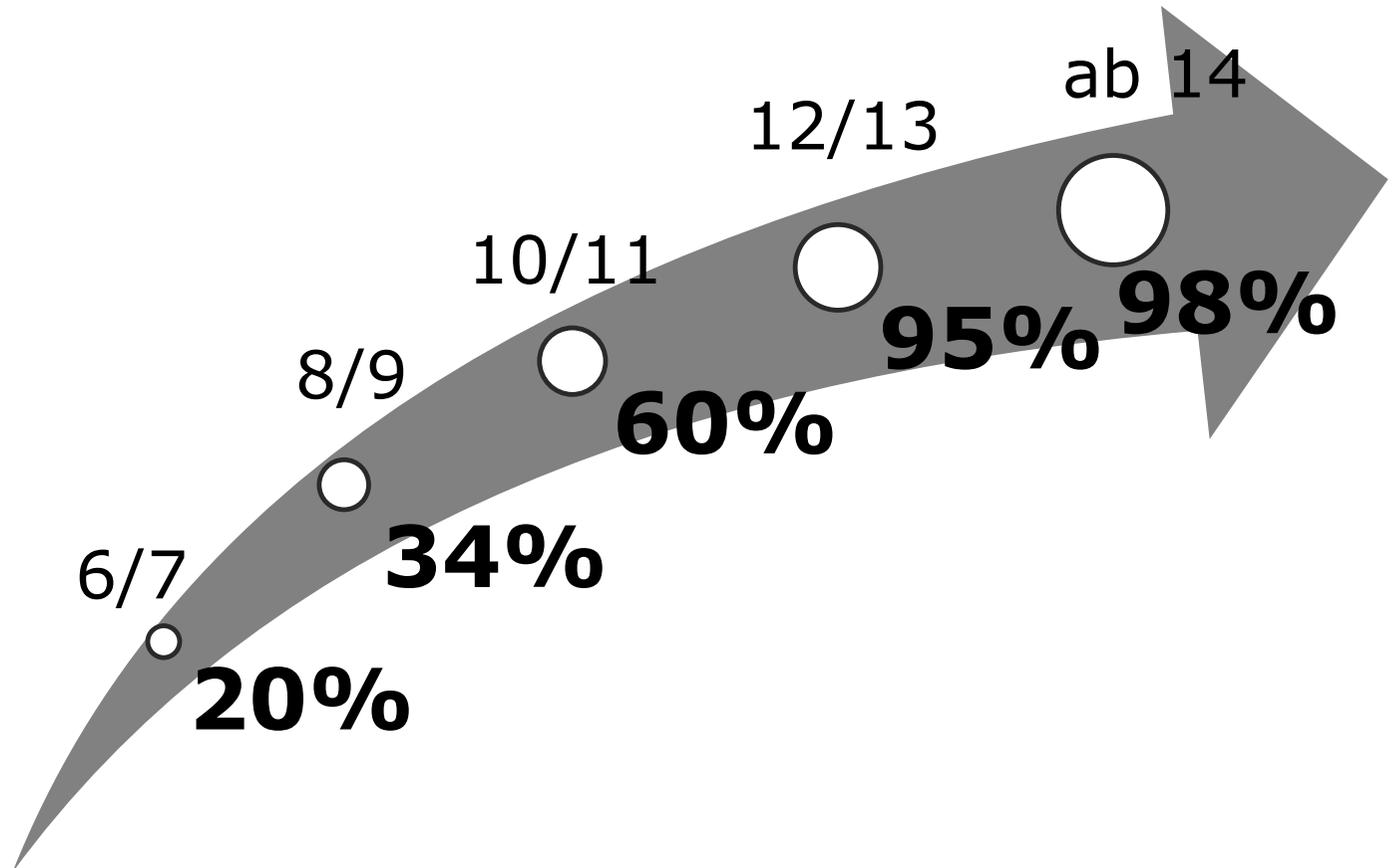
Gemeinsam
Lösungen
finden

UNKOMPLIZIERT, KOSTENLOS UND ANONYM.





Live!



Mediennutzung: Austausch in der Gruppe

- Welche Anwendungen nutzen Ihre Kinder?
- Was ist schön daran und erleben Sie als Bereicherung?
Was ist anstrengend und erleben Sie als Belastung?

Erziehungspartnerschaft: Schule + Eltern

5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8./9. Klasse
			

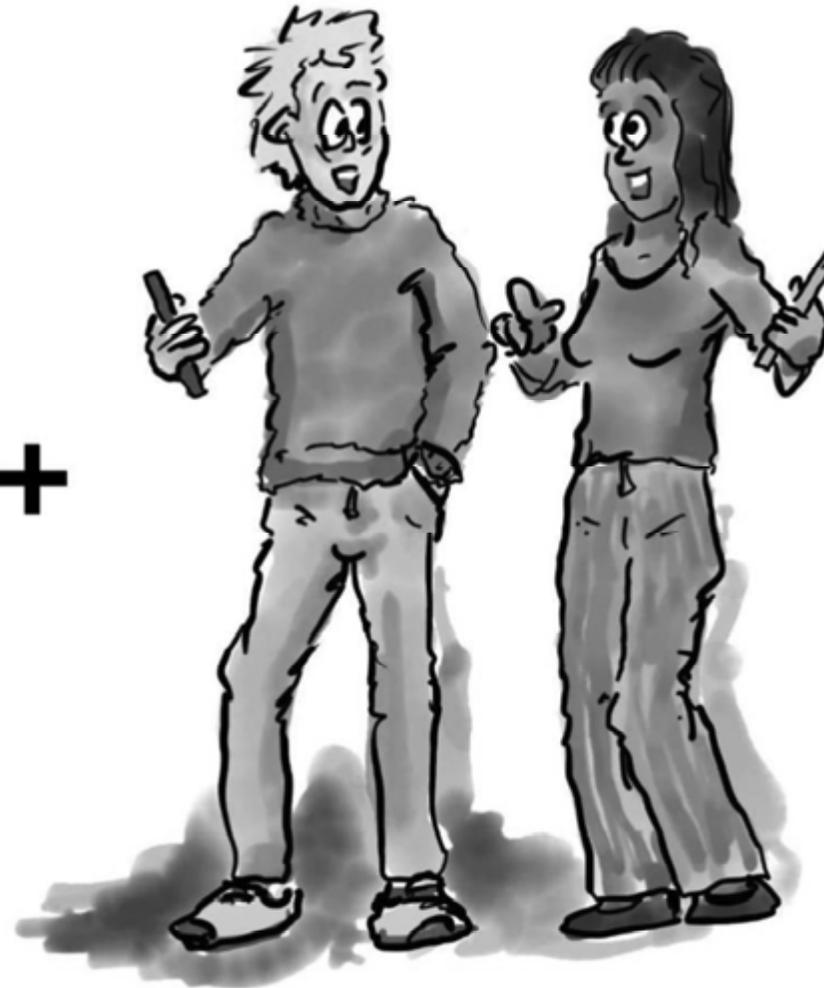
Jeder Band enthält Stoff für eine Wochenlektion während einem Schuljahr und zusätzliche Wahlangebote, die sich zur Vertiefung und für projektorientierten Unterricht eignen.

«connected 1» erscheint **Ende Juni 2018**, «connected 2» im **2019**.

Die Lehrwerkteile
Die Bände für Schülerinnen und Schüler sind Arbeitsbücher, die kombiniertes Input- und Arbeitsmaterial enthalten. Sie erscheinen zunächst nur in gedruckter Form und erst in einem zweiten Schritt auch digital.



+



Medienkompetenz:

«Beherrsche die Medien, sonst beherrschen sie dich.»



Zitat: Paula Bleckmann / Illustrationen: Joachim Zahn, zischtig.ch

Medienkompetenz

Fertigkeiten

- Geräte bedienen können
- Apps bedienen
«konsumieren» können
- Apps nutzen können
- Apps programmieren
können
- ...

