

A close-up photograph of a woman with dark hair looking intently at a computer keyboard. Her hands are holding a tangled mass of white and grey cables, including a power cord and a mouse cord. The lighting is dramatic, highlighting her face and the keyboard against a dark background.

12 Klicks für Eltern

Drogenhilfe Köln
Fachstelle für Suchtprävention



Klicks für Eltern zum Thema Prävention von Mediensucht

Die Nutzung von Medien und des Internets sind schon lange zum festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Die Vielfältigkeit, die Schnelligkeit und die nahezu uneingeschränkte Verfügbarkeit machen sie zu äußerst beliebten und häufig genutzten Freizeitbeschäftigungen, vor allem bei jüngeren Generationen.

Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, die Zeit mit den Medien zu begrenzen und dabei Schule, Familie und Freizeit nicht zu vernachlässigen. Nicht selten kommt es dadurch zu Konflikten in der Familie. Eine aktuelle Studie schätzt die Zahl der problematischen Nutzer:innen im Jugendalter auf über 30 %. Aus diesem problematischen Verhalten kann sich langsam eine Abhängigkeit entwickeln.

Was können Sie tun, damit Kinder und Jugendliche sich nicht in der virtuellen Welt verlieren?

1

Zeigen Sie Interesse

Seien Sie neugierig und interessieren Sie sich für die Medienaktivitäten Ihres Kindes. Lassen Sie sich ein Spiel oder eine Anwendung erklären und probieren es selbst zusammen aus.

2

Seien Sie einfühlsam

Fragen Sie Ihr Kind, weshalb es Zeit an den jeweiligen Mediengeräten verbringt und was es daran reizvoll findet. Wenn Sie gemeinsam über positive Aspekte und die Faszination sprechen, werden auch Bedenken und Risiken zur Sprache kommen.

3

Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung

Erhöht sich die Nutzungszeit an den Mediengeräten? Verschlechtern sich die schulischen Leistungen oder vernachlässigt Ihr Kind seine Freund:innen und Hobbys? Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtung und Befürchtungen.

4

Entwickeln Sie eine klare Haltung

Klarheit und eine eigene Position zur Mediennutzung Ihres Kindes ist die Grundlage für Ihr erzieherisches Handeln. Stimmen Sie diese mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ab.

5

Seien Sie Vorbild

Leben Sie selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien vor. Die Wirksamkeit der Vorbildfunktion von Eltern ist vielfach nachgewiesen.

6

Treffen Sie konkrete Absprachen

Setzen Sie sich mit der gesamten Familie „an einen Tisch“ und verständigen Sie sich gemeinsam auf maximal fünf konkrete Familienregeln. Die Konsequenzen müssen klar benannt und von allen akzeptiert werden.

7

Seien Sie konsequent

Falls Sie Absprachen getroffen und Konsequenzen festgelegt haben, bleiben Sie dabei, auch wenn sich Ihr Kind beschwert. Ein klarer Rahmen vermittelt Sicherheit.

8

Entwickeln Sie sich nicht zum Servicepersonal

Bewirten Sie Ihr Kind nicht bei der Mediennutzung. Gemeinsame medienfreie Mahlzeiten schaffen einen guten Rahmen, um im Gespräch zu bleiben und können das Familienklima verbessern.

9

Bieten Sie Alternativen

Unternehmen Sie etwas gemeinsam mit der gesamten Familie. Fördern Sie Freizeitaktivitäten ohne Medienbezug. Beziehen Sie die Ideen Ihres Kindes mit ein. Wenn auch nicht direkt ein Vorschlag kommt – Kreativität entsteht oft bei Langeweile.

10

Schaffen Sie ein ruhiges Gesprächsklima

Häufig platzt der Kragen, wenn alle Regeln missachtet wurden und die Medien schon viel zu lange genutzt wurden. Lassen Sie Ihre Wut verrauchen und wählen Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine ruhige Situation für das Gespräch mit Ihrem Kind.

11

Holen Sie sich Rat

Wenn Sie Unterstützung benötigen, holen Sie sich Rat von Freund:innen und Bekannten oder suchen Sie Kontakt zu einer spezialisierten Beratungsstelle.

12

Seien Sie gnädig mit sich

Niemand ist perfekt! Unsere 12 Klicks sind als Orientierung gedacht. Gehen Sie Schritt für Schritt vor und überfordern Sie weder sich noch Ihr Kind.



Drogenhilfe Köln

Fachstelle für Suchtprävention

Hans-Böckler-Straße 5
50354 Hürth

Tel.: (02233) 994440

E-Mail: praevention@drogenhilfe.koeln
www.sucht-bildung.de

Jugendsuchtberatung ansprechbar

Victoriastraße 12
50668 Köln

Tel.: (0221) 91279710

E-Mail: ansprechbar@drogenhilfe.koeln
www.ansprechbar-koeln.de

IBS-Information und Beratung zu Suchtlösungen

Blumenstraße 8
50126 Bergheim

Tel.: (02271) 47640

E-Mail: bergheim@suchtloesungen.de
www.drogenhilfe-koeln.de

IBS-Information und Beratung zu Suchtlösungen

Heinrich-Esser-Straße 37
50321 Brühl

Tel.: (02232) 18930

E-Mail: bruehl@suchtloesungen.de
www.drogenhilfe-koeln.de