

# SMARTPHONE, SPIELKONSOLE UND PC IN KRISENZEITEN

## INFORMATIONEN FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

Eltern zu sein heißt, immer mehrere Verpflichtungen gleichzeitig zu bewältigen. Gerade in Krisenzeiten haben viele Eltern den Eindruck, noch mehr Erwartungen gerecht werden zu müssen: Jenen der ArbeitgeberInnen, jenen der PartnerInnen, jenen der Familie. Sie sollen einen guten Umgang mit den eigenen Ängsten und Befürchtungen pflegen und gleichzeitig für ihre Kinder da sein.

Neben dem eigenen Umgang mit starken Gefühlen machen sich viele Eltern auch Sorgen um den **Umgang der Kinder mit digitalen Medien**.

Es scheint derzeit unausweichlich zu sein, die Medienzeit der Kinder zu verlängern. **Viele Eltern machen sich darüber Gedanken und stellen sich Fragen:**

- Wird mein Kind jetzt süchtig?
- Nimmt mein Kind körperlichen Schaden durch die Bildschirmzeit?
- Welche Spiele sind für mein Kind geeignet?
- Wie viel Zeit mit digitalen Medien ist pro Tag ok?
- Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich mein Kind Serien am Tablet schauen lasse, damit ich z.B. in Ruhe arbeiten kann?
- Kann ich meinem Kind zusätzlich noch eine Videokonferenz mit den FreundInnen erlauben?

**Ob jemand medienabhängig ist, hängt weniger davon ab, wie viel Zeit die Person vor Bildschirmen und mit Medien verbringt, als von ein paar anderen Faktoren.**



## WICHTIGE REFLEXIONS-FRAGEN FÜR ELTERN

- Kann mein Kind den **Konsum kontrollieren** bzw. vereinbarte **Nutzungsregeln einhalten** (Häufigkeit, Beginn und Ende, Dauer etc.)
- Hat **das Spielen (Konsole, Tablet, PC)** Vorrang vor anderen Hobbys und Pflichten meines Kindes (Schule, Freunde, Freizeitbeschäftigungen etc.)?
- Spielt mein Kind, obwohl es negative **Konsequenzen** hat (Streit mit den Eltern, Leistungsabfall in der Schule, Streit mit FreundInnen o.ä.)?
- Beobachte ich „**Entzugssymptome**“ (Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, aggressives Verhalten)?

Wahrscheinlich haben Sie in der aktuellen Situation viele Fragen mit „ja“ beantwortet. Das ist ok und kein Grund zur Panik. Gerade jetzt sind wir alle in einer **Ausnahmesituation**. Daher gelten derzeit auch andere Kriterien. Medien sind derzeit der **sicherste und einfachste Weg soziale Kontakte zu pflegen** und trotz Abstand in Verbindung zu bleiben.

Generell müssten für eine **Abhängigkeit auch mehrere Symptome gleichzeitig** über einen **Zeitraum von mehreren Monaten** auftreten.

## WORAUF KÖNNEN SIE IN DIESER ZEIT ABER DENNOCH ACHTEN?

Es ist in Ordnung, wenn Ihre Kinder jetzt mehr Zeit mit dem Smartphone oder vor dem Computer verbringen als sonst.

**Sorgen Sie immer wieder bewusst für Abwechslung, indem Sie beispielsweise**

- gemeinsam essen, ohne Fernsehen oder Handy etc. – **Medien haben bei Tisch Pause!**
- gemeinsam etwas spielen (Brett- oder Kartenspiele).
- einander etwas vorlesen, Hörbücher oder Podcasts anhören.
- die Pflichten im Haushalt auf alle Familienmitglieder aufteilen.
- **On- und offline Aktivitäten miteinander verknüpfen**, indem Sie sich z.B. Projekte und Ideen für lustige Videos überlegen und mit FreundInnen teilen oder Fotos und Videos bearbeiten.
- Lieder aufnehmen.
- eine Liste anlegen, wem aus dem Freundes- und Familienkreis Briefe oder Zeichnungen geschickt werden könnten.
- Kresse anpflanzen: Schnelles Erfolgserlebnis garantiert!

**Überlegen sie gemeinsam, was sie offline machen können. Begegnen Sie der Langeweile Ihrer Kinder nicht gleich mit einer Erlaubnis für Medienzeit.**

Wenn Kinder Langeweile ausdrücken, fühlen sich Eltern manchmal unwohl, da Sie es als Auftrag verstehen, die Kinder unterhalten zu müssen. Probieren Sie es aus, einmal nichts anzubieten und warten sie ab, auch, wenn das für Sie selbst ein unangenehmes Gefühl ist. Seien Sie geduldig mit sich selbst und ihrem Kind.

**Langeweile hat viel kreatives Potential.**

**Ärgern Sie sich besonders in Krisensituationen nicht zu sehr über Chaos im Kinderzimmer!** Oft entstehen dadurch ungewöhnliche Kombinationen von verschiedenen Spielzeugen oder Materialien, die Ihre Kinder lange beschäftigen können. Vielleicht haben zwar Sie als Erwachsene derzeit noch mehr Bedürfnis nach Ordnung und Kontrolle als sonst, aber Ihr Kind nicht. So ersparen Sie sich in dieser Zeit unnötige Streitereien.

- Wenn Sie Fragen zu Ihrem oder dem **Medienkonsum** Ihrer Kinder haben, wenden Sie sich an den **Verein Dialog** unter Tel.: 01/205 552-500 oder an [office@dialog-on.at](mailto:office@dialog-on.at).
- Ihren Kindern können Sie die kostenlose und anonyme Beratung von **Rat auf Draht** empfehlen: Tel.: 147
- Viele Tipps rund ums Internet erhalten Sie und auch Ihre Kinder auf [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

## IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:  
Verein Dialog und Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, April 2020  
[www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at)      [www.isp.wien](http://www.isp.wien)

## IHRE KINDER BRAUCHEN DIGITALE MEDIEN JETZT FÜR VIELE VERSCHIEDENE DINGE.

Wichtiger als die **Zeit**, die Ihr Kind jetzt vor Bildschirmen verbringt, sind die **Inhalte**.

Wie geht es Ihren Kindern, nachdem sie stundenlang durch Instagram gescrollt haben? Sind sie ausgeglichen, weil sie mit ihren Freunden und Freundinnen Kontakt haben konnten? Oder sind sie unzufrieden oder gar verängstigt? Sind Ihre Kinder übellaunig, nervös oder aggressiv, nachdem sie online gespielt haben? Oder sind sie entspannt und angenehm müde?

- Besprechen Sie mit Ihren Kindern, was sie online machen und stellen Sie sich als GesprächspartnerIn zur Verfügung.
- Vereinbaren Sie nach Möglichkeit **Nutzungszeiten**. Seien Sie derzeit lieber großzügig und entspannt, als sich damit noch zusätzlich zu belasten.
- Wenn Sie Lust haben, spielen Sie auch online gemeinsam mit Ihren Kindern. Vielleicht ist das ja auch für Sie eine willkommene Ablenkung.
- Achten Sie auf **kindgerechte Inhalte!** Anlaufstellen wie **bupp** ([www.bupp.at](http://www.bupp.at)) oder Altersempfehlungen wie **pegi** ([www.pegi.info](http://www.pegi.info)) können Ihnen bei der Entscheidung helfen.
- Sehen Sie sich z.B. eine Vorschau des Spiels auf Youtube an, bevor Sie ein Spiel kaufen und entscheiden Sie mit Ihren Kindern gemeinsam über eine Anschaffung.
- Achten sie vorab darauf und erkundigen sie sich über versteckte Kosten innerhalb der Spiele und während des Spielverlaufes („in-game Käufe“)

Nützen auch Sie die Zeit, um sich **neuen Medien anzunähern**. Lassen Sie sich von Ihren Kindern diese digitale Welt erklären. **Ihre Kinder werden stolz sein**, dass sie einmal die Experten für etwas sein können.

Wenn Sie sich Sorgen machen, wenn die vielen Tipps von ExpertInnen einfach nicht umsetzbar sind oder wenn es ständig Streit wegen der Medienzeit gibt: **Zögern Sie nicht und holen Sie sich Unterstützung! Wir sind weiterhin für Sie da.**

- **Pädagogisch wertvolle Onlinespiele** finden Sie bei [www.bupp.at](http://www.bupp.at)
- Für **Volksschulkinder** ist [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) eine empfehlenswerte Suchmaschine, die Sie beim **Homeschooling** unterstützen kann.
- Wir empfehlen Ihnen außerdem das **Webinar** zur Frage „**Ist mein Kind onlinesüchtig?**“ mit Nika Schoof vom Verein Dialog: [www.youtube.com/watch?v=EdWWlwi0ksE](https://www.youtube.com/watch?v=EdWWlwi0ksE)