



# Praxisbeispiel Elternabend: Comic „Eine Woche mit Tim“

Das folgende Praxisbeispiel thematisiert erste Anzeichen und Merkmale einer übermäßigen Mediennutzung am Beispiel von digitalen Spielen. Mithilfe des Comics „Eine Woche mit Tim“ werden Eltern angeregt, übermäßige Spielennutzung und mögliche Folgen zu hinterfragen.

## Material

- PDF „Comic: Tims Woche“, alternativ PPT „Comic: Tims Woche“
- Laptop, Beamer

## Vorbereitung

Halten Sie den Comic „Tims Woche“ (verfügbar als PDF oder PPT) in digitaler Form bereit, z. B. zur Ansicht über einen Bildschirm/Beamer. Der Comic ist auf der Website im Bereich „Lehrkräfte“ verfügbar.

## Möglicher Ablauf

- Beginnen Sie mit einer Impulsfrage, z. B. „Ab wann wird die Mediennutzung/ das Spielen zu viel?“. Sammeln Sie erste Ideen und Antworten der Anwesenden.
- Zeigen Sie den Comic „Eine Woche mit Tim“ für alle sichtbar und gehen Sie ihn gemeinsam durch. Klären Sie bei Bedarf offene Fragen zur Handlung. Verweisen Sie darauf, dass der Comic eine überspitzte Variante zeigt, um Folgen übermäßiger Spielennutzung sichtbar zu machen. Das Einwirken der Eltern wird hierbei nicht thematisiert.
- Sammeln Sie gemeinsam Anzeichen und Merkmale im Comic, die auf eine übermäßige Spielennutzung hindeuten (z. B. Wegdrücken von Anrufen/fehlender Kontakt zu Freunden, Vernachlässigen von Hausaufgaben, zunehmende Unordnung, Vertrocknen der Pflanze, Einschlafen vor dem Computer, Alpträume und körperliche Anzeichen wie Müdigkeit, Gereiztheit, brennende Augen, unterdrücktes Hungergefühl etc.)

- Besprechen Sie die Ergebnisse. Sammeln Sie ggf. weitere Beispiele der Anwesenden aus dem eigenen Familienalltag oder anhand persönlicher Erfahrungen.  
Mögliche Impulsfragen:
  - Kommen Ihnen Situationen aus dem Comic bekannt vor?
  - Inwiefern können Sie das Verhalten der Personen nachvollziehen?
  - Wie würden Sie in der Situation reagieren?
- Besprechen Sie mögliche Handlungsoptionen und Tipps für den eigenen Alltag. Anregung bieten die beiliegenden „**Handlungstipps**“. Die Tipps finden Eltern auch im Bereich „Eltern“ auf der Website.



# 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**.

