

## Medien mit Maß

### Liebe Eltern,

aktuelle Studien<sup>1</sup> zeigen auf, was Sie längst beobachten: Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor den Bildschirmen – in der Corona-Krise ist diese aufgrund von Online-Unterricht, Videochats oder gemeinsamem Gaming nochmals deutlich gestiegen. Wir haben Ihnen einige Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien zusammengestellt.

#### Allgemeine Tipps zur Medienerziehung<sup>2</sup>

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, altersgerechte Onlineerfahrungen zu sammeln.
- Richten Sie den Internetzugang Ihres Kindes alters- und erfahrungsgemäß ein.
- Bleiben Sie im Gespräch und vereinbaren Sie klare Regeln.
- Surfen Sie auch mal gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Prüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über Onlineaktivitäten und -freundschaften aus.
- Sprechen Sie altersgerecht über problematische Inhalte und Umgangsformen im Internet.
- Informieren Sie sich über exzessive Internet-, Handy- und Computerspielabhängigkeit und seien Sie wachsam.

Für weitere Informationen klicken Sie sich hier durch:

- [Allgemeine Internet-Tipps - klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)
- <https://www.klicksafe.de/eltern/>

#### Regeln für die Mediennutzung

Finden Sie frühzeitig gemeinsam klare Regeln, die für alle Familienmitglieder gelten. Diese eindeutigen Vereinbarungen stärken die Eltern-Kind-Beziehung und das gegenseitige Vertrauen: um Streit oder Diskussionen über die Smartphone-, Computer-, Fernseh- oder Internetnutzung in Familien zu vermeiden, können diese schriftlich festgehalten werden (zum Beispiel in einem Mediennutzungsvertrag<sup>3</sup>). Bei jüngeren Kindern bis 12/13 Jahre können Mediengutscheine<sup>4</sup> hilfreich sein. Sie machen Zeitvereinbarungen anschaulich und fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit Tablet, Smartphone und Co.

Konkrete Beispiele fester Regeln:

- Keine Mediennutzung während gemeinsamer Essenszeiten
- Kein Smartphone während der Hausaufgaben/Homeschooling-Zeiten
- Abschaltung des WLANs ab einer gewissen Uhrzeit
- Mindestens einmal am Tag Bewegung an der frischen Luft
- Bewusste Digital-Detox-Zeiten (zum Beispiel bei Familienausflügen)

Vereinbaren Sie auch Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln.

<sup>1</sup> Beispielsweise die Drogenaffinitätsstudie der BzgA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019 - Teilband Computerspiele und Internet (bzga.de)

<sup>2</sup> [Allgemeine Internet-Tipps - klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

<sup>3</sup> <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

<sup>4</sup> [https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe\\_Materialien/Eltern\\_Allgemein/Mediengutscheine\\_klicksafe\\_Deutsch.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/Mediengutscheine_klicksafe_Deutsch.pdf)

Weitere Themenbereiche, für die sich Regeln anbieten, finden Sie hier:

<https://www.saferinternet.at/faq/eltern/wie-stellen-wir-familienregeln-fuer-internet-und-handy-auf/>

### Tipps und Hinweise zur Mediennutzung in Zeiten von Corona<sup>5</sup>

In der Phase des Distanzunterrichts nutzen Kinder und Jugendliche Medien als Werkzeuge schulischen Lernens. Folgendes sollten Sie in dieser Zeit beachten:

- Unterscheiden Sie zwischen Freizeit und Lern- bzw. Arbeitszeiten (die zusätzliche Zeit sollte nicht von vereinbarten Mediennutzungszeiten abgezogen werden).
- Mediennutzung ist nicht gleich Medienkonsum: kreative oder informationsbezogene Nutzung sollte positiv bewertet werden.
- Bleiben Sie im Austausch mit Ihrem Kind und schauen Sie genau hin, wann und wie lange Ihr Kind Medien konsumiert. Die bestehenden Regeln (s.o.) sollten trotz Homeschooling eingehalten werden.
- Achten Sie als Eltern auf ausreichend Bewegungspausen und bildschirmfreie Zeiten.
- Sollte unter den aktuellen Kontaktbeschränkungen die Wahrung des Rechts auf Spiel und Freizeit und des Rechts auf die Teilhabe am kulturellen und künstlerischen Leben (garantiert durch die Konvention über die Rechte des Kindes der Vereinten Nationen) nur unter Benutzung digitaler Medien gewährleistet sein, sollte der Zugang zu diesen nicht unverhältnismäßig beschränkt werden.
- Begleiten Sie Ihr Kind alters- und entwicklungsgerecht bei der Mediennutzung. Beachten Sie dabei auch das Recht auf Privatsphäre.
- Stehen Sie als Ansprechpartner immer zur Verfügung.
- Die vereinbarten Grundregeln (s.o.) sollten auch während der Corona-Krise bestehen bleiben. Nehmen Sie in Sachen Mediennutzung und Regeleinhaltung eine Vorbildfunktion ein.

### Problematisches Medienverhalten und Mediensucht

Bitte beachten Sie dazu unsere Elterninformation zum Thema **Mediensucht**.

### Weitere Linktipps

- Aktuelle Zahlen: <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/neue-bzga-studiendaten-zur-computerspiel-und-internetnutzung/>
- Aufklärungsfilm der Bundesregierung: <https://www.drogenbeauftragte.de/presse/detail/tobias-krell-erklaert-mediensucht/>
- Lernmodule für Kinder zum sicheren Umgang mit dem Netz: <https://www.internet-abc.de/>

<sup>5</sup> <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/mediennutzung-im-lockdown-worauf-eltern-achten-sollten/>