



FAQ

Lange Mediennutzungszeiten von Kindern und Jugendlichen sind in vielen Familien Anlass für Diskussionen und Gespräche. Gerade auch im Alter zwischen 11 und 15 Jahren werden Medien intensiv genutzt, sei es zur Kommunikation, Information oder auch zur Unterhaltung. Wie in den Familien damit umgegangen wird und welche Probleme im Rahmen der Mediennutzung auftreten, kann sehr unterschiedlich sein.

Im Rahmen von Elternabenden können daher verschiedene Fragestellungen aufkommen. Im Folgenden sind einige zentrale Fragen aufgeführt.

Ist Mediensucht als Krankheit definiert?

„Mediensucht“ ist bislang nicht von der WHO als Krankheit definiert. Manche Inhalte wie Digitale Spiele, Glücksspiel, Shopping, Pornografie oder Kommunikation (z. B. über Messenger-Dienste und Social-Media-Plattformen) können jedoch süchtig machen. Aktuell ist nur die Computerspielsucht unter dem Namen ➔ „**digital gaming disorder**“ im WHO-Katalog als Krankheit erfasst. Festgelegte Merkmale einer Sucht können jedoch auf die Mediennutzung angewendet werden.

Ab wann wird Mediennutzung problematisch? Welche Anzeichen gibt es?

Problematisch wird die Mediennutzung, wenn Nutzerinnen und Nutzer nicht mehr aufhören können, online zu sein. Freundeskreis und Familie werden immer unwichtiger, Hobbys, Pflichten aber auch die Gesundheit werden vernachlässigt. Obwohl den Nutzerinnen und Nutzern bewusst ist, dass es ihnen damit schlecht geht und negative Konsequenzen drohen, können sie nicht mit der Nutzung aufhören. Wenn die Beschwerden länger als ein Jahr anhalten, spricht man von einem problematischen Nutzungsverhalten.

Ist eine intensive Nutzung von Medien generell problematisch?

Nein. Eine intensive Nutzung von Medien kann vielerlei Gründe haben, sei es ein spannendes neues Spiel oder der Austausch mit Freundinnen und Freunden. Sollten Eltern bei ihrem Kind aber oben genannte Veränderungen über einen längeren Zeitraum feststellen, sollte gehandelt und (externe) Hilfe in Anspruch genommen werden.


Was können Eltern tun, wenn ihr Kind zu viel am PC oder Smartphone ist?

Eltern sollten ihr Kind beobachten und das Gespräch suchen. Es ist wichtig, Stellung zu beziehen und Grenzen zu setzen sowie alternative Beschäftigungen anzubieten. Wichtig sind auch die Reflexion der eigenen Vorbildrolle und die Suche nach den Ursachen für die übermäßige Nutzung.

Wie können Eltern eine problematische Nutzung vorbeugen?

Eltern sollten gemeinsam mit ihrem Kind Regeln zur Nutzung von Medien aufstellen. Technische Maßnahmen können helfen, den Medienkonsum zu regulieren. Auch alternative Freizeitbeschäftigungen und das Bewusstsein der eigenen Vorbildrolle sind wichtig.

Wo finden Eltern Hilfe?

Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind bereits abhängiges Verhalten zeigt, können sie sich professionelle Hilfe suchen. Verschiedene Institutionen bieten Unterstützung, z. B. Sucht- oder Familienberatungen. Auch der Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann helfen. Anlaufstellen und Beratungsangebote sowie weitere Tipps und Informationen finden sich bei  **klicksafe** sowie in der „**Linkliste: Weiterführende Informationsangebote**“ bzw. „**Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“.