

**GEBRAUCHSINFORMATION:
INFORMATION FÜR DEN ANWENDER**

**SMARTPHONES ab 110g
TABLETS bis 300g**

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch. Sie enthält wichtige Informationen bezüglich einer erfolgreichen oder geminderten Zukunft.

Dieses Gerät ist nach wie vor ohne Verschreibung oder Altersgrenze erhältlich. Um einen bestmöglichen Anwendungserfolg zu erzielen, muss das Gerät vorschriftsgemäss angewendet werden.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie bei zischting.ch, der Suchtpräventionsstelle oder beim Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst nach, falls Sie weitere Fragen haben oder Rat benötigen.
- Sollten sich die Beziehung zwischen Eltern und Kind, die Freundschaften oder Schulleistungen massiv verschlechtern, sollten Sie so schnell als möglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (siehe Punkt zuvor).

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist ein Smartphone / Tablet und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor dem Einsatz eines Smartphones / Tablets beachten?
3. Wie ist ein Smartphone / Tablet zu verwenden?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist ein Smartphone / Tablet aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. Was ist ein Smartphone / Tablet und wofür wird es angewendet?

Ein **Smartphone** ist ein mobiler Computer im Hosentaschenformat mit hoher Rechenleistung und Touch-Bildschirm. Es wird meistens als sehr persönliches Gerät eingesetzt. Ein **Tablet** ist in der Regel etwas grösser als ein Smartphone und wird häufig von mehreren Familienmitgliedern genutzt. Ein Smartphone / Tablet bietet Zugang zu ungeheuer vielen Möglichkeiten für Kommunikation, Bildung und Kreatives.

Ein Smartphone / Tablet ist zur mehrheitlich selbständigen Anwendung auf Probe ab 13 Jahren vorgesehen.

2. Was müssen Sie vor dem Einsatz des Smartphones / Tablets beachten?

Smartphone / Tablet sollte nicht verwendet werden

- bei Kindern unter 3 Jahren.
- um nervige oder gelangweilte Kinder ruhig zu stellen.
- wenn Sie keine Zeit für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen am Gerät aufbringen können.
- wenn Sie nicht bereit sind Regeln zum Einsatz von Smartphone / Tablet auszuhandeln.
- wenn Sie nicht bereit sind Regeln durchzusetzen und damit zusammenhängende Konflikte auszutragen.
- beim gemeinsamen Essen.

Wenden Sie sich bitte an eine Beratungsperson Ihres Vertrauens, wenn einer der oben genannten Warnhinweise auf Sie oder ihr Kind zutrifft.

Besondere Vorsicht beim Einsatz von Smartphone / Tablet ist erforderlich

- bei Kindern und Jugendlichen. Begleitung und Kontrolle durch Eltern ist angebracht.
- bei Kindern und Jugendlichen unter 13 Jahren. Auch vor 13 Jahren sind begleitete Lernerfahrungen am Smartphone / Tablet sinnvoll. Eine entsprechend engere und aufwändigere Begleitung und Kontrolle durch Eltern ist Bedingung. Persönliche Geräte sind dazu nicht zwingend notwendig.
- bei Suchtsymptomen. Siehe 4. *Nebenwirkungen*.

Beim Einsatz von Smartphone / Tablet in sozialen Situationen

- beachten Sie, dass Ihr Verhalten am Smartphone / Tablet von anderen beobachtet und beurteilt wird.
- rechnen Sie mit Ablehnung und Zurückweisung, wenn Sie sich nicht an die Anforderungen der jeweiligen Situation anpassen können.
- Es gilt allgemein, dass
 1. anwesende Personen zuerst die Aufmerksamkeit erhalten sollten und dann erst die digitalen Kommunikationskanäle.
 2. wichtige erwartete Anrufe / Nachrichten den Anwesenden angekündigt werden sollten.
 3. auf Anrufbeantworter gesprochen werden soll.
 4. niemand 24h/Tag erreichbar sein muss und man sich Pausen gönnen darf.
 5. Tasten-, Signal- und Foto-Töne anderer stören.

Beim Einsatz von Smartphone / Tablet beim Lernen

- ist zu beachten, dass Ihr Gehirn nicht multitaskingfähig ist. Sie werden für die Bearbeitung mehrerer gleichzeitiger Aufgaben länger benötigen, mehr Fehler machen und schneller ermüden.
- zwischen Hausaufgaben und Gamen sollte eine Pause von 30min eingeplant werden. Es kann Sinn machen die Reihenfolge umzustellen.
- Chatnachrichten haben enormes Ablenkungspotential. Der Flugmodus ist Bedingung für ungestörtes Lernen.
- eine Internet-Recherche kann Teil der Hausaufgaben sein. Das Ablenkungspotential von weiteren Internet-Inhalten ist nicht zu unterschätzen. Eine von Eltern begleitete Recherche kann hilfreich sein und Tipps für gezieltes Suchen ebenso.
- Totalverbote können nötige Lern- und Entwicklungsprozesse beeinträchtigen.

Bei Verwendung von Smartphone / Tablet zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gilt gleichermaßen: unüberlegter und massloser Einsatz von Smartphone / Tablet zur Gestaltung von Pausen, Wartezeiten, Nahrungsaufnahme, Freizeit, Feierabend und Einschlafritual gefährden die Gesundheit. Siehe 4. *Nebenwirkungen*.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Die Verwendung von Smartphone / Tablet kann die Reaktionsfähigkeit, die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Werkzeuge und Maschinen zu bedienen, beeinträchtigen! Das gilt in verstärkter Masse in Situationen emotionaler Aufgewühltheit (z.B. Stress, Wut, Trauer, Langeweile etc.), bei Schlafmangel oder gleichzeitigem Genuss alkoholischer Getränke.

3. Wie ist ein Smartphone / Tablet einzusetzen?

Hauptanwendungsbereiche:

• Kommunikation

Die Möglichkeiten zur Kommunikation mit Smartphone / Tablet erleben Anwender als nahezu unbegrenzt. Auf verschiedenen digitalen Kommunikationskanälen wie Telefon, SMS, Email, Videoanrufe, Chats, Fotonachrichten und Sozialen Netzwerken können Sie Nachrichten und Inhalte anderen Personen mitteilen.

Kontaktaufnahme, Beziehungspflege, formeller und informeller Austausch, Feedback geben und erhalten, Beratung, Hilfe suchen oder anbieten, sich organisieren, abmachen, nachbesprechen von Treffen oder auch einfach Smalltalk werden für Sie mit dem Smartphone / Tablet auch über weite Strecken, von nahezu jedem Ort aus und grundsätzlich rund um die Uhr möglich.

• Bildung

Ein Smartphone / Tablet verspricht auch im Bildungsbereich grossartige Anwendungserfolge. Sie erhalten mit gekonntem Recherchieren schnellen Zugriff auf jegliche Wissensinhalte, können verpassten Schulstoff nachholen, neue Bildungswege entdecken, sich gezielt mit anderen „Experten“ eines Themas austauschen, Medieninhalte kritisch auf Qualität und Inhalt überprüfen, Quellen unkompliziert vergleichen und hinterfragen, Videoanleitungen und hilfreiche Blogbeiträge nutzen, von Online-Kursen profitieren, auf die Recherchearbeit von anderen zugreifen, neue Interessengebiete entdecken, bei persönlich wichtigen Themen auf dem aktuellsten Stand bleiben, sich mit neuen Leuten vernetzen, die sich für ähnliche Themen interessieren, online zusammenarbeiten, Wissensinhalte attraktiv darstellen und diese anderen präsentieren.

• Kreatives

Auch im kreativen Bereich können mit dem Smartphone / Tablet beachtliche Anwendungserfolge erreicht werden.

Sie erhalten Zugriff auf eine nahezu unbegrenzte Quelle von inspirierenden Ideen von Anderen, können eigene Talente entdecken, sich selbst und Ihren Ideen spielend einen Ausdruck verleihen, für diesen Ausdruck neue Techniken entdecken und erfinden, sich anderen virtuos und mitreissend mit Ihren Lieblingsstilmitteln mitteilen, Ihre Geschichten anderen bequem zugänglich machen, Reaktionen von anderen würdigen und in Ihre Produktionen aufnehmen, auch die Medienprodukte von anderen beurteilen und wertschätzen lernen, Ihr Leben und das Leben Ihrer Mitmenschen mit Leidenschaft und Schönen bereichern.

