



PC-Dauerfeuer/ Smartphoneexzesse

Kommt Ihnen das bekannt vor?



Ausgabe für Eltern

Diese Broschüre gibt es auch in einer Version für Jugendliche.

MEDIENSUCHT

HESSISCHE LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E. V.

Wenn der Computer zum Freund und Lebensinhalt wird und das Smartphone überall dabei sein muss ...

Kaum kommt Ihr Kind zur Wohnungstür herein, schon läuft der PC oder die ganze Aufmerksamkeit gilt dem Smartphone. In den nächsten Stunden ist mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht zu rechnen. Wie gebannt starrt er oder sie auf den PC- oder Handybildschirm und nimmt um sich herum nichts mehr wahr. Während früher am Esstisch gesprochen wurde, ist es heute schwierig, den Nachwuchs vom PC weg zu bekommen und den Esstisch zur Smartphone-freien Zone zu erklären. Das Interesse Ihres Kindes an gemeinsamen Aktivitäten tendiert gegen Null – außer Spielen, Chatten, Surfen hat es nichts mehr im Sinn. Auch Treffen mit Freunden, das Engagement im Sportverein und alle bisherigen Hobbies haben schwer nachgelassen oder selbst dabei ist das Smartphone immer im Mittelpunkt – von den Leistungen in der Schule ganz zu schweigen.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sorgt der Computer/das Smartphone bei Ihnen zu Hause auch regelmäßig für Konfliktstoff? Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind verbringt entschieden zu viel Zeit am PC und vernachlässigt Schule, Freunde und Familie? Egal, was Sie sagen – Ihre Einwände verhallen bestenfalls ungehört im Raum, meist aber gibt es richtig Streit? Und Sie glauben mittlerweile sogar, Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist mediensüchtig?

Mediensucht

Diese Broschüre informiert Sie über das Phänomen Mediensucht und gibt Ihnen Tipps und Anregungen. Sie erfahren außerdem, welche Ansprechpartner Ihnen in Hessen mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn einfach alles zu viel wird.

Wie sieht's bei Ihnen aus?

Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung, dass der Computer und das Smartphone regelrechte Zeitfresser sind. Ein Blick auf die Uhr löst häufig ungläubiges Staunen aus: „Was? Schon seit einer Stunde sitze ich jetzt hier? Kommt mir vor wie 20 Minuten ...“



Kinder und Jugendliche spielen gern am Computer, surfen und kommunizieren per Handy. Moderne PC-Spiele sind häufig hochkomplex. Dort werden ganze Welten aufgebaut und Charaktere entwickelt, schwierige Aufgaben müssen gelöst und viele Herausforderungen bestanden werden. So manches Spiel benötigt über 100 Stunden bis es durchgespielt ist. Am Smartphone oder Tablet wird nicht nur gesurft, dort trifft man auch viele nette Leute. Kinder und Jugendliche schreiben mit realen Freunden aus der Schule, Messenger bieten sogar eine Gruppenfunktion, über die mit der gesamten Klasse gleichzeitig kommuniziert werden kann. Je älter die Kinder sind, desto mehr ziehen sie sich zurück und gehen ihren eigenen Interessen nach. Die eigene Identität finden, sich neue Räume erschließen und abgrenzen ... ganz normal und wichtig in der Pubertät.

Der Computer und das Smartphone sind für Heranwachsende wichtige, vielfältig genutzte Medien, deren kompetente Nutzung unterstützt werden sollte. Dazu gehört allerdings auch, den passenden Zeitrahmen zu finden. Pauschale Ablehnung der Eltern oder gar Verbote bringen in der Regel nichts. Doch wie geht man damit um?

Interesse zeigen

Zunächst ist es sinnvoll, Verständnis für die (Medien-) Aktivitäten aufzubringen. PC-Spiele und Handy sind Teil der Jugendkultur, Messenger und soziale Netzwerke entscheidende Kommunikationsmöglichkeiten für Jugendliche. Lassen Sie sich genau erklären, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter am PC und Handy alles macht und was an diesen Tätigkeiten so faszinierend ist. Ihre Tochter verbringt

Stunden am Smartphone? Fragen Sie sie, über was gesprochen wird, ob sie immer dieselben oder ständig andere Leute trifft, in welchen Gruppen sie ist, und was dort so thematisiert wird. Ihr Sohn spielt ohne Unterlass am PC? Was mag er daran? Stressbewältigung, Kontrolle der Geschehnisse auf dem Bildschirm, die Gemeinschaft mit anderen Spielern oder das Gefühl, etwas zu können



und dafür Anerkennung zu bekommen sind die häufigsten Gründe für die Nutzung von Computerspielen. Ihr Kind schaut sich stundenlang youtube-Videos an? Fragen sie nach, was es da genau schaut und was ihm daran besonders gefällt. Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hinein zu versetzen und bringen Sie Verständnis für seine Vorlieben auf. Sprechen Sie aber auch über problematische Inhalte und machen Sie deutlich, dass Sie nicht akzeptieren, wenn Spiele ohne entsprechende Altersfreigabe gespielt oder „verbotene“ Seiten im Internet angesehen werden.

Interessen und Vorlieben von Kindern und Jugendlichen ändern sich genauso schnell wie die Möglichkeiten im Internet und in der Welt der Computerspiele. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, damit Sie immer auf



abgegeben werden? Bleiben Sie sachlich und vermeiden Sie Vorwürfe.

Fordern Sie auch Ihren Sohn oder Ihre Tochter auf, sich vor dem Gespräch Gedanken zu machen: Vielleicht ist es sinnvoll, wenn sich Ihr Kind einen Zeitplan erstellt, in dem genau aufgelistet ist, wie viel Zeit für welche Aktivitäten verwendet wird. Wann und wie lange ist er/sie am Handy oder spielt am PC? Wie viel Zeit verbringt er/sie mit Freunden, beim Sport oder mit Hausaufgaben? Ihr Kind sollte zudem einen Vorschlag erarbeiten, wie es künftig seine Zeit einteilen will. Im Plan sollten selbstverständlich auch Zeiten für schulische oder familiäre Pflichten vorgesehen werden sowie Zeiten für Freunde und andere private Aktivitäten OHNE Smartphone. Übrigens: Enge Zeitvorgaben wie z. B. „täglich von 15 bis punkt 16 Uhr ist PC-Zeit, danach wird der Stecker gezogen“ erweisen sich oft als nicht praktikabel. Vielleicht hat Ihr Sohn gerade eben einen neuen spannenden Chat-Partner kennen gelernt oder Ihre Tochter ist bei ihrem Computerspiel noch weit von einer Möglichkeit entfernt, den Spielstand abzuspeichern. Oder sie spielt

online in einem Team, das sie nicht einfach mittendrin stehen lassen kann. Vermeiden Sie Forderungen, auf Zuruf von jetzt auf gleich den PC auszuschalten oder das Smartphone wegzulegen. Ein bisschen Flexibilität muss sein. Wie wäre es mit einem frei einteilbaren Wochenkontingent? Natürlich nicht, ohne verbindliche medienfreie Essens- oder Schlafenszeiten festzulegen. Einigen Sie sich auf Zeiten, zu denen der PC definitiv ausgeschaltet bleiben soll, beispielsweise morgens vor der Schule.

Vorbild sein

Läuft bei Ihnen selbst von morgens bis abends der Fernseher? Legen Sie eigentlich nie für einen längeren Zeitraum Ihr Handy zur Seite? Schwierig! Glaubwürdig sind Ihre Forderungen nach Begrenzung des Medienkonsums nur, wenn Sie selbst bewusster mit Medien umgehen. Warum sollte sich Ihr Kind regelmäßig mit Freunden treffen oder sich an der frischen Luft bewegen, wenn Sie das auch nicht tun?

Alternativen anbieten

Gerade jüngere Kinder kann man erfolgreich mit alternativen Freizeitangeboten von Medien fernhalten. Möglicherweise ist der PC oder das Handy nur ein Mittel, um die Langeweile zu füllen. Was könnte Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter außerdem Spaß machen? Sprechen Sie mit Ihrem Kind über dessen Wünsche. Welche gemeinsamen Aktivitäten können Sie sich vorstellen? Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Planung seiner Freizeit. Vielleicht können Sie wertvolle Anregungen geben!

Ist Ihr Kind süchtig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gern oder nutzen das Smartphone, ohne deshalb gleich süchtig zu sein. Ebenso wie nicht jeder, der gern mal ein Glas Alkohol trinkt, gleich ein Alkoholiker ist. Generell gilt: Auf das richtige Maß kommt es an! Problematisch wird es erst, wenn die Bedeutung der Medien so groß ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt.

Ist das bei Ihrem Kind so?

Folgende **Checkliste** hilft bei der Beurteilung:

Ihr Sohn/Ihre Tochter ...

- verbringt schon seit längerem täglich mindestens fünf Stunden der Freizeit am PC oder Smartphone.
- hat durch die ausgedehnte Zeit mit Medien nicht nur Ärger mit Ihnen, sondern auch in der Schule, am Arbeitsplatz oder mit Freunden.
- ist ohne Computer oder Smartphone lustlos und gereizt und weiß nichts mit sich anzufangen. Spielen und Surfen sind fast die einzigen Aktivitäten, die Ihrem Kind Spaß machen. Reale Anforderungen und Kontakte werden, wenn möglich, vermieden.
- pflegt Kontakte vor allem online, Treffen mit Freunden finden kaum mehr statt.
- wirkt blass, schläft schlecht, ist appetitlos oder hat merklich zugenommen. Der exzessive Medienkonsum hat schon deutliche Spuren hinterlassen.



Trifft mindestens ein Statement auf Ihren Sohn oder Ihre Tochter zu? Dann sollten Sie etwas tun. Versuchen Sie, wie beschrieben, gemeinsam an einer Verhaltensänderung zu arbeiten. Reden Sie miteinander und treffen Sie Verabredungen. Meist handelt es sich beim exzessiven Medienkonsum von Jugendlichen nur um

eine vorübergehende Phase, möglicherweise hat das Abtauchen in die virtuelle Welt aber ernstere Hintergründe.

Alles schon versucht, aber leider ohne Erfolg? Im Anschluss finden Sie Anlaufstellen, die Unterstützung, Beratung oder Hilfe bieten, wenn es einfach zu viel wird.

Wir sind dazu da, um Ihnen zu helfen ...

In der Adressdatenbank

auf der HLS Homepage www.hls-online.org können die Adressen von Einrichtungen in Hessen, die Beratungsangebote vorhalten, abgerufen werden:

Hierzu im Menüpunkt „Adressen“ den Schwerpunkt „Internet/Medien“ auswählen.

Telefonisch oder per E-Mail

sind die Adressen ebenfalls bei der HLS zu erhalten:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt/Main

Telefon: 069 713767-77
E-Mail: hls@hls-online.org



Herausgeberin



Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V. (HLS)
Zimmerweg 10 · 60325 Frankfurt am Main
Telefon 069 713767-77 · Fax 069 713767-78
hls@hls-online.org · www.hls-online.org

In Kooperation mit



Landesvertretung Hessen

Wir bedanken
uns beim



(www.jugendinfo.de)
für die Erlaubnis der
Textübernahme.