

# PC, Smartphone, Videospiele...

Ein Infoblatt der AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Ihr jugendliches Kind hängt die ganze Zeit an einem Bildschirm? Sport, Mahlzeiten und soziale Kontakte kommen darüber etwas zu kurz? Sie machen sich Sorgen?

## 1. Das ist ganz normal

Immer mehr jugendliches Leben passiert am Bildschirm. Auch wenn von außen alles gleich aussieht, geht es darin vielleicht um ganz alterstypische Themen wie Anerkennung, Erfolg, Ablösung von den Eltern, Pflegen von Freundschaften, Herausforderung oder Erlebenshunger. Die Welten sind virtuell, die Gefühle sind real.

Wöchentlich 7 bis 21 Stunden Medienzeit werden ab dem 14. Lebensjahr augenblicklich als „ganz normal“ eingestuft (also täglich 1 bis 3 Stunden). Wird es mehr, dürfen Sie Ihr Kind gern dazu einladen, selber mal die Stunden zu protokollieren, die es am Bildschirm verbringt.

## 2. Kämpfen Sie FÜR etwas, nicht GEGEN etwas

Oft stören uns die Bildschirme, weil sie etwas anderes unmöglich machen. Familienleben, Bewegung, Schulbesuch... Aber wenn wir gegenüber den Kindern nur deutlich machen, dass wir von den Medien genervt sind, setzt das keine Energie frei, sondern verhärtet nur die Fronten. Und der Satz „Du hast doch eh keine Ahnung!“ ist sogar häufig nicht ganz falsch...

Aber dass man sich besser fühlt, wenn man mal rausgeht, sich bewegt und es in der Familie harmonisch zugeht, davon haben wir Ahnung. Bemühen Sie sich um diese Punkte und setzen Sie sich dafür ein, dass das klappt – den Kampf gegen die Medien können Sie nur verlieren.

## 3. Kontakt!

Sie können ab einem gewissen Alter, sagen wir 12 oder 13, eigentlich nicht mehr kontrollieren, was Ihr Kind im Netz tut und lässt. Es ist das Leben des Kindes. Aber Ihr Einfluss bleibt wichtig, und um den geltend zu machen – als Vorbild, als Ansprechpartner – ist es wichtig, dass Sie in der Nähe Ihres Kindes sind. Machen Sie Ihrem Kind freundliche Angebote und graben Sie Ihr Interesse für das aus, was Ihr Kind da so tut. Bei kleineren Kindern sind wir sehr gut darin, uns für die Interessen der Kinder zu begeistern – versuchen Sie es auch beim Thema Medien. Die Freude Ihres Kindes ist eine ganz ähnliche.

Gutes Buch zum Thema:

- Netzgemüse, Haeusler T. & J. (2012). Wilhelm Goldmann Verlag, München. 9,99€

