



Umgang mit digitalen Medien in der Familie

Informationen & Ideen zur Unterstützung einer gesunden und maßvollen Mediennutzung

Häufig sind Eltern bei der Medienerziehung ihrer Kinder unsicher. Wie lange lasse ich mein Kind am Handy oder Tablet spielen? Medienzeiten werden schnell zum Streitthema in der Familie. Die Hinführung zu einer gesunden und maßvollen Mediennutzung sollte bereits im Kindesalter erfolgen.

Im Folgenden finden Sie allgemeine Hinweise und Empfehlungen – da jedoch unterschiedliche Aspekte hinsichtlich der Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen bedacht werden müssen, wird auf den folgenden Seiten eine Auswahl an Internetseiten und Angeboten in Düsseldorf aufgeführt, die weiterführende Informationen zu diesem Themenbereich bereithalten.

Empfehlungen

Seien Sie ein Vorbild: Reflektieren Sie Ihre eigene Nutzung von digitalen Medien und leben Sie das erwünschte Verhalten vor. Kinder und Jugendliche lernen zuhause eine gesunde und maßvolle Mediennutzung.

Treffen Sie feste Vereinbarungen: Um täglichen Stress und Auseinandersetzungen zu vermeiden, ist es notwendig, mit dem Kind oder Jugendlichen konkrete Absprachen zu treffen, z.B. Nutzungszeiten, kein Smartphone am Esstisch/bei den Hausaufgaben/im Unterricht/am Bett o.ä. Sinnvoll könnte beispielsweise auch die Vereinbarung sein, das Smartphone zur Schlafenszeit in einer „Handy-Garage“ bspw. im Wohnzimmer zu „parken“. Bezüglich der Nutzungszeiten kann es hilfreich sein, Kinder und Jugendliche rechtzeitig vor Ende der Medienzeit an dieses zu erinnern, z.B. 10 Minuten vorher.

Gerade zu Beginn können solche Vereinbarungen zu Konflikten führen. Sie als Eltern sollten jedoch notwendige Grenzen setzen, Ihrem Kind diese erklären und auf die konsequente Einhaltung der Vereinbarungen achten.

Mögliche Zeitvorgaben für die Mediennutzung:

außerhalb der Nutzung in der Schule oder für Hausaufgaben

Alter

| | |
|-------------|---|
| Bis 5 Jahre | bis eine halbe Stunde Bildschirmzeit am Tag |
| 6 - 9 Jahre | bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag |
| Ab 10 Jahre | eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche |

Quelle: <https://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren>



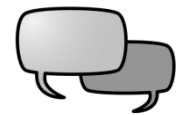
Kann Ihr Kind aufgrund von Krankheit nicht in die Schule gehen, ist ein vorsichtiger Umgang mit digitalen Medien sinnvoll. Vermeiden Sie Vorteile durch den ausfallenden Schulbesuch!



Achten Sie nicht nur auf die Zeit, sondern schauen Sie bei den Inhalten genau hin:

Der soziale Druck, bestimmte Sendungen zu schauen oder Spiele zu spielen, um auf dem Schulhof mitreden zu können, wächst bei Kindern und Jugendlichen. Entsprechend müssen Sie als Eltern abwägen, was Sie Ihrem Kind erlauben und was nicht. Dabei kann es hilfreich sein, sich ein eigenes Bild von den Filmen oder Spielen zu machen. Zeigen Sie Interesse an der digitalen Welt, die Ihr Kind fasziniert, um die Begeisterung Ihres Kindes besser verstehen zu können. Spielen Sie das Lieblingsspiel Ihres Kindes mal gemeinsam oder schauen Sie Ihrem Kind mal neugierig über die Schulter 😊

Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind: Reflektieren Sie regelmäßig mit Ihrem Kind, wie lange es Medien genutzt hat, was es am Smartphone oder am Laptop getan hat und sprechen Sie über die Inhalte der Spiele und Filme. Nur so können Sie Ihr Kind in der digitalen Welt begleiten und erziehen. Achten Sie auf altersentsprechende Filme und Apps.



Schaffen Sie Sicherheiten: Systemeinstellungen, Apps und Jugendschutzprogramme helfen dabei (Infos z.B. unter [klicksafe.de/jugendschutzfilter](https://www.klicksafe.de/jugendschutzfilter)). Bleiben Sie trotz technischer Vorkehrungen jedoch aufmerksam und setzen Sie den Fokus auf die Medien-erziehung.

Wahren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes: Mit zunehmendem Alter werden die Freiräume der Kinder und Jugendlichen meist größer, zudem nimmt die Bedeutung der Privatsphäre zu. Daher sollten Eltern nicht heimlich das Surfverhalten oder die Chatverläufe kontrollieren. Fragen Sie besser nach und lassen Sie sich zeigen, womit sich Ihr Kind beschäftigt.




Bieten Sie Alternativen zu PC, Smartphone und Co. an: wie z.B. gemeinsame Ausflüge und neue Hobbys. Körperliche Aktivitäten müssen im Gleichklang mit der Mediennutzung sein – ohne Sport kein Zocken.




Suchen Sie sich Unterstützung: Wenn das Thema Mediennutzung im familiären Alltag zunehmend zu Konflikten führt, suchen Sie sich Unterstützung. Dies ist ebenso ratsam, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind so viel Zeit mit digitalen Medien verbringt, dass es seine Interessen, Hobbys, Freunde und schulischen Pflichten über einen längeren Zeitraum vernachlässigt.




