

Wissen

## ● Freizeitbeschäftigung

Zeitgefühle. Freie Zeit – verplant? Familienzeit. Freizeitaktivitäten planen. Freizeit im Gemeinschafts-oder Familienzentrum verbringen. Freizeitangebote finden. Das Internet: Fantastisches Hilfsmittel oder Gefahrenzone?

### Zeitgefühle

Zeit ist in unserer Welt ein knappes Gut und es bereitet nicht selten Schwierigkeiten, sie sinnvoll einzuteilen. Die Aussprüche «Zeit ist Geld» oder «ich hab keine Zeit» verweisen darauf. Kindern wird zwar prinzipiell mehr freie Zeit eingeräumt als Erwachsenen, dennoch ist auch hier ein ständiger Diskurs darüber im Gang, wie die Kinder ihre freie Zeit neben Kindergarten oder Schule sinnvollerweise zu verbringen hätten. Bemerkenswert ist, dass in der Regel den familiären Haushaltspflichten eher wenig Gewicht gegeben wird. Vielmehr erhält heute die individuelle Förderung des Kindes in schulischen, sportlichen, kreativen oder musikalischen Kompetenzen einen grossen Stellenwert. Die Freizeit der Kinder wird mit diesen Freizeitaktivitäten stark strukturiert. Dies hat zur Folge, dass in der heutigen Kindheit eher wenig gänzlich unverplante Zeit vorhanden ist. Zielloos durch die Gegend streifen, stundenlang zusammen herumsitzen und reden, sich auf dem Bett liegend davonträumen oder auf dem Schulweg herumtrödeln ist nur soweit möglich, als die vorgängig eingerichteten Strukturen dies zulassen. Kinder sind von der Zeitgestaltung und -bewertung der Erwachsenen abhängig. Wenn ein ungeplanter Zeitvertreib als sinnlos und unproduktiv angesehen wird, kann er kaum stattfinden. Dabei stellt der völlig freie Zeitvertreib für Kinder und Jugendliche bisweilen eine wertvolle Pause dar. Erlebtes kann verarbeitet werden, es entsteht ein Übergang zwischen vergangenen und folgenden Aktivitäten und es wird möglich zu spüren, was einem jetzt gut tun würde. Oftmals entstehen in «Lücken» oder Phasen der Langeweile die kreativsten Spielideen.

### Freie Zeit – verplant?

Kinder wollen spielen, sich bewegen, neugierig die Welt entdecken und mit anderen Kindern zusammen sein. Dies ist für sie am besten möglich, wenn sie über Zeiten verfügen, die sie selbst gestalten können. So können sie sich durch vielfältige Erfahrungen in allen Sinnen bilden. Schon kleine Kinder benötigen ein Mass an räumlicher und zeitlicher Autonomie. Die strukturierte Zeit (Schule, Vereine, Sporttraining oder Musikstunden) muss in einer guten Balance stehen zur ungebundenen Zeit (mit Freunden zusammen sein, unbeschwertes Spielen, Entdecken, Alleinsein und Sichauftoben). Seine eigene Zeit zu gestalten, trägt dazu bei, selbständig zu werden und Verantwortung für sich und sein Handeln zu übernehmen. Mit Gleichaltrigen zusammen zu sein ermöglicht, sich zu vergleichen, herauszufinden wer und wie man fern von zu Hause ist und hilft, eine eigene Identität aufzubauen. Kindern ein Mass an freier, unverplanter Zeit zugestehen, heisst jedoch nicht, sie sich selber zu überlassen. Freiräume müssen eingebettet sein in eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung und einen schützenden Rahmen. So können Kinder sich orientieren und zurechtfinden.

### Familienzeit

Familienzeiten schaffen in der Freizeit eines Kindes oder Jugendlichen ein Gegengewicht zur freien, unverplanten und autonom verwalteten Zeit. Die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern werden in gemeinsamen Erlebnissen gestärkt, Grenzen werden ausgelotet und neu

