

## Neues aus der Beratungsstelle April 2022

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 71 18 09-0  
Fax (03475) 71 18 09-2  
familienberatung-msh@twsd.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Smartphone erinnerte mich heute, dass es Zeit ist, den neuen Newsletter zu versenden. Die Nutzung eines Smartphones bietet mir viele lebenserleichternde Möglichkeiten an, die ich nicht mehr missen möchte. Und das ist auch gut so. Doch prüfe ich dabei immer auch, ob meine Nutzung auch tatsächlich einem Nutzen dient oder sie zu einem Zeitdieb wird. Denn nichts ist so wertvoll, wie die persönliche Interaktion. Unsere Kinder kennen die Zeiten, in denen eine Verabredung auch ohne Handy möglich war, nicht mehr und schon deshalb können wir es ihnen nicht verdenken, dass was für mich heute ein gewonnener Mehrwert, für sie schon immer greifbar ist. Dass der Umgang mit dem Handy somit lockerer und selbstverständlicher ist, liegt nahe.

Medienerziehung ist ein mittlerweile komplexer Teil der Erziehung und im Folgenden finden Sie Hinweise zur Nutzung des Handys. Ein so umfangreiches Thema bespricht sich noch besser persönlich und deshalb laden wir Sie ein, unser Elterncafé zu besuchen.

**Eisleben: Donnerstag, den 21.04.2022 ab 15 Uhr**

**Hettstedt: Donnerstag, den 21.04.2022 ab 16 Uhr.**

Eine telefonische Anmeldung zur geselligen Runde unter 03475-7118090 ist wünschenswert.

Ihr

Team der Beratungsstelle



## Umgang mit Handy und „Co“

Kinder wachsen mit einem großen und vielseitigen medialen Einfluss auf. Neben Familie, Freundeskreis und Schule haben Medien die Kraft, Wertvorstellungen und Verhaltensweisen unserer Kinder zu beeinflussen. Erziehungsberechtigte haben also die Pflicht, sich mit der heutigen Medienwelt auseinanderzusetzen, um so früh wie möglich die Medienkompetenz ihrer Kids zu stärken. Dies setzt sicher voraus, dass auch wir als Eltern bereit sind, uns in einen Lernprozess zu begeben und aktiv die Interessen unserer Kinder zu teilen. Halten Sie sich also über die aktuellen Entwicklungen von Medien auf dem Laufenden. Das heißt nicht, dass Sie jeden Trend mitmachen müssen oder immer dafür sorgen müssen, dass Ihr Kind das neueste Handy hat!