Hilfreiche Internetseiten

Klicksafe Informationen zu Onlinesucht, PC Spiele, Social Media u.v.m. sowie Broschüren und Ratgeber für Eltern, Flyer für Kinder und Jugendliche, z.B. zu WhatsApp und Instagram  www.klicksafe.de

SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht Viele praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und -erziehung (bspw. Hinweise zu Verhaltensregeln und Sicherheitseinstellungen)  www.schau-hin.info

Internet ABC Spielerisches und sicheres Angebot für den Einstieg ins Internet für Kinder und Eltern  www.internet-abc.de

Mediennutzungsvertrag in der Familie Vorlagen für Eltern-Kind-Verträge zur Mediennutzung  www.mediennutzungsvertrag.de

Handysektor Ratgeber zur Handynutzung  www.handysektor.de

Spieleratgeber NRW Ratgeber zu Computer-, Konsolenspielen und Apps, Anregungen zur Medienerziehung  www.spieleratgeber-nrw.de

App geprüft Bewertung von Apps hinsichtlich Kinder-, Daten- und Verbraucherschutzrisiken  www.app-geprüft.net

Jugend support Rat und Hilfe für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche bei Stress im Netz  www.jugend.support

Jugendschutz.net Chat-Atlas mit Bewertungen, Tipps und Regeln zur sicheren Nutzung von Chat, Instant Messenger und Social Networks


 www.jugendschutz.net, www.chatten-ohne-risiko.net

Beratungs- und Anlaufstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

ONLINE-UND TELEFONBERATUNG

JUUUपोर्ट Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Problemen im Netz  www.juuuport.de

Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer Telefon- und Online-Beratung, Mo – Sa: 14 – 20 Uhr; Mo, Mi, Do: 10 – 12 Uhr, samstags mit Berater/innen im Alter von 16 - 21 Jahren  **116 111 & 0800 111 0 333**
 www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon: Nummer gegen Kummer u.a. Beratung bei Web-Sorgen, Mo – Fr: 9 – 11 Uhr, Di – Do: 17 – 19 Uhr  **0800 111 0 550**



BERATUNGSSTELLEN IN DÜSSELDORF

Jugendmedienschutz & Medienprävention - AWO Familienglobus gGmbH

Beratungsangebot für Eltern und Kinder in medienbezogenen Situationen

Liststr. 2, 40470 Düsseldorf ☎ **0211-600 25 254 & 0163-8753435**

Ansprechpartner*in Junis* Venten ✉ junis.venten@awo-duesseldorf.de

🌐 www.awo-duesseldorf.de/jugendliche/jugendmedienschutz-medienpraevention/

Jugendberatung - AWO Familienglobus gGmbH

Beratungsangebot für Jugendliche, junge Erwachsene von 14-26 Jahren sowie deren Angehörigen u.a.

zu Fragen der Nutzung von digitalen Medien und exzessiver Nutzung

Oberbilker Allee 287, 40227 Düsseldorf ☎ **0211-600 25 222**

✉ Onlineberatungsangebot: awo-jugendberatung-duesseldorf.beranet.info

🌐 www.jub.awo-duesseldorf.de

Die Jugendberatung - Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Düsseldorf e.V.

Beratungsangebot und Therapie bei übermäßigem Medienkonsum

für Jugendliche und jungen Erwachsene von 13-27 Jahren

Ulmenstraße 75, 40476 Düsseldorf ☎ **0211-4696 200**

✉ Jugendberatung@skfm-duesseldorf.de 🌐 www.die-jugendberatung.de

ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e.V. - Mädchentreff Leyla

Beratungsangebot für Mädchen von 10-27 Jahre und Eltern zu Cybergewalt ge-

gen und unter Mädchen* und junge Frauen*, zu Share-Gewalt, Cybermobbing,

Cybergrooming, Medien und Erziehung

Corneliusstr. 59, 40215 Düsseldorf ☎ **0211-157 95 90**

✉ maedchentreff@promaedchen.de

🌐 www.promaedchen.de/leyla/angebot.php

Düsseldorfer Jugendportal youpod.de

Informationsangebot für Jugendliche/

junge Erwachsene von 14-21 Jahren in multimedialen Lokalnachrichten, im Ju-

gend-Terminkalender, über Jugend-Orte, in der Jugend-Map, Workshops vor Ort

Goethestraße 83, 40237 Düsseldorf ☎ **0211-97537730**

Ansprechpartnerin: Jennifer Töpferwein ✉ [jennifer.toepperwein@jugendring-](mailto:jennifer.toepperwein@jugendring-duesseldorf.de)

[duesseldorf.de](mailto:info@youpod.de)

✉ info@youpod.de 🌐 www.youpod.de

Medienzentrum Düsseldorf im LVR-Zentrum für Medien und Bildung

Das Media- und GamesLab bietet Unterstützung zum Thema: Leben & Lernen mit

Medien für Kinder, Jugendliche & Eltern

Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf ☎ **0211-27404-0**

Ansprechpartner: Dirk Poerschke ✉ dirk.poerschke@lvr.de

🌐 www.medien-und-bildung.lvr.de

Bei allen Empfehlungen und weiterführenden Informationen erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dieses Merkblatt soll einer ersten Orientierung dienen.