Selbstkontrolle

- Abschalten können
- Digitale-Life-Balance =
Freizeitgestaltung ohne
Medien
- Inhalte auswählen – was
tut mir gut
- ...

«Kulturtechniken»

- Lesen und Schreiben
- Zusammenhänge
verstehen und Inhalte
einordnen können
- Verhaltensregeln kennen
und anwenden
- ...

Begleitung und Gespräche

PERSPEKTIVE
Region Solothurn-Grenchen

SUCHTHILFE
OST



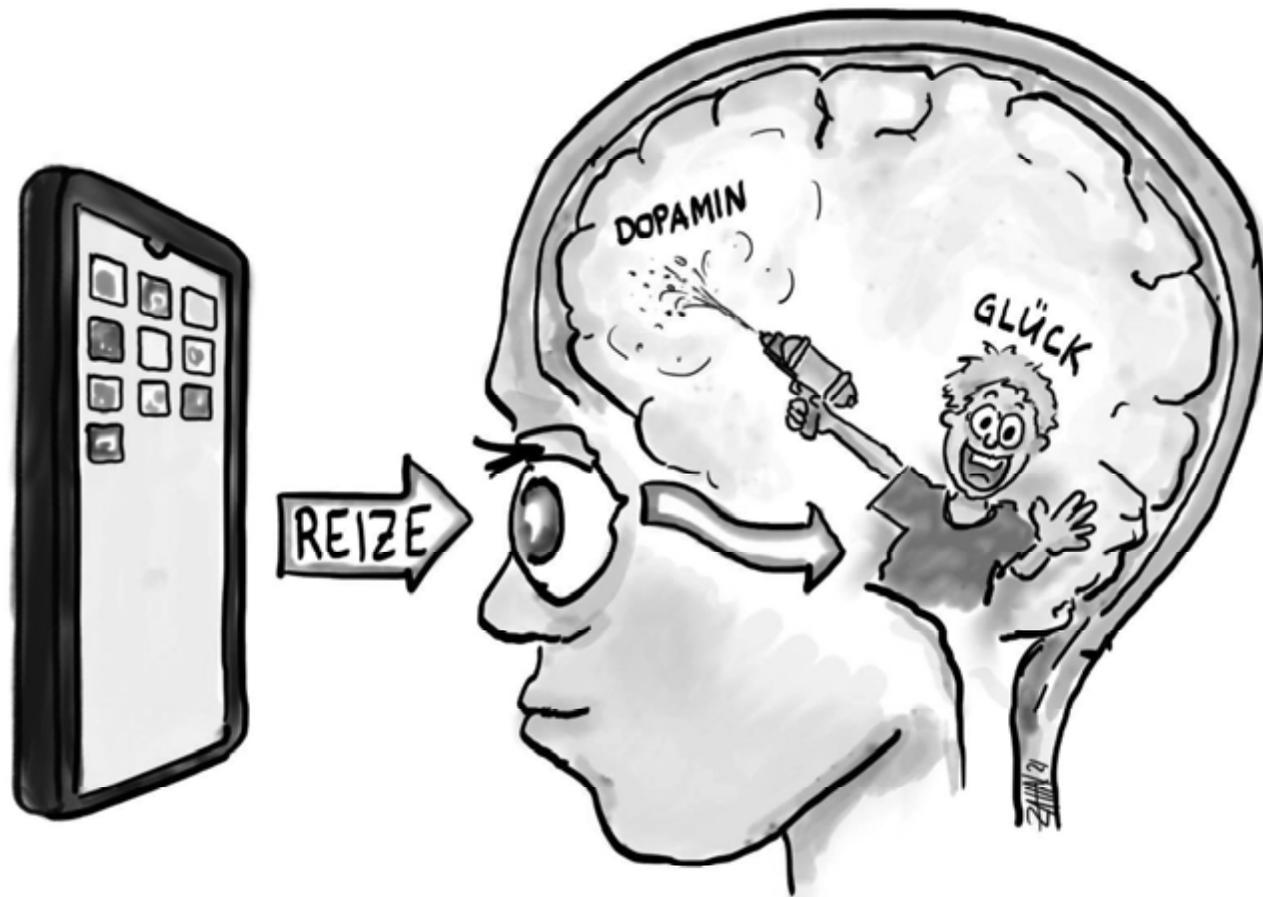
Herausforderung Nutzungszeit





Bild: medium.com

Suchtmechanismen



Snapchat - Snap Days



Bild: businessinsider.de



Jugendschutzsoftware und Bildschirmzeit



Digital Wellbeing (Android)

«... verschafft dir Einblicke in deine digitalen Gewohnheiten...»

Einstellungen > Digital Wellbeing &
Jugendschutzeinstellungen (ziemlich weit unten) oder im
Google Store



Bildschirmzeit (iOS)

«Besser wissen, wie du und deine Kinder Geräte nutzen.»

Einstellungen > Bildschirmzeit

21:52 Freitag 2. Sept.

Einstellungen

- Flugmodus
- WLAN
- Bluetooth Ein
- Mobile Daten Flugmodus
- Persönlicher Hotspot Aus
- VPN

Mitteilungen

Töne

Fokus

Bildschirmzeit

Allgemein

Kontrollzentrum

Bildschirmzeit

iPad (3)

