



# Über Medien reden

## Herausforderungen und Chancen im digitalen Familienalltag

Barbara Meixner

Beziehung = die beste Filtersoftware

Die Familie ist der erste und zentrale Raum  
der Medienerfahrung mit ... Television 3/2023

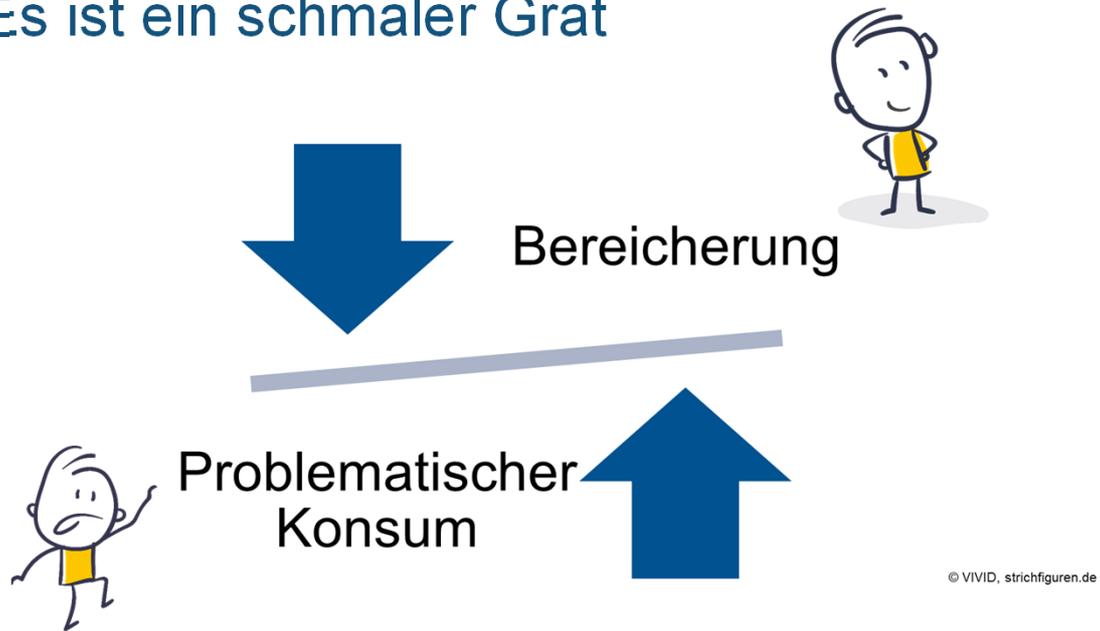
...einer klaren Grundhaltung

**Sie** sind die  
Expert\*innen für  
Ihre Kinder,  
Ihre Jugendlichen!



Kinder wachsen mit digitalen Medien auf

Es ist ein schmaler Grat



© VIVID, strichfiguren.de

5

Wann hab ich eigentlich genug?

6

# Fachstelle für Suchtprävention



## langfristige suchtvorbeugende Maßnahmen

Trägerkuratorium:

**Caritas**

**volkshilfe.**

7

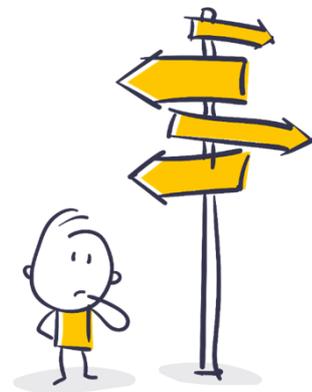
## Medienerziehungsziel: Medienkompetenz

Kinder zu einem (individuell möglichen)

- selbstbestimmten
- kritischen
- sicheren und
- sozialverantwortlichen

Umgang mit digitalen Medien befähigen.

Medien sind Tools, die unser Leben bereichern können.



© VIVID, strichfiguren.de

## Halt und Einhalt



schenken Handlungsspielraum.

