

«Gestern habe ich von der  
Tagesschau geträumt.»

# Zappen & Gamen

Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende

«Wenn es mir langweilig ist, schalte ich die Kiste ein.»

## Worum gehts?

Fernseher, Computer, Gameboys und Hi-Fi-Anlagen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Elektronische Medien bestimmen den Familienalltag. Das grosse Medienangebot eröffnet Chancen: Informationen sind für alle zugänglich und machen uns unabhängig. Medien üben eine Faszination aus: Ein guter Film oder ein unterhaltendes Game können ein gutes Erlebnis sein, das unser Leben bereichert. Wer erinnert sich nicht an eine Fernsehsendung aus der eigenen Jugendzeit, an die man gerne zurückdenkt? Filme können zum Nachdenken anregen, Emotionen auslösen oder uns Dinge bewusst machen – bei Kindern und Jugendlichen nicht anders als bei Erwachsenen. Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht einfach verlorene Zeit.

### Wasser trinken aus einem Hydranten?

«Die Nutzung des Internets (...) ähnelt dem Versuch, aus einem Hydranten Wasser zu trinken» (Peter Glaser). Das Angebot der elektronischen Medien ist riesig und unübersichtlich. Dies stellt Erziehende vor herausfordernde Aufgaben im Familienalltag. Wie viel sollen unsere Söhne vor dem Bild-

schirm sitzen? Welche Games sind sinnvoll, welche sollen wir verbieten? Wie lernt meine Tochter mit dem Internet umzugehen? Solche Fragen stellen sich in jeder Familie. Kinder müssen lernen, mit dem vielfältigen Medienangebot unserer Zeit umzugehen. Erziehende können sie dabei unterstützen, indem sie ihnen helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen.

### Fernsehen

Durchschnittlich werden heute in der Schweiz rund 2,75 Stunden pro Tag vor dem Fernseher verbracht. Tendenz steigend. Übers Jahr gerechnet ergibt dies knapp 3 Monate (à 12 Stunden täglich) und auf die durchschnittliche Lebenserwartung von 80 Jahren hochgerechnet rund 18 Jahre. Das lange Verweilen vor dem Bildschirm hat verschiedene Auswirkungen. So gilt zum Beispiel heute die Beziehung zwischen hohem Fernsehkonsum und Übergewicht als erwiesen. Eine Studie zeigt: Kinder, die ihren täglichen Fernsehkonsum um 1 Stunde reduzierten, verloren in einem Jahr durchschnittlich 2,5 kg Körpergewicht. Dass das Risiko für Aufmerksamkeitsstörungen mit jeder TV-Stunde pro Tag steigt, ist ebenfalls wissenschaftlich erwiesen. Siebenjährige, die bereits als Kleinkinder drei Stunden vor

dem Fernseher sassen, zeigen um 30% häufiger Verhaltensauffälligkeiten. Hinzu kommt, dass bei Vielsehern generell die Schulleistungen schlechter sind. Es scheint auch einen Zusammenhang zwischen der vor dem Fernseher verbrachten Zeit und aggressivem Verhalten zu geben – und zwar unabhängig davon, was geschaut wird. Bei einer Verringerung des Medienkonsums nahm in Studien auch das aggressive Verhalten bei Kindern deutlich ab.

#### **Spielkonsolen, Gameboy und PC-Games**

Rund 12% der Schweizer Kinder verbringen mindestens einmal täglich Zeit mit elektronischen Spielen. Im Schnitt wird dann 50 Minuten lang gespielt. In 82% der Schweizer Haushalte stand 2004 ein PC, Spielkonsolen waren in 34% der Haushalte vorhanden. Der Stress, der beim Gamen entstehen kann, wirkt direkt auf den Hormonhaushalt: Hormone erzeugen künstliche Glücksgefühle, die abhängig machen können. Der Zusammenhang zwischen Computer- und Videospielen mit gewalttätigem Inhalt und aggressivem Verhalten kann heute als gesichert gelten.

#### **Internet**

Die Internetnutzung ist in der Schweiz in den letzten Jahren stark angestiegen. Während 1997 erst 7% der Bevölkerung täglich oder mehrmals wöchentlich im Internet surfen, lag dieser Wert 2005 schon über 57%. Rund 6% der NutzerInnen gelten als abhängig oder gefährdet. Sie verbringen mehr als 20 Stunden pro Woche im Internet. Bei den Süchtigen (rund 2,3% der InternetnutzerInnen) steigt dieser Wert auf rund 35 Stunden pro Woche. Jugendliche gehören zur Risikogruppe: Die Mehrheit der Abhängigen ist unter 20 Jahre alt, männlich und ohne feste Beziehung. Die Auswirkungen dieser Sucht sind beträchtlich. Das Internet wird zum Lebensmittelpunkt, Freunde und Familie werden vernachlässigt. Der häufige nächtliche Konsum führt zu Schlafmangel und Konzentrationsschwäche und in der Folge zu einem Leistungsabfall in Schule und Beruf.

«Manchmal kann ich mit dem Gamen einfach nicht mehr aufhören.»

## Wie vorbeugen?

### «Aber du schaust auch immer fern!»

Kinder orientieren sich stark an ihren Eltern. Leben Sie Ihren Kindern einen sinnvollen Medienkonsum vor. Zappen Sie sich am Fernseher selbst wahllos durch das Programm? Läuft das Radio die ganze Zeit? Verlieren Sie sich manchmal im Internet? Versuchen Sie, auch medienfreie Zeiten einzurichten. Lassen Sie die Geräte nicht laufen, wenn die Familie am Essen ist. Selbstverständlich kann es auch einmal begründete Ausnahmen geben. Und selbst wenn Ihnen der eigene Medienkonsum manchmal aus dem Ruder läuft, können Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein. Sprechen Sie ehrlich mit den Kindern und stehen Sie zu den eigenen Schwächen. Eltern müssen nicht immer perfekt sein – aber ein ehrliches Gegenüber.

### «Geht fernsehen, ich will meine Ruhe...»

Medien sind schlechte Babysitter. Kinder sollten wenn immer möglich nicht mit Medien ruhig gestellt werden. Trotzdem: Es gibt Situationen, in denen man froh ist um ein paar ruhige Minuten. Wenn die Kinder nicht jeden Tag und regelmässig mit

Medien ruhig gestellt werden, braucht man deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Aber weshalb nicht mal die Kinder zum Spielen nach draussen schicken anstatt vor den Fernseher oder vor den Computer?

### «Das gibt Fernsehverbot!»

Medien sind ein schlechtes Erziehungsmittel. «Wenn du heute brav bist, darfst du noch fernsehen!» «Wenn du den Teller nicht leer isst, gibt es Gameverbot!» – Wer Medien als Belohnung oder Bestrafung einsetzt, betont ihre Wichtigkeit noch zusätzlich. Ein Medienverbot soll nur als Konsequenz eingesetzt werden, wenn die Regeln rund um den Medienkonsum verletzt werden. So macht z.B. ein Fernsehverbot dann Sinn, wenn tags zuvor die abgemachte Zeit nicht eingehalten wurde.

### Wo stehen die Geräte?

Der Standort der Geräte muss gut überlegt sein. Wo stören Sie das Familienleben am wenigsten? Generell wird empfohlen, dass Kinder unter 14 Jahren keine elektronischen Geräte im Zimmer haben sollten. Studien zeigen, dass sich der tägliche Medienkonsum um rund 2 Stunden erhöht, wenn Kinder TV, Game-Konsole, Computer oder DVD-Recorder im Zimmer haben.

### Welche Inhalte sind geeignet?

Gewaltdarstellungen sind nicht gut für Kinder – das ist unumstritten. Auch vor sexistischen oder rassistischen Medieninhalten müssen Kinder geschützt werden. Generell ist aber die Frage danach, was sinnvoll ist, gar nicht so einfach zu beantworten. Was gut ist, ist auch abhängig vom Kind und seiner Situation. Zur Beurteilung helfen folgende Fragen:

- Welche Werte werden vermittelt?
- Welche Alterslimiten wären sinnvoll oder werden erwähnt?
- Welche Themen beschäftigen das Kind nachträglich zu sehr?
- Wovor muss es geschützt werden?

Es ist wichtig zu wissen, dass Gefahren speziell von realitätsnahen Sendungen ausgehen. Dokumentarfilme, Tagesschau und Katastrophenberichte können traumatisierend wirken als ein brutaler Trickfilm. Legen Sie im Gespräch mit Ihren Kindern Regeln fest, welche Inhalte konsumiert werden dürfen.

### Machen Sie sich schlau...

Spielen, schauen, surfen Sie mit! Interessieren Sie sich für den Medienkonsum Ihrer Kinder: Sehen Sie mit ihnen fern, surfen Sie mit ihnen durchs Internet und machen Sie auch mal ein Game mit Ihren Kindern. Wenn Sie von Jugendlichen ernst genommen werden wollen, kommen Sie nicht darum herum, auch etwas vom Internet oder von Games zu verstehen. Nutzen Sie Datenbanken, Listen, Bibliotheken und Ludotheken (siehe «Links zum Thema»).

### ... und diskutieren Sie über Ihre Eindrücke!

Ermuntern Sie Ihr Kind, zu erzählen, weshalb ihm etwas gefällt. Wenn Kinder über Medien sprechen, geben sie immer auch etwas von sich preis. Nutzen Sie diese Chance, mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen und zu sehen, was es beschäftigt. Sagen Sie ihm, was Sie gut oder schlecht finden und weshalb. Dabei empfiehlt es sich, Moralpredigten und Verurteilungen zu vermeiden. Das Kind muss kein schlechtes Gewissen haben, weil ihm Medieninhalte gefallen, die die Eltern missbilligen. Aber Sie dürfen Ihre Bedenken benennen: Begründen Sie Ihre Kritik, sprechen Sie von sich selbst.



**«Wenn die Kinder vor dem Fernseher sind, machen sie wenigstens keine Dummheiten.»**

**«Aber alle ändern dürfen!»**

Diesen Ausspruch haben wohl alle Eltern schon gehört. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass in Ihrer Familie eigene Regeln gelten. Grund für den Konsum eines Medieninhaltes soll das eigene Interesse sein und nicht, was die ändern machen. Es kann hilfreich sein, bei anderen Eltern nachzufragen oder mit der Schule Kontakt aufzunehmen. Das kann Druck reduzieren. Andere Eltern sehen die Dinge oft ähnlich – vielleicht gibts sogar eine gemeinsame Regelung?

**«Immer wenn es am spannendsten ist!»**

Viele Eltern kennen es: Die abgemachte Zeit fürs Gamen ist vorbei und der Nachwuchs regt sich auf, weil das Game gerade in der spannendsten Phase ist. Es gibt eine gute Lösung für dieses Problem: Legen Sie gemeinsam mit den Kindern eine Wochenmedienzeit (z.B. 5 Std. wöchentlich) fest. Die Aufteilung auf die Tage macht das Kind selbständig. Vorteil: Ihr Kind erhält Spielraum und lernt selber Verantwortung für seinen Medienkonsum zu übernehmen. Besprechen Sie mit ihm auch, wann im Tagesablauf Medienkonsum sinnvoll ist: Werden Medien kurz vor dem Zubettgehen konsumiert, kann der Schlaf gestört werden.

Auch die Konsequenzen bei Regelverletzungen müssen thematisiert werden. Über die bezogene Medienzeit soll Buch geführt werden und die Eltern müssen sie im Auge behalten.

**«Mir ist so langweilig!»**

Langeweile ist der häufigst genannte Grund für Medienkonsum. Wenn gleich die Kiste eingeschaltet wird, verpassen die Kinder eine wichtige Chance: sich selbst etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden. Manchmal braucht dies etwas Zeit! Kinder, die Langeweile aushalten und selbst überwinden können, kommen später eher mit den Anforderungen des Lebens zurecht. Untersuchungen zeigen, dass gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder der Familie immer attraktiver sind, als alleine vor dem Fernseher oder dem PC «abzuhängen». Ermuntern Sie Ihre Kinder zu einer aktiven Freizeitgestaltung. Kinder, die herumtoben, tanzen, Musik machen, sich mit Freunden treffen, Sport treiben und Spass haben, sind weniger suchtgefährdet. Eltern können diese Tätigkeiten unterstützen, indem sie geeignete Räume und Kleider, die auch mal schmutzig werden dürfen, zur Verfügung stellen.

## Tipps zum Umgang mit TV

### Zum Fernsehen gehört eine Programmzeitschrift

Idealerweise werden die Sendungen im Voraus ausgewählt und es wird nur eine Sendung aufs Mal konsumiert. Je älter die Kinder, desto mehr Selbstbestimmung können sie bei den Inhalten übernehmen – natürlich innerhalb der vorgegebenen Regeln! Zappen soll möglichst vermieden werden. Lassen Sie sich den Tagesablauf nicht vom Fernseher diktieren. Die Nutzung von Video- und DVD-Recorder ist hilfreich.

### Wie viel Fernsehkonsum wird empfohlen?

Klein- und Vorschulkinder sollten beim Fernsehen nicht allein gelassen werden. Frage: Gibt es überhaupt gute Gründe, bereits 2-Jährige fernsehen zu lassen? Auch bei Schulkindern sollte man noch ein Auge darauf haben, was sie sehen. Faustregel für die maximale Fernsehzeit pro Tag:

- Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
- Vorschulkinder: 30 Minuten
- 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
- 10- bis 13-Jährige: 1,5 Stunden

### Fernsehen erzeugt Spannungen

Es gibt keine einflusslosen Fernsehsendungen: Manchmal haben auch Sendungen, die Erwachsene als harmlos einschätzen, eine unberechenbare Wirkung. Für kleinere Kinder gilt deshalb:

- Fragen, reden, sich bewegen ist erlaubt.
- Kinder beim Fernsehkonsum im Auge behalten.
- Angst machende Szenen nicht einfach abstellen: besser dazusitzen und zuschauen, bis Spannung im Film wieder abgebaut ist.
- Nachspielen von Fernsehszenen mag Eltern manchmal nerven – aber es dient den Kindern zur Verarbeitung des Gesehenen.

Falls Sie Kinder unterschiedlichen Alters haben, muss bei jeder Sendung auch an das jüngste Kind gedacht werden. Es ist aber kaum zu vermeiden, dass Kinder auch einmal eine Sendung sehen, die nicht für Kinder gedacht ist, oder eine Szene mitverfolgen, die ihnen nicht gut tut. Für grössere und kleinere Kinder gilt in diesem Fall dasselbe: Sprechen Sie mit ihnen über das Gesehene und die Gefühle, die das ausgelöst hat.



«Beim Chatten fühle ich mich richtig erwachsen.»

## Tipps zum Umgang mit dem Internet

Neben Interessantem gibt es im Internet auch zweifelhafte und jugendgefährdende Inhalte. Die Gutgläubigkeit von Kindern kann ausgenutzt werden. Pädophilie, Sexangebote, Werbung und Geschäftemacherei machen vor Kindern nicht Halt. Sobald die Kinder selbständig ins Netz gehen, müssen diese Gefahren mit ihnen thematisiert werden.

### Welche Regeln müssen Kinder lernen?

- Seiten mit Jugendschutz sind tabu.
- Bei komischen Fragen oder Angeboten: Internet verlassen und Eltern benachrichtigen.
- Persönliche Informationen sind geheim: Name, Adresse, Passwörter und Nummern von Telefon, Handy, Kreditkarten und Bankkonten nicht weitergeben.
- Keine digitalen Fotos von sich verschicken.
- Chat-Bekanntschaften – wenn überhaupt – nur in Begleitung und an öffentlichen Orten treffen.
- Nicknames und E-Mail-Adressen dürfen keinen Rückschluss auf wirkliche Identität zulassen.
- E-Mails unbekannter Herkunft nicht öffnen (Virengefahr).

### Und was können Eltern tun?

Richten Sie Ihrem Kind zwei E-Mail-Adressen ein: eine für persönliche Bekannte und eine für fremde Personen. Die erste bewirtschaftet das Kind selber, die zweite wird bei jüngeren Kindern von den Eltern kontrolliert. Falls Ihre Kinder gerne chatten: Empfehlen Sie ihnen so genannte «moderierte Chatrooms» – dort werden alle Beiträge gegengelesen, bevor sie aufgeschaltet werden (z.B. moderierter Chat für unter 14-Jährige auf [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)). Platzieren Sie ausserdem auf Ihrer Familienwebsite oder auf der Website von Vereinen keine persönlichen Angaben oder Bilder der Kinder.

### Bringen Filterprogramme etwas?

Im E-Mail-Programm (z.B. Outlook, Outlook-Express) und im Browser (etwa Internet-Explorer, Netscape Navigator) und mit speziellen Filterprogrammen (siehe [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)) können kinder- und jugendgefährdende Inhalte gesperrt werden. Aber: Jugendliche sind im Umgehen solcher technischer Lösungen sehr geschickt und ein Filter kann auch dazu herausfordern, diesen auszutricksen. Viel besser ist es, mit den Jugendlichen im Gespräch zu sein und ihnen auch ab und zu über die Schulter zu gucken.

## Tipps zum Umgang mit Games

### Gute Games, schlechte Games?

Spiele mit Gameboys, am PC oder auf der Spielkonsole gehören heute zu den Freizeitbeschäftigungen vieler Jugendlicher. Die Möglichkeit, selbst ins Geschehen einzugreifen, ist faszinierend. Das Spielen mit PC-Games oder mit Konsolenspielen ermöglicht Grenzerfahrungen, das Ausprobieren neuer Rollen und Erfolgserlebnisse. Gerade Jugendliche, die daran sind, Ihre eigene Identität zu entwickeln, suchen das. Die Games sollen aber sorgfältig ausgewählt werden. Entsprechende Datenbanken (siehe «Links zum Thema») und die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Ist das Game einfach zu bedienen?
- Sind die Aufgaben vielfältig (Strategie, Taktik, Denken, Kombinationsfähigkeit, Reaktion, Geschicklichkeit, Sprache, Fantasie) oder geht es nur um Zerstörung?
- Ist die Geschichte interessant, sind die Szenen gut?
- Können mehrere Spielende teilnehmen?
- Hat das Spiel aktivierende und entspannende Elemente?
- Stehen den Spielenden verschiedene Rollen zur Auswahl? Bietet das Spiel Identifikationsfiguren?

- Hat das Spiel eine gute Grafik, einen guten Ton?
- Entsprechen Symbolik, Bilder und Inhalte dem Alter?
- Passt sich die Software dem Niveau der Spielenden an?
- Welche Wertvorstellungen vermittelt das Spiel?

### Statt zuschauen mitspielen!

Wenn Sie mit Jugendlichen über Games ins Gespräch kommen möchten, kommen Sie nicht darum herum, auch einmal mitzuspielen. So erleben Sie auch die Gefühle, die beim Spielen entstehen. Die Spielenden sind einer wahren «Dopamin-Dusche» ausgesetzt – der Körper schüttet Glückshormone aus, die eine Euphorie bewirken können. Im Gespräch mit Jugendlichen sollen nicht nur die Inhalte der Spiele im Zentrum stehen, sondern auch die Faszination, die die Spiele ausüben. Thematisieren Sie aber auch die Gefahren dieser Faszination.

«Ich schwänze immer häufiger die Schule, um länger online zu sein.»

## Wann wirds kritisch?

### Der Reiz der Medien ...

Der Faszination von Medien ist wohl jeder schon erlegen. Sich im Internet neue Welten zu erobern, tief in einen Film einzutauchen oder die Zeit mit einem Game zu vergessen – das sind Erfahrungen, die wir alle kennen. Vor allem wenn wir neu mit einem Medium in Kontakt kommen, ist diese Faszination völlig normal. Sie verliert sich mit der Zeit wieder.

### ... und die Gefahren

Es gibt aber auch Menschen, die nicht mehr von den elektronischen Medien loskommen. Insbesondere von Medien, bei denen der Mensch mit dem Gerät in eine Interaktion tritt – wie bei Internet-Chat oder bei einem PC-Game –, gehen Gefahren aus. Kinder und Jugendliche können in eine Internetsucht geraten oder haben Mühe, mit dem Gamen aufzuhören.

### Wie erkennen?

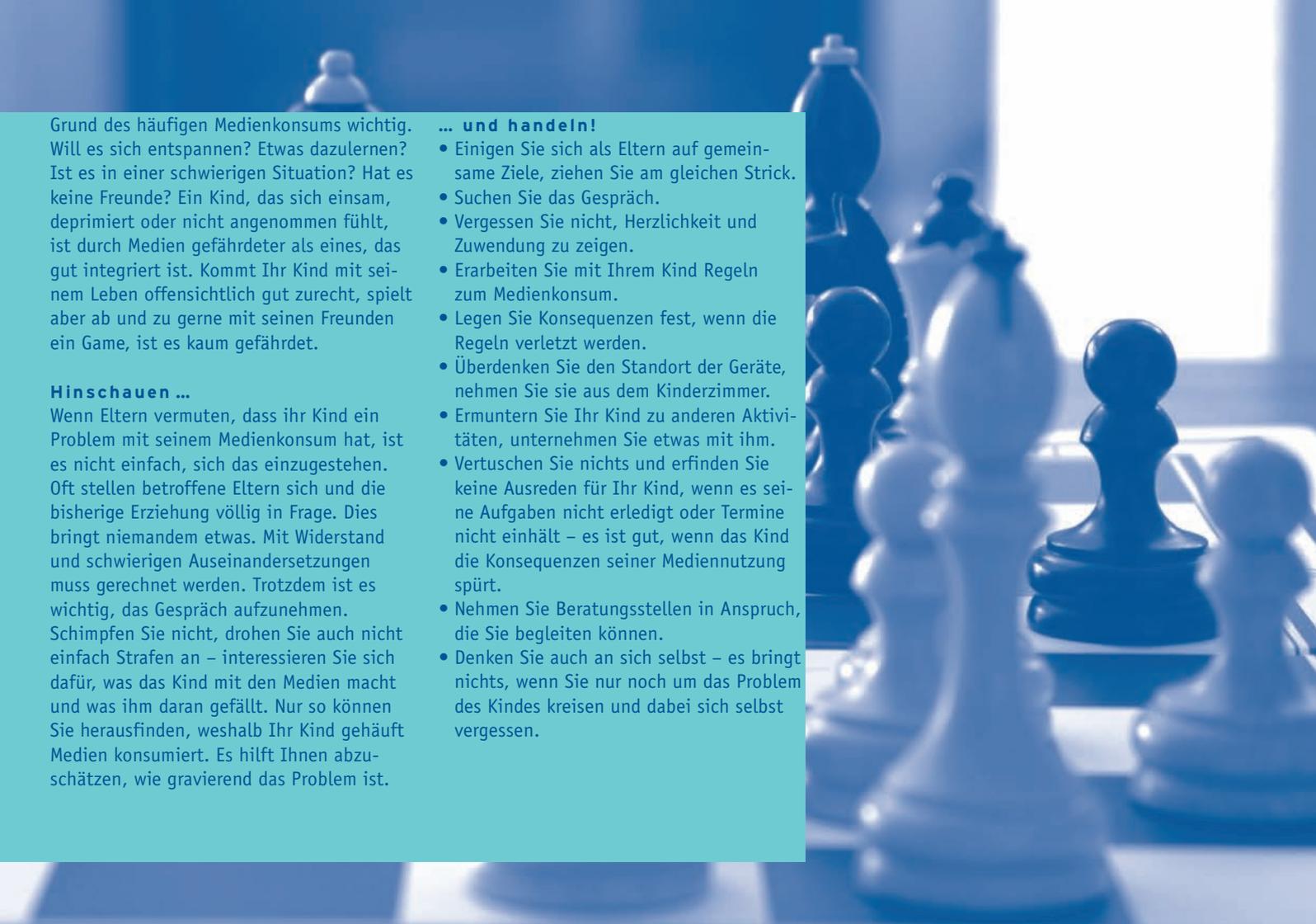
Medien werden von Kindern und Jugendlichen häufig genutzt – viele können damit umgehen. Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Je früher Eltern auf auffälligen Medienkonsum ihrer Kinder reagieren, desto

besser. Wenn mehrere der folgenden Signale auftreten, sollten Eltern wachsam sein und Massnahmen ergreifen:

