



MEDIENNUTZUNG VON KINDERN & JUGENDLICHEN

Ratgeber für Eltern
Information für Fachkräfte

NEON – PRÄVENTION & SUCHTHILFE – WER WIR SIND

neon – Prävention und Suchthilfe betreibt seit 2010 eine gemeinnützige Suchtberatungs- und Präventionsfachstelle in Rosenheim. Wir unterstützen Kinder und Jugendliche, ihre Eltern, Fachkräfte und auch die Öffentlichkeit bei der Entwicklung einer angemessenen Nutzung der digitalen Medien.

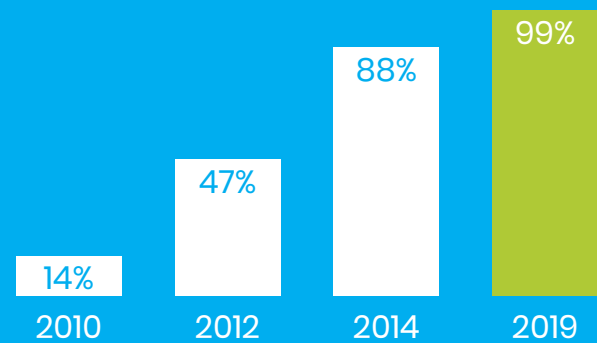
Wir vermitteln seriöse und fundierte Informationen zu möglichen gesundheitlichen Risiken durch Strahlungsbelastung und geben Einblick in die gesellschaftspolitische Dimension der Internetnutzung.

STÄNDIGE UNTERBRECHUNG



Alle **10 Minuten** schauen Jugendliche auf ihr Handydisplay

NORMALITÄT SMARTPHONE



Seit 2010 hat der Smartphonebesitz von Jugendlichen um **85%** zugenommen

SCHÄDLICHE STRAHLUNG



In über **130 Untersuchungen** wurden negative Auswirkungen auf Fruchtbarkeit sowie Entwicklung von ungeborenen Kindern nachgewiesen.

GLÄSERNE MENSCHEN



340 mal am Tag übermitteln Android-Smartphones den Standort des Nutzers an Google

MEDIENNUTZUNG UND JUGENDLICHE – WO LIEGT DAS PROBLEM?

Digitaler Dauerstress durch das Smartphone

Durchschnittlich drei Stunden täglich verbringen junge Menschen vor dem Bildschirm ihres Smartphones. Die meiste Zeit wird dabei für Chats via WhatsApp & Co verwendet. Wegen eingehender Nachrichten werden die jungen Smartphone-Nutzer so mindestens alle 10 Minuten bei ihren Tätigkeiten im Alltag unterbrochen. Zusätzlich kommt noch die Nutzung anderer elektronischer Geräte wie PCs oder Spielekonsolen dazu.

Kein Wunder also, dass Experten mittlerweile zu einer „Digitalen Diät“ raten. Was darunter genau zu verstehen ist und wie man diese im Alltag anwenden kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Freizeitbeschäftigung Videospiele

Auch die Nutzung digitaler Spiele nimmt in der Lebenswelt junger Menschen eine große Rolle ein. Drei von fünf Jugendlichen spielen regelmäßig, also mehrmals pro Woche. Längst ist dies kein ausschließlich männliches Thema mehr, lediglich 18 Prozent der Mädchen gaben an, nie zu spielen. Was die Dauer der Nutzung anbelangt, liegen die Jungs noch vorne, sie verbringen circa dreimal mehr Zeit vor dem Bildschirm als die Mädchen.

Mediensüchtig?!

Sowohl Eltern als auch immer mehr Jugendliche selbst stellen sich die Frage: „Ist das noch normal?“ Aktuell werden vier bis sechs Prozent der Jugendlichen als mediensüchtig eingestuft. Durch eine nicht angemessene, exzessive Nutzung können negative Folgen für die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen entstehen. Dieser Ratgeber soll dabei helfen, Kinder und Jugendliche zu mehr Medienmündigkeit anzuleiten.

