

Pressemitteilung

Digitale Medien mit Augenmaß nutzen

BZgA unterstützt Familien mit Empfehlungen zum digitalen Medienkonsum

Köln, 03. Dezember 2019. Jugendliche in Deutschland verbringen im Durchschnitt täglich mehr als 200 Minuten online und rund 100 Minuten mit digitalen Spielen. Die Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit der digitalen Angebote kann dazu verleiten, das richtige Augenmaß für die Nutzung der digitalen Medien zu verlieren.

Bei vielen Kindern und Jugendlichen werden Smartphone oder Tablet auf dem Weihnachtswunschzettel stehen. Anlässlich der bevorstehenden Feiertage empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Familien einen besonnenen Umgang mit digitalen Medien. Dabei sollten Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder, aber auch den eigenen im Blick behalten.

Aktuelle Studienergebnisse der BZgA zeigen, dass 22,4 Prozent der 12- bis 17-Jährigen bundesweit einen problematischen Medienkonsum haben. Weitere 5,8 Prozent sind bereits von einer computerspiel- und internetbezogenen Störung betroffen. Hierbei ist in den vergangenen Jahren ein eindeutiger Anstieg zu verzeichnen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Digitale Medien können per se sinnvoll sein. Wenn sie entsprechend genutzt werden, sollten sie eine Bereicherung darstellen, Spaß machen und beim Lernen hilfreich sein. Sie gehören auch für Jugendliche inzwischen selbstverständlich zum Alltag. Solange der Medienkonsum nicht die komplette Freizeit ausfüllt und das familiäre Miteinander belastet, ist das richtige Maß gegeben. Eltern sind mit ihrer Mediennutzung auch hier Vorbild für ihre Kinder. Sie sollten die gemeinsame Zeit als wertvoll und unwiederbringlich verstehen. Es ist wichtig, dass Familien die Freizeit möglichst gemeinsam aktiv gestalten und bewusst genießen.“

Die Empfehlungen der BZgA für den Medienkonsum in Familien können dabei hilfreich sein:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindlich Zeiten für die Nutzung digitaler Medien.
- Interessieren Sie sich für die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder – lassen Sie sich davon berichten, nehmen Sie Anteil oder spielen Sie gegebenenfalls mit.
- Seien Sie authentisch und halten Sie sich auch selbst an vereinbarte Zeiten.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten: Das können Gesellschaftsspiele, sportliche Aktivitäten, Ausflüge oder Spaziergänge sein. Was immer der Familie zusammen Spaß macht: Bei diesen Aktivitäten sollten digitale Medien für alle tabu sein.
- Auch beim gemeinsamen Essen und während einer Unterhaltung sollten digitale Medien Pause haben. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist ein wertvolles Geschenk für Ihr Kind.

>> Seite 2

Für die Mediennutzungsdauer gibt es entsprechend dem Alter von Kindern folgende Regeln, die als Orientierung dienen können:

- Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren: keine Bildschirmmedien nutzen
- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren: höchstens 30 Minuten täglich
- Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren: höchstens 45 bis 60 Minuten täglich

Weitere praktische Tipps finden Eltern von Kindern ab 12 Jahren in der BZgA-Broschüre „Online sein mit Maß und Spaß“. Außerdem bietet die BZgA Eltern eine persönliche Beratung per E-Mail unter www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung.

Angebote der BZgA zur Prävention der exzessiven Mediennutzung:

Informationsportal für Jugendliche

www.ins-netz-gehen.de

Online-Selbsttest „Check dich selbst“ für Jugendliche

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

Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche

www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home

Informationsportal für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

Beratung per Mail für Eltern, Lehrkräfte und Fachkräfte

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung

Informationsportal zur Kindergesundheit

www.kindergesundheit-info.de

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern (0 bis 10 Jahre)

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer

Broschüre für Eltern (Jugendliche) „Online sein mit Maß und Spaß“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/1958

Broschüre für Eltern (Kinder) „Gut hinsehen und zuhören!“

www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern

Faltblätter für Jugendliche:

„Computerspiele find ich toll! Wo ist das Problem?“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2105

„Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?“

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/articles/2259

>> Seite 3

BZgA-Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:

Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Studiendaten der BZgA zum Thema:

BZgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internet“ zum Download unter:

www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention