

# So unterstützen Sie Ihre Kinder

## bei der Nutzung digitaler Medien und verhindern riskanten Konsum bzw. Abhängigkeiten

### Info 1: Nicht zu früh!

Mit einem Smartphone hat man auch gleich Internet, Apps und viele andere Funktionen in der Hosentasche. Dazu brauchen Kinder **Erfahrung und auch Verantwortung im Umgang**. In der Regel ist ein Kind ab etwa elf Jahren soweit. Wichtig ist, die Geräte über **Sicherheitseinstellungen und Jugendschutz-Apps** gut zu sichern und darüber zu sprechen.

### Info 2: Auswahl begleiten

Kinder können sich vor Fernsehinhalten ängstigen, von zu vielen Messenger-Nachrichten gestresst sein oder die Gewaltdarstellungen in Computerspielen möglicherweise nicht verkraften. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **geeignete und altersgerechte Sendungen, Apps oder Computerspiele** aus und erklären Sie die Gründe Ihrer Auswahl. Die jeweiligen **Alterskennzeichnungen** bzw. **-freigaben** geben hierbei eine Orientierung.

### Info 3: Sicherheit gewährleisten

Richten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Handy ein. Achten Sie darauf, dass die **persönlichen Daten geschützt werden**. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass ein Smartphone eine Fülle von Daten speichert. Davon bezieht sich ein Großteil auf die persönliche Privatsphäre, die man nur mit echten Freunden teilt. Ein **sicheres Passwort** besteht aus Zahlen, Klein- und Großbuchstaben sowie Sonderzeichen und sollte regelmäßig gewechselt werden. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass Sie gefragt werden möchten, wenn eine neue App installiert wird. Beschränken Sie die Möglichkeit von In-App-Käufen. Hierzu lassen sich spezielle Jugendschutz-Apps herunterladen.

### Info 4: Nutzungsregeln vereinbaren

**Vereinbaren** Sie mit Ihrem Kind, **wann und wie lange am Tag Medien genutzt werden können**. Dies kann auch schriftlich festgehalten werden. Begründen Sie die zeitlichen Einschränkungen. Um das Zeitgefühl an PC, Konsole oder Smartphone nicht zu verlieren ist es hilfreich, einen Wecker zu stellen. Handeln Sie konsequent, wenn die Vereinbarungen nicht eingehalten werden. Das kann dann auch ein vorübergehendes Verbot bedeuten.

Die Vereinbarung sollte auch **Absprachen** darüber festlegen, **wie sich Ihr Kind im Netz verhält**, insbesondere in sozialen Netzwerken. Jede(r) sollte vorher genau überlegen, was man im Netz teilt bzw. im Chat klären möchte. Im Zweifelsfall ist ein persönliches Gespräch die bessere Lösung. Vereinbaren Sie außerdem **feste Handypausen**, z.B. beim Essen, bei den Hausaufgaben und zum Schlafen gehen.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass man nicht immer und überall erreichbar sein muss. Motivieren Sie, das **Handy auch mal stumm zu schalten** oder die Funktion, wann man das letzte Mal online war bzw. eine Nachricht gelesen hat, auszuschalten. Festgelegte Bildschirmzeiten können eine geeignete Ergänzung darstellen.

### Info 5: Beugen Sie einer möglichen Abhängigkeit vor

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es bei Fragen oder negativen Erfahrungen jederzeit zu Ihnen kommen kann. Fragen Sie Ihr Kind ab und an auch nach seinen Erlebnissen im Internet und nach Medienvorlieben. **Zeigen Sie Interesse** und versuchen Sie, seine Faszination nachzuvollziehen.

Als Eltern haben Sie eine **Vorbildfunktion**. Achten Sie auf Ihren eigenen Umgang mit Smartphone/Konsole/PC. Versuchen Sie einen guten Medieumgang vorzuleben. Dazu gehören dann ebenfalls medienfreie Zeiten.

Schaffen Sie ein **respektvolles familiäres Umfeld**, in dem sich Ihr Kind **wertgeschätzt fühlt**. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Sorgen Sie für **andere Anregungen und Alternativen**, wie z. B. gemeinsame Unternehmungen, Treffen mit Freunden, Sport, Lesen. Die Beschäftigung mit Medien sollte auf keinen Fall die einzige Freizeitaktivität sein.

### Info 6: Abhängigkeit erkennen

Abhängigkeit ist ein **Prozess**. Die Grenzen zwischen angemessener und problematischer Nutzung sind fließend.

Persönliche Faktoren wie Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl aber auch Stress und Versagensängste können eine Abhängigkeit begünstigen. Kritische Lebenssituationen (Trennungen, Schulprobleme, ...) sowie fehlende Akzeptanz von Gleichaltrigen oder auch Langeweile spielen außerdem eine Rolle. Die Computerwelt dient oft als **Ersatzbefriedigung für mangelnde Erfolgserlebnisse** in der realen Welt.

Die Betrachtung der Gesamtsituation und die hinter der Nutzung stehende Motivation müssen immer berücksichtigt werden. Die folgende **Checkliste** hilft bei einer ersten Einschätzung:

	Ja	Nein
Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, PC, Konsole oder Internet - auch während anderer Beschäftigungen?		
Hat Ihr Kind die Kontrolle über die Zeit vor dem Bildschirm verloren? Spielt, chattet oder surft es bis spät in die Nacht?		
Haben sich die Bildschirmzeiten Ihres Kindes stetig gesteigert?		
Fällt es Ihrem Kind häufiger schwer aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es auch nur tageweise?		
Wirkt Ihr Kind nervös gereizt oder depressiv, wenn es auf Smartphone, PC, Konsole oder Internet verzichten muss?		
Zieht Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurück?		
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys, haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?		
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?		
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen? Ist es übermüdet?		
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?		
Nutzt Ihr Kind Smartphone, PC, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?		

Sofern **drei oder mehr Merkmale** bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe (siehe Linktipps) auf.

## Linktipps:

Hier finden Sie weitere interessante Informationen:

- ❖ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
→ Klicksafe: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Internet
- ❖ [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) → Informationen zum Thema Internet für Eltern
- ❖ [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
→ Elternratgeber: SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht
- ❖ [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) → Elternratgeber für TV, Streaming, YouTube
- ❖ [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)  
→ Infoportal für Mediennutzung und Medienkompetenz (Selbsttest!)
- ❖ [www.verhaltenssucht.de](http://www.verhaltenssucht.de)  
→ Checkliste der Ambulanz für Spielsucht Mainz