



**Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind »ständig online« und in sozialen Netzen unterwegs ist?**

Laut »JIM-Studie 2019« besitzen 97% der 12-19-Jährigen heutzutage ein Smartphone und betrachten dieses Verhalten ein Stück weit als Normalität.

**Wenn darüber hinaus**

- Ihr Kind keine Freunde mehr trifft und andere Freizeitaktivitäten vernachlässigt,
  - die Schulleistung abnimmt,
  - andere Aufgaben vernachlässigt werden,
  - die Stimmung immer schlechter wird und Gespräche kaum noch möglich sind,
- ist das begründeter Anlass zur Sorge.



**Holen Sie sich fachlichen Rat und Unterstützung!**

Eine große EU-Studie aus dem Jahr 2012 befragte Jugendliche ausführlich zu ihrer Internetnutzung. Diese Studie unterscheidet vier verschiedene Persönlichkeitstypen unter den exzessiven Onlinenutzer\*innen und beschreibt Risikofaktoren und Hilfebedarfe. Besonders problematisch wird es, wenn das »offline leben« als langweilig oder enttäuschend wahrgenommen wird und es an sozialen Kompetenzen und Beziehungen fehlt.

Hier finden Sie die Studie: [www.tinyurl.com/otlm9c5](http://www.tinyurl.com/otlm9c5)

**Hier finden Sie Hilfe, wenn Ihr Kind Probleme im Umgang mit den Medien Internet und Computer hat:**

**lost in space**

Beratungsstelle für Computerspielsüchtige und Internetsüchtige in Berlin  
 Wartenburgstr. 8 | 10963 Berlin | Tel.: 030 – 666 33 959  
[www.computersucht-berlin.de](http://www.computersucht-berlin.de)

**Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**

Vivantes Klinikum im Friedrichshain  
 Landsberger Allee 49 | 10249 Berlin | Tel.: 030 – 130 23 80 11

**Haben Sie Fragen? Wir unterstützen Sie gern!**

Die Fachstelle für Suchtprävention hält **Informationsmaterialien und Ratgeber** für Sie bereit. Wir bieten **Elternkurse** und **Elternabende** an und führen **Workshops mit Schulklassen** durch. Und wenn darüber hinaus Hilfe nötig ist, vermitteln wir die passende Unterstützung.



**Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH**

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 – 29 35 26 15  
[info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de) | [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de) | [www.kompetent-gesund.de](http://www.kompetent-gesund.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

4., überarb. Auflage, November 2020 | Bildquellen: depositphotos/turntableeth33

**BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?**

**TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE**

**WERKZEUGE ZU IHRER UNTERSTÜTZUNG**

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) – hier finden Sie **Software-Empfehlungen**, die unkontrolliertes Surfen im Internet verhindern und Inhalte altersgerecht filtern
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) bietet **umfangreiche mehrsprachige Informationsmaterialien** (auch in türkisch, arabisch und russisch) sowie eine Vorlage zum Festhalten von Vereinbarungen – **den Mediennutzungsvertrag**
- [www.schau-hin.info/service/materialien](http://www.schau-hin.info/service/materialien) bietet Ihnen u.a. **Medienbriefe mit Infos für Eltern** auf deutsch, türkisch und arabisch für Kinder von 3-13 Jahren
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) – hier lernen Kinder spielerisch wichtige **Grundlagen zur Nutzung des Internets**





### 1 Sie sind Vorbild für Ihr Kind

Beobachten Sie manchmal an sich selbst, dass Sie aus Langeweile den Fernseher einschalten, unbewusst und ohne Grund Ihre Nachrichten checken oder länger online sind als geplant?

**Kinder übernehmen gerne die Verhaltensmuster der Eltern – mit ein paar »gemeinsam gelebten« Regeln helfen Sie Ihrem Kind, einen verantwortungsbewussten Medienumgang zu entwickeln:**

- Beobachten Sie auch Ihren eigenen Medienkonsum und vereinbaren Sie medienfreie Zeiten für die ganze Familie, z.B. bei den Mahlzeiten.
- Leben Sie einen sparsamen Umgang mit dem Veröffentlichen von persönlichen Daten vor.
- Respekt vor dem Recht am eigenen Bild: Stellen auch Sie nicht ohne zu fragen Bilder von Ihrem Kind ins Netz.
- Respektieren Sie urheberrechtlich geschützte Werke: Nutzen Sie legale Anbieter, um Inhalte zu downloaden oder zu streamen.

