



Quelle: Drogenbeauftragte / Illustration: Ana Sandelippo

„Du bekommst noch achteckige Augen!“  
„Hängst du schon wieder vor dem Bildschirm?“  
„Noch dreißig Minuten, dann ist aber Schluss!“  
„Was ist denn dieses TikTok, Fortnite und Twitch?“  
„Leg doch mal dein Handy weg!“

Liebe Eltern, habt ihr diese oder andere Fragen auch schon mal gestellt (bekommen) oder die ein andere verwunderte Aussage aufgrund des hohen Medienkonsums eurer Kinder ausgesprochen?

Es wäre nicht verwunderlich! Die Medialisierung unserer Lebenswelt ist aktuell einer der stärksten gesellschaftlichen Veränderungsprozesse. Digitale Medien sind ein wesentlicher Teil unserer Lebens- und Erfahrungswelt geworden. Unsere Heranwachsenden lernen heute fast selbstverständlich Medien zu bedienen und sie mannigfaltig zu nutzen. Da kommen wir Erwachsenen oft nicht hinterher.

Welchen Stellenwert Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen einnimmt, könnt Ihr jährlich in der KIM- und JIM-Studie nachlesen unter: <https://www.mpfs.de/startseite/>

### Aktuell: Medienkonsum stark angestiegen

Die C-Situation sorgt zusätzlich für eine besondere Situation im Familienalltag, die auch den Bereich des Medienkonsums betrifft. Im Lockdown haben sich viele zu Hause mit digitalen Spielen und sozialen Medien die Zeit vertrieben. So ergibt die Studie `Mediensucht 2020` der DAK-Gesundheit: Kinder und Jugendliche nutzen Medien bis zu 75% mehr als vor der Corona-Pandemie. Auch bei den Eltern hat sich der Medienkonsum stark erhöht.

**Gründe für höheren Konsum:  
Langeweile, Kontakte halten, der Realität entfliehen**

Welche anderen Ergebnisse die Studie ergab, hat die Initiative schau-hin für uns zusammengefasst:

<https://www.schau-hin.info/studien/dak-studie-mediensucht-2020>

Ein zusätzliches Hilfsangebot hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg auf die Beine gestellt – eine Online-Anlaufstelle für Mediensucht. Verfügbar ab August 2020 unter:

<https://www.computersuchthilfe.info/>

### Wie Corona die Mediennutzung verändert

Irene Schulz, Mediencoach der Initiative `Schau hin! Was dein Kind mit Medien macht` beschreibt: "Ein sehr hoher Medienkonsum zeigt an, dass es im sozialen Umfeld im realen Leben eine Schiefelage gibt. Das ist oft ein Ventil, da Anerkennung und soziales Eingebundensein fehlen. [...]. Man kann sich gut vernetzen, auch das haben wir in der Corona-Zeit gesehen". Trotzdem böten Medien auch hilfreiche Lern- und Informationsmöglichkeiten. "Es gibt tolle Apps und Anwendungen, die kreativ sind, Bewegung fördern und die ganze Familie einbinden. Da gibt es genauso viel Positives, wie es vielleicht Herausforderungen gibt." (vgl. Studie zu Lockdown)

Was im Allgemeinen und im Besonderen der C-Zeit deutlich wird: **Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen sich mehr mit dem Thema Medien auseinandersetzen.**

### Das Schlüsselwort heißt: Medienkompetenz!

„Medienkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, Medien und ihre Inhalte den eigenen Zielen und Bedürfnissen entsprechend effektiv zu nutzen.“  
Baacke 1999

Die Entwicklung von Medienkompetenz geschieht auf Grundlage der Bereitschaft, sich Medien anzueignen und diese in alltäglichen beruflichen und persönlichen Kontexten zu nutzen.

Wichtig zu wissen ist: Je jünger die Nutzer\*innen von Medien sind, desto höher ist ihre Medienkompetenz. Die nach 1990 geborene Generation wird daher auch als `Digital Natives` (Digitale Ureinwohner) bezeichnet.

Dem gegenüber stehen wir Erwachsenen: zum einen in einer Wertediskussion zum Umgang mit Medien, zum anderen in der vorbildlichen Verantwortung die Heranwachsenden medienkompetent zu begleiten.

Ist das eine große Herausforderung in unserer sich schnell entwickelnden Zeit? Na klar!



## Wie kann ich mein Kind im Umgang mit Medien unterstützen und begleiten?

Wir haben einen hilfreichen **Kompass zum verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien** für Euch zusammengestellt:

Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien  
braucht feste Regeln und klare Grenzen.  
Für alle.

**Ihr seid ein Vorbild, an dem sich euer Kind orientiert!**  
Euer Kind schaut sich eure Gewohnheiten ab. Es merkt auch, wenn Ihr euch nicht an die Regeln haltet. Hinterfragt Euch selbst kritisch reflektierend, ob Ihr selbst das tut, was Ihr Euch von euren Kindern wünscht. Wie ist Euer Umgang mit Medien? Wie oft seid Ihr am Handy? Zappt Ihr viel oder sucht Ihr bewusst das Fernseh-Abendprogramm aus?

**Digitale Medien sind kein Erziehungsmittel.** Setzt also Medien weder als Belohnung oder Strafe, noch als Lückenfüller oder zur Beruhigung im Alltag ein. Verbannt Bildschirmmedien aus dem Kinderzimmer. Videos schauen ist kein Einschlafritual. Zwischen Medienkonsum und Schlafengehen sollte ein wenig Zeit liegen, damit Euer Kind von den Reizen zur Ruhe kommen kann.

**Medienfreie Familienzeit festlegen.** Offline-Aktivitäten helfen. Schenkt Eurem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit und entscheidet gemeinsam, was Ihr unternehmen wollt. Macht mit Eurem Kind reale Erfahrungen mit allen Sinnen. Rausgehen und entdecken. Gesellschaftsspiele. Gemeinsames Bücher lesen und Geschichten erzählen.

**Essenszeit ist medienfreie Zeit.** Esst gemeinsam und seid aufmerksam füreinander. Benutzt keine Medien beim Essen. Handy weg. Radio und Fernseher aus. Schaut Euch in die Augen.

**Macht Medien so sicher wie möglich für Eure Kinder.** Datenschutz, App-Käufe, Zugang zu Webseiten, Privatsphäre, Kontaktisiken, Cyber-Mobbing, Suchtpotentiale. Social-Media Angebote sind eigentlich erst ab 13, manchmal ab 16 Jahren erlaubt. Alles Themen, die beachtet und altersgerecht begleitet werden müssen.

**Wählt sinnvolle Sendungen aus.** Eine Entscheidungshilfe bietet [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de). Medienexpert\*innen bewerten hier das Kinderprogramm.

**Erlaubt Eurem Kind, auch unerreichbar zu sein,** indem Ihr die elektronische Nabelschnur dann und wann kappet.

**Begrenzt den Medienkonsum zeitlich.** Medien sollen Spaß machen und informieren – nicht den Tag strukturieren. Ein unterstützendes Mittel ist der Mediennutzungsvertrag, den Ihr online findet und mit eurem Kind ausfüllen könnt:

<http://www.mediennutzungsvertrag.de/>

**Wie lange sollte mein Kind Bildschirmmedien nutzen?**  
Die FSK- und USK-Altersfreigabe hilft dabei zu entscheiden, ob ein Medium für Euer Kind geeignet ist. Außerdem bietet der Spieleratgeber, welcher Spiele pädagogisch einordnet, eine Orientierung:

<https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Je jünger die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum sein.

Vor dem dritten Lebensjahr sehen Kinder bestenfalls weder fern noch schauen Videos auf Smartphones und Co. Diese Medien sind wie ein kleines Gewitter audiovisueller Reize. Um die Eindrücke der Mattscheibe zu verarbeiten, müssen sie erst die reale Welt mit allen Sinnen be-greifen. Unterscheiden lernen, was echt ist und was nicht. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, sollten 10 Min. der Reizüberflutung nicht überschritten werden. Am besten ist genau zu beobachten, wie Euer Kind sich emotional verhält und seine Reaktionen zu begleiten.

Kinder von 4-6 Jahren sollten max. 30 Min.,

Kinder von 7-10 Jahren max. 45 Min.,

Kinder von 11-13 Jahren max. 1 Stunde pro Tag gucken.

Bei Ausnahmen oder für die Länge eines ganzen Filmes eignet sich daraufhin ein medienfreier Tag zur Verarbeitung.

Wie heißt das Zauberwort?

Passwort!

(Jan Tomaschoff)

## Lust auf ein kurzes Quiz?

Teste dich!

Machen TV. PC & Co. dumm, dick und aggressiv?

<https://www.eltern.de/node/8326/take>



## Ich und Medien – Reflektierende Fragen

Ist mir bewusst, dass mein Kind aus dem Nachahmen von Verhalten in seiner Umwelt lernt?

Bin ich ein gutes Vorbild für mein Kind im Bereich Medienkonsum?

Nutze ich technische Geräte zielorientiert oder aus Langeweile?

Wie oft zücke ich mein Handy, um auf die Uhrzeit zu schauen oder Fotos zu machen?

Kann ich mein Kind altersgerecht bei der Mediennutzung begleiten?

Kann ich mein Kind über den Inhalt und das Ausmaß der Mediennutzung informieren?

Weiß ich, welche Apps und Social-Media Möglichkeiten derzeitig gefragt sind?

Setze ich digitale Medien als Erziehungshelfer ein, um mein Kind zu belohnen/ zu bestrafen/ zu beruhigen?

Schau ich gemeinsam mit meinem Kind auf die Mattscheibe und begleite es bei dem Gesehenen?

Gebe ich meinem Kind Raum das erlebt zu verarbeiten?

Erkläre ich meinem Kind, was Werbung ist und wo die Gefahren liegen?

Achte ich auf die Altersbegrenzungen?

Habe ich für Aufklärung gesorgt im Bereich Sexualität im Internet, Datenschutz, Cyber-Mobbing, etc.?

Weiß ich, was mein Kind im Internet interessiert?

Erlaube ich meinem Kind auch mal unerreichbar zu sein (Habe ich die elektronische Nabelschnur gekappt?)

**Merke Dir:  
Mehr Bewegungszeit  
als Bildschirmzeit!**

## Aktuelle Buchempfehlung

Patricia Cammarata (2020): Dreißig Minuten, dann ist aber Schluss!: Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschwung.

## Aktuelle Medientipp-Sammlungen

Medientipps für Eltern in Zeiten von Corona – Projekt 'MEiFa. Medienwelten in der Familie.'

[https://thekiz.de/wp-content/uploads/2020/03/Medientipps\\_Corona\\_MEiFA-1.pdf](https://thekiz.de/wp-content/uploads/2020/03/Medientipps_Corona_MEiFA-1.pdf)

leben.spielen.lernen - Familien in der digitalen Welt

[http://david.roethler.at/digi4family/EV\\_digi4family\\_elternhandbuch\\_barrierefrei.pdf](http://david.roethler.at/digi4family/EV_digi4family_elternhandbuch_barrierefrei.pdf)

Puh...

Ja, alles leichter gesagt als getan, oder?

Wir im Familienzentrum Neustrelitz planen daher für das nächste Jahr eine Reihe von Familienbildungsangeboten im Bereich Medienerziehung und Medienbildung!

## Was sind Eure Fragen und Themen im Umgang Medien im Familienalltag?

Wir freuen uns über Feedback und Ideen.

Schreibt uns gern unter:

[familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de](mailto:familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de)

### Quellen zum Weiterstöbern

Gartinger/Janssen (Hg.) (2016): Erzieherinnen und Erzieher – Professionelles Handeln im sozialpädagogischen Berufsfeld, Band 1, Cornelsen, Berlin, S. 35f.

Bundesministerium für Gesundheit (Hg.) (2020): Familie. Freunde. Follower; <https://www.drogenbeauftragte.de/beauftragte/aktionen-und-schirmherrschaften/familiefreundefollower.html> (18.08.2020).

DAK-Gesundheit Zentrale (Hg.) (2020): Gaming, Social-Media & Corona: DAK-Gesundheit startet Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“; <https://www.pro-medienmagazin.de/paedagogik/2018/12/14/gesunder-umgang-mit-medien-braucht-klare-regeln/> (18.08.2020).

Projektbüro SCHAU HIN! (Hg.): <https://www.schau-hin.info/> (18.08.2020).

Web-netz GmbH (Hg.)/ Leber, Michaela (aut.) (2018): Medienerziehung von Kindern; <https://www.familien-magazin.com/medienerziehung-von-kindern/> (18.08.2020).

Wort & Bild Verlag Konradshöhe (Hg.) (2020): Studie zu Lockdown: Kinder viel länger vorm Bildschirm; <https://www.baby-und-familie.de/Coronavirus/Studie-zu-Lockdown-Kinder-viel-laenger-vorm-Bildschirm-559859.html> (18.08.2020)

Ich wünsche Euch und eurer Familie das Allerbeste.

Bleibt gesund!

Herzlichst, Viktoria Maash