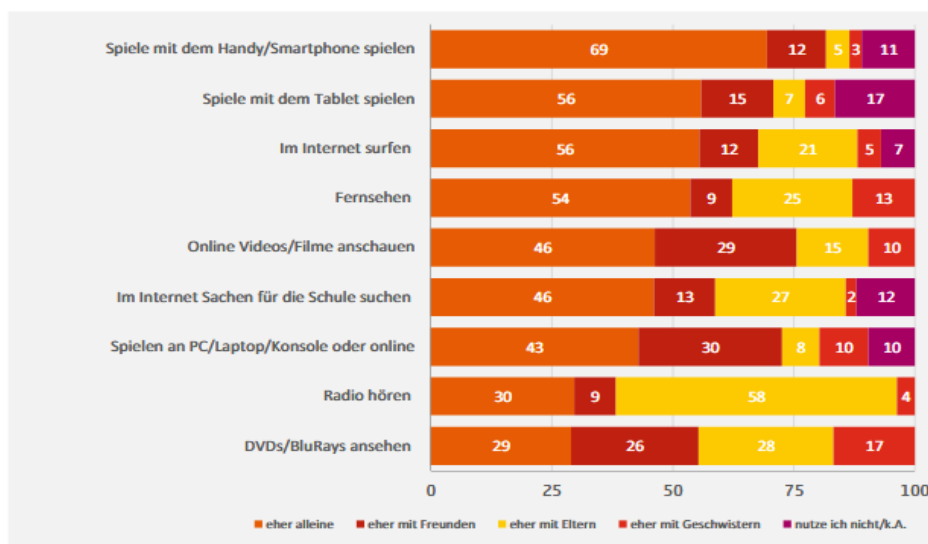


## Generation Smartphone

Wie unumgänglich mittlerweile Medien sind, zeigen bestimmte Studien auffallend deutlich, in der die immer häufigere Nutzung bei Kindern und Jugendlichen dargestellt wird. Laut der KIM-Studie nimmt vor allem mit steigendem Lebensalter von Kindern der Anteil der selbstbestimmten Mediennutzung zu. Besonders deutlich wird dies bei der Internetnutzung. So liegt der Anteil der Kinder, die allein für die Schule im Internet recherchieren, bei den Jüngsten bei 6 Prozent und bei den Zwölf- bis Dreizehnjährigen schon bei 64 Prozent. Noch deutlicher sind die Unterschiede beim Surfen im Internet (6-7 Jahre: 8%, 12-13 Jahre: 74%).

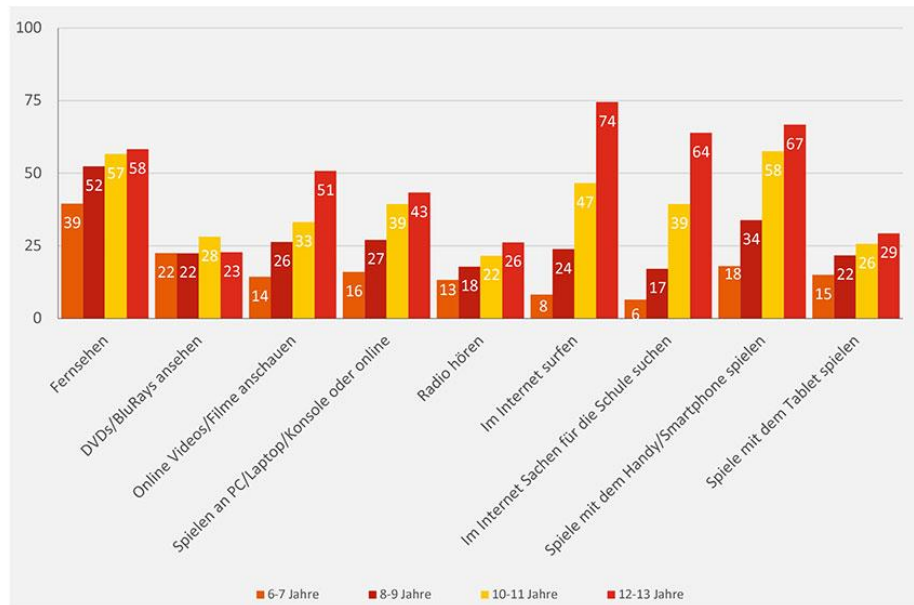


### Mediennutzung 2020: Mache ich...



50 Prozent der Kinder im Alter zwischen 6 und 13 Jahren besitzen ein eigenes Mobiltelefon und der Anteil der Smartphones vergrößerte sich nach Erhebung im Jahre 2018 immer weiter. Etwa 6 von 10 Kindern verwenden das Smartphone für die Internetnutzung (61%) oder um damit Spiele zu spielen (59%). Bei den genutzten Spielen handelt es sich meistens um Anwendungen, die allein gespielt werden. Nur 21% gaben an, dass sie mit ihrem Telefon auch mit anderen über das Internet spielen. Fragt man nach den drei liebsten Anwendungen (Apps) auf dem Smartphone, so stand mit 52% Whatsapp klar an erster Stelle, natürlich gefolgt von Youtube und TikTok. Tendenz sicher steigend!