- Beschäftigt sich Ihr Kind sehr häufig (über 20 bis 30 Std. pro Woche) mit elektronischen Medien?
- Vergisst es die Zeit, wenn es vor dem PC oder der Game-Konsole sitzt?
- Kann es die Medienzeit nicht begrenzen?
- Dauert dieser Zustand schon längere Zeit?
- Reagiert Ihr Kind unruhig, launisch, deprimiert, gereizt oder aggressiv, wenn seine Mediennutzung eingeschränkt wird?
- Vernachlässigt es seine Freundschaften oder hat es bereits wichtige Beziehungen aufgegeben?
- Lässt das Interesse an Hobbys nach?
- Schläft es zu wenig, pflegt und ernährt sich nicht mehr richtig?
- Hat es zunehmend Probleme in der Schule?
- Verharmlost es seinen Medienkonsum oder spielt es das wahre Ausmass herunter?
- Ist das Internet für Ihr Kind eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen oder seine gedrückte Stimmung aufzuheitern? Fühlt es sich einsam?

### Warum der Medienkonsum?

Um zu entscheiden, ob Ihr Kind Hilfe braucht, ist vor allem die Frage nach dem



Grund des häufigen Medienkonsums wichtig. Will es sich entspannen? Etwas dazulernen? Ist es in einer schwierigen Situation? Hat es keine Freunde? Ein Kind, das sich einsam, deprimiert oder nicht angenommen fühlt, ist durch Medien gefährdeter als eines, das gut integriert ist. Kommt Ihr Kind mit seinem Leben offensichtlich gut zurecht, spielt aber ab und zu gerne mit seinen Freunden ein Game, ist es kaum gefährdet.

#### **Hinschauen ...**

Wenn Eltern vermuten, dass ihr Kind ein Problem mit seinem Medienkonsum hat, ist es nicht einfach, sich das einzugestehen. Oft stellen betroffene Eltern sich und die bisherige Erziehung völlig in Frage. Dies bringt niemandem etwas. Mit Widerstand und schwierigen Auseinandersetzungen muss gerechnet werden. Trotzdem ist es wichtig, das Gespräch aufzunehmen. Schimpfen Sie nicht, drohen Sie auch nicht einfach Strafen an – interessieren Sie sich dafür, was das Kind mit den Medien macht und was ihm daran gefällt. Nur so können Sie herausfinden, weshalb Ihr Kind gehäuft Medien konsumiert. Es hilft Ihnen abzuschätzen, wie gravierend das Problem ist.

#### **... und handeln!**

- Einigen Sie sich als Eltern auf gemeinsame Ziele, ziehen Sie am gleichen Strick.
- Suchen Sie das Gespräch.
- Vergessen Sie nicht, Herzlichkeit und Zuwendung zu zeigen.
- Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln zum Medienkonsum.
- Legen Sie Konsequenzen fest, wenn die Regeln verletzt werden.
- Überdenken Sie den Standort der Geräte, nehmen Sie sie aus dem Kinderzimmer.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu anderen Aktivitäten, unternehmen Sie etwas mit ihm.
- Vertuschen Sie nichts und erfinden Sie keine Ausreden für Ihr Kind, wenn es seine Aufgaben nicht erledigt oder Termine nicht einhält – es ist gut, wenn das Kind die Konsequenzen seiner Mediennutzung spürt.
- Nehmen Sie Beratungsstellen in Anspruch, die Sie begleiten können.
- Denken Sie auch an sich selbst – es bringt nichts, wenn Sie nur noch um das Problem des Kindes kreisen und dabei sich selbst vergessen.

«Ich mag nicht mehr mit ihm spielen, er sitzt immer vor dem Gameboy.»

## Wo finde ich Unterstützung?

### Vorbeugung und Früherkennung

Die Suchtprävention Aargau bietet Personen und Institutionen aus dem Kanton Aargau folgende Dienstleistungen:

- Projekte
- Veranstaltungen und Seminare
- Ausleihe von Literatur, Unterrichtsmaterialien und Filmen
- Abgabe von Flyer und Broschüren

Suchtprävention Aargau  
Kasinostrasse 29, 5000 Aarau  
062 832 40 90  
info@suchtpraevention-aargau.ch  
www.suchtpraevention-aargau.ch

### Beratungsstellen

Bei Fragen im Umgang mit Medien kann es hilfreich sein, eine Beratung durch eine Fachperson in Anspruch zu nehmen.

Die Suche nach einer passenden Beratungsstelle kann unter Umständen über mehrere Stationen führen. Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit weiterhelfen.

### Suchtberatungsstellen

Information und Kurzberatung bei Verdacht auf eine Suchtproblematik.