Problem Datenschutz und Strahlung

Aktuell rücken auch das Gefährdungspotential durch die Strahlungsbelastung von Funkwellen und Bildschirmlicht sowie die Folgen fehlenden Datenschutzes immer stärker in den Fokus. In ihrer Funktion als Vorbild müssen sich Eltern, Lehrkräfte und Fachleute bewusst sein, dass die Internetnutzung gravierende Auswirkungen auf unsere Gesellschaft hat und dass das gesundheitsgefährdende Potential vieler digitaler Geräte mittlerweile wissenschaftlich unumstritten ist.



DAS SMARTPHONE – DIGITALER ALLESKÖNNER

Heute besitzen 99 Prozent der 12 bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone, die meisten Jugendlichen können damit unbegrenzt im Internet surfen. Am häufigsten genutzt werden dabei Kommunikations-apps, z.B. WhatsApp oder Telegram, gefolgt von sozialen Netzwerken wie Instagram oder Snapchat. Auf Platz drei liegen Spieleapps wie Minecraft, Fortnite oder Candy Crush Saga.

Ein Smartphone erfüllt durch seine technischen Möglichkeiten viele zentrale Grundbedürfnisse Jugendlicher. In diversen Gruppen- oder Einzelchats werden teils bis weit in die Nacht Nachrichten ausgetauscht. Durch die Möglichkeit, permanent im Austausch mit Gleichaltrigen zu sein, wird das Bedürfnis nach Bindung angesprochen. Die Jugendlichen haben so das Gefühl dazuzugehören und Teil einer Gruppe zu sein. Die Social-Media-Anbindung vieler Internetangebote dient genau diesem Zweck: Wer bewertet welche Inhalte positiv oder negativ? Wie stellt sich

der/die einzelne dar? Dies fordert die Nutzerinnen und Nutzer gerade dazu auf, die eigene Identität ständig neu zu erfinden und attraktiv auszugestalten. Diese Dynamik stellt einen weiteren Baustein in unserer modernen, häufig auf Konsum und Leistung getrimmten Gesellschaft dar. Wer hier nicht mithalten kann oder will, gerät schnell in die Falle von Selbstzweifeln, Stress oder sogar Depressionen.

Zugunsten der Interaktion mit dem Smartphone werden andere Aktivitäten vernachlässigt. Mittlerweile muss davon ausgegangen werden, dass die Smartphonennutzung auch die Lebensqualität nachhaltig zum Schlechteren beeinflusst. Mehrere Studien zeigen bereits, dass Jugendliche mit intensiver Handynutzung im Vergleich weniger und auch schlechter schlafen sowie insgesamt unzufriedener und gestresster sind.



DIE DERZEIT BELIEBTESTEN APPS UNTER JUGENDLICHEN:



WhatsApp

Für rund 80 Prozent der Jugendlichen die wichtigste App auf ihrem Smartphone. Das kostenlose Verschieken von Bildern, Videos und Textnachrichten sowie die Möglichkeiten, in Gruppen zu kommunizieren, macht die hohe Faszination aus.

Problematisch ist insbesondere der Datenschutz: Die App sammelt große Datenmengen, die an Dritte weiterverkauft werden. Zudem wird die App auch häufig zur Plattform für Mobbing oder gefährliche Inhalte mit pornographischem oder gewaltverherrlichendem Material. Erlaubt ist die Nutzung laut AGB erst ab dem 16. Lebensjahr.



Snapchat

Der kostenfreie Messenger wird vor allem zum Verschieken von Bilddateien und kurzen Videomitschnitten genutzt. Die Besonderheit der App liegt dabei in der Dauer der Darstellung. Verschickte Inhalte sind zunächst lediglich wenige Sekunden für den Empfänger sichtbar. Dies verführt dazu, peinliche oder unangebrachte Inhalte zu teilen, u.a. ist Snapchat auch Plattform für das Verschieken von Nacktfotos („Sexting“). Bei der vermeintlich kurzzeitigen Darstellung handelt es sich aber um eine Illusion. Tatsächlich können verschickte Fotos und Videos problemlos vom Empfänger gespeichert und weiterverschickt werden. Die App sieht für die Nutzung ein Mindestalter von 13 Jahren vor.



Instagram

Instagram ist ebenso wie WhatsApp eine Tochterfirma von Facebook. Das Teilen von hochgeladenen Fotos oder kurzen Videomitschnitten und die Interaktion mit anderen Mitgliedern durch das Kommentieren von Fotos sind die Markenzeichen des Netzwerks.

