

## **Mediennutzung und Suchtentwicklung bei Kindern und Jugendlichen**

Kinder und Jugendliche nutzen immer früher digitale Angebote und erhalten mit durchschnittlich 8,5 Jahren ihr eigenes Smartphone. Neben den Chancen bestehen unter anderem die Risiken, dass andere Lebensbereiche verdrängt werden, dass sich eine Sucht entwickelt und dass Kinder und Jugendliche mit schädlichen Inhalten in Berührung kommen.

Sie brauchen daher Grenzen und Kompetenzen, die sie schützen. Beides kann unter anderem durch Eltern vermittelt werden.

Bei der elterlichen Medienerziehung werden 4 Formen unterschieden:

- 1) Restriktion,
- 2) Supervision,
- 3) instruktive Erziehung,
- 4) Co-Nutzung.

Eltern kombinieren grundsätzlich diese Strategien, nutzen aber am häufigsten die restriktive Medienerziehung. Jedes dritte Elternteil fühlt sich in der Medienerziehung überfordert und die Mehrheit glaubt, dass sie mit der Medienerziehung allein zuretkommen muss.

Um diesen Umständen zu begegnen, wurde am Universitätsklinikum Tübingen das [ISES! Kids Onlinetraining](#) (Internetsucht: Eltern stärken!) entwickelt. Das Training ist ein digitales Angebot für Eltern, mit dem sie lernen können, ihre Haltung in der Medienerziehung zu stärken, gemeinsam klare und nachvollziehbare Medienregeln zu entwickeln, diese konsequent umzusetzen, die eigene Vorbildrolle zu optimieren und auf die ersten Anzeichen einer Sucht zu reagieren.

Fazit für die Praxis:

Eltern wünschen sich Unterstützung bei der Aufgabe, ihre Kinder zu einer gesunden und ausgewogenen Mediennutzung zu erziehen, die Chancen ermöglicht und Risiken reduziert.

Im ISES! Kids Onlinetraining können Eltern Folgendes lernen:

- Stärkung einer inneren Haltung gegenüber Aspekten der Medienerziehung des eigenen Kindes
- Entwicklung von dazu passenden Regeln unter Berücksichtigung der damit verbundenen Ziele
- Aushandlung dieser Regeln mit dem Kind. Damit verbunden: Vermittlung von Medienkompetenz, Reduktion von Widerstand, Förderung von Vertrauen
- Schaffung von Verlässlichkeit durch liebevolle Konsequenz
- Einflussnahme durch das eigene Vorbildverhalten
- Suchtsymptome früh erkennen und gegensteuern

<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/ises-kids-onlinetraining#>

Übersichtsvideo [https://youtu.be/Q3ruiUITn\\_I](https://youtu.be/Q3ruiUITn_I)