### 2 Mit Gesprächen im Kontakt bleiben

Eltern haben gute Gründe, warum sie der Medienbegeisterung von Kindern und Jugendlichen mit Skepsis und Vorsicht begegnen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie Interesse daran haben, was Ihr Kind nutzt oder spielt. Dann können Sie Ihr Kind glaubhaft mit Ihrem Rat begleiten und sinnvolle Regeln im Umgang mit den Medien finden. Lassen Sie sich soziale Netzwerke erklären oder durch Profile führen – so können Sie sich einen



Überblick darüber verschaffen, welche Daten Ihr Kind online stellt, ohne dass es sich ausspioniert fühlt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über problematische Inhalte, z.B. Cybermobbing, Gewaltverherrlichung oder Fake-News.

Kinder, die über soziale Kompetenzen verfügen, können sich auch in schwierigen Lebenssituationen behaupten und Konflikte konstruktiv lösen. Die Gefahr, dass sie in die digitale Welt »fliehen«, kann damit verringert werden. Sprechen Sie zuhause über Gefühle und scheuen Sie nicht, Konflikte auszutragen. So zeigen Sie Ihrem Kind, wie es konstruktiv mit Frustration, Wut oder Angst umgehen kann.

**Darüber hinaus:**

- Fördern Sie »reale« Freundschaften und Freizeitaktivitäten, die keiner digitalen Technik bedürfen.
- Halten Sie es aus, wenn Ihr Kind Langeweile hat und widerstehen Sie der Versuchung, es mit digitalem Konsum zu beschäftigen. Um kreativ zu werden und sich selbst zu beschäftigen, braucht es Zeit!
- Organisieren Sie gemeinsam Spieleabende, mal mit klassischem Brettspiel, mal mit den (Video-)Spielen Ihrer Kinder.
- Vielleicht macht Ihnen auch Geocaching Spaß: eine Art Schnitzeljagd, die mit Hilfe eines internetfähigen mobilen GPS-Gerätes (z.B. einem Smartphone) durchgeführt werden kann.



### 3 Den Überblick behalten

Wenn Ihr Kind erstmal mit dem Spielen oder Chatten angefangen hat, wird es altersbedingt Schwierigkeiten haben, sich selbst zeitlich zu begrenzen oder problematische Inhalte kritisch zu bewerten.

**Es ist – bis zu einem gewissen Alter – notwendig, dass Eltern den Medienkonsum der Kinder steuern und kontrollieren:**

- Viele Programme, Apps, Spiele oder Filme unterliegen einer Altersfreigabe (FSK oder USK), die gemäß §11 ff. Jugendschutzgesetz rechtlich bindend ist. Achten Sie beim Kauf auf diese Angaben und überprüfen Sie die Spiele, Apps etc. Ihres Kindes.
- Stellen Sie den Computer Ihres jungen Kindes in einem gemeinsam genutzten Bereich der Wohnung auf, um so beaufsichtigen zu können, was es tut.
- Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind an Daten, Fotos etc. ins Netz stellt und besprechen Sie, welche Informationen mit anderen geteilt werden dürfen.
- Richten Sie Kindersicherungen und Altersbeschränkungen an den Geräten ein, die von Ihrem Kind genutzt werden. Hinweise zur technischen Unterstützung finden Sie vorne in diesem Flyer.



### 4 Stellen Sie klare Regeln auf

- ... über Nutzungszeiten: Bei Familienaktivitäten, während der Hausaufgaben oder beim Essen haben Handy, Tablet oder PC nichts verloren.
- Legen Sie Budgets für Spiele oder Apps fest oder nutzen Sie Gutscheinkarten in Höhe von Taschengeldbeträgen.
- Besprechen Sie im Vorfeld gemeinsam die Konsequenzen bei Regelverstößen, sodass diese nicht als willkürlich wahrgenommen werden.



#### MEDIENNUTZUNGSZEITEN

Es ist sinnvoll, Mediennutzung zeitlich zu begrenzen. Die Expert\*innen von »Schau hin!« z.B. empfehlen folgende Richtwerte für »Bildschirmzeiten«:

- **Bis 5 Jahre:** max. 30 min/Tag
- **6-9 Jahre:** max. 60 min/Tag in der Freizeit

Insbesondere kleine Kindern sollten nicht ohne die Eltern Fernsehen oder am Computer spielen.

Für Kinder ab 10 Jahren bietet sich statt täglicher Medienzeiten ein Wochenkontingent an:

Als Orientierung dient **1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche.**

Dieses kann von Ihrem Kind zunehmend selbstständig eingeteilt werden.