Quelle der Daten: KIM 2020



Quelle: KIM 2020

### Wann sind Handy und andere mediale Zugänge richtig für mein Kind?

Während Tablets oder Computer und/oder Laptop meist von allen Familienmitgliedern benutzt werden, ist das Smartphone meist individualisiert. Eltern und Kindern haben jeweils ein eigenes Gerät und teilen dies auch nicht mit anderen Familienmitgliedern. Ab einem Alter von vier Jahren nimmt das Interesse an digitalen Medien zu. Bis zum 6. Lebensjahr sind es bereits 40 Prozent der Kinder, die ein Smartphone nutzen dürfen. Sie können vorrangig damit spielen, Videos anschauen oder Musik hören. Somit sollten Eltern und andere wichtige Betreuungspersonen (z.B. Kita) frühzeitig Einfluss darauf nehmen, mit welchem Inhalt sie die Kinder konfrontieren und wann und wieviel Ihre Kinder Medien (z.B. Smartphones) nutzen. Digitale Medien sind zwar von zentraler Bedeutung im Alltag von Kindern (vor allem sollten sie es präventiv sein), aber dennoch nicht das Wichtigste: Freunde treffen, etwas zusammen unternehmen und zu spielen ist für die Mehrheit der jüngeren Kinder die beliebteste Aktivität. Auch draußen zu spielen ist bei Kindern bis 8 Jahre mit 44% deutlich beliebter als die Nutzung digitaler Medien. Vor dem Hintergrund der fortschreitenden Digitalisierung kann ein frühzeitiges Heranführen von Kindern an digitale Medien einen reflektierten und kritischen Umgang mit diesen fördern. Wobei bei aller Begeisterung für digitale Medien und das Internet die Gefahren und Risiken nicht unterschätzt werden dürfen. Hier ist Aufklärung und Beratung (Prävention) von Kindern und Eltern essentiell.

Obwohl der Trend zur immer früheren Nutzung von Handys klar zu erkennen ist, würden wir Ihnen empfehlen: Bevor Ihr Kind nicht flüssig lesen kann, ist ein Handy unnötig. Der Austausch mit Gleichaltrigen und die Verabredung zum Spiel bedarf keiner medialen Unterstützung.

Neurobiologin Nicole Strüber erklärte, dass zu viel fernsehen (egal ob Fernseher oder Smartphone) in der frühen Kindheit dazu beitrage, dass es Kindern zunehmend schwerer falle sich in andere hineinzusetzen und Gefühle richtig zuzuordnen. In Kita- und Gundschulzeit perfektionieren Kinder ihre Bewegungsabläufe, dafür brauchen sie viel Übung und lernen außerdem Gefühle kennen, wie z.B. Freude, Stolz, Ärger, Angst, Mut etc.. Dafür ist viel Zeit im Umgang mit Gleichaltrigen erforderlich. Und Entwicklung bleibt natürlich nicht stehen und auch ältere Kinder und Jugendlichen lernen über reale, soziale Interaktionen. Sie lernen im persönlichen Kontakt mit anderen Risiken einzuschätzen, sich selbst zu kontrollieren und Gefühle und Gedanken anderer Personen besser nachzuvollziehen. Dafür braucht es zwingend den Kontakt zu Gleichaltrigen. Verlässlichkeit und Vertrauen entstehen immer weniger über soziale Vernetzung als vielmehr über persönliche Versprechen.

Im sozialen Miteinander wird Oxytocin ausgeschüttet und stärkt das Lernen und das Miteinander und bewirkt sehr viel mehr im Gehirn, als nur passiv auf einen Bildschirm zu starren. Diese Erfahrungen brauchen Kinder, damit sich die Nervenzellen stabilisieren, da beim Spielen mit dem Smartphone kein Oxytocin nutzbar freigesetzt wird. Auch Phantasie, freies Spiel, sinnvolle Freizeitnutzung werden durch massive Handynutzung gebremst. Deshalb ist es ratsam, den Zugang zu Medien nicht zu verwehren und doch den Überblick über dessen zeitliche Nutzung zu bewahren.