Welche dieser Möglichkeiten Ihr Leben tatsächlich erleichtern und bereichern, muss ausprobiert, erlernt und geübt werden. Anleitung von Erwachsenen ist hier angebracht.

Der Anwendungserfolg von Smartphone / Tablet zeigt sich am positiven Nutzen für den Anwender und sein Umfeld. Ein sachgemässer Einsatz führt zu erweiterten Medienkompetenzen und ermöglicht bessere persönlichen Chancen, begünstigt die Teilhabe an der Gesellschaft und bewirkt eine beachtliche Horizonsweiterung.

Bei korrekter Anwendung halten Sie mit dem Smartphone / Tablet ein wertvolles Werkzeug für eine erfolgreiche private und berufliche Zukunft in den Händen.

Dosierung / Anwendungsdauer

Die Anwendungsdauer kann sich unter Umständen über mehrere Lebensabschnitte erstrecken.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist die Dosierung ihrem Alter, den individuellen Voraussetzungen und dem Anwendungsbereich anzupassen.

Generell gilt bei Kindern und Jugendlichen: Zeit mit elterlicher Begleitung an den Geräten erhöht die Erfolgsaussichten in den Hauptanwendungsbereichen.

Für die Bildschirmzeit in Nebenanwendungsbereichen wie Spielen, Unterhaltung, Berieselung sollte speziell bei Kindern ein Tages- oder Wochenkontingent festgelegt und altersabhängig erweitert werden.

Bei Jugendlichen ab ca. 13 Jahren lassen sich Nebenwirkungen am besten mit festgelegten bildschirmfreien Zeiten verhindern.

Wenn Sie sich einer grösseren Dosis Smartphone- / Tablet-Konsum ausgesetzt haben, als Sie sollten,

verabreichen Sie sich anschliessend die doppelte Dosis bildschirmfreie Freizeitgestaltung. Wenn der Resttag dafür zu kurz ist, muss diese Kompensationszeit an den Folgetagen umgesetzt werden.

Wenn Sie den Einsatz von Smartphone / Tablet vergessen haben

dann sollten Sie sich von Zeit zu Zeit mit den durchschlagenden Anwendungserfolgen von Smartphone / Tablet auseinandersetzen. Oder Sie erfreuen sich zwischendurch auch an Ihren anderen tollen Hobbies und Leidenschaften, welche ohne Bildschirm auskommen.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Unsachgemässe Anwendung kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, die aber nicht bei jedem auftreten müssen:

- Gesundheitsgefährdungen durch: Trägheit, Bewegungsmangel, Schlafstörungen, Beeinträchtigung des Sehapparats, Sucht, Hobbylosigkeit.
- Zukunftsgefährdungen durch: Ausgrenzung, Überforderung, Ablenkung, mögliche strafrechtliche Konsequenzen ab 10 Jahren, Verschuldung, Ahnungslosigkeit im Umgang mit Fremden, fehlende schulische und soziale Kompetenzen.

Wenn Sie vom Erlernen der sachgemässen Anwendung des Smartphones / Tablets ausgeschlossen bleiben, müssen Sie mit Benachteiligung im privaten wie im beruflichen Leben rechnen.

5. Wie ist ein Smartphone / Tablet aufzubewahren?

Ein Smartphone / Tablet wird schnell zum ständigen Begleiter für den Anwender. Um unerwünschte Nebenwirkungen vorzubeugen (siehe oben) lohnen sich strukturelle Massnahmen bei den Aufbewahrungsmöglichkeiten. Wenn Sie sich früh angewöhnen, diese Geräte zwischendurch wiedermal loszulassen/abzugeben, wird es Ihnen leichter fallen, sich regelmässig bildschirmfreie Zeiten zu gönnen.

Generell lohnt es sich, in allen stationären Lebensräumen (Schule, Freizeitlokal, Haushalt) eine simple Aufbewahrungsmöglichkeit für Smartphones / Tablets zu schaffen. Vorzugsweise sollte eine Ladestation integriert sein. Und „Bitte Flugmodus einschalten“ oder „Auch Vibration aus, danke!“ können hilfreiche Hinweise sein.

In der Nacht sollte ein Smartphone / Tablet ausser Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

6. Weitere Informationen

finden Sie beim Team von zischtig.ch oder durch eine unserer Medienbildungs-Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche, Eltern oder Fachkräfte.

