



Informationen für Eltern

Hilfreiche Strategien

1. Neugierig sein

- Sich dem Medienkonsum des Kindes/Jugendlichen annähern, Interesse zeigen.
- Lassen Sie sich Spiele erklären, spielen Sie einmal mit (z.B. in der Computerspielschule Freiburg).

2. Kompromissbereit sein

- Perspektive des Betroffenen berücksichtigen. (Ziel: Annäherung, statt weitere Eskalation).
- Maßnahmen möglichst im gegenseitigen Einvernehmen vereinbaren und bei Bedarf anpassen.

3. Klar und direkt

- Eigene Befindlichkeit beschreiben und den eigenen Standpunkt vertreten.
- Maßnahmen, die man für wichtig hält, um dem Betroffenen zu helfen, erklären.
- Absprachen klar treffen (je nach Alter eigenen sich Mediennutzungsverträge).

4. Verlässlich und konsequent

- Eigenen Teil der Absprachen erfüllen.
- Bei Nichterfüllen durch den Betroffenen, angemessene Reaktion (nicht einfach hinnehmen).

5. Selbstverantwortung des Betroffenen stärken

- Nicht alles zu regeln versuchen (i.d.R. je älter desto weniger).
- Verantwortungen übertragen (inkl. Konsequenzen), „Serviceleistungen“ reduzieren.
- Medienbezogene Geschenke (wie Endgeräte, InApp-Käufe, Spielguthaben) vermeiden. Bezahlmodalitäten nicht, oder nur eingeschränkt zur Verfügung stellen.

6. Vorbild sein

- Eigene Bildschirmzeiten kritisch hinterfragen. Offline-Zeiten vorleben
- Selbstfürsorge.

Informationsangebote im Netz:

Es gibt eine Vielfalt an Fragestellungen und angrenzende Themen (Dauer der Bildschirmzeiten, Nutzungsverträge, Spielfreigabe von Onlinespielen (USK), Sicheres Surfen, Umgang mit Online-Pornografie, Umgang mit Klassenchats, Fortnite-Trend,...). Die folgenden Plattformen sind diesbezüglich besonders empfehlenswert:

<https://www.schau-hin.info/> <https://www.klicksafe.de/eltern/>

Angebote für Jugendliche in Freiburg: → Jugendhilfswerk JHW

Internetnutzung kontrollieren ist durch **Apps** (bspw. screen time, Salfeld,...) möglich, ebenso durch Router Einstellungen (bspw. Speedport und FritzBox).

Wichtig: keine Software kann einen 100% Schutz garantieren. Apps können lediglich bei der inhaltlichen und zeitlichen Einschränkung unterstützen. Zu Bedenken bei der Nutzung der Vertrauensaspekt und die Privatsphäre (vergleichbar mit Blick ins Tagebuch, Briefe, etc.).

Andreas Abler

www.suchtberatung-freiburg.de

