

Pressemitteilung

8. Februar 2021

Login im Lockdown: Medienzeit wird zur Herausforderung für Familien

Ob durch Kontaktbeschränkungen, Schließungen von Schulen oder Freizeitangeboten – die Corona-Krise hat großen Einfluss auf die Mediennutzung in der Familie. Damit verschärft sich ein Trend, der in Familien schon länger für Streit sorgt.

Zahlen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für das Jahr 2019 zeigen: Jugendliche und junge Erwachsene verbringen rund 24 Stunden ihrer Freizeit pro Woche im Internet oder zocken Computerspiele. Die digitale Zeit ist damit im Vergleich zum Jahr 2015 um vier Stunden gestiegen. Dieser Zuwachs spiegelt sich auch in der aktuellen JIM-Studie zur Mediennutzungsdauer wider. 89 Prozent der befragten Jugendlichen gaben an, das Internet täglich für durchschnittlich 258 Minuten zu nutzen – und damit 53 Minuten mehr Freizeit im Internet zu verbringen als noch im Jahr zuvor. Sie nutzen das Internet dabei größtenteils zu Unterhaltungszwecken. Als häufigste Gründe für eine stärkere Nutzung werden in verschiedenen Studien die Pflege von sozialen Kontakten, die Information über das Coronavirus sowie pure Langeweile benannt.

In der Corona-Krise ist die Medienzeit zu einer Herausforderung für die ganze Familie geworden. Um die Freizeit wieder in ein Gleichgewicht zu bringen können folgende Tipps Eltern unterstützen:

Lassen Sie die Träume der Jüngsten wahr werden.

Einmal Superheld*in sein? Schlüpfen Sie mit Ihren Sprösslingen in die Rolle ihrer Serienheld*innen und holen Sie die digitalen Helden während des Spielens mit Ihren Kindern in Ihr Wohnzimmer. Lassen Sie sich von ihren Abenteuern inspirieren, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Suchen Sie das Gespräch mit Jugendlichen.

Für Eltern ist oft nicht ganz nachvollziehbar womit Jugendliche ihre Zeit am Smartphone oder am PC verbringen. Auch wenn Sie selbst keinen Draht zum Gaming haben können Sie sich von Ihrem Kind erklären und zeigen lassen, welches Spiel es gerade fesselt und was es daran fasziniert. So stärken Sie nicht nur die Bindung zu Ihrem Kind, sondern auch Ihre eigene Medienkompetenz.



Seien Sie ein Vorbild.

Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern und können nicht unterscheiden, ob Sie Ihr Smartphone gerade für den Beruf oder in der Freizeit benutzen. Gehen Sie daher mit gutem Beispiel voran und legen Sie öfter eine medienfreie Pause ein.

Treffen Sie Regeln in der Familie.

Verbindliche Regeln für den Medienkonsum können dabei helfen die Bildschirmzeit einzugrenzen und sich wieder auf die gemeinsame Familienzeit zu konzentrieren. Verzichten Sie daher bspw. auf Medien und Smartphone beim gemeinsamen Essen oder vereinbaren Sie feste Medienzeiten.

Das Online-Beratungsportal „Time to Balance“ von SUCHT.HAMBURG und der Techniker Krankenkasse (TK) bietet anlässlich des diesjährigen „Safer Internet Day“ am 09.02.2021 in der Zeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr ein Chatangebot an. Es können direkt Fragen rund um das Thema Mediensucht gestellt und praktische Tipps für eine ausgewogene Mediennutzung eingeholt werden. Zudem unterstützt das Portal unter www.webfehler-hamburg.de jederzeit dabei das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und liefert Eltern sowie Betroffenen Informationen zu Hilfsangeboten und Erziehungsberatungsstellen in Hamburg.

Rückfragen für SUCHT.HAMBURG

Cathrin Tettenborn

Referentin SUCHT.HAMBURG

Tel. 040 – 2849918-12

tettenborn@sucht-hamburg.de

Rückfragen für die TK-Landesvertretung Hamburg

Natalie Quadbeck

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 - 6909 5514

natalie.quadbeck@tk.de