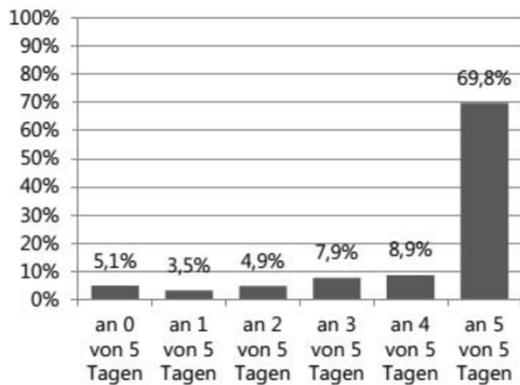
Was brauchen  
Kinder „unserer“  
Zeit?

Orientierung  
Begleitung  
und.....reale  
ERFAHRUNGEN

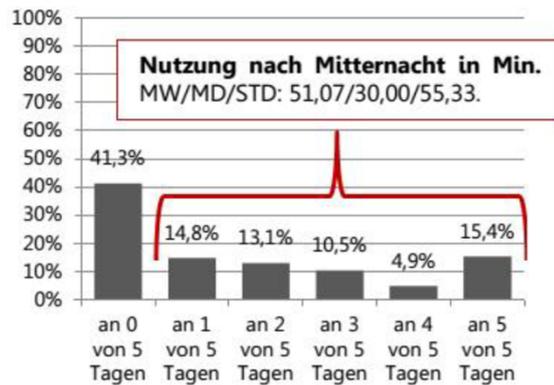
# digitale Medien und Schlafen

## Verwendung digitaler Geräte, wenn am nächsten Tag Schule ist ...

... direkt vor dem Einschlafen (n=2.868)

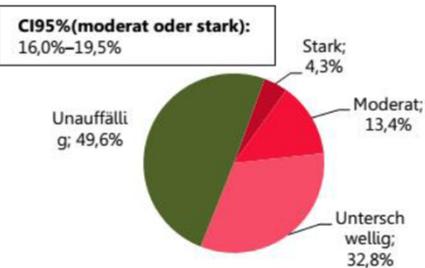


... nach Mitternacht (n=2.754)



# digitale Medien und Schlafen

## Schlafbeschwerden nach ISI-Screening



Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.715 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe ISI-Itembatterie bei Fragen 35–37 im Anhang (•Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).  
Erläuterung ISI: Insomnia Severity Index, deutsche Fassung. Cut-offs auf Basis von reduzierter Itemanzahl: Summenscore 7 (unterschwellig), 13 (moderat), 19 (stark).<sup>20</sup>  
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

- Schlafen ist essenziell für unsere geistige und körperliche Gesundheit.
- Jugendliche brauchen zwischen 8 und 10 Stunden Schlaf.
- Der Konsum von digitalen Medien kann sich auf Schlafdauer und Schlafqualität auswirken.

## ...Vorbilder - Kinder lernen am Modell

- „Wir können unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns eh alles nach“ Karl Valentin

→ Die Haltung der Eltern zu Medien(-Erziehung) wirkt stärker als jede Kompetenz. (Quelle: Televizion 36/2023, S.6)

## Mein Vorbild wirkt

Nutzungsmotive reflektieren

bewusster Umgang

kritische Betrachtung von Inhalten

...stärker als pädagogische Botschaften



© VIVID/strichfiguren.de

# Was Sie über Suchtprävention wissen sollten

15

## Risiko- und Schutzfaktoren

hohen Stellenwert für Suchtprävention



**Risikofaktoren**  
erhöhen  
die Wahrscheinlichkeit einer  
Suchtentwicklung

**Schutzfaktoren**  
vermindern  
die Wahrscheinlichkeit einer  
Suchtentwicklung

Bengel et al. 2009

16

# Technoferenz

=Beeinflussung sozialer Interaktion durch Medien

- weniger entwicklungsfördernde Verhaltensweisen (Stressregulation, Zuneigung, Ansprechbarkeit und Ermutigung)
- 5 x geringere Wahrscheinlichkeit auf das Kind zu reagieren
- Reaktion ist weniger zeitnah, schwächer und zeigt weniger Affekt

