

Vortrag „Digitaler Durchblick: Smartphone-Überlebenstipps für Eltern“

# Übermäßiger Smartphone-Konsum bei Teenagern: Diese 5 Maßnahmen helfen sofort!

Jugendliche fordern Grenzen – und wenn die Eltern keine setzen, surfen und chatten sie grenzenlos: Ihr Kind nutzt das Handy sogar („nur gaaaanz kurz“) beim Abendessen, während der Hausaufgaben sowieso und (wie man morgens vermuten muss) sogar nachts? Das können Sie tun, wenn die Smartphone-Nutzung überhandnimmt:

**1. Interessieren Sie sich für die Apps Ihrer Kinder!** Das Wichtigste zuerst: Reden Sie mit Ihren Kindern über deren digitale Medien! Ganz viel! Und dann noch mehr! Aber nicht als strenger Mahner im Sinne von „Hab' ich Dir nicht schon tausendmal gesagt...“ oder als ängstlicher Katastrophen-Befürchter, sondern als Zuhörer mit echtem Interesse. Jeder kann lernen – der Eltern-Klassiker „Damit kenne ich mich gar nicht aus!“ zählt nicht! Lassen Sie sich dabei eine Lieblings-App genauestens erklären – und probieren Sie sie selbst aus! **So zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und wirklich wissen wollen, was hinter der Begeisterung steckt!** Und nur so wird Ihr Kind einmal zu Ihnen kommen, wenn es etwas Negatives im Internet erlebt – die allermeisten Kinder erzählen Ihren Eltern in solchen Fällen aus Angst davor, das Smartphone abgenommen zu bekommen, nämlich lieber nichts.



**2. Bestimmen Sie WLAN-Zeitkontingente!** Vereinbaren Sie mit ihrem Kind feste Nutzungszeiten – und machen Sie sich mit dem Menü Ihres heimischen Internet-Routers vertraut. Ja, diese kleinen Boxen, auf denen in Deutschland meist die Marke „Fritz!Box“ oder „SpeedPort“ prangt, können Ihnen bei der Medienerziehung ihrer Kinder sehr helfen: Hier können Sie für Ihre Kinder feste Nutzungszeiten festlegen – teilweise sogar über mehrere Geräte hinweg. **So kann Ihr Kind sich selbst aussuchen, ob es seine tägliche Bildschirmzeit lieber am Handy, am Tablet oder am Computer verbringt.** Wie man das mit einer FritzBox genau macht, können Sie zum Beispiel im Blog von [www.digitaltraining.de](http://www.digitaltraining.de) nachlesen. Die Nutzung des mobilen Datenvolumens (falls vorhanden) müssen Sie natürlich immer noch zusätzlich kontrollieren.

**3. Schaffen Sie internetfreie Alternativen!** Wer erstmals die digitalen Nutzungszeiten von Jugendlichen reguliert, muss mit massivem pubertärem Gegenwind rechnen, etwa geballte Wut („Alle dürfen alles – nur ich nichts!“), reine Verzweiflung („Was soll ich denn sonst tun?“) oder pure Provokation („Pah! Dann gehe ich halt zum meiner Freundin!“). Damit die endlosen Anwürfe nicht auf Dauer an Ihrer elterlichen Standhaftigkeit zehren, **schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs gesunde Alternativen** wie Aktivitäten im Bereich Sport, Natur und/oder Vereinswesen. Das ist aufwändiger, als die Kids in ihren Zimmern an Bildschirmen hängen zu lassen – aber Ihre Kinder sind es Ihnen ja wert, oder?



**4. Halten Sie nachts alle Internetgeräte aus Kinderzimmern fern!** Viele Kids chatten, surfen oder zocken bis tief in die Nacht – dass emotional aufwühlende Inhalte kurz vor dem Einschlafen nicht gut für die Nachtruhe sind, ist offensichtlich; zudem beeinflusst der hohe Anteil an blauem Licht auch schwach leuchtender Handy-Displays die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Und selbst wenn der Klassenchat auf Whatsapp über Nacht manchmal Hunderte von „Neuigkeiten“ produziert: **Es gibt keinen einzigen guten Grund für ein Smartphone nachts im Kinderzimmer!** Auch die Weckfunktion ist nicht unentbehrlich: Kaufen Sie lieber für wenige Euro einen Wecker! Und: Sorgen Sie dafür, dass alle Smartphones (inklusive die der Eltern) routinemäßig an zentraler Stelle aufladen. Wie wär's mit einem selbstgebauten „Handy-Hotel“ im Flur oder Wohnzimmer?

**5. Seien Sie selbst ein Vorbild in Sachen Mediennutzung!** „Unsere Kinder brauchen wir nicht erziehen – sie machen uns sowieso alles nach“, witzelte schon Karl Valentin. Väter, die mit dem Tablet stundenlang auf der Toilette verschwinden, brauchen sich über die Mediennutzung ihrer Kinder genauso wenig beschweren wie Mütter, die vor lauter „Spiegel Online“ Ihren Kindern nicht mehr richtig zuhören. Ein Tipp für Besitzer von Android-Smartphones: Installieren Sie für mindestens eine Woche die App „Menth“ des Bonner Informatik-Professors Alexander Markowetz: **Diese protokolliert Ihr eigenes Smartphone-Nutzungsverhalten ganz genau. Sie werden überrascht sein...** Zu guter Letzt: Lesen Sie sich kompetent – im Internet! Hervorragende Informationen rund um das Thema Medienerziehung gibt es bei: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de), [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de), [www.medien-sicher.de](http://www.medien-sicher.de) und (last, not least) im Blog „Mehr Medienkompetenz!“ auf [www.digitaltraining.de](http://www.digitaltraining.de)!

