

prävention@home Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.

Der Digitale Elternabend gibt Tipps für Eltern, Kinder und Handys.

Immer öfter hören wir in den Nachrichten das Wort „Medienabhängigkeit“ oder dass jemand sagt „Du bist doch süchtig nach deinem Handy.“

Das erschreckt Eltern. Wir wollen nicht, dass unsere Kinder abhängig sind. Egal ob von Menschen, von Drogen oder von Handys.

Um die Kinder zu beschützen, müssen wir verstehen: „Was heißt denn „medienabhängig“ genau?“

Wann benutzt man nur oft das Handy oder schaut viel Netflix – und wann ist man abhängig?

Das Wichtigste am Anfang: Eine Abhängigkeit oder Sucht kann nur ein Arzt feststellen. Wenn Sie etwas Auffälliges sehen bei Ihrem Kind, reden Sie zusammen als Familie. Danach können Sie als Eltern mit einem Arzt sprechen. Mit oder ohne das Kind. Der Arzt kann weiterhelfen.

Wenn von Mediensucht gesprochen wird, ist nicht nur Zeit am Handy gemeint.

Gemeint ist damit die Zeit, die ein Mensch am Handy, am Tablet, am Computer und der Spielkonsole verbringt. Wie lang und wie oft ist Ihr Kind an den Geräten?

Es gibt drei Anzeichen, auf die Sie achten können:

Das erste auffällige Zeichen ist die Selbstkontrolle.

Hat das Kind selbst im Griff, wie lang es spielt oder Videos schaut – und wann es aufhört? Werden oft Regeln gebrochen, nur damit länger und mehr gespielt oder gestreamt werden kann?

Vielleicht kann Ihr Kind das nicht mehr selbst kontrollieren. Es fühlt sich schon an wie ein Zwang.

Das zweite auffällige Zeichen ist, dass Ihrem Kind nichts anderes so wichtig ist.

Hausaufgaben, Helfen im Haushalt, draußen spielen, Hobbys sind nicht so wichtig wie spielen am Handy oder zocken an der Konsole.

Das dritte Zeichen ist, dass schlechte Folgen egal sind. Schlechte Noten oder dass die Freunde nicht mehr anrufen, das ist nicht so wichtig wie ein Spiel am Handy. Dass die Eltern schimpfen und immer schlechte Laune zuhause ist, ist auch egal.

Wenn Sie eins von diesen Zeichen bei Ihrem Kind sehen, achten Sie in der nächsten Zeit verstärkt darauf. Reden Sie mit Ihrem Kind und versuchen Sie, zusammen mit Ihrem Kind Dinge ohne digitale Geräte zu machen.

Ärzte sagen heute, dass viele auffällige Zeichen für eine längere Zeit zu sehen sein müssen, damit von „Abhängigkeit“ gesprochen wird. Es ist also wichtig, dass Sie immer wieder schauen, was ihr Kind macht, nicht nur diese Woche oder diesen Monat.

Ich habe ein paar Tipps für Sie, damit es gar nicht so weit kommt, dass ein Kind oder Jugendliche medienabhängig werden.

Mein erster Tipp:

Stellen Sie zuhause klare Regeln auf. Und achten Sie auch darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Legen Sie Uhrzeiten fest, wann Ihr Kind digitale Geräte benutzen darf. Gerade bei Spielen und Serien ist das wichtig.

Mein zweiter Tipp:

Informieren Sie sich darüber, was Ihr Kind spielt und anschaut. Fragen Sie sich: „Kann mein Kind das schon spielen?“ „Ist das für das Alter ok?“

Mein dritter Tipp:

Beobachten Sie Ihr Kind, in welcher Laune es ist, wenn es an digitalen Geräten gespielt hat. Und auch welche Laune es hat, wenn es mal nicht an die Geräte darf.

Mein vierter Tipp:

Sprechen Sie mit Ihren Kindern und fragen Sie immer wieder, was Ihr Kind digital macht.

Diese Tipps sind nur Vorschläge. Sie können selbst entscheiden, was Sie in Ihren Alltag übernehmen wollen und können.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, was Ihr Kind mit digitalen Geräten macht. Reden Sie darum mit Ihrem Kind, auch über das Handy, über digitale Spiele und Serien.

Auf meiner Website gibt es mehr Videos zu Handy-Themen. Schauen Sie vorbei.

Mehr Informationen gibt es auch auf: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>