



# Informationen für Eltern

---

## Hilfreiche Strategien

### 1. Neugierig sein

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

### 2. Kompromissbereit sein

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

### 3. Klar und direkt

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

### 4. Verlässlich und konsequent

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

### 5. Selbstverantwortung des Betroffenen stärken

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

### 6. Vorbild sein

- a. Eigene Bildschirmzeiten kritisch hinterfragen. Offline-Zeiten vorleben
- b. 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](http://www.suchtberatung-freiburg.de)