#### ags, Suchtberatung in Ihrer Region

- **Aarau (Bezirke Aarau und Kulm):** 062 837 60 40, [aarau@suchthilfe-ags.ch](mailto:aarau@suchthilfe-ags.ch)
- **Brugg:** 056 441 99 33, [brugg@suchthilfe-ags.ch](mailto:brugg@suchthilfe-ags.ch)
- **Döttingen:** 056 245 68 77, [doettingen@suchthilfe-ags.ch](mailto:doettingen@suchthilfe-ags.ch)
- **Lenzburg:** 062 891 44 05, [lenzburg@suchthilfe-ags.ch](mailto:lenzburg@suchthilfe-ags.ch)
- **Rheinfelden (Bezirke Rheinfelden und Laufenburg):** 061 836 91 00, [rheinfelden@suchthilfe-ags.ch](mailto:rheinfelden@suchthilfe-ags.ch)
- **Wohlen (Bezirke Bremgarten und Muri):** 056 622 77 48, [wohlen@suchthilfe-ags.ch](mailto:wohlen@suchthilfe-ags.ch)
- **Zofingen:** 062 745 91 34, [zofingen@suchthilfe-ags.ch](mailto:zofingen@suchthilfe-ags.ch)

#### Beratungszentrum Bezirk Baden

- **Baden:** 056 200 55 77, [info@beratungszentrum-baden.ch](mailto:info@beratungszentrum-baden.ch)

### Beratungsstellen bei Erziehungsfragen

Bei Fragen im Umgang mit Medien im Erziehungsalltag.

- Regionaler Jugendberatungsdienst  
**Aarau:** 062 824 79 88
- Jugend- und Familienberatung des Bezirks  
**Baden:** 056 210 43 45, jfb@netwings.ch
- Jugend- und Familienberatung Bezirk  
**Bremgarten:** Bremgarten oder Villmergen  
056 648 24 34, jfb@jffbremgarten.ch
- Jugend- und Familienberatung Bezirk  
**Brugg:** 056 441 77 91,  
jfbwindisch@bluewin.ch
- Jugend- und Familienberatung Bezirk  
**Laufenburg:** 062 874 18 34,  
jfb@gvlfbg.ch
- Jugend-, Ehe- und Familienberatung Bezirk  
**Lenzburg:** 062 892 44 30, jefb.lenz-  
burg@bluewin.ch
- Jugend-, Ehe- und Familienberatung Bezirk  
**Muri:** 056 664 37 69,  
sekretariatmuri@jefb.ch
- Fachstelle für persönliche Beratung,  
**Rheinfelden:** 061 833 06 60,  
fpbrheinfelden@bluewin.ch
- Regionale Beratungsstelle für Jugend,  
Familie, Ehe & Partnerschaft,  
**Zofingen:** 062 751 23 00, info@jfep.ch
- Jugend-, Familien- und Eheberatung,  
**Zurzach:** 056 265 10 70,  
familienberatung@gsbz.ch

### Schulpsychologischer Dienst

- Regionalstelle **Aarau**  
062 835 40 00, spd.aarau@ag.ch
- Regionalstelle **Bad Zurzach**  
062 835 41 00, spd.zurzach@ag.ch
- Regionalstelle **Baden**  
062 835 40 20, spd.baden@ag.ch
- Regionalstelle **Rheinfelden**  
062 835 40 40, spd.rheinfelden@ag.ch
- Regionalstelle **Wohlen**  
062 835 40 60, spd.wohlen@ag.ch
- Regionalstelle **Zofingen**  
062 835 40 90, spd.zofingen@ag.ch

### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

- Ambulatorium **Aarau**  
062 838 60 80, kjpd.aarau@pdag.ch
- Ambulatorium **Baden**  
056 200 88 18, kjpd.baden@pdag.ch
- Ambulatorium **Rheinfelden**  
061 831 37 88, kjpd.rheinfelden@pdag.ch
- Ambulatorium **Wohlen**  
056 622 40 60, kjpd.wohlen@pdag.ch

### Ferner

Fachärzte und Fachärztinnen für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychologinnen und Psychologen



SUPER MARIO  
BROS.



## Links zum Thema

### Medienerziehung

[www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)

Website zum Projekt «Flimmerpause – eine Woche bildschirmfreie Freizeit» der Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern.

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Umfassende Infos zur Medienpädagogik.

[www.mediaculture-online.de](http://www.mediaculture-online.de)

Sehr umfassende Infos zur Medienpädagogik. Forum und Datenbank mit Fachartikeln.

[www.medienpaedagogik-online.de](http://www.medienpaedagogik-online.de)

Fachartikel und Infos zur Medienpädagogik.

### Games

[www.feibel.de](http://www.feibel.de)

Witzige und treffende Beschreibungen von Kindersoftware.

[www.lernsoftware.com](http://www.lernsoftware.com)

Ausführliche und nach Themen gegliederte Beschreibungen von Lernsoftware.

[www.medienpaedagogik-online.de](http://www.medienpaedagogik-online.de)

Medienpädagogische Seite mit Beurteilungen von Computerspielen (Datenbank «Search and Play»), die von Pädagogen und spielbegeisterten Jugendlichen erstellt wurden.

[www.usk.de](http://www.usk.de)

Datenbank mit Alterslimiten für Computerspiele.

### Internet

[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

Netzwerk verschiedener Kinderseiten. Moderierter Chat für Kinder bis 14 Jahre.

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

Internet-Suchmaschine für Kinder mit Links zu verschiedenen Kinderseiten und Sicherheitstipps für Kinder und Eltern.

[www.trampeltier.de](http://www.trampeltier.de)

Internet-Suchmaschine für Kinder.

[www.schulen-ans-netz.de](http://www.schulen-ans-netz.de)

Die Webseite des deutschen Vereines «Schulen ans Netz» bietet eine Datenbank mit Bewertungen und Beschreibungen von Webseiten für Kinder.

[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch)

Website mit interaktiver Einführung ins Chatten für Kinder. Infos für Eltern und Lehrpersonen zum Chatten.

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Sehr gut strukturierte Einführung in die Welt des Internets mit Eltern- und Kinderseite. Umfassende Infos zu Filtersoftware.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Sensibilisierung für Chancen und Gefahren des Internets.

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Infos und Lernangebote zur Sicherheit im Internet für Kinder, Eltern und Lehrpersonen.

[www.chatten-aber-sicher.de](http://www.chatten-aber-sicher.de)

Nützliches, Informatives und Links zum Thema Chat.

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)

Hinweise und Tipps zur Sicherheit im Internet für Kinder und Jugendliche.

[www.virtuellewelt.de](http://www.virtuellewelt.de)

Jugendchat-Community. Virtuelle Welt von Jugendlichen für Jugendliche mit Chat.

[www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)

Schweizer Studie über Internetsucht.

[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Infos, Onlineberatung und Internetforum zum Thema Internetsucht.

[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch)

Website der Schweizerischen Koordinationsstelle Internet-Kriminalität KOBIK. Infos zu Internet-Kriminalität und Meldeformular für entsprechende Vorfälle.

### Fernsehen

[www.flimmo.ch](http://www.flimmo.ch)

Bewertung von Kinderfernsehsendungen, Tipps zum Umgang mit dem Fernseher.

**Spielideen für drinnen  
und draussen**

[www.zzebra.de](http://www.zzebra.de)

### **Dank**

- Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern
- Suchtpräventionsstelle Freiburg
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Offene Türe Zürich
- Franz Eidenbenz, lic. Phil., Fachpsychologe FSP
- Stefan Bolzern, Adligenswil
- Mütterberaterinnen Deutschfreiburg
- Magie Scheuble, Eltern- und Erwachsenenbildnerin für die Anregungen und die kritische Durchsicht
- Judith Lorenz, Suchthilfe Region Olten
- Suchtprävention Aargau

### **Impressum**

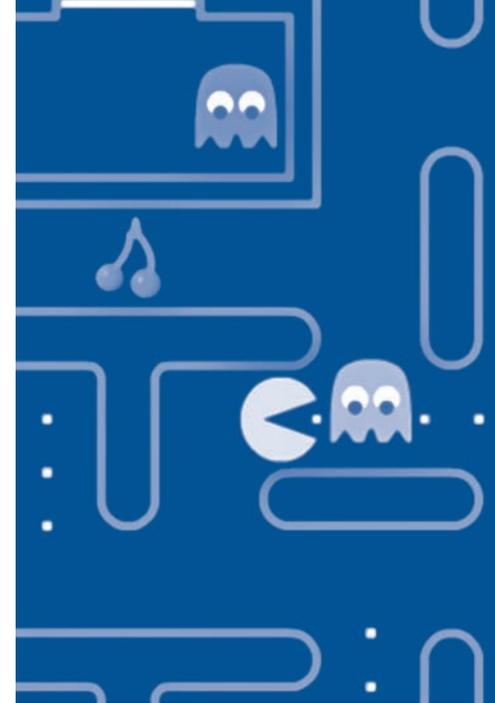
Text: Rebekka Röllin Bolzern, Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern; Judith Meuwly Correll, Suchtpräventionsstelle Freiburg

Gestaltung und Fotos: creadrom, Deborah Ischer, in Zusammenarbeit mit intus, Patrick Ammann

Druck: Wallimann Druck+Verlag AG, Beromünster

2. Auflage für den Kanton Aargau: 6000 Ex. /Jan. 2008

© Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern (2005) und Suchtprävention Aargau (2007)



suchtprevention-aargau.ch | eine dienstleistung der ags

In unserer **Mediothek** zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung an der Kasinostrasse 29 in Aarau können Sie

- **Bücher**
- **Filme**
- **Lehrmittel**

zum Themenkreis «Zappen und Gamen» ausleihen. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche nach geeigneten Informationen.

Suchtprävention Aargau  
Kasinostrasse 29, 5000 Aarau  
062 832 40 90  
[info@suchtprevention-aargau.ch](mailto:info@suchtprevention-aargau.ch)  
[www.suchtprevention-aargau.ch](http://www.suchtprevention-aargau.ch)

#### **Öffnungszeiten Mediothek**

Dienstag bis Freitag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
und 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr