



NEUE MEDIEN - NEUE SÜCHTE?

Digitale Medien und Pubertät



ELTERNRATGEBER





”

Das Internet ist heute
fest im Alltag von
Jugendlichen verankert.

”

Liebe Eltern,

die Pubertät ist für Sie und Ihr Kind eine Zeit voller Veränderungen. Mal sind Sie als Eltern ein Vorbild, mal grenzt sich Ihr Kind von Ihnen ab. Ihr Kind wird immer selbstständiger und erfindet sich ständig neu. In dieser Entwicklung spielen digitale Medien inzwischen eine große Rolle. Ob Smartphone, Konsole oder Computer – beim Lernen, in der Freizeit und mit Freund:innen sind digitale Medien immer dabei. Häufig sorgen Computerspiele, Messenger und Medien zuhause aber für Streit.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind gar nicht mehr ohne digitale Medien zu erleben?

Fragen Sie sich manchmal, wie viel Medienzeit eigentlich normal ist?

Und was Sie als Eltern dabei tun können?



Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über die Rolle von digitalen Medien im Jugendalter, sprechen über Warnsignale und darüber, wie Sie Ihr Kind bei einer kompetenten Mediennutzung unterstützen können. Sie finden Tipps für die Mediennutzung zuhause und Informationen zu Beratungs- und Hilfsangeboten in Hamburg zum Thema exzessiver Medienkonsum im Jugendalter.



DIGITALE JUGEND



Das Internet ist heute fest im Alltag von Jugendlichen verankert. Gerade in der Pubertät bieten digitale Welten viele Anreize und Anregungen für die Neuorientierung. Für viele Jugendliche ist es daher selbstverständlich, sich im Internet und den sozialen Medien darzustellen und andere am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Das Internet bietet grenzenlose Möglichkeiten sich neu zu erfinden, zu kommentieren und zu posten – aber auch etwas zu verpassen. Gerade bei Jugendlichen ist der Wunsch, immer dabei zu sein und nichts zu verpassen, besonders ausgeprägt. Das lässt auch den Medienkonsum ansteigen.

Generation Always on?

Ob Zocken bis in die späte Nacht, Chatten am Esstisch oder Videos von Influencer:innen: manchmal kommt es Eltern so vor, als seien die Bildschirme der Jugendlichen in Dauerbetrieb. Im Internet zu surfen oder in sozialen Netzwerken aktiv zu sein, werden zum neuen Hobby. Das Chatten mit Freund:innen wird wichtiger als das Abendessen mit der Familie. Kein Wunder, denn Internet und digitale Spiele bieten für junge Menschen viele Möglichkeiten: sie können mit Freund:innen in Kontakt bleiben, Neues lernen und entdecken, und natürlich Spaß haben. Das Internet vermittelt außerdem Wissen und Fähigkeiten, die Ihr Kind in der Schule oder Ausbildung nutzen kann.

Digitale Welten bergen aber auch Risiken. Denn beim Zocken, Scrollen und Chatten vergeht die Zeit wie im Flug. Dabei können Hausaufgaben, Freund:innen, Sportverein und andere Hobbies in Vergessenheit geraten. Hierbei die Balance zu halten, ist das A und O. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie den Medienkonsum Ihres Kindes beobachten und begleiten – auch, wenn es in der Pubertät wie eine unlösbare Aufgabe erscheint.

FOMO
=
Fear of
missing out



ELTERN IN DER ZWICKMÜHLE

Zwischen Kontrollieren und Loslassen

Bemerken Sie in dieser Phase vielleicht, dass sich Ihr Kind langsam von Ihnen löst? Waren Sie gestern noch Ansprechpartner:in für Probleme und Sorgen, teilt Ihr Kind seine Erlebnisse und Erfahrungen heute nicht mehr sofort mit Ihnen. Der Freundeskreis wird immer wichtiger und Sie als Eltern sind vielleicht nur noch die zweite Wahl. Gleichzeitig verbringt Ihr Kind immer mehr Zeit im Internet und teilt dort auch private Einblicke. Da kann bei Ihnen schnell das Gefühl aufkommen, dass Ihnen Ihr Kind immer mehr in die digitale Welt entgleitet. Und ehe Sie sich versehen, sind Sie in der Zwickmühle: lasse ich mein Kind einfach machen, oder kontrolliere ich die digitalen Schritte?

Ich weiß gar nicht, was mein Kind den ganzen Tag am Smartphone macht!

Die Selbstverwirklichung im Internet ist für einige Jugendliche heute ein wichtiger Teil ihrer Entwicklung. Sie suchen in sozialen Netzwerken nach Vorbildern und sind durch das Posten von Fotos ein Teil der Community. Die digitale Welt ist schnelllebig und Jugendliche nutzen Apps und Websites, von denen Sie als Eltern vielleicht noch nie etwas gehört haben. Manche Eltern fühlen sich dabei schnell überfordert, wenn sie die neusten Trends und angesagten Stars nicht kennen. In dieser Phase sind Eltern besonders gefordert, um ihr Kind weiterhin zu begleiten und es bei seiner Entwicklung zu unterstützen.

Begleiten statt kontrollieren!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Mediennutzung und äußern Sie auch Ihre Bedenken. Dadurch unterstützen Sie es bei dessen Entwicklung, denn dazu gehört auch ein kompetenter Umgang mit Medien. Lassen Sie aber auch los und akzeptieren Sie, dass sich Ihr Kind bei Fragen nicht direkt an Sie wendet. Finden Sie die Balance zwischen der Kontrolle von Inhalten und der Selbstständigkeit Ihres Kindes bei der Nutzung digitaler Medien. Lassen Sie sich von Ihrem Kind auch mal zeigen, was es an den Spielen oder Influencer:innen fasziniert. Hören Sie zu und lassen Sie sich von Ihrem Kind in dessen digitale Welt einführen, damit Sie weiterhin am Ball bleiben.



CHATTEN, ZOCKEN, POSTEN

Wann wird es zu viel?

Sie sehen Ihr Kind nur noch vor der Konsole oder Smartphone und Co.? Sie fragen sich, ob das noch normal oder schon ein ernsthaftes Problem ist? Bestimmt haben Sie sich solche oder ähnliche Fragen bestimmt schonmal gestellt. Eindeutige Antworten zu finden ist jedoch nicht so einfach.

Fließender Übergang vom normalen zum problematischen Verhalten

Die Bildschirmzeit alleine dient nur als Anhaltspunkt und sagt wenig darüber aus, ob die Mediennutzung bereits zu einem Problem geworden ist. Gerade in der Pubertät handelt es sich oft auch nur um eine vorübergehende Phase und der Medienkonsum wird bald von anderen Interessen wieder abgelöst. Entscheidend ist immer die Frage nach den Motiven und Gründen für den hohen Medienkonsum: hat Ihr Kind ein digitales Hobby für sich neu entdeckt oder zieht es sich eher zurück? Beobachten Sie den Medienkonsum Ihres Kindes daher über einen längeren Zeitraum, um diesen in ein Gesamtbild einordnen zu können.

Warnsignale erkennen!

Folgende Anhaltspunkte können Ihnen dabei helfen, den Medienkonsum Ihres Kindes besser einzuschätzen.

Wenn Ihr Kind ...

- keine Freund:innen mehr trifft und sich von der Außenwelt abschottet,
- seine Hobbies vernachlässigt,
- keine Freude mehr an anderen Dingen und Aktivitäten außerhalb des Internets findet,
- sich immer mehr zurückzieht und in die digitale Welt flüchtet,
- sein Handeln und Denken nur noch auf digitale Medien ausrichtet,
- aggressiv und schlecht gelaunt auf bildschirmfreie Zeiten reagiert,
- sich zunehmend in der Schule verschlechtert,
- die Mediennutzung trotz negativer Folgen und Konsequenzen, wie etwa dauerhaftem Streit mit Ihnen, fortsetzt.

Beobachten Sie mehrere dieser Punkte über einen längeren Zeitraum, kann es ratsam sein, professionelle Hilfe aufzusuchen. Sie stellen keine abschließende Diagnose dar, sondern dienen Ihnen als erste Orientierung.

WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

Diese fünf Tipps können Ihnen für einen guten Umgang mit digitalen Medien zuhause helfen:

1 Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Nur kurz noch eine Mail beantworten, Nachrichten lesen oder aus Langeweile Serien schauen – wie steht es eigentlich um Ihren eigenen Medienkonsum? Sind Sie ein Vorbild für Ihre Kinder? Kinder übernehmen häufig die Verhaltensmuster der Eltern, auch in der Pubertät. Der folgende Test hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Medienverhalten einzuschätzen. Nehmen Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen für sich:

- Wenn das Smartphone beim Abendessen klingelt, gehe ich sofort ran.
- Ich vergesse beim Scrollen öfter mal die Zeit.
- Wenn ich gerade nichts zu tun habe, zücke ich mein Smartphone.
- Ich schau auch mal während der Familienzeit aufs Smartphone.
- Ich nutze digitale Medien (Smartphone, Tablet etc.) während des Essens.
- Für die Arbeit muss ich permanent erreichbar sein.
- Häufig bin ich länger online, als ich geplant hatte.
- Abends nutze ich überwiegend digitale Medien zum Entspannen.
- Während ich einen Film etc. schaue, gucke ich nebenbei oft auch auf mein Smartphone.
- Ich habe mein Smartphone immer dabei.

Die Fragen geben Ihnen eine Orientierung, was Sie bei Ihrem eigenen Medienkonsum ändern können. Sie können Ihnen auch dabei helfen, Regeln für den Medienkonsum in der Familie aufzustellen.



WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

2 Stellen Sie klare Regeln auf!

Auch wenn Ihr Kind gegen die Regeln zuhause zunächst rebelliert, sind vereinbarte Zeiten für den Medienkonsum wichtig und sehr hilfreich. Denn damit geben Sie Ihrem Kind eine klare Orientierung und Transparenz für die eigene Mediennutzung – aber räumen Sie hin und wieder auch Ausnahmen ein.

- Legen Sie Grenzen für die wöchentliche Bildschirmzeit fest und lassen Sie die Jugendlichen ihre Zeit selbst einteilen.
- Routinen helfen: legen Sie bildschirmfreie Zeiten fest, etwa beim Essen, der gemeinsamen Familienzeit oder vorm Schlafengehen.
- Sprechen Sie auch über (un-)angemessene Inhalte (z.B. Gewaltdarstellungen, sexualisierte Inhalte), Privatsphäre und Datenschutz im Netz.

3 Suchen Sie das Gespräch!

Oft können Eltern die Begeisterung Ihres Kindes für Internet, Konsole und Co. nicht teilen. Gehen Sie auf Ihr Kind zu und kommen darüber ins Gespräch, was ihr Kind im Internet und den sozialen Medien so fasziniert. Dadurch lernen Sie die Interessen Ihres Kindes besser kennen und können Ihrem Kind beratend zur Seite stehen. Wenn Sie die Inhalte der Apps und Medien kennen, können Sie die Regeln für den Medienkonsum auch besser rechtfertigen und vertreten.



WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

4 Gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungstour!

Für Eltern sind die Apps und Spiele der Kinder oft eine Black Box. Auch wenn Sie die Begeisterung Ihres Kindes für Instagram, TikTok und Co. nicht teilen, können Sie sich diese Welt von Ihrem Kind zeigen lassen. Sehen Sie die digitalen Welten durch die Augen Ihres Kindes und lassen Sie sich zeigen, was es so faszinierend findet.