Kritisch muss der soziale Leistungsdruck gesehen werden, der durch die Plattform angeheizt wird. Mittels unzähliger Filter (Funktionen zum Aufhübschen der Fotos) kann sich jede und jeder stets von der besten Seite zeigen. Die Nutzung von Instagram ist ab dem 13. Lebensjahr gestattet.



YouTube

YouTube ist eine Plattform, auf der jeder eigene Videos veröffentlichen und aus weit über fünf Milliarden Filmen anderer Nutzer auswählen kann. Neben direkter Werbung gewinnen sogenannte Influencer immer mehr Einfluss. Scheinbar „normale“ Jugendliche promoten ihre Lieblingsprodukte, geben Schmink- oder Trainings-Tipps und nehmen Stellung zu aktuellen politischen Themen. Bezahlt werden sie von den Herstellern oder sie verdienen durch die Anzahl der Abonnenten (Personen, die ihnen auf den digitalen Kanälen folgen) bis zu mehreren Zehntausend Euro pro Beitrag.

Problematisch ist das Fehlen von Mechanismen zur Qualitätssicherung der hochgeladenen Inhalte sowie die Verlockung zum endlosen Weitersurfen („Binge-Watching“). Wer YouTube nutzen will, der muss das „rechtlich erforderliche Alter für den Abschluss eines bindenden Vertrags“ erfüllen. Das ist in Deutschland erst mit 18 Jahren gegeben.

MINECRAFT, FORTNITE UND CO. – DIE WELT DER DIGITALEN SPIELE

Rund 83 Prozent der männlichen Jugendlichen spielen mehrmals pro Woche oder sogar täglich ein digitales Spiel, bei den Mädchen sind es immerhin 41 Prozent. Am häufigsten wird dabei am Smartphone gespielt, gefolgt von Onlinespielen am PC/Laptop. Laut eigener Einschätzung verbringen die Jugendlichen durchschnittlich 84 Minuten pro Tag mit der Nutzung digitaler Spiele.

Die Welt der Spiele hat sich gewandelt. Längst spielt man nicht mehr alleine in einer geschlossenen Spielwelt, sondern tauscht sich im „Multiplayer-Modus“ (mehrere Nutzer spielen gemeinsam) via Mikrofon oder Chatanwendung aus. Die Spiele haben einerseits immer mehr auch sozialen Charakter, d.h. die Nutzer können so ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Bindung stillen. Andererseits erschwert eben dieser Punkt das Abschalten und Einhalten von spielfreien Zeiten, schließlich möchte man „sein Team“ nicht im Stich lassen.

Zum Vergleich: ein Fußballspieler verlässt das Feld und sein Team auch nicht in der 81. Minute.

Viele Eltern haben gegenüber den Spielen eine kritische Haltung entwickelt, die zum Teil auch begründet ist. Nutzen Jugendliche Spiele außerhalb ihrer Altersfreigaben oder verbringen sie übermäßig viel Zeit in den virtuellen Welten, kann sich dies nachhaltig auf ihre Gesundheit und ihre seelische Entwicklung auswirken. Auch finden immer mehr Glücksspielelemente, z.B. Lootboxen (zum Teil kostenpflichtige virtuelle Kisten, die besondere Spielgegenstände enthalten) Eingang in die Spielwelten. Eltern sollten ihre Kinder also dabei unterstützen, einen gesunden und altersentsprechenden Umgang zu entwickeln. Notwendig ist der permanente Austausch sowie die Kommunikation klarer Regeln (s. Abschnitt „Medienerziehung“).

Besonders zu beachten:

- ▶ Bleiben Sie informiert: Welche Spiele nutzt Ihr Kind?
- ▶ Achten Sie auf die entsprechende Altersfreigabe (USK-Kennzeichen).
- ▶ Schauen Sie sich Videos der Spiele im Internet, z.B. auf YouTube, an. So erhalten Sie selbst einen Eindruck und können entscheiden, ob das Spiel für Ihr Kind geeignet ist.
- ▶ Viele Spiele stehen den Nutzern zunächst kostenfrei zur Verfügung, im Laufe des Spiels können aber durchaus Kosten anfallen. Informieren Sie Ihre Kinder über diese sogenannte „Free-2-Play-Games“.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Verhaltensrichtlinien. Diese gelten nicht nur im realen Leben, sondern auch online.
- ▶ Kinder unter acht Jahren sollten digitale Spiele nur sehr eingeschränkt nutzen. Ihnen fällt es noch besonders schwer, zwischen der realen und der virtuellen Welt zu unterscheiden. Die Eltern müssen darum sehr auf die Nutzungsdauer und die Inhalte des Spiels achten.