Fortsetzung nächste Seite »

definiert. Gemeinsam mit Eltern und Geschwistern verbrachte Zeit (auch gemeinsames Nichtstun) macht Spass und schafft Sicherheit. In der Familie gemachte Erfahrungen ermöglichen es dem Kind, unverplante Zeiten selbst besser gestalten zu können. Der Alltag von Familien wird durch unterschiedliche Zeitbedürfnisse und –anforderungen bestimmt und die Zeitbedürfnisse der Kinder können nicht losgelöst von der Zeitstruktur der Familie betrachtet werden. Vorgegebene Eckpfeiler des täglichen Zeitablaufs sind beispielsweise die Arbeitszeiten der Eltern, Schul- oder Kindergartenzeiten der Kinder, Öffnungszeiten der Kindertagesstätten oder gemeinsame Essenszeiten und regelmässige Schlafenszeiten. Festgelegte Ausgangs-, Fernseh- oder Zubettgehzeiten führen häufig zu Konflikten zwischen Kindern und Eltern. Hier gilt es, ein Gleichgewicht zwischen klaren Vorgaben und gemeinsamer Zeitgestaltung zu finden. Bei mehreren Familienmitgliedern wird das Zeitmanagement auch gerade wegen der vielfältigen Freizeitaktivitäten oft zu einer Herausforderung. Manchmal verkommt das familiäre Zusammensein zu einer rein organisatorischen Angelegenheit, in der Mütter und Väter vollauf damit beschäftigt sind, Arbeit, Versorgung der Kinder und Koordination der Freizeitbeschäftigungen unter einen Hut zu bringen. Hier lohnt es sich – etwa in gemeinsamen Ferien – genauer hinzuschauen und neu zu definieren, welche Formen des Zusammenseins wünschenswert sind. Abmachungen können ausgehandelt und gewisse Aktivitäten können eventuell in die Verantwortung der Kinder übergeben werden. Dies verhilft den Kindern zu mehr Autonomie und den Erwachsenen zu neuen Freiräumen.

### **Freizeitaktivitäten planen**

Es zeugt vom Reichtum in der Schweiz, dass Kinder hier vielfache Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten haben. Damit Kinder sich nicht in der Fülle der Angebote verlieren, überfordert oder unter Druck gesetzt fühlen, können Eltern bei der Auswahl behilflich sein. Es geht dabei darum, den wirklichen Interessen des Kindes zu folgen – ein bis zwei geplante Freizeitbeschäftigungen genügen zumeist. Oft möchten Kinder nach einiger Zeit die gewählte Beschäftigung wieder beenden. Wenn Eltern viel Energie aufgewendet haben, das Kind in seiner Aktivität zu unterstützen und sie auch Fortschritte feststellen konnten, wird es manchmal schwierig, zu akzeptieren, dass das Kind nicht mehr weitermachen will. Zusammen muss nun geklärt werden, warum die Freizeitaktivität nicht mehr attraktiv ist. Sind im Laufe der Entwicklung neue Interessen entstanden? Gibt es Probleme mit den Erwachsenen oder anderen Kindern? Braucht das Kind mehr unverplante Zeit? Oder benötigt es Unterstützung darin, seine Anliegen in der Freizeitaktivität auch anbringen zu können? In jedem Fall ist es für ein Kind gerade auch bei den Freizeitaktivitäten wichtig, dass seine Anliegen und Vorstellungen ernst genommen werden.

### **Freizeit im Gemeinschafts- oder Familienzentrum verbringen**

In den grösseren Gemeinden und in Städten bieten Gemeinschafts- und Familienzentren attraktive Angebote für Familien an, zum Beispiel Mütter- und Väterberatung, Deutschkurse, Krabbelgruppen, Bastelangebote, Bewegungs- und Begegnungsangebote, Ludotheken usw. Sie bieten Kontaktmöglichkeiten für Kinder und ihre Eltern. Auch besteht Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen und so eine Basis für einen beruflichen Wiedereinstieg zu schaffen.

### **Freizeitangebote finden**

Wo finden Eltern und Kinder Freizeitangebote? Neben Aushängen in Schulen, Quartierzentren, Kirchengemeindehäusern etc. sind die meisten Freizeitangebote auch im Internet zu finden. Die Homepages der Gemeinden führen vielfach Listen von Vereinen und Kursen mit Kontaktadressen. In grösseren Städten sind im Internet umfassende Informationen zu Angeboten für Kinder und Familien zu finden (Zürich: → [www.kidscorner.ch](http://www.kidscorner.ch), Bern: → [www.faeger.ch](http://www.faeger.ch), Basel: → [www.kinderinfo-basel.ch](http://www.kinderinfo-basel.ch), Bern und Luzern: → [www.leporello.ch](http://www.leporello.ch)). Musikschulen wie auch Sportvereine führen ihre eigenen Webseiten. Schweizweit sind Informationen über die Pfadfin-

Fortsetzung nächste Seite »

derbewegung oder über die Jungschar zu finden (→ [www.scout.ch](http://www.scout.ch), → [www.jungschar.ch](http://www.jungschar.ch)). Zu kulturellen Angeboten für Kinder und Familien gibt der Schweizer Museumsführer für Kinder einen Überblick (→ [www.museumslupe.ch](http://www.museumslupe.ch)). Wichtig für Familien mit schmalerem finanziellem Budget sind verschiedene Vergünstigungen für Kultur-, Sport- und Bildungsangebote, welche über Stiftungen, Vereine, Gemeinden, Sozialämter etc. zu beantragen sind, so beispielsweise die Kulturlegi des Hilfswerks Caritas (→ [www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch)).

### **Das Internet: Fantastisches Hilfsmittel oder Gefahrenzone?**

Die virtuelle Welt des Internets ist auch aus dem Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Studien haben gezeigt, dass zwar die meisten Kinder und Jugendlichen in der Schweiz neben ihren Computer- oder Fernseh-Tätigkeiten einen reichen Freundeskreis pflegen und vielfältigen Interessen nachgehen, wie etwa Sport treiben oder sich mit Musik und Tieren beschäftigen. Der Medienkonsum dient eher als Lückenfüller. Erst Langeweile oder ungünstige Spielmöglichkeiten in Wohnungsnähe tragen dazu bei, dass Kinder sich übermässig in die virtuellen Welten vertiefen. Kinder und Jugendliche nutzen das Internet für verschiedenste Aktivitäten – Informationssuche, virtuelle Spiele, Videoclips ansehen oder übers Internet kommunizieren (E-Mail und Chat) sind einige davon. Die Kinder erlernen den Umgang mit der Technologie rasch und sind den Erwachsenen oft bald voraus. Mit all den Chancen von Informationsgewinnung und globaler Vernetzung sind in der Anonymität des Internets auch neue Gefahren entstanden. Beispielsweise gibt es pädophile Erwachsene, die übers Internet Kontakte zu Kindern suchen, es ist eine Unzahl an Bildern und Filmen mit teils verstörenden (gewalttätigen oder sexuellen) Inhalten zu finden und es gibt das Phänomen des «Cyberbullying» d.h. des Mobbing im Netz. Da das Internet aus unserem Leben kaum mehr wegzudenken ist, empfiehlt es sich, dass die Kinder den Umgang damit frühzeitig erlernen dürfen. Die Beschäftigung am Computer soll jedoch die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung mit Gleichaltrigen ergänzen und nicht verdrängen. Eltern können zusammen mit ihrem Kind verbindliche Nutzungsregeln erarbeiten. Auch sollen mögliche Gefahren in Internet und im Chat angesprochen werden. Am besten geht dies, indem Eltern Interesse daran zeigen, wie ihr Kind den Computer nutzt.

Das Bundesamt für Sozialversicherungen BSV hat im Rahmen des Programms eine Webseite mit Informationen für Eltern eingerichtet. → [www.jugendundmedien.ch/de/einstiegsseite-home-eltern.html](http://www.jugendundmedien.ch/de/einstiegsseite-home-eltern.html). Der Flyer «Zehn goldene Regeln» für den sicheren Umgang mit digitalen Medien informiert Eltern in 16 Sprachen. Er kann kostenlos in gedruckter Form bezogen werden.

Die Swisscom hat in Zusammenarbeit mit Elternbildung CH hilfreiche Tipps zum Umgang mit den digitalen Medien in der Familie erarbeitet. → [www.swisscom.ch/de/medienstark.html](http://www.swisscom.ch/de/medienstark.html) «Game» – ein Film aus Angebot «Lerngelegenheiten für Kinder bis vier, zeigt wie Eltern die digitalen Medien zum Erzählen von Bilderbücher nutzen können.

→ [www.kinder-4.ch/de/landscape](http://www.kinder-4.ch/de/landscape)

### **Literatur:**

- Bericht der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2005). *...und dann ist der Tag vorbei!* [www.ekkj.admin.ch](http://www.ekkj.admin.ch) (Dokumentation)
- Dornes, M. (2009). *Frühe Kindheit: Entwicklungslinien und Perspektiven*. Zürich: undKinder, 84, 7–16.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2008). *KIM – Studie 2008 Kinder + Medien, Computer + Internet Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland*. [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de) (KIM-Studie)
- Leimgruber, W. (2006). *Kinder und ihr Umgang mit Zeit im intergenerationellen Kontext. Zusammenfassung der Resultate aus dem NFP 52 Kindheit, Jugend und Generationsbeziehungen im gesellschaftlichen Wandel*. [www.nfp52.ch](http://www.nfp52.ch) (Projekte)