

# Bildschirmzeiten in der Familie

## SCHAUEN OHNE ENDE?

Der Medienpädagogische Forschungsverband Südwest untersucht regelmäßig das Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Die aktuellen Studien zeigen, dass die Drei- bis Fünfjährigen knapp 70 Minuten am Tag Bewegtbildangebote nutzen. Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren schauen im Durchschnitt 133 Minuten täglich auf einen Bildschirm. Mit zunehmendem Alter nimmt die Internetnutzung zu und so kommen 12- bis 13-Jährige auf eine tägliche Bildschirmzeit von etwa 313 Minuten am Tag [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de). Diese Zahlen überschreiten deutlich die auf dem Kalenderblatt abgedruckten Empfehlungen <https://t1p.de/bildschirmzeiten-empfehlungen>.

Bildschirmzeiten sind oft ein Streitthema in Familien. Pädagogische Fachkräfte können Familien unterstützen, indem sie die Eltern bestärken, Grenzen zu setzen und Bildschirmzeiten zu regeln.

## AKTUELLES

### Neue Trend-App „BeReal“

Die französische App „BeReal“ hat aktuell stark wachsende Downloadzahlen bei jungen Menschen. Das neue soziale Netzwerk folgt dabei einem einfachen Prinzip: pro Tag ist nur ein Fotobeitrag möglich. Anders als Apps wie Instagram will „BeReal“ dazu ermuntern, spontane und unerwartete Bilder ohne Filter und sonstige Bearbeitungsmöglichkeiten zu machen. Ein echter Blick auf das „richtige Leben“ also. Dazu erhalten die Nutzer:innen von der App einmal am Tag eine Aufforderung zu einer zufälligen Uhrzeit. Anschließend bleiben zwei Minuten Zeit, ein Foto zu schießen und hochzuladen.

<https://t1p.de/bereal>



## WANN IST ES ZU VIEL BILDSCHIRMZEIT?

Wichtiger als die reine Mediennutzungszeit ist ein ausgewogener Umgang: nutzt das Kind Medien gezielt zu verschiedenen Zwecken? Bleibt genug Zeit für Schule, Familienaktivitäten, Freunde und Hobbys? Gibt es Zeiten, in denen Bildschirmmedien in den Hintergrund treten? Wenn diese Fragen bejaht werden können, gibt es keinen Grund, sich Sorgen zu machen. Dennoch ist es hilfreich, zeitliche Regelungen zu vereinbaren, denn jedes Kind ist anders und lässt sich unterschiedlich von Medieninhalten beeinflussen. Wenn Kinder nach dem Fernsehschauen oder Computerspielen Konzentrationschwierigkeiten haben, überdreht, gelangweilt oder aggressiv sind, kann es daran liegen, dass sie zu lange vor dem Bildschirm gesessen

haben. Weitere Hinweise darauf, dass die Bildschirmmedien überhandnehmen, sind die Vernachlässigung von häuslichen und schulischen Pflichten, der Verzicht auf übliche Freizeitaktivitäten oder der Verlust sozialer Kontakte. Wenn diese Phase über mehrere Monate geht, können sich problematische Verhaltensweisen bis hin zu einer Mediensucht entwickeln <https://t1p.de/Anzeichen-Mediensucht>. Eltern sollten ihre Befürchtungen und Sorgen offen mit ihrem Kind in einem ruhigen und streitfreien Moment ansprechen. Es ist hilfreich, das Gespräch vorzubereiten. Die Fachkräfte der SPFH können die Gesprächsvorbereitung unterstützen <https://t1p.de/BzGA-Gesprachsleitfaden>.

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Schauen ohne Ende?
- Wann ist es zu viel?
- Bildschirmfreie Zeiten
- Mediennutzungsregeln vereinbaren

## TERMINE

### Wie du und ich—Das sind wir! Inklusion und Medien

Digitaler Fachtag am 01.06.2022

[www.stuttgarter-kinderfilmtage.de/medienpaedagogischer-fachtag](http://www.stuttgarter-kinderfilmtage.de/medienpaedagogischer-fachtag)



#### AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle  
Baden-Württemberg  
0711-23737-0  
info@ajs-bw.de  
[www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)  
Redaktion: Petra Wolf

## BILDSCHIRMFREIE ZEITEN IN DER FAMILIE

Je abwechslungsreicher die gemeinsame Zeit in der Familie verbracht wird, desto leichter verzichten Kinder auf Fernsehen und Co. Wie wäre es z.B. mit einem medienfreien Abend oder medienfreien Tag für die ganze Familie? Eine Auszeit verschafft Kindern die Ruhe, Zeit und Aufmerksamkeit, eigene Fähigkeiten auszuprobieren und alternative Beschäftigungen wiederzuentdecken <https://t1p.de/medienfreie-zeit>. Gemeinsam kann im Vorfeld überlegt werden, was den einzelnen Familienmitgliedern außer Medien Spaß macht und was sie in

der gewonnenen Zeit tun möchten. Danach wird in der Familie besprochen, was jedem Familienmitglied am bildschirmfreien Abend oder bildschirmfreien Tag besonders gefallen hat. War es schwer, auf Fernsehen, Smartphone und Co. zu verzichten? Wenn die medienfreie Zeit gut ankam, lohnt es sich, diese als Routine in den Alltag einzuführen.

Mehr Tipps für Digital Detox (engl. „digitale Entgiftung“) für Familien gibt es hier: <https://t1p.de/digital-detox-fuer-familien>

*Regeln zu Mediennutzungszeiten können helfen, Konflikte zu vermeiden.*

## MEDIENNUTZUNGSREGELN VEREINBAREN

Eine klare Vereinbarung zur Bildschirmnutzung hilft Eltern und Kindern im Alltag, spart Zeit und Nerven. Wichtig ist, dass die Regeln in Ruhe gemeinsam in der Familie besprochen werden und Kinder und Jugendliche ihre Ideen und Wünsche ausdrücken dürfen. Anschließend können die Vereinbarungen in einem Mediennutzungsvertrag schriftlich festgehalten werden. Eine gute Gesprächsgrundlage bietet das KAHOOT-Familien-Quiz von Saferinternet <https://t1p.de/Familien-Quiz>. Oder alle Familienmitglieder führen eine Woche lang ein Medientagebuch und kommen darüber ins Gespräch <https://t1p.de/Medien-Tagebuch>: Wie gehen wir in unserer Familie mit digitalen Medien um? Wie viel Zeit darf täglich/wöchentlich am Bildschirm verbracht werden? Welche Zeiten sind medienfrei? Welche Aufgaben dürfen durch Mediennutzung nicht vernachlässigt werden (z.B. Haustier versorgen, Hausaufgaben, im Haushalt helfen)? Wann kann es Ausnahmen geben?

Bei kleinen Kindern empfiehlt es sich, einen täglichen Zeitrahmen festzulegen und ihnen die Dauer ihrer Medienzeit begrifflich zu machen. Dazu eignen sich eine Eieruhr oder ein Wecker neben dem Bildschirm. Für ältere Kinder ist es sinnvoller, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren, über das sie nach vereinbarten Regeln frei verfügen können. Mediengutscheine können dabei helfen, Zeiten zu veranschaulichen <https://t1p.de/Medien-Gutschein>. Bei allen Regeln ist es wichtig, im Vorfeld zu besprechen, was die Konsequenzen bei Nichteinhaltung sind. Besser als Strafen sind logische Konsequenzen. Wenn beispielsweise abgesprochen war, dass das Kind die Spülmaschine ausräumt, darf es erst fernsehen, wenn diese Aufgabe erledigt ist. Bleibt es schwierig, Regeln einzuhalten, sollte die Familie gemeinsam eine Lösung suchen und überlegen, was dem Kind helfen könnte, sich besser an Abmachungen zu halten. Genauso wichtig ist es, Kinder zu loben, wenn sie sich an Abmachungen halten.

## LINKS, TIPPS

- KIKA-Moderator Tobis Krell erklärt, wie ein gesunder Umgang mit Medien für alle gelingen kann: <https://youtu.be/eoVOKSFiqHs>. Ein Arbeitsheft für Grundschüler:innen ergänzt den Film und kann auch in Familien bearbeitet werden. <https://t1p.de/arbeitsheft-tobi>
- Das Infoportal der BzGA will Jugendliche bei einer ausgeprägten Mediennutzung unterstützen und Denkanstöße zum Thema digitale Medien und Medienabhängigkeit geben. [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- Informationen, Hilfe und Beratung für Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal zum Thema exzessive Mediennutzung [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

## ANALOGES

- Kinderbuch: „Der Tag, an dem Oma das Internet kaputt gemacht hat“. Oma hat das Internet kaputt gemacht. Und zwar das ganze. Auf der ganzen Welt! Und plötzlich haben alle Zeit.