



## Praxisbeispiel Elternabend: Anklickbare Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“

Das folgende Praxisbeispiel veranschaulicht Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung. Mithilfe der anklickbaren Grafik werden Eltern angeregt, sich mit der Thematik übermäßiger bzw. problematischer Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen auseinanderzusetzen und sich miteinander zu den einzelnen Aspekten auszutauschen.

### Technische Vorbereitung

#### Material

- Anklickbare Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“ (Online- oder Offline-Version)
- Leistungsfähiger Laptop oder Computer mit einem gängigen Internet-Browser
- Beamer mit Leinwand oder Smartboard für die Präsentation

#### Nutzung mit Internetverbindung (Online-Version)

- ➔ Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“

#### Nutzung ohne Internetverbindung (Download der Offline-Version)

- ➔ **Für Windows: Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“**
  - Grafik\_Uebermaessige\_Mediennutzung.zip-Datei herunterladen
  - Grafik\_Uebermaessige\_Mediennutzung.zip-Datei entpacken
  - Grafik\_Uebermaessige\_Mediennutzung.exe starten
- ➔ **Für MacOS: Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“**
  - Grafik\_Uebermaessige\_Mediennutzung.dmg-Datei herunterladen
  - Grafik\_Uebermaessige\_Mediennutzung.dmg-Datei entpacken
  - App bzw. Programm direkt starten oder in Mac-Apps hinzufügen

## Inhaltliche Vorbereitung und Einsatz der anklickbaren Grafik

Hintergrundinformationen zur inhaltlichen Vorbereitung finden Sie in den Dokumenten **„Anzeichen und Merkmale übermäßiger Nutzung“**, **„Beweggründe und Nutzung digitaler Angebote“**, **„Nutzungsmotive“**, **„Mögliche Elternfragen (FAQ)“** sowie **„Digitaler Stress und übermäßige Nutzung“** im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“. Weitere Anregungen werden in den **„Handlungstipps“** für Eltern im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“ gegeben.

Halten Sie die anklickbare Grafik „Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung“ in der Online- oder Offline-Version bereit, z. B. zur Ansicht über einen Bildschirm/Beamer.

## Möglicher Ablauf

- Öffnen Sie die anklickbare Grafik in der 100%-Ansicht.
- Beginnen Sie mit einer Impulsfrage an die Eltern, z. B. „Was verstehen Sie unter übermäßiger Mediennutzung?“. Sammeln Sie erste Ideen und Antworten der Anwesenden.
- Klicken Sie das Bild in der Mitte der anklickbaren Grafik an. Es öffnet sich ein Pop-Up mit einer Erläuterung des Begriffs „Übermäßige Mediennutzung“. Gehen Sie kurz darauf ein.
- Klicken Sie nun hintereinander die einzelnen abgebildeten Anzeichen bzw. Merkmale übermäßiger Mediennutzung an. Es öffnet sich jeweils ein Pop-Up. Klären Sie mit den Eltern, was unter den Aspekten „Kontrollverlust“, „Weniger soziale Kontakte“, „Entzugserscheinungen“, „Konflikte“, „Toleranzentwicklung“ und „Stimmungsschwankungen“ zu verstehen ist. Mithilfe der angezeigten Erläuterung können die Aspekte jeweils gemeinsam mit den Eltern besprochen und diskutiert werden.

Intensive Phasen in der Mediennutzung kommen bei Kindern und Jugendlichen immer wieder vor. Es liegt bei einer übermäßigen Nutzung nicht automatisch ein Suchtverhalten vor. Es gibt Merkmale für Sucht, die auch in Hinblick auf Mediennutzung angewendet werden können. Sie können hilfreich sein, um ein problematisches Mediennutzungsverhalten erkennen zu können:

### Kontrollverlust

Es wird immer häufiger konsumiert, z. B. unkontrollierter oder stundenlanger Medienkonsum.

### Weniger soziale Kontakte

Freundeskreis, Hobbys und Familie werden vernachlässigt.

## Entzugserscheinungen

Sichtbare körperliche Veränderungen wie Zittern und Nervosität oder Verhaltensänderungen wie Reizbarkeit, Wut, Verzweiflung treten auf, wenn das Medium nicht verfügbar ist.

## Konflikte

Es kommt zu Konflikten in der Schule, zu Hause oder am Arbeitsplatz, z. B. wenn (außer-)schulische Pflichten vernachlässigt werden.

## Toleranzentwicklung

Die „Dosis“ wird immer höher, z. B. steigt die Nutzungszeit stark an.

## Stimmungsschwankungen

Die Stimmung verbessert sich deutlich, sobald das Medium verfügbar ist.

- Beginnen Sie eine offene Gesprächsrunde und regen Sie einen persönlichen Austausch der Eltern an. Mögliche Diskussionsfragen:
  - Welche Erfahrungen haben Sie im Familienalltag in Bezug auf Regeln zur Mediennutzung gemacht?
  - Was kann Ihrer Meinung nach helfen, einer übermäßigen bzw. problematischen Mediennutzung entgegenzuwirken?
- Besprechen Sie mögliche Handlungsoptionen und Tipps für den eigenen Alltag. Anregung bieten die beiliegenden „**Handlungstipps**“. Die Tipps finden Eltern auch im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“.
- Anlaufstellen für Beratung und Hilfe zum Thema übermäßige Mediennutzung finden Eltern in der „**Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“ im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“.



# 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**.

