



# Handlungstipps

## Gemeinsam Regeln vereinbaren

Es kann hilfreich sein, feste Regeln zur Mediennutzung in Ihrer Familie zu vereinbaren. Beziehen Sie dazu alle Familienmitglieder mit ein und erarbeiten Sie gemeinsam eine Lösung, mit der alle einverstanden sind. Sie können z. B. den Mediennutzungsvertrag verwenden, den alle unterschreiben: ➔ [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## Position beziehen

Was in anderen Familien erlaubt ist, muss nicht auch für Ihre Familie gelten. Hören Sie auf ihr Gefühl: Kann Ihr Kind verantwortungsbewusst mit Medien umgehen, ohne dass andere Dinge wie schulische Aufgaben oder das Familienleben darunter leiden? Überlegen Sie sich ggf., wie Sie Ihr Kind unterstützen können, damit andere Dinge neben der Mediennutzung nicht vernachlässigt werden.

## Technische Schutzmaßnahmen nutzen

Wenn es Ihrem Kind schwerfällt, die eigene Nutzungszeit im Auge zu behalten, können Sie technische Einstellungen treffen. Auf den meisten Geräten lassen sich über die Funktion „Bildschirmzeit“ Beschränkungen von Nutzungszeit oder von Apps oder auch Ruhezeiten einstellen.

## Vorbild sein

Versuchen Sie einmal selbst darauf zu achten, wann Sie welche Medien wie lange nutzen. Mit Ihrem Verhalten sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Nur weil das Smartphone schnell zur Hand ist, muss die Freizeit nicht ausschließlich damit verbracht werden. Mithilfe eines Medientagebuchs oder eines Selbstchecks können Sie einen bewussten Konsum in der Familie anregen. Hierzu können Sie z. B. die „**Übersicht: Nutzungstagebuch**“ oder die „**Checkliste: Mediennutzung Selbstcheck**“ verwenden.

## Abwechslung bieten

Andere Menschen treffen, gemeinsam lachen und etwas unternehmen – das kann helfen, Ihre Freizeit und den Familienalltag auch immer wieder bewusst ohne Medien zu gestalten.

## Wachsam sein

Achten Sie darauf, ob sich Ihr Kind durch die Mediennutzung verändert, z. B. in schulischen Leistungen, im Kontakt mit Freundinnen und Freunden, bei anderen Pflichten oder im Verhalten. Sie können das Gespräch suchen, aber bleiben Sie vorwurfsfrei – oft sehen Kinder und Jugendliche ihr Verhalten selbst nicht problematisch. Machen Sie Ihren Standpunkt deutlich und zeigen Sie ggf. Grenzen auf.

## Nach den Ursachen suchen

Woran könnte eine gesteigerte Mediennutzung liegen? Fehlt etwas im Alltag? Welche Bedürfnisse versucht Ihr Kind damit zu befriedigen? Hat es Sorgen oder Probleme und wie können Sie helfen? Versuchen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen und ermutigen Sie es, andere Hobbys oder Freizeitbeschäftigungen wieder aufzunehmen oder etwas neues auszuprobieren.

## Sich Hilfe suchen

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind bereits abhängiges Verhalten zeigt, können Sie sich professionelle Hilfe suchen. Unterstützung bieten z. B. Sucht- oder Familienberatungsstellen. Es kann auch hilfreich sein, den Austausch mit anderen betroffenen Eltern zu suchen. Anlaufstellen und Beratungsangebote sowie weitere Tipps und Informationen finden Sie in der „**Liste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“ sowie bei ➔ **klicksafe**.

