

## Pressemitteilung

18. Dezember 2020

### **Corona Krise: Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen als Herausforderung für Eltern. Time to Balance zeigt wie Medienerziehung in diesen herausfordernden Zeiten gelingen kann.**

**Die Empfehlungen sind eindeutig: Im Alter zwischen sieben und zehn Jahren sollten digitale Medien maximal 45 Minuten täglich genutzt werden, zwischen elf und dreizehn Jahren und ab 14 Jahren höchstens 1,5 Stunden am Tag.**

In der Realität zeigt sich ein anderes Bild. Rund 4,5 Stunden verbringen die 14- bis 17-Jährigen durchschnittlich in ihrer Freizeit vor diversen Bildschirmen. Diese Diskrepanz erzeugt Unsicherheit bei vielen Eltern. Viele sind besorgt, ob ihr Kind bereits abhängig ist. Darüber hinaus ist die Mediennutzung in der Familie oft eine Ursache für Konflikte.

Ein Viertel der Eltern von 6- bis 13-Jährigen ist genervt, weil ihr Kind zu viel Zeit im Internet verbringt. 45 Prozent der Eltern dieser Altersgruppe geben an, dass die Handynutzung häufig für Streit in der Familie sorgt, so die aktuellen Zahlen der Kindheit-, Internet-, Medien-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbund Süd-West. Die Corona-Pandemie hat diese Situation in den Familien weiter verschärft und die kalte Jahreszeit sorgt dafür, dass die Bildschirmzeiten weiter steigen. Umso wichtiger, dass Eltern ihren Kindern bei einem guten Umgang mit digitalen Medien unter die Arme greifen. Dabei können folgende **5 Tipps** helfen:

#### **Inhalte vor Zeiten**

Die Zeit, die mit digitalen Geräten täglich verbracht wird, ist zweifelsohne ein wichtiger Gradmesser dafür, ob die Mediennutzung noch im grünen Bereich ist. Hohe Bildschirmzeiten relativieren sich aber, wenn beispielsweise selber online Musik gemacht, Filme geschnitten oder Podcasts gemacht werden.

#### **Zuhören und Fragen stellen.**

Reden über Medien beschränkt sich in vielen Haushalten auf das Aufstellen von Regeln und daraus resultierende Konflikte, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden. Das ist schade, da Medien einen wichtigen Teil im Leben ihres Kindes darstellen. Also schaffen sie Gesprächsanlässe, in denen Sie nachfragen und zuhören ohne zu bewerten.

#### **Konflikte aushalten.**

Kinder wünschen sich grundsätzlich mehr Medienzeit als ihnen erlaubt wird. Die Medienerziehung ist auch erfolgreich, wenn ihr Kind ihr Handeln nicht mit guter Laune quittiert. Sie haben die Fürsorgepflicht und das bedeutet, dass Sie auch ab und zu Spielverderber\*in sein müssen.



**Schalten Sie auch mal ab!**

Wie in allen Erziehungsbereichen: Gehen Sie mit gutem Vorbild voran. Kinder orientieren sich an dem Verhalten ihrer Eltern, auf lange Sicht legen sie so die Grundlage für einen kontrollierten Umgang mit Medien.

**Rechtzeitig Hilfe holen.**

Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl! Sie sind Expert\*in für Ihr Kind und merken, wenn sich ihr Kind verändert und Sorgen angebracht sind. Gerade im Jugendalter sind Kinder herausfordernd und Phasen der Verunsicherung völlig normal. Warten Sie nicht zu lange ab, wenn Sie das Gefühl haben, die Mediennutzung ist außer Kontrolle geraten. Suchen Sie sich rechtzeitig Hilfe in einer Erziehungsberatungsstelle, Jugendsuchtberatung oder in der Onlineberatung Time to Balance.

Das Projekt "Time-to-Balance" bietet Betroffenen, Angehörigen und Eltern direkt und unkompliziert eine erste Hilfestellung bei dem Thema Internetabhängigkeit. Mehr Informationen, ein Online-Beratungs- und Chatangebot findet sich unter [www.webfehler-hamburg.de](http://www.webfehler-hamburg.de). Dieses Angebot wird unterstützt von der Techniker Krankenkasse Hamburg.