MEDIENSUCHT –

AB WANN WIRD ES BEDENKLICH?

Sowohl Eltern als auch die Jugendlichen selbst stellen sich häufig die Frage, ob ihre Mediennutzung noch „normal“ ist oder ob man schon von Sucht sprechen kann. Interessant ist, dass das Krankheitsbild der Mediensucht noch relativ neu ist. Erst seit 2018 gibt es von der Weltgesundheitsorganisation dazu eine vorläufige Diagnose und Betroffene haben somit einen Anspruch auf Behandlung und Unterstützung.

Weitaus häufiger als das Vorliegen einer Suchterkrankung ist eine sogenannte „problematische Nutzung“ die weitaus mehr Menschen betrifft. Dabei handelt es sich nicht um eine psychische Erkrankung, sondern um eine Beschreibung des Nutzungsverhaltens, das nicht mehr mit einem gesunden, risikoarmen und sinnvollen Umgang übereinstimmt.

Daher sollten Betroffene überlegen, wie sie ihre Mediennutzung reduzieren oder verändern können. Kinder brauchen dabei dringend die Unterstützung der Eltern. Häufig wird durch das Einführen bestimmter Regeln und Nutzungsvereinbarungen bereits eine Verbesserung herbeigeführt.



Folgende Merkmale sprechen für das Vorliegen einer Suchterkrankung:

- ▶ Anhaltende Nutzung trotz negativer Konsequenzen
- ▶ Kontrollverlust hinsichtlich Art und Umfang der Nutzung
- ▶ Vernachlässigung wichtiger Pflichten und anderer Interessen
- ▶ Auftreten negativer Zustände wie z.B. Aggressionen, Unruhe und Schlafstörungen bei Einschränkung des Medienkonsums
- ▶ Auftreten eines zwanghaften Verlangens zur Nutzung bestimmter Medien

Dies sind jedoch nur grobe Richtlinien. Eine ernsthafte Einschätzung kann ausschließlich von Experten getroffen werden.

Folgende Merkmale können Anzeichen für die Notwendigkeit einer Veränderung sein:

- ▶ Andere Interessen und Hobbies werden durch die Mediennutzung vernachlässigt.
- ▶ Ihr Kind verändert sich in seiner Persönlichkeit, zieht sich zurück und verbringt immer mehr Zeit vor dem Bildschirm
- ▶ Mediennutzung ist ein häufiges Streitthema in der Familie
- ▶ Schulische Leistungen lassen nach, da durch vermehrte Zeit vor dem Bildschirm schulische Pflichten vernachlässigt werden.

Dies können aber genauso auch Anzeichen für eine andere seelische Belastung Ihrer Kinder sein. Suchen Sie in jedem Fall das Gespräch und äußern Sie Ihre Sorgen. Gerne stehen wir Ihnen auch als Ansprechpartner zur Verfügung.

STRAHLUNG – DAS UNTERSCHÄTZTE RISIKO

Lange war wenig darüber bekannt, wie schädlich die Strahlung von Mobilfunk- und WLAN-Netzen sowie Bluetooth-Geräten wirklich ist. Mittlerweile belegen viele Studien den gesundheitsschädigenden Effekt der Strahlung vieler digitaler Technologien. In mehr als 130 Untersuchungen wurden negative Auswirkungen auf Fruchtbarkeit sowie Entwicklung von ungeborenen Kindern nachgewiesen. Von der Weltgesundheitsorganisation wurde Mobilfunkstrahlung bereits 2011 als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft. Vor allem Kinder und Jugendliche sind aufgrund ihrer körperlichen Entwicklung anfälliger für den Einfluss der Strahlung. Beim Telefonieren ist die Strahlenbelastung auf das Gehirn bei Kindern dreimal höher als bei Erwachsenen.

