

## Fragen zum Elternreferat „Was in der Pubertät brennt“ vom 19.01.2022

---

### Was tun bei Cybermobbing?

1. Beachten Sie Verhaltensveränderungen bei Ihrem Kind.
2. Sprechen Sie es auf die mögliche Ursache Cybermobbing an.
3. Sichern Sie Beweise für Cybermobbing-Attacken!
  - Drucken Sie Webseiten aus
  - speichern Sie Chatdialoge
  - löschen Sie unter keinen Umständen SMS oder MMS, die auf die Täterschaft hinweisen könnten. (Dies ist für eine erfolgreiche Strafverfolgung durch die Polizei von grösster Bedeutung!)
4. Nehmen Sie Kontakt mit den Eltern der Cybermobbing-Täter:innen auf und verlangen Sie, dass das Cybermobbing eingestellt wird.
5. Besprechen Sie den Cybermobbingfall auch mit der Klassenlehrperson und wo möglich mit der Schulsozialarbeit. Bestehen Sie darauf, dass sich auch die Schule um diesen Fall kümmert, vor allem, wenn die Cybermobbing-Attacke aus dem Klassenverband kommt.
6. Wenn die Cybermobbing-Attacke nicht unverzüglich aufhört, informieren Sie auch die Polizei.
7. Nehmen Sie externe Hilfe, zum Beispiel von einer Jugendberatungsstelle oder einer Opferhilfestelle, in Anspruch.

### Empfohlen im Oberstufenalter sind max.90 Minuten pro Tag. Entspricht das tatsächlich der heutigen 'Durchschnittsrealität' im Alltag eines 13jährigen?

Bei den 90 Minuten handelt es sich um einen Richtwert.

Jede:r Jugendliche ist individuell und somit kann keine generelle Zahl empfohlen werden.

Was für die einen bereits zu viel ist, kann für andere okay sein. Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes. Ist es unausgeglichen oder nervös? Kommen andere Aktivitäten wegen des Medienkonsums plötzlich zu kurz?

Am besten handeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die gesamte Bildschirmzeit (Fernsehen, Gamen, Handy und Internet) aus. Je nach Alter können auch bildschirmfreie Zeiten anstelle Medienzeiten festgelegt werden. Als Erwachsene gilt es, darauf zu achten, dass die gemeinsamen Vereinbarungen tatsächlich befolgt werden. Bereits im Vorfeld sollten die Konsequenzen bei einem Nicht-Einhalten der Abmachungen festgelegt werden.

## **Wie sind die Zahlen? - Ab welcher Nutzungszeit beginnt Sucht?**

Auch bei dieser Frage kann keine generelle Zahl definiert werden. Für die physische und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist eine gute Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten ausgesprochen wichtig. Jugendliche sollten sich nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen.

Beobachten Sie Ihr Kind und achten Sie sich auf folgende Warnzeichen:

- Rückzug
- Meiden von sozialen Kontakten
- Leistungsabfall in der Schule / Lehre
- Körperliche Veränderungen
- Kleidungsstil verändert sich
- Stark abnormales Essverhalten
- Konflikthafte Reaktionen auf Rückfragen der Eltern
- Veränderungen in der Körperpflege

**Gerne dürfen Sie sich jederzeit bei individuellen Fragen oder Anliegen melden.**

Vanessa Legler  
Schulsozialarbeiterin Rapperswil (Prim & OSZ)  
E-Mail: [vanessa.legler@lyss.ch](mailto:vanessa.legler@lyss.ch)  
Mobil: 079 410 97 61  
(Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag)

Kinder und Jugendfachstelle Lyss und Umgebung  
[www.kjfs-lyss.ch](http://www.kjfs-lyss.ch)  
Mühleplatz 8, 3250 Lyss  
032 387 85 55  
[jugendfachstelle@lyss.ch](mailto:jugendfachstelle@lyss.ch)