

Liebe Eltern und Erziehende,

Kinder und Jugendliche arbeiten zurzeit zuhause für die Schule und dies oft mit digitalen Medien. Auch Kontakte zu wichtigen Menschen, Informationen über die Lage, Spiel und Spaß finden gerade weitgehend digital statt.

Vielleicht machen Sie sich deshalb manchmal Sorgen, dass Ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt?

Damit Sie Ihr Kind in diesen Zeiten gut unterstützen können, hier einige Empfehlungen und Tipps aus dem SuchtPräventionsZentrum (SPZ) des LI.

Zeit:

Finden Sie heraus, wieviel Zeit Ihr Kind am Bildschirm verbringt. Unterscheiden Sie zwischen schulischen Aufgaben und Freizeit.

Da Kinder und Jugendliche schon für die Schule sehr viel Zeit mit Bildschirmen verbringen, ist es wichtig, in der Freizeit auch ohne Bildschirm aktiv zu sein.

Versuchen Sie Ihre grundsätzlichen Regelungen zu finden: Welche On- und Offline-Zeiten gibt es? Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Auszeiten.

Geben Sie Anregungen für Alternativen (Bewegung, Spiele, kreative Tätigkeiten etc.) Angebote finden Sie unter [Gesundmachtschule](#)

Eine Hilfe, um über Auszeiten ins Gespräch zu kommen finden Sie unter <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Wozu werden die Medien genutzt?

Werden Lernaufgaben digital gestellt?

Werden Spaß, Unterhaltung, Kontakte zu Freundinnen und Freunden, zur Clique, Schule oder Familie ausschließlich digital erlebt?

Was von den „digitalen Freizeitaktivitäten“ ist „unerlässlich“? Wo könnte Ihr Kind andere Möglichkeiten finden, das gleiche zu erreichen?

Was wird geschaut?

Sind die Inhalte altersangemessen? Gibt es problematische Inhalte mit Gewalt, Bildern, die nicht geeignet sind?

Achten Sie bei Spielen und Videokanälen auf die Altersempfehlungen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Herausgabe von Daten oder über Kontakte im Netz.

Begleiten Sie Ihr Kind, lassen Sie sich zeigen, wo es unterwegs ist.

Hier finden Sie zu diesen Fragen Hilfestellungen und vertiefende Antworten:

Für alle Eltern:

Sondernewsletter von Schau hin: Sinnvolle Mediennutzung für Kinder
schau-hin.info/news

Klicksafe: Zuhause lernen mit Medien - Tipps für Lehrende und Eltern
klicksafe.de/zuhause-lernen

Klicksafe für Eltern: Kinder im Internet, Schutzsoftware etc.:
klicksafe.de/eltern/

Der begleitete Modus bei tiktok:
<https://newsroom.tiktok.com/de-de/der-begleitete-modus-von-tiktok>

Coronavirus
klicksafe.de/umgang-mit-panikmache-und-fake-news

Handysektor: Darum solltest du keine Bilder von leeren Regalen posten
handysektor.de/darum-solltest-du-keine-bilder-von-leeren-regalen-posten

Handysektor: Zeitlimit für Instagram einstellen
handysektor.de/time-out

Ideen für Eltern, wie sie die mögliche Langeweile bei ihren Kindern unterbrechen können:
Gesundmachtschule

Tipps zu Altersfreigaben von Spielen:
<https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Für Eltern von jüngeren Kindern:

[Tipps/ Links für Grundschul-Eltern \(PDF\)](#)

Scout Magazin: Leben und Familie: Medienerziehung in Zeiten von Corona
<https://www.scout-magazin.de/leben-und-familie/artikel/medienerziehung-in-zeiten-von-corona.html>

Für Jugendliche:

Tipps von Jugendlichen für Jugendliche
<https://www.juuuport.de/magazin>

Wenn es zu viel wird: Selbsttests und Tipps für Jugendliche
<https://www.ins-netz-gehen.de>

Weitere Informationen und Unterstützungsangebote erhalten Sie unter:

[LI: Abteilung Beratung: Vielfalt, Gesundheit und Prävention](#)

Sie können sich von uns auch persönlich beraten lassen, zurzeit leider nur telefonisch. Melden Sie sich bitte per Mail: susanne.giese@bsb.hamburg.de oder andrea.rodiek@bsb.hamburg.de

SuchtPräventionsZentrum/LIB 1

Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention

Felix-Dahn-Straße 3 20357 Hamburg