Ein Zusammenhang zwischen verschiedenen neurologischen Störungen z.B. Entwicklungsverzögerungen, Störungen des Immunsystems bis hin zu

Symptomen wie Kopfschmerzen und Nervosität gilt mittlerweile als sehr wahrscheinlich. Die Maximalforderung nach einem direkten Beweis, dass die Strahlung auf zellulärer Ebene die Ursache für diese Symptome darstellt, ist aktuell aufgrund fehlenden Wissens über die biologischen Vorgänge häufig gar nicht möglich. Im Sinne der Vorsorge ist dies aber gar nicht relevant: Andere Gesundheitsgefahren wie Asbest oder Holzschutzmittel werden auch stark reguliert, ohne dass man lange Zeit kausale Zusammenhänge gekannt hat.

Sogar Hersteller von Mobilfunkgeräten empfehlen mittlerweile den direkten Körperkontakt mit dem Gerät zu vermeiden und raten zu einem Mindestabstand von zwei Zentimetern. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, sich selbst und Ihre Kinder vor den negativen Auswirkungen der Strahlung zu schützen.

Schützen Sie Ihre Gesundheit:

- ▶ Vermeiden Sie lange Gespräche mit dem Smartphone und nutzen Sie ein Headset.
- ▶ Schalten Sie ihre technischen Geräte bei Nichtnutzung in den Flugmodus.
- ▶ Schalten Sie so oft wie möglich die „mobilen Daten“, Bluetooth und das WLAN aus.
- ▶ Kein direkter Körperkontakt, z.B. Handy in der Hosentasche.
- ▶ Kinder sollen möglichst keinen Kontakt zu strahlenden Geräten haben.
- ▶ Schlaf- und Kinderzimmer sollten gerätefreie und WLAN-freie Orte sein.
- ▶ Vermeiden Sie Smartphonennutzung im Auto, neben der erhöhten Unfallgefahr ist dort auch die Strahlung stärker.
- ▶ Machen Sie Ihren Kindern altersentsprechend die Gefahren der Strahlung bewusst.
- ▶ Nutzen Sie die „Nightshift“-Funktion, um das für die Augen schädliche blaue LED-Licht herauszufiltern.



„altes“ Handy
im Standby-Betrieb:
Verbindung zur Basisstation:
alle 4 Stunden



Smartphone
im Standby-Betrieb:
Verbindung zur Basisstation:
alle 6 - 7 Minuten



DATENSCHUTZ = DEMOKRATIESCHUTZ - ODER DIE FRAGE „WIE FUNKTIONIERT DAS INTERNET?“

Was passiert mit unseren persönlichen Daten in der virtuellen Welt? Wer sammelt sie und was wird damit gemacht? Wieso gehören Google oder Facebook zu den wertvollsten Unternehmen dieses Planeten und warum sind ihre Dienste für uns kostenlos? Die letzte Antwort ist einfach: Es gibt Dritte, die für unsere Daten sehr viel Geld bezahlen. Eine häufige Aussage lautet, man selbst habe nichts zu verbergen. Dieses Argument zeigt allerdings nur, wie wenig die meisten von uns über die wirtschaftliche Funktionsweise des Internets wissen. Unsere persönlichen Daten werden genauso wie unser gesamtes Surfverhalten gesammelt („Tracking“) und unter anderem für Marketingzwecke analysiert. Dies geschieht z.B. durch „Cookies“, Dateien, die auf unserem Rechner gespeichert werden, und u.a. das gesamte weitere Nutzungsverhalten aufzeichnen. Durch unsere digitalen Fußspuren entstehen so Profile, die das Verhalten Einzelner wie auch der gesamten Gesellschaft vorhersagbar machen. Nicht nur, dass wir auf diese Weise noch wirksamere personalisierte Werbung erhalten, auch für andere Bereiche sind diese Informationen hochinteressant. Krankenkassen oder andere Versicherungen können dadurch weitaus mehr Informationen über ihre Mitglieder erhalten und beispielsweise Beiträge entsprechend anpassen. Auch die Medienlandschaft wird von diesem Datensog längst erfasst.

