



# 12 Klicks für Eltern

Drogenhilfe Köln  
Fachstelle für Suchtprävention



# Klicks für Eltern zum Thema Prävention von Mediensucht

Die Nutzung von Medien und des Internets sind schon lange zum festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Die Vielfältigkeit, die Schnelligkeit und die nahezu uneingeschränkte Verfügbarkeit machen sie zu äußerst beliebten und häufig genutzten Freizeitbeschäftigungen, vor allem bei jüngeren Generationen.

Jugendlichen fällt es zum Teil schwer, die Zeit mit den Medien zu begrenzen und dabei Schule, Beruf, Familie und Freizeit nicht zu vernachlässigen. Nicht selten kommt es dadurch zu Konflikten in der Familie. Aktuelle Studie schätzen die Zahl der exzessiven Nutzerinnen und Nutzer im Jugendalter auf über 13 %. Aus diesem problematischen Verhalten kann sich langsam eine Abhängigkeit entwickeln.

**Was können Eltern tun, damit Jugendliche sich in der virtuellen Welt nicht verlieren?**

1

## **Zeigen Sie Interesse**

Seien Sie neugierig und interessieren Sie sich für die Medienaktivitäten Ihres Kindes. Lassen Sie sich ein Spiel oder eine Anwendung erklären und probieren es selbst zusammen aus.

2

## **Seien Sie einfühlsam**

Fragen Sie Ihr Kind, weshalb es Zeit an den jeweiligen Mediengeräten verbringt und was es daran reizvoll findet. Wenn Sie gemeinsam über die positiven Aspekte sprechen, werden auch Bedenken und Risiken zur Sprache kommen.

3

## **Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung**

Erhöht sich die Nutzungszeit an den Mediengeräten? Verschlechtern sich die schulischen Leistungen oder vernachlässigt Ihr Kind seine Freunde und Hobbys? Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtung und Befürchtungen.

4

## **Entwickeln Sie eine klare Haltung**

Klarheit über Ihre eigene Position zur Mediennutzung Ihres Kindes ist die Grundlage für Ihr erzieherisches Handeln. Stimmen Sie diese mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ab.

5

### **Treffen Sie konkrete Absprachen**

Setzen Sie sich mit der gesamten Familie „an einen Tisch“ und verständigen Sie sich gemeinsam auf maximal fünf konkrete Familienregeln. Die Konsequenzen müssen klar benannt und von allen akzeptiert werden.

6

### **Seien Sie konsequent**

Falls Sie Absprachen getroffen und Konsequenzen festgelegt haben, bleiben Sie dabei, auch wenn sich Ihr Kind beschwert. Ein klarer Rahmen vermittelt Sicherheit.

7

### **Entwickeln Sie sich nicht zum Servicepersonal**

Bewirten Sie Ihr Kind zum Beispiel nicht am Computer. Gemeinsame Mahlzeiten schaffen einen guten Rahmen, um im Gespräch zu bleiben und können das Familienklima verbessern.

8

### **Seien Sie Vorbild**

Leben Sie selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit dem PC und anderen Medien vor. Die Wirksamkeit der Vorbildfunktion von Eltern ist vielfach nachgewiesen.

9

### **Bieten Sie Alternativen**

Unternehmen Sie etwas gemeinsam mit der gesamten Familie. Beziehen Sie die Ideen Ihres Kindes mit ein. Wenn auch nicht direkt ein Vorschlag kommt – Kreativität entsteht oft bei Langeweile.

10

### **Schaffen Sie ein ruhiges Gesprächsklima**

Häufig platzt der Kragen, wenn alle Regeln missachtet wurden und die Medien schon viel zu lange genutzt wurden. Lassen Sie Ihre Wut verrauchen und wählen Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine ruhige Situation für das Gespräch mit Ihrem Kind.

11

### **Holen Sie sich Rat**

Wenn Sie Unterstützung benötigen, holen Sie sich Rat von Freunden und Bekannten oder suchen Sie Kontakt zu einer kompetenten und spezialisierten Beratungsstelle.

12

### **Seien Sie gnädig mit sich**

Niemand ist perfekt! Und gerade das zeichnet einen Menschen doch aus. Gehen Sie Schritt für Schritt vor und überfordern Sie sich nicht.



Drogenhilfe Köln

**Fachstelle für Suchtprävention**

Hans-Böckler-Straße 5  
50354 Hürth

Tel.: (02233) 99 44 40

E-Mail: [praevention@drogenhilfe.koeln](mailto:praevention@drogenhilfe.koeln)  
[www.sucht-bildung.de](http://www.sucht-bildung.de)

**Jugendsuchtberatung ansprechbar**

Victoriastraße 12  
50668 Köln

Tel.: (0221) 91 27 97 10

E-Mail: [ansprechbar@drogenhilfe.koeln](mailto:ansprechbar@drogenhilfe.koeln)  
[www.ansprechbar-koeln.de](http://www.ansprechbar-koeln.de)