

SOS

WAS TUN BEI EXZESSIVEM MEDIENKONSUM?

- Spreche mit anderen darüber!
- Scheue Dich nicht, Hilfe einzufordern – bei Freunden, Familie oder Fachstellen

AUF DIESE FRÜHWARN-SIGNALE SOLLTEST DU BEI DIR UND BEI ANDEREN ACHTEN:

- Es gelingt einfach nicht, die Häufigkeit und Dauer des Medienkonsums selbstbestimmt zu regeln
- Die Medien werden dazu genutzt, um Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder um Probleme zu verdrängen
- Familie und Freunde verlieren stark an Bedeutung
- Digitale Angebote verdrängen frühere Hobbys bzw. Interessen
- In Schule, Job oder an der Uni geht's mit den Leistungen bergab



SO MACHEN MEDIEN SPASS

BRUST ODER KRAUL? WIE SCHLÄGST DU DICH IN DER MEDIENFLUT?

Mach' jetzt den Selbst-Check

» www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Rat & Hilfe » www.level-6.net

» www.bw-lv.de/beratungsstellen

Herausgegeben von:

Wissenschaftliches Institut
des Jugendhilfswerk Freiburg e.V. an der
Pädagogischen Hochschule Freiburg

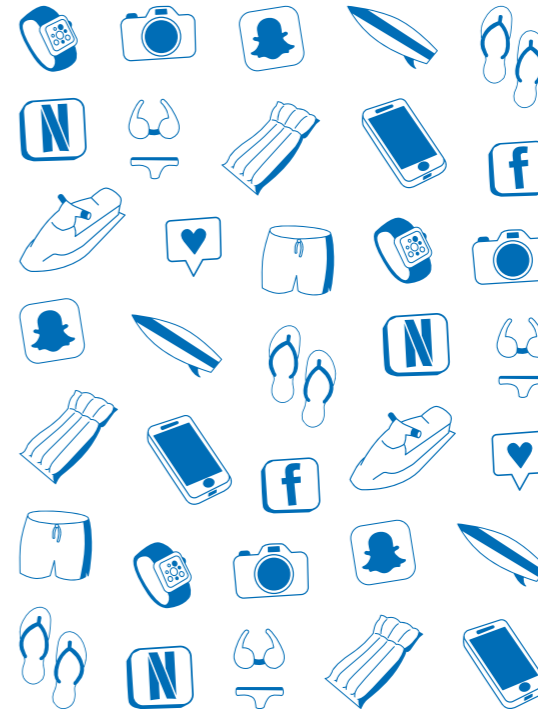
bwlv
Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Gefördert durch:

AKTION MENSCH

BARMER

gestaltung: www.emge-design.de



JUNGE
ERWACHSENE

SCHON MAL UNTER GEGANGEN?

ORIENTIERUNGS-
HILFEN
UND
RETTENDE
INFOS

BADEREGELN BEI MEDIENFLUT

- Sie schwimmen vor, denn Sie sind das wichtigste Vorbild Ihres Kindes!
- Bieten Sie Alternativen zu Smartphone, TV, Gaming und Co. an!
- Bestimmen Sie klare Regeln!
- Medien sind weder Babysitter noch Ruhigsteller!
- Lassen Sie Ihr Kind nicht allein beim Eintauchen in die Medien!
- Wählen Sie Bücher, Fernsehsendungen und Apps aus, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind!
- Keine digitalen Medien im Kinderzimmer!



EINFACH MAL VORBEISURFEN:

- Elternratgeber** » www.schau-hin.info
- Apps für Kinder** » www.klick-tipps.net/eltern
- Infos für Eltern** » www.klicksafe.de
- Kindgerechtes TV-Programm** » www.flimmo.de
- Rat & Hilfe** » www.level-6.net
» www.bw-lv.de/beratungsstellen

Herausgegeben von:

**Wissenschaftliches
Institut** des Jugendhilfswerk Freiburg e.V. an der
Pädagogischen Hochschule Freiburg

bwlv
Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Gefördert durch:

**Aktion
MENSCH**

BARMER

SO MACHEN MEDIEN SPASS



WENN SO GEHT IHR KIND NICHT UNTER

**ORIENTIERUNGS-
HILFEN
UND
RETTENDE
INFOS**

**KINDER
VON 2 BIS 5
JAHREN**

MEDIENFLUT

DIE MEDIENFLUT SCHWAPPT INS KINDERZIMMER

Fernseher, Smartphone, Tablet, Gaming, digitales Spielzeug ...
Noch nie gab es so viele Medienangebote, in die selbst kleine Kinder eintauchen können.

ALLEINE MACHEN! SPLASH!

Kinder von 2 bis 5 Jahren schwimmen sich frei:
Sie lernen laufen, sprechen und erfahren, dass sich die Welt auch ohne Mama oder Papa entdecken lässt. Spielen, herumtoben, Unfug machen – das geht auch schon prima in der digitalen Medienwelt. Wie ein Sprung vom Beckenrand, der riskant sein kann!

Wie sicher bewegt sich Ihr Kind in der Medienflut?
Oder droht es, darin unterzugehen?

IM STRUDEL DER MEDIEN

Kleinkinder müssen **erst noch lernen**, wie sie das Gesehene und Erlebte aus dem Fernseher oder dem Tablet einordnen können. Denn zunächst strömt alles **ungefiltert** auf sie ein, wie etwa Videos auf YouTube.

Kinder von 2 bis 5 Jahren sollten digitale Medien eher wenig konsumieren. Viel wichtiger sind für sie Bewegung!

SOS-TIPP VOM RETTUNGSSCHWIMMER:

Smartphone & Co. nicht zum Ruhigstellen von Kindern verwenden!
Hier besteht die Gefahr, dass diese Kinder weniger lernen mit Gefühlen wie Frustration, Langeweile und Ärger umzugehen.



SPASS IM PLANSCHBECKEN!

Das gefällt Kindern von 2 bis 5 Jahren an der Medienflut:

- Bunte Bilder „zum Wischen“ auf dem Tablet
- Smartphones entsperren und gezielt Fotos und Videos angucken
- Fernsehen schauen und Bilderbücher wälzen

Die ersten kindlichen Kontakte mit der Medienflut passieren oft **unbewusst** in der Familie, wenn beispielsweise der Fernseher **nebenher** läuft.

MEDIENFLUT

DIE MEDIENFLUT SCHWAPPT INS KINDERZIMMER

Smartphone, Tablet, Gaming – YouTube, WhatsApp, Snapchat ...
Noch nie gab es so viele Medienangebote, in die Kinder eintauchen können.

Wie sicher bewegt sich Ihr Kind in der Medienflut?
Oder droht es, darin unterzugehen?

MAMA, PAPA! ICH KANN SCHWIMMEN!

Kinder von 6 bis 12 Jahren ziehen neue Bahnen – in Schule und Freundeskreis passiert so viel! Und sie lernen sich selbst besser kennen.

Die digitale Welt bietet auch viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren,
sich kompetent zu fühlen und mutiger zu werden.

GEFÄHRLICHE STRÖMUNGEN

Gewalt und Pornografie sind nur zwei von vielen Strudeln der Medienflut und können Kinder negativ beeinflussen. Das in den Medien vorherrschende Idealbild des Körpers kann die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper stören. Auch die Orientierung an Gleichaltrigen und der Gruppendruck ist in diesem Alter besonders ausgeprägt. Zuviel Medienkonsum kann Begegnungen zu Gleichaltrigen beschränken sowie zu Schlaf- und Bewegungsmangel führen. Sich verschlechternde Leistungen in der Schule können ein Hinweis dafür sein.



KOPFSPRUNG ODER ARSCHBOMBE?

Das mögen jüngere Kinder besonders in der digitalen Welt:

- Videos schauen
- Computerspiele zocken
- Mit Freunden online chatten, youtuben und sich liken

Smartphone und Computer werden **immer wichtiger** im Kinderalltag.
Auch in der **Schule** gehören sie dazu.

RETTUNGSRINGE IN DER MEDIENFLUT

- Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind anschaut, anklickt, chattet oder zockt. So erfahren Sie etwas über dessen Vorlieben und Bedürfnisse
- Spielen Sie nicht den strengen Bademeister, sondern erkennen Sie die Bedeutung der Medien für Ihr Kind an. Respektieren Sie auch das Bedürfnis nach Autonomie
- Vereinbaren Sie klare Regeln. Bleiben Sie konsequent!
- Seien Sie ein Vorbild und hinterfragen Sie auch die eigene Mediennutzung
- Achten Sie auf ein gutes Verhältnis zwischen Offline- und Online-Zeiten
- Machen Sie sich Sorgen? Dann holen Sie sich fachliche Unterstützung!



EINFACH MAL VORBEISURFEN:

- Infos für Eltern » www.klicksafe.de
- Orientierung im Game-Dschungel » www.spieleratgeber-nrw.de
- Wissen rund um Medien » www.handysektor.de
- » www.saferinternet.at
- Rat & Hilfe » www.level-6.net
- » www.bw-lv.de/beratungsstellen

Herausgegeben von:

**Wissenschaftliches
Institut** des Jugendhilfswerk Freiburg e.V. an der
Pädagogischen Hochschule Freiburg

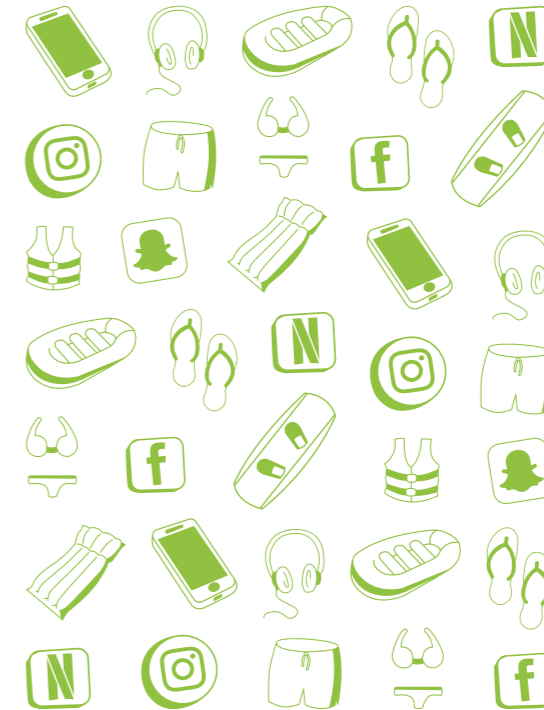
bwlv
Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Gefördert durch:

**Aktion
MENSCH**

BARMER

SO MACHEN MEDIEN SPASS



gestaltung: www.emge-design.de

SO GEHT
IHR KIND
NICHT UNTER

ORIENTIERUNGS-
HILFEN
UND
RETTENDE
INFOS

JUGENDLICHE

MEDIENFLUT

DAUMEN HOCH IM SPASSBAD

Das macht Jugendlichen besonders Spaß an der Medienflut:

- Alles, was Unterhaltung, Austausch, Ablenkung und Entspannung bietet
- Alles, wo Eltern draußen bleiben – weil's denen zu kompliziert, zu schnell oder schlicht unbekannt ist
- Alles, was Bestätigung (Likes) bringt und wo neue Rollen ausprobiert werden können
- Besonders „nice“: Kontakt zu Gleichaltrigen (Snapchat, WhatsApp, Instagram)

Digitale Medien wie Smartphone und Co. begleiten Jugendliche rund um die Uhr und **gehören zum Alltag** wie das Chlor ins Hallenbad.

DIE MEDIENFLUT UMSPÜLT ALLE JUGENDLICHEN

Smartphone, Tablet, Gaming – Instagram, WhatsApp, Snapchat ...
Noch nie gab es so viele Medienangebote, in die Heranwachsende **eintauchen** können.

DER POOL GEHÖRT MIR!

Sind die eigenen Eltern so uncool wie eine Badekappe? Willkommen in der Pubertät!

Die zentrale Frage während dieser Lebensphase lautet: Wer bin ich und wie finden mich die Anderen? Um eine Antwort darauf zu finden, werden zur Selbsterfahrung und -findung diverse Verhaltensweisen oft **exzessiv ausprobiert**. Ob Salto vom 10-Meter-Turm oder Luftmatratze versenken – am besten testen. Das gilt auch für die Mediennutzung.

Wie sicher bewegt sich Ihre Tochter und Ihr Sohn in der Medienflut?
Oder drohen sie, darin unterzugehen?

ZWISCHEN EINTAUCHEN UND ABSAUFEN

Die Medienflut ist **heimtückisch**: Es gibt keine klaren Grenzen zwischen unauffälliger und problematischer Mediennutzung; sie sind fließend. Die vor dem Screen verbrachte Zeit ist nur ein Anzeichen, jedoch nicht allein ausschlaggebend. Neue Kanäle und Angebote können fesselnd sein und kurzzeitig eine **Sogwirkung** entfalten.

FOLGENDE „FRÜHWARN-SIGNALE“ HELFE BEI DER EINORDNUNG:

- Der Jugendliche schafft es nicht, den Medienkonsum selbstbestimmt zu regeln
- Medienangebote werden dazu genutzt, um Ärger oder Wut abzubauen oder um Probleme zu verdrängen
- Der Jugendliche zieht sich von Familie und Freunden zurück
- Digitale Angebote verdrängen frühere Hobbys
- Die schulische Leistungen verschlechtern sich