(Quelle: Television 36/2023, S. 20f)

# Interesse schafft Beziehung

Anerkennung als  
Teil der Lebenswelt

nicht erst bei  
Problemen

im Gespräch  
bleiben

wertschätzende  
Haltung



© VIVID/strichfiguren.de

## Wie binden uns die Medien?

- Bedürfnisse (Likes...)
- Flow-Gefühl
- Onlinewelt geht weiter (unvollendete Handlungen)
- Glückspielemente
- Pay-to-Win
- Personalisierte Inhalte & Werbung

## Wichtige Fragen zum Konsum

- Wie oft und wie viel konsumierst du?
- Kannst du dich selbst einschränken?
- Bemerkest du negative Folgen des Konsums?
- Warum möchtest du konsumieren?



© VIVID/strichfiguren.de

## Ein klarer Rahmen gibt Orientierung

Vereinbarungen  
gemeinsam treffen

der Entwicklung  
anpassen

konsequentes  
Einhalten einfordern

Hintergründe  
vermitteln



© VIVID/strichfiguren.de

## Leitlinien zur Nutzung...

- Im Alter von 0-3: Bildschirmfrei
- Im Alter von 3-6: Max. 30 Minuten/Tag und nur in Begleitung der Eltern und mit bildschirmfreien Tagen dazwischen
- Im Alter von 6-9: Max. 45 Minuten/Tag, kein freier Internetzugang und keine eigene Spielkonsole
- Kein Smartphone unter 9 Jahren (besser frühestens ab 12)
- Im Alter von 9-12: Max. 60 Minuten/Tag, nur eingeschränkter oder beaufsichtigter Internetzugang und idealerweise in Begleitung der Eltern
- Im Alter von 12-16: Max. 1-2 Stunden/Tag Freizeitnutzung und bis allerspätestens 21:00 Uhr

22

## Beispiele für Vereinbarungen

- keine Medien in Schlaf- und Kinderzimmern
- keine Bildschirme am Esstisch
- bildschirmfreie Tage und Aktivitäten einplanen

**Medien nicht als Belohnung  
oder Strafe einsetzen**

## Information...

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.bupp.at](http://www.bupp.at)  
[www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)  
[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)  
[www.medienkurse-fuer-eltern.info](http://www.medienkurse-fuer-eltern.info)  
[www.gamers-health.com](http://www.gamers-health.com)





## Herausfordernden Situationen ausweichen

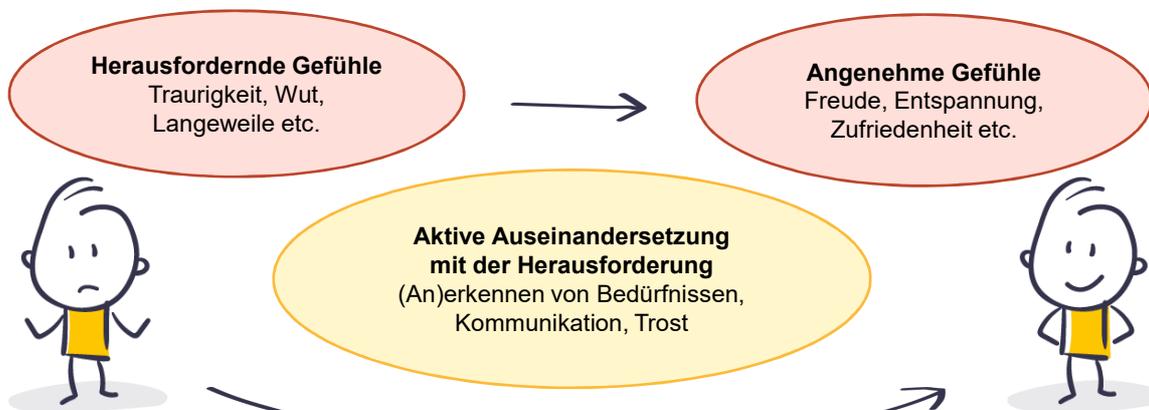


27

