

## Übermäßiger Smartphone-Konsum bei Teenagern: Diese Maßnahmen helfen sofort!

Jugendliche fordern Grenzen - und wenn die Eltern keine setzen, surfen und chatten sie grenzenlos: Ihr Kind nutzt das Handy sogar („nur gaaaanz kurz“) beim Abendessen, während der Hausaufgaben sowieso und (wie man morgens vermuten muss) sogar nachts? Das können Sie tun, wenn die Smartphone-Nutzung überhandnimmt:

### 1.: Interessieren Sie sich für die Apps Ihrer Kinder und schaffen Sie Vertrauen!

Das Wichtigste zuerst: Reden Sie mit Ihren Kindern über deren digitale Medien! Ganz viel! Und dann noch mehr! Aber nicht als strenger Mahner im Sinne von „Hab' ich Dir nicht schon tausendmal gesagt ... " oder als ängstlicher Katastrophen-Befürchter, sondern als Zuhörer mit echtem Interesse. Jeder kann lernen - der Eltern-Klassiker „Damit kenne ich mich gar nicht aus!“ zählt nicht! Lassen Sie sich dabei eine Lieblings-App genauestens erklären - und probieren Sie sie selbst aus! **So zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und wirklich wissen wollen, was hinter der Begeisterung steckt!** Und nur so wird Ihr Kind einmal zu Ihnen kommen, wenn es etwas Problematisches im Internet erlebt - die allermeisten Kinder erzählen Ihren Eltern in solchen Fällen nämlich aus Angst davor, das Smartphone abgenommen zu bekommen, lieber nichts.



### 2.: Halten Sie nachts alle Internetgeräte aus Kinderzimmern fern!

Viele Kids chatten, surfen oder zocken bis tief in die Nacht - dass emotional aufwühlende Inhalte kurz vor dem Einschlafen nicht gut für die Nachtruhe sind, ist offensichtlich; zudem beeinflusst der hohe Anteil an blauem Licht auch schwach leuchtender Handy-Displays die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Und selbst wenn der Klassenchat auf Whatsapp über Nacht

manchmal Hunderte von „Neuigkeiten“ produziert: **Es gibt keinen einzigen guten Grund für ein Smartphone nachts im Kinderzimmer!** Auch die Weckfunktion ist nicht unentbehrlich: Kaufen Sie lieber für wenige Euro einen Wecker! Und: Sorgen Sie dafür, dass alle Smartphones (inklusive die der Eltern) routinemäßig an zentraler Stelle aufladen. Wie wär's mit einem selbstgebauten „Handyhotel“ im Flur oder Wohnzimmer? Alternativ können Sie sich auch eine Familienladestation kaufen - sofern Sie alle anderen Lademöglichkeiten für mobile Geräte vorher beseitigt haben.

# DIGITALTRAINING

## **3.: Schaffen Sie internetfreie Alternativen!**

Wer erstmals die digitalen Nutzungszeiten von Jugendlichen reguliert, muss mit massivem pubertärem Gegenwind rechnen, etwa geballte Wut („Alle dürfen alles - nur ich nichts!“), reine Verzweiflung („Was soll ich denn sonst tun?“) oder pure Provokation („Pah! Dann gehe ich halt zu meiner Freundin!“). Damit die endlosen Anwürfe nicht auf Dauer an Ihrer elterlichen Standhaftigkeit zehren, **schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs Alternativen, bei denen ein Smartphone stört**, etwa im Bereich Sport, Natur und/oder Vereinswesen. Das ist natürlich aufwändiger, als die Kids in ihren Zimmern an Bildschirmen hängen zu lassen - aber Ihre Kinder sind es Ihnen ja wert, oder?



## **4.: Vereinbaren Sie einen Mediennutzungsvertrag!**

Auch wenn es erst einmal kontraintuitiv klingen mag: Kinder wollen Regeln. Sofern sie für sie transparent bzw. nachvollziehbar sind, und sofern sie in irgendeiner Form für alle gelten. Wenn die Eltern jedoch jede Regel mit „Weil ich Erwachsen bin und sich sag das halt...!“ begründen, schalten die Kinder schnell auf stur. Genau hier setzt ein Mediennutzungsvertrag an. Gemeinsam mit der ganzen Familie setzen Sie sich an einen Tisch und setzen einen Vertrag auf, bei dem jeder mitreden darf und der Regeln für alle enthält. Die Erstellung wird Zeit und Kompromissfähigkeit auf allen Seiten kosten, aber die Belohnung ist ein von allen Familienmitgliedern unterschriebenes Dokument, **durch das sich die Kinder wesentlich besser an die Regeln zur Mediennutzung halten werden**, als wenn die Regeln einfach „von oben“ gekommen wären. Die Webseite [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) bietet hierzu eine wunderbare Vorlage an, die mit Regelvorschlägen und anderen Hilfen den Aufwand so einer Vertragserstellung erheblich reduziert.

## **5.: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!**

„Unsere Kinder brauchen wir nicht erziehen - sie machen uns sowieso alles nach“, witzelte schon Karl Valentin. Väter, die mit dem Tablet stundenlang auf der Toilette verschwinden, brauchen sich über die Mediennutzung ihrer Kinder genauso wenig beschweren wie Mütter, die beim Frühstück vor lauter „Spiegel Online“ Ihren Kindern nicht mehr richtig zuhören. Ein Tipp für Besitzer von Android-Smartphones: Installieren Sie die App „ActionDash“: **Diese analysiert Ihr SmartphoneNutzungsverhalten der letzten zwei Wochen - Sie werden überrascht sein.** iPhone-Nutzer können zum selben Zweck einen Blick in die „Bildschirmzeit“ in den System-Einstellungen riskieren.



# DIGITALTRAINING



## 6.: Bilden Sie sich weiter!

Die Ausgangslage in der heimischen Medienerziehung sieht oft so aus: Die Kinder halten sich für Experten in Sachen Smartphone und Internet und auf jeden Fall den Eltern haushoch überlegen. Diese perspektivische Schiefelage lässt sich allerdings dadurch schnell wieder geraderücken, dass Sie Ihren Kindern zeigen, dass Sie „mitreden“ können. **Das stärkt nicht nur das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihren Kindern, es nimmt auch viel von der**

**Unsicherheit, die Eltern noch immer bei der Beschäftigung mit neuen und digitalen Medien haben.**

Glücklicherweise bietet das Internet eine Vielzahl an Informationsquellen und Nachschlagewerken, um Sie jederzeit mit neuen Infos und Tipps zu grundlegenden und aktuellen Themen der Medienpädagogik und Medienerziehung zu versorgen. Zu den besten Repositorien gehören [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (die umfassendste Seite für Medienerziehung im deutschen Internet), [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de) (eine Datenbank mit jeder nur erdenklichen Anleitung, um Geräte und Software kindersicher einzurichten), [www.medien-sicher.de](http://www.medien-sicher.de) (besonders hervorzuheben ist hier das „Handbuch Medienerziehung und Jugendmedienschutz“), [www.handy-sektor.de](http://www.handy-sektor.de) (eine Seite, die viele internetrelevante Fragen für Kinder verständlich erklärt) und (last but not least) [www.digitaltraining.de](http://www.digitaltraining.de).

## 7.: Tun Sie sich zusammen!

Wahrscheinlich haben Sie es schon bemerkt, aber auch andere Eltern haben ihre liebe Not damit, den täglichen Kampf um Smartphone- und Internetnutzung mit ihren Kindern zu führen. Was liegt da näher, als sich mit anderen Eltern zusammenzuschließen und Erfahrungen auszutauschen. Eltern, die höchstwahrscheinlich exakt die gleichen Probleme haben, aber auf ganz unterschiedliche Lösungen gekommen sind. In der Medienerziehung gibt es leider nicht „die eine richtige Lösung“ und alle Tipps müssen spezifisch auf den jeweiligen Einzelfall angepasst werden. **Es kann also nur von Vorteil sein, wenn Sie sich mit anderen Gleichgesinnten zusammentun und Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen und Ihre Lösungen vereinen.** Schließlich ist man gemeinsam immer stärker als allein! Und besonders im Kontext einer Klasse sehr rebellischer Schülerinnen und Schüler kann eine gemeinsame Front von Eltern Wunder wirken!