## Gefahren bewusst begrenzen

Familien Apps geben Ihnen die Möglichkeit zu bestimmen, welche Apps Ihr Kind nutzen darf, sie können diese zeitlich begrenzen und den Bildschirm generell nach einer von Ihnen bestimmten Nutzungsdauer abschalten. Das hilft dem Kind, seine Konzentration wieder auf Alternativen zu lenken. Es gibt dazu eine Vielzahl von Anbietern mit verschiedenen Einschränkungs- und Sicherheitsmöglichkeiten, probieren Sie aus welche zu Ihnen passt.

Nicht zu verachten ist die Vorbildfunktion, die Sie haben. Gelingt es Ihnen, das Handy beiseite zu legen, nicht jedem Kontaktangebot durch ein Piepen Ihres Smartphones nachzugehen und öfter im Hier und Jetzt gemeinsam Spannendes zu entdecken, ist das eine großartige Lernchance für Ihren Nachwuchs.

Stöbern Sie zum Thema Mediennutzung auf den Seiten von Kika zum Umgang mit digitalen Medien, wird u.a. folgendes dargestellt:

Unter Schulfreunden ist das Smartphone zum Statussymbol geworden. Wer dazu gehören möchte, braucht ein eigenes Gerät. Die Kommunikation untereinander findet immer mehr über Apps wie zum Beispiel WhatsApp statt und es werden vermehrt Sprachnachrichten, Bilder, Videos, Sticker, GIFs und Emojis verschickt. Klassisch telefoniert wird unter Gleichaltrigen eher selten. Auch die Präsentation und Darstellung der eigenen Person in sozialen Medien spielt für Kinder und Jugendliche zunehmend eine immer größere Rolle.

## Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen

Medien können - richtig angewendet - in Kita, Schule und zu Hause ein Gewinn sein. Aber die problematische Nutzung digitaler Medien ist bei Jugendlichen durchaus gestiegen. Bereits im Jahr 2019, also noch vor Pandemiebeginn, nutzten 12- bis 17-Jährige durchschnittlich 22,8 Stunden pro Woche das Internet und Computerspiele. (Quelle: KIKA/ KIM-Studie)

Besonders digitale Spiele haben bei Kindern einen großen Stellenwert. Egal ob bei Computer, Tablet oder Smartphone – zwei Drittel der Kinder gehören zu den regelmäßigen Spielern (mind. einmal pro Woche). Jungen sind dabei etwas affiner als Mädchen. Die Faszination für digitales Spielen wächst mit zunehmendem Alter der Kinder.

Entwickelt ein Kind eine Abhängigkeit, sind Betroffene gedanklich meist nicht mehr frei, da sie das Gefühl haben, die Geschehnisse im Internet oder den sozialen Medien immer wieder verfolgen zu *müssen*. Vor allem bei den beliebten Online- und Videospiele gibt es „immer etwas zu tun“. Die dabei eingesetzten fiktiven Belohnungssysteme und die Anerkennung der Mitspieler wirken sich zwar wohltuend auf das eigene Befinden aus, bewirken aber keine wirkliche Stärkung des Selbstwertgefühls. Jeder erfolgreiche Spielzug bewirkt die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, der ein flüchtiges Glücksgefühl verursacht. Da relativ schnell ein Gewöhnungseffekt auftritt, verbringen die Spieler zunehmend mehr Zeit mit dem Spiel, um diesem Gefühl hinterherzujagen. Der Rückzug aus dem realen Leben wird dadurch leider nur verstärkt.

Eine Studie des kriminologischen Forschungsinstituts in Niedersachsen ergab: Jugendliche, die beispielsweise eines der bekanntesten Spiele „World of Warcraft“ nutzen, sich täglich 3,9 Std. mit diesem Spiel beschäftigen. Wird den Spielern der Zugang zum Internet aus irgendwelchen Gründen verwehrt oder eingeschränkt, fühlen sie sich gereizt und innerlich unruhig. Andere wichtige Lebensbereiche, wie Schule oder Freizeitaktivitäten, werden zunehmend zugunsten von Computer bzw. Handyspielzeiten vernachlässigt.



