ELTERNABEND: SICHERER INTERNETZUGANG IN DER FAMILIE

Praktischer Leitfaden für Erziehungsberechtigte – Schutzmassnahmen, Regeln & Hilfsangebote

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte
Das Internet bietet Kindern faszinierende Lern- und Unterhaltungsmöglichkeiten, birgt aber auch Risiken wie ungeeignete Inhalte, Kostenfallen und exzessive Nutzungszeiten. Dieser Flyer fasst die wichtigsten praxiserprobten Tipps für einen sicheren und begleiteten Medienalltag zu Hause zusammen.

1. WLAN- & Bildschirmzeiten wirksam steuern

WLAN & Router-Steuerung

- **Nachtschaltung:** WLAN nachts (z.B. ab 21:00 Uhr) automatisch deaktivieren.
- **Zeiten definieren:** Feste tägliche Online-Zeitfenster pro Kind festlegen.
- **Wochenend-Regelung:** Abweichende, klare Zeiten für das Wochenende vereinbaren.
- **Router als Kontrollstelle:** Integrierte Kindersicherungen nutzen (Fritz!Box, Swisscom Internet-Box, TP-Link HomeShield).

Betriebssystem-Tools

- **Apple Bildschirmzeit:** App-Limits, Auszeiten & Inhaltsbeschränkungen per Familienfreigabe steuern.
- **Google Family Link:** Tägliche Limits für Android-Geräte setzen, Apps sperren & Standort einsehen.
- **Microsoft Family Safety:** Sendezeiten für Windows-PCs & Konsolen verwalten.

2. Inhaltsfilter aktivieren & Käufe absichern

Inhaltsfilter & SafeSearch

- **Web-Filter:** Gefährliche oder ungeeignete Inhalte auf Geräten und Router wirksam sperren.
- **SafeSearch:** In Google, Bing & YouTube als verbindlichen Standard erzwingen.
- **DNS-Filter nutzen:** Schutz auf Netzwerkebene über Dienste wie NextDNS oder OpenDNS einrichten.

Finanzschutz & Gaming-Limits

- **In-App-Käufe deaktivieren:** Käufe im App Store / Google Play per Passwort oder PIN sperren. PIN nie herausgeben!
- **Gaming-Zeiten:** Altersgerechte Spielzeiten festlegen und In-Game-Käufe begrenzen.
- **Schlafschutz:** Feste Regel: Keine Videospiele direkt vor dem Schlafengehen.

3. Klare Familienregeln & gerätefreie Zonen

- **Familienvertrag erstellen:** Verbindliche Absprachen im Familienalltag schaffen (z.B. Hausaufgaben zuerst, kein Handy bei den Mahlzeiten).
- **Gerätefreie Zonen:** Das Schlafzimmer und der Esstisch bleiben grundsätzlich smartphone- und bildschirmfrei.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Bei Familienausflügen und Mahlzeiten bleiben digitale Medien bewusst ausgeschaltet.

4. Soziale Medien begleiten & Online-Sicherheit vorleben

Social Media & Privatsphäre

- **Gemeinsamer Start:** Apps und Social-Media-Konten stets gemeinsam einrichten.
- **Private Profile:** Konten auf „Privat“ stellen, damit nur bekannte Kontakte Inhalte sehen.
- **Datenschutz prüfen:** Standortfreigaben & Sichtbarkeit in Apps kritisch konfigurieren.

Altersstufen & Dialog

- **Primarschule:** Starke elterliche Begleitung, enge Regeln & gemeinsame Medienzeit.
- **Oberstufe:** Schrittweise Eigenverantwortung fördern, aber im Dialog bleiben.
- **Vorbild & Interesse:** Gemeinsam Videos schauen, über Trends & Online-Risiken sprechen.

5. CH Anlaufstellen & Hilfsangebote in der Schweiz

Pro Juventute (147.ch)

24/7 Kostenlose & vertrauliche Beratung für Kinder, Jugendliche & Eltern bei Sorgen, Mobbing & Erziehungsfragen.
Tel: 147 (Jugend) / 058 261 61 61 (Eltern)
Web: www.147.ch / www.projuventute.ch

Jugend und Medien

Nationale Plattform der Schweizerischen Eidgenossenschaft (BSV) zur Förderung von Medienkompetenz.
Web: www.jugendundmedien.ch

Schweizerische Kriminalprävention

Fachstelle für Prävention zu Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting & Netzsicherheit.
Web: www.skppsc.ch

Sucht Schweiz

Unabhängige Stiftung mit Infos & Beratung bei exzessiver Mediennutzung & Videospielsucht.
Tel: 0800 105 105
Web: www.suchtschweiz.ch

Zusammenfassung: 5 Schritte für mehr Medienkompetenz im Familienalltag

- ✓ **Gemeinsam feste Medienzeiten & WLAN-Abschaltzeiten vereinbaren.**
- ✓ **Inhaltsfilter & SafeSearch auf allen Kindergeräten einrichten.**
- ✓ **In-App-Käufe deaktivieren und Passwörter nicht weitergeben.**
- ✓ **Gerätefreie Zonen (Esstisch & Schlafzimmer) konsequent einhalten.**
- ✓ **Im offenen Austausch bleiben & Interesse an der digitalen Welt des Kindes zeigen.**