Artikel in Zeitungen, Nachrichtenportalen oder Internetblogs können vor der Veröffentlichung anhand des Nutzungsverhaltens im gesamten Internet danach bewertet werden, welche Relevanz sie bei den Lesern erreichen können. Denn nur eine große Reichweite bringt im digitalen Medienzeitalter Geld: Mehr Klicks = mehr Werbeeinnahmen. Ein wichtiges Prinzip des seriösen Journalismus steht damit auf dem Prüfstand: Veröffentlicht wird nicht, was aus Sicht des Journalisten wichtig ist, sondern was beim Leser auf Interesse stößt und gut ankommt. Besonders problematisch wird diese Tendenz zur „Filterblase“ in sozialen Netzwerken: Der User bekommt vor allem Informationen, die seinen Interessen und Überzeugungen nahestehen, abweichende Meinungen kommen immer weniger vor. Gegen Bezahlung können Interessengruppen diesen Effekt noch zusätzlich ausnutzen: Bestimmten Zielgruppen werden z.B. auf Facebook politisch relevante Nachrichten ganz gezielt angezeigt. Wenn man dann noch die Möglichkeiten mitbedenkt, wie durch manipulierte Accounts bei Diensten wie Twitter bestimmte Themen in ihrer Relevanz gesteigert werden können, ist zu erahnen welches Potential zur Meinungsbildung durch die legale Weiterverwendung und Analyse unserer Daten entfaltet wird.

Schützen Sie Ihre Daten:

- ▶ Schauen Sie sich vor dem Download einer App gemeinsam mit Ihren Kindern die AGBs an und überprüfen Sie, welche Zugriffe und Berechtigungen diese einfordern.
- ▶ Überlegen Sie sehr genau, welche Inhalte Sie online veröffentlichen oder verschicken. Das Internet vergisst nie.
- ▶ Legen Sie für sich und Ihre Kinder eine zweite E-Mail-Adresse an, aus der nicht Ihr Vor- und Nachname ableitbar ist. Verwenden Sie Ihre „erste“ Mailadresse nur für offizielle Angelegenheiten.
- ▶ Treffen Sie Absprachen mit Ihren Kindern, welche Daten und Inhalte weitergegeben und welche Apps verwendet werden dürfen.

- ▶ Deaktivieren Sie die Standorterkennung und automatische Datenbackups.
- ▶ Erst denken, dann „ liken“: Besonders die Menge der Likes sagt etwas über Ihre Persönlichkeit aus:



10

100

230

Bei 10 Likes kennt der Facebook-Algorithmus uns besser als unsere Arbeitskollegen. Ab 100 Likes kennt er uns besser als unsere Familie. Bei 230 Likes weiß er mehr über uns als unser Lebenspartner.

MEDIENERZIEHUNG – TIPPS FÜR ELTERN

Der Begriff „Medienerziehung“ unterliegt im aktuellen Fachdiskurs einem grundlegenden Wandel. War damit lange Zeit lediglich die Kompetenz von jungen Menschen gemeint, die technischen Anforderungen der digitalen Medien gut zu bewältigen, rückt mittlerweile immer mehr die Aufforderung an die Eltern heran, das Nutzungsverhalten ihrer Kinder zu beschränken und die reflektierte, risikobewusste Nutzung durch die jungen Menschen zu fördern.

Ein zugegebenermaßen hinkender Vergleich macht dies deutlich: Kinder unter 18 Jahren dürfen in Deutschland, obwohl sie von ihren technischen Fähigkeiten her viel früher dazu in der Lage wären, nicht Auto fahren. Die Gesellschaft ist der Meinung, dass pubertierende Jugendliche mit einem Auto nicht verantwortungsvoll umgehen können. Wie sieht das aber mit den fast grenzenlosen Möglichkeiten eines Smartphones mit Internetzugang in den Händen zwölfjähriger Kinder aus?

Konfliktobjekt Handy

Häufig erleben wir, dass Eltern ihren Kindern ein Smartphone kaufen, obwohl Sie selbst eigentlich dagegen sind. Woher kommt dieses Handeln gegen eigene Prinzipien? In Gesprächen mit Eltern werden der Druck der anderen Eltern sowie die Angst, dass das eigene Kind sonst zum Außenseiter wird, genannt. Dagegen zeigt sich bei genauerer Betrachtung, dass viele Eltern ähnlich denken: Nicht alle Jugendlichen müssen bereits mit 13 Jahren ein Smartphone besitzen und diejenigen Jugendlichen, die selbst mit 15 Jahren noch kein eigenes Gerät haben, können genauso gut im Freundeskreis ver-

netzt sein, wie solche mit dem neuesten Smartphone. Die Vermeidung von Auseinandersetzungen sollte nicht der Maßstab für die Entscheidung bei der Anschaffung technischer Geräte sein. Können Sie es aushalten, wenn Ihr Kind wütend auf Sie ist? Wie gehen Sie mit der Ablehnung Ihres Kindes Ihnen gegenüber um? Ein Smartphone sichert zwar momentan den Familienfrieden, kann aber langfristig zu vielen weiteren Konflikten führen und so die ersehnte Harmonie wieder ins Wanken bringen.

Technische Geräte als Leihgabe

Wir empfehlen digitale Geräte nicht als Geschenk an Jugendliche weiterzugeben, sondern diese lediglich zu „verleihen“. Die Leihgabe wird vorab an bestimmte Nutzungsbedingungen geknüpft, beispielsweise die Einhaltung von Zeitkontingenten oder an das ausschließliche Verwenden ausgewählter Apps. Dies führt dazu, dass Ihre Kinder von Anfang an ein anderes Bewusstsein im Umgang mit den Geräten entwickeln. Die Nutzung ist nämlich nicht selbstverständlich, sondern kann jederzeit durch die Eltern beendet werden. Ab welchem Alter bestimmte Geräte für Kinder geeignet sind, kann pauschal nicht beantwortet werden. Wenn Sie selbst einen Blick auf Ihre und andere Kinder werfen, wird schnell klar, jedes Kind ist anders entwickelt und bringt andere persönliche Fähigkeiten mit. Daher empfehlen wir, sich als Eltern auf das eigene Gespür zu verlassen und kritisch zu hinterfragen, ob Ihr Kind die notwendige Reife und Einsicht besitzt, die einen sinnvollen Umgang mit Medien überhaupt erst möglich machen.



Diese Reife wird vor allem von der Fähigkeit bestimmt, sich selbst in der Nutzung zu beschränken.

Ohne Regeln geht es nicht

Gerade weil digitale Medien ihre Nutzer permanent zur Beschäftigung mit ihnen animieren, wird klar, dass es ohne Regeln nicht funktioniert. Es fällt auch vielen Erwachsenen sehr schwer, die eigene Smartphone-Nutzung zu begrenzen. Von Kindern und Jugendlichen wird dies jedoch häufig selbstverständlich erwartet. Das kann nicht funktionieren! Ihre Kinder brauchen Sie daher als Vorbild und Ihre Unterstützung, um einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

Diese Unterstützung liegt wie bei vielen anderen Bereichen in der Erziehung auch darin, in Bezug auf scheinbar positive Dinge begrenzt und reguliert zu werden. Denken Sie dabei an den Umgang mit suspekten Freunden, dem Konsum von Süßigkeiten, das Ausprobieren von Alkohol und Zigaretten und vielem anderen mehr. Legen Sie je nach Alter Ihrer Kinder auch gemeinsam Regeln zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie fest.

Binden Sie Ihre Kinder aktiv in diesen Prozess mit ein und machen Sie deutlich, warum Ihnen diese Regeln wichtig sind. Vereinbaren Sie auch, was im Fall einer Nichteinhaltung passieren soll. Bleiben Sie dabei realistisch und achten Sie auf die konsequente Einhaltung.

Bleiben Sie im Austausch

Das Thema Mediennutzung ist in vielen Familien bereits sehr konfliktbehaftet. Häufig erleichtert ein offener Zugang wieder den Austausch. Zeigen Sie sich interessiert an dem, was Ihre Kinder an den Geräten oder Anwendungen fasziniert. Lassen Sie sich erklären, was Ihre Kinder spielen und wie deren Nutzungsverhalten in sozialen Netzwerken aussieht. Dies ist dann auch eine gute Gelegenheit, die häufig auf unrealistisch positive Selbstdarstellung getrimmten Posts (Stichwort „Selfie-Mania“ & Instagram-Filter) kritisch zu hinterfragen. Dadurch gewinnen Sie Erkenntnisse über die manchmal komplizierte virtuelle Welt und schaffen zugleich eine gute Grundlage um mit Ihren Kindern über Regeln und Umgang zu sprechen. Nehmen Sie auch Kontakt mit den Eltern der Freunde Ihrer Kinder auf. Viele Eltern sind dankbar, wenn Sie merken, dass andere sich ebenfalls über diese Themen Gedanken machen und Interesse an gemeinsamen Absprachen haben. Denn die Angst, dass Ihr Kind zum Außenseiter wird, wenn Sie der exzessiven Handy- und Mediennutzung einen Riegel vorschieben, ist häufig unbegründet. Ganz im Gegenteil: in vielen Familien gibt es den Wunsch nach weniger digitalem Dauerstress.

DIGITALE DIÄT – WENIGER IST MEHR

- ▶ Machen Sie sich das Ausmaß Ihrer Smartphone-Nutzung bewusst: Apps wie z.B. Moment, Quality Time oder Bildschirmzeit (Standard-Funktion beim iPhone/iPad), helfen dabei einen realistischen Überblick zu gewinnen. Geräte von Kindern sollten immer mit einer technischen Sicherung versehen werden.
- ▶ Legen Sie sich wieder eine Armbanduhr und einen Wecker zu. Damit reduziert sich die Zahl der unbewussten Griffe zum Smartphone bereits fast von selbst.
- ▶ Verbannen Sie das Smartphone und andere elektronische Geräte aus Ihrem Schlafzimmer. Auf diese Weise verbessern Sie Ihre Schlafqualität und tragen zu einer besseren Erholung bei.
- ▶ Räumen Sie sich handyfreie Zeiten ein, beispielsweise die gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie oder erklären Sie Wohn- und Schlafzimmer als handyfreie Zone.
- ▶ Vereinbaren Sie mit Freunden und Familie eine „Digital-Etikette“: Keine Anrufe und SMS nach einer bestimmten Uhrzeit, bei persönlichen Treffen wird das Handy nicht auf den Tisch gelegt, usw.

MACHEN SIE ES SICH LEICHT – NEHMEN SIE UNTERSTÜTZUNG IN ANSPRUCH

Die Tipps dieses Ratgebers umzusetzen ist nicht leicht. Es erfordert viel Energie und Aufmerksamkeit, um sich immer wieder mit der Thematik auseinanderzusetzen und auf dem neuesten Stand der Technik zu bleiben. Allerdings gibt es diverse Möglichkeiten, sich bei der Medienerziehung durch technische Anwendungen unterstützen zu lassen. Sie können Zeitkontingente festlegen, Ihre Kinder vor ungeeigneten Inhalten schützen und den Schutz von persönlichen Daten sichern. Experten empfehlen zum Beispiel die Salfeld-Kindersicherung. Auch Internetseiten wie klicksafe.de geben Empfehlungen zur technischen Regulierung. Nutzen Sie diese Angebote und machen Sie es sich so ein Stück leichter.

Manchmal ist die Situation in Familien bereits sehr eingefahren und das Konfliktpotential durch das Thema Mediennutzung sehr hoch. Wenn Sie das Gefühl haben selbst keine Lösung mehr zu finden oder die Kontrolle verloren zu haben, lassen Sie sich nicht davon abhalten professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Häufig lassen sich bereits in wenigen Terminen erste Verbesserungen erzielen.

WEITERE INFORMATIONEN UND HILFEANGEBOTE:

www.neon-rosenheim.de

Angebote unserer Beratungsstelle

www.klicksafe.de

www.handysektor.de

Infos zu Sicherheit im Netz, Apps, Smartphones, etc.

www.ins-netz-gehen.de

Tipps und Selbsttest zur Mediennutzung

www.schau-hin.info

Infos zu kindgerechtem Surfen, Chatten, Spielen etc.

www.diagnose-funk.de

www.mobilfunkstudien.org

Infos zu Mobilfunk, Elektromog und Gesundheit

www.mediennutzungsvertrag.de

Vorlage für einen Eltern-Kind-Medien-Vertrag

www.digitale-gesellschaft.ch/ratgeber

Eine kurze Anleitung zur digitalen Selbstverteidigung in Zeiten von Big Data

DIESER RATGEBER WIRD GEFÖRDERT VON:



Stadt Rosenheim



neon Prävention
& Suchthilfe

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-rosenheim.de
www.neon-rosenheim.de

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**

Mitglied im:

- ▶ Paritätischen Wohlfahrtsverband
- ▶ fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe
- ▶ Fachverband Medienabhängigkeit