5 Anregen, vorbeugen, unterstützen!

Regen Sie Ihr Kind auch dazu an, Begeisterung für Alternativen zu Smartphone, Konsole und Co. zu entwickeln. Setzen Sie dazu schon früh Impulse für einen kompetenten Umgang mit Medien. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich auch außerhalb der digitalen Welt auszuleben und positive Erfahrungen zu sammeln.



Vielleicht finden Sie bei der Suche im Internet auch Tipps und Tricks für analoge Hobbies, für die Sie Ihr Kind begeistern können. Und geben Sie Ihrem Kind immer das Gefühl, auch bei digitalen Medien ein:e Ansprechpartner:in zu sein, die beratend zur Seite steht und bei Problemen unterstützt.

WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

6 Hilfe gesucht?

Sie haben das Gefühl, dass Sie Hilfe und Beratung bei der Mediennutzung Ihres Kindes benötigen? In Hamburg finden Sie eine Vielzahl an Informations- und Hilfsangeboten zum Thema exzessiver Medienkonsum bei Jugendliche, die Sie bei Ihrem Problem unterstützen. Neben den Erziehungsberatungs- oder Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe, finden Sie weitere Informationen und Unterstützung im Internet zum Beispiel unter www.timetobalance.de.

■ Time to Balance

Unterstützung bei internetbezogenen Störungen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte
info@timetobalance.de
www.timetobalance.de

■ SUCHT.HAMBURG

Informationen rund um das Thema Sucht
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg, Tel: 040/28499180
service@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

■ jugend.drogen.beratung.kö

Suchtberatung für Kinder, Jugendliche und Angehörige
Hoheluftchaussee 18, 20253 Hamburg, Tel: 040/428112666
koe@soziales.hamburg.de
www.hamburg.de/koe

■ SuchtPräventionsZentrum des LI

Unterstützung für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen
Hohe Weide 16, 20259 Hamburg, Tel: 040/428842911
spz@bsb.hamburg.de
www.li.hamburg.de/spz

■ Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

Informationen zum exzessiven Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistraße 52, 20246 Hamburg,
Tel: 040/741059307
hallo@computersuchthilfe.info
www.computersuchthilfe.info

■ KISS Hamburg

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen
Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg, Tel: 040/4929 22 01
kissaltona@paritaet-hamburg.de
www.kiss-hh.de

■ Erziehungsberatungsstellen

Erziehungsberatungsstellen beraten Familien, Kinder und Jugendliche bei Problemen in der Familie. Sie unterstützen Eltern in allen Erziehungsfragen und bei Verhaltensauffälligkeiten von Kindern. Ein Verzeichnis finden Sie unter:
www.hamburg.de/erziehungsberatung

IMPRESSUM

Herausgegeben von:

SUCHT.HAMBURG gGmbH
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Telefon: 040/2849918-0

E-Mail: service@sucht-hamburg.de

Website: www.sucht-hamburg.de

Text und Redaktion:

Cathrin Tettenborn und Christiane Lieb

Verwendete Literatur:

Deutsches Kinderhilfswerk: Internet Guide für Eltern. Tipps zur Medienerziehung in der Familie

Ins Netz gehen: Über Mediennutzung sprechen – aber wie?

www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/mit-kindern-ueber-mediennutzung-sprechen

Klicksafe: Digitale Abhängigkeit – klicksafe-Tipps für Eltern

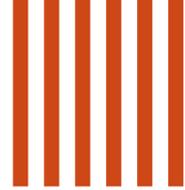
Bildnachweise:

Titel: sucht.hamburg gGmbH, S. 2: MPH Photos/shutterstock.com, S. 3, 9: pixel-shot/shutterstock.com, S. 4: fizkes/shutterstock.com, S. 7: jjenny/shutterstock.com, S. 8: stockrocket/shutterstock.com, S. 9: jack frog/shutterstock.com

Grafik:

J+K EVENT KONZEPT GRAFIK oHG, www.jk-eventkonzept.de

TIME TO
BALANCE



Eine Ratgeber der

SUCHT 
HAMBURG

Mit freundlicher Unterstützung der