Meiner Ansicht nach wird dadurch auch die persönliche Kommunikation wenig geübt bzw. verlernt und die Frustrationstoleranz bei Anforderungen in der realen Welt wird bei vielen Kindern gesenkt.

Laut Studienangaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung spielen etwa 80% der 12- bis 17-jährigen Offline und 60% Online-Spiele. (Quelle: Carolina Kattan, „Durch die Pubertät von A bis Z“)



## Zusammenfassung und Empfehlungen

Ein sinnvoller und verantwortungsbewusster Umgang mit Medien ist ein Prozess. Inhalte, egal ob aus dem Fernseher oder dem Computerspiel, kommen ungefiltert bei den Kindern an. Kinder müssen lernen, das Gesehene einzuordnen, zu verstehen und es ist Aufgabe der Eltern, sie auch vor einer Überforderung zu schützen. Viele Eltern fragen sich: Darf es in der Grundschule schon ein Handy haben? Sollte es für den Notfall erreichbar sein? Häufig gesagt ist auch: Festgelegte Internetzeiten sind ja gut und schön. Aber mein Kind muss auch für die Schule im Netz recherchieren. Und ein bisschen Zocken bitte auch noch.

Das Thema Medienkonsum führt immer wieder in den meisten Familien zu potentiellen Konflikten, wenn es darum geht, wie oft, wie lange, warum denn heute nicht mehr.

Wie Kinder Medien nutzen, hängt von ihrem Entwicklungsstand und auch von den individuellen familiären Umständen ab. Viele Eltern haben sicher schon von der „3-6-9-12“ Regel gehört oder Gebrauch gemacht. Diese Regel schlägt folgende Richtwerte vor:

- Keine Bildschirmmedien unter 3 Jahren
- Keine eigene Spielekonsole unter 6 Jahren
- Kein Handy oder Smartphone vor 9 Jahren
- Keine unbeaufsichtigte Internetnutzung vor 12 Jahren

Als Richtwerte sind diese Empfehlungen durchaus sinnvoll. Natürlich ist es in Ordnung, auch mit dem Kleinkind ein Foto auf dem Handy anzuschauen oder mit dem Sechsjährigen gemeinsam ein Computerspiel auszuprobieren. Hier sind sie als Eltern gefragt. Scheuen sie sich nicht davor, klare Regeln aufzustellen und auch (im besten Fall konsequent) durchzusetzen. Ein verantwortungsbewusster, kritischer Umgang mit Medien wird zukünftig noch wichtiger werden. Begleiten Sie Ihre Kinder auf diesem Weg, seien Sie ein kompetenter Ansprechpartner.



## Hilfreiche Links zum Weiterlesen

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienerziehung/>

[https://www.berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2019/01/190124\\_Elternflyer\\_3bruch-Fensterfalz\\_A6\\_FINAL\\_Ansicht.pdf](https://www.berlin-suchtpraevention.de/wp-content/uploads/2019/01/190124_Elternflyer_3bruch-Fensterfalz_A6_FINAL_Ansicht.pdf)

[https://www.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1\\_Unsere\\_Arbeit/1\\_Schwerpunkte/6\\_Medienkompetenz/6.14\\_Kinder-Influencer/Dossier\\_KinderinfluencerInnen.pdf](https://www.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1_Unsere_Arbeit/1_Schwerpunkte/6_Medienkompetenz/6.14_Kinder-Influencer/Dossier_KinderinfluencerInnen.pdf)

# Zahlen verbinden!

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild?  
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.



## Auflösung des März Rätsels

**Lösung zum ersten Rätsel:** Ich bin deine Schwester 😊

**Lösung zum zweiten Rätsel:** Alle Fische sind noch da: Fische können nicht ertrinken, nicht fortschwimmen und auch, wenn sie sich verstecken, sind sie immer noch im Aquarium.

**Lösung zum dritten Rätsel:** Die richtige Antwort ist Peter.