90%

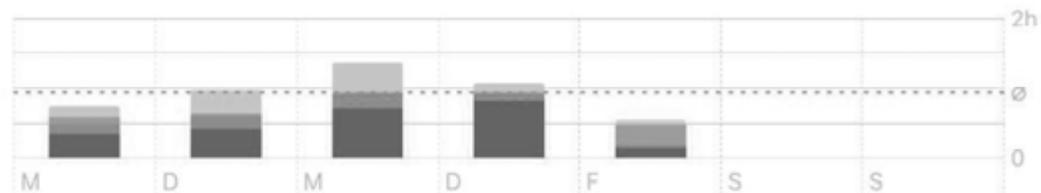
Wöchentlich

Täglich

BILDSCHIRMZEIT

Tagesdurchschnitt

56min



Soziale Netze
2h 25min

Dienstprogramme
36min

Informationen & Lesen
31min

Gesamte Bildschirmzeit

4h 40min

Aktualisiert: heute, 21:51

AM HÄUFIGSTEN VERWENDET

KATEGORIEN EINBLENDEN

Twitter 1h 7min

Instagram 46min

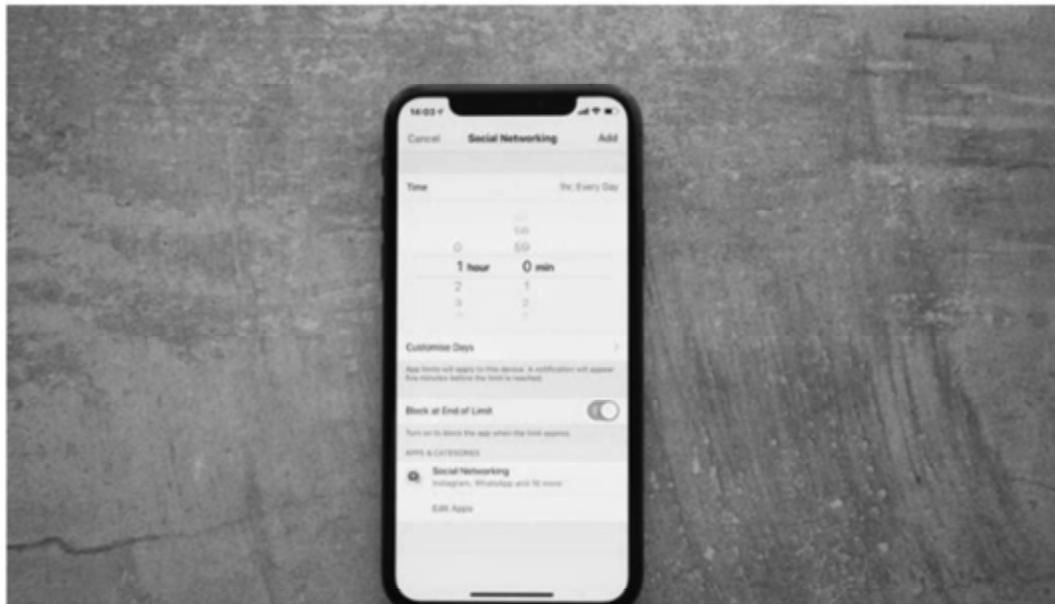
Brave 25min

Digital > iPhone Bildschirmzeit zu umgehen (10 Tricks)

Zocken und Texten trotz App-Sperre

iPhone-Bildschirmzeit umgehen (10 Tricks)

Lukas Böhl 11.03.2021 - 10:20 Uhr



So lässt sich die App-Sperre umgehen. Foto: Cristian Dina / shutterstock.com

Alltagsroutinen gestalten und leben

- ✓ **Regeln entwickeln**
Handy über Nacht nicht im Kinderzimmer
Wecker und Uhr anschaffen
festlegen, wo die Geräte deponiert werden
- ✓ **Verfügbarkeit einschränken**
Bildschirmzeiten (gemeinsam) festlegen
auch Bildschirmfreie Zeiten festlegen
- ✓ **Bei kleineren Kindern Triple-A-Regel:
Ausschalten - Aushalten - Ablenken!**



Vorbild sein



Bildschirmzeit: Austausch in der Gruppe

- Welche Regeln/Rituale haben sich bei Ihnen zu Hause bewährt?
- Was könnte sonst noch funktionieren? Entwickeln Sie in der Gruppe neue Ideen.

Gemeinsame Haltung der Eltern

- ✓ **Sich als Eltern einig werden –**
gemeinsame Vision für **digitale Familienkultur**
entwickeln und partnerschaftlich umsetzen



Konsum vs. Nutzung



Ab wann wird es problematisch?

- **Nutzung, um negative Emotionen zu kompensieren/ lindern**
- **Sozialer Rückzug**
von Familie, Freundeskreis, Verein, ...
- **Vernachlässigung anderer Interessen**
Alltag wird ums Online-sein geplant
Angst in der Online-Welt etwas zu verpassen
Motivation für Schule und Leistungen nehmen ab
- **Entzugerscheinungen**
- **Müdigkeit/Schläfrigkeit tagsüber**



Eine Sucht beinhaltet mehrere der oben genannten Merkmale über eine längere Zeit

- ✓ **Elternnotruf**
0848 35 45 55 (Festnetztarif/24h)
- ✓ **Projuventute Elternberatung**
058 264 61 61 / projuventute-elternberatung.ch
- ✓ **Elterncoaching kompass**
032 624 49 39 (1. und 3. Freitag im Monat
von 8.30 - 11.30 gratis / Termine auf Vereinbarung)
- ✓ **Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn**
Beratung bei Beziehungs-/ Familienfragen
(Termine auf Vereinbarung) / fabeso.ch
- ✓ Beratung bei der **PERSPEKTIVE** und **Suchthilfe Ost**



Externe Ressourcen zu nutzen, ist eine Stärke!

Nützliche Links

Informationsplattformen für Eltern:

- ✓ **jugendundmedien.ch**
- ✓ **Schau-hin.info**
- ✓ **klicksafe.de/eltern**
- ✓ **feel-ok.ch/eltern**
- ✓ **parentu.ch**
- ✓ **fritzundfraenzi.ch**

Informationsplattformen für Jugendliche:

- ✓ **feel-ok.ch**
- ✓ **147.ch**
- ✓ **srf.ch/play**
→ **Rubrik Kids od. Jugendliche**
- ✓ **Handysektor.de**



**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
...und viel Erfolg!**

René Bachmann
Suchthilfe Ost
rene.bachmann@suchthilfe-ost.ch
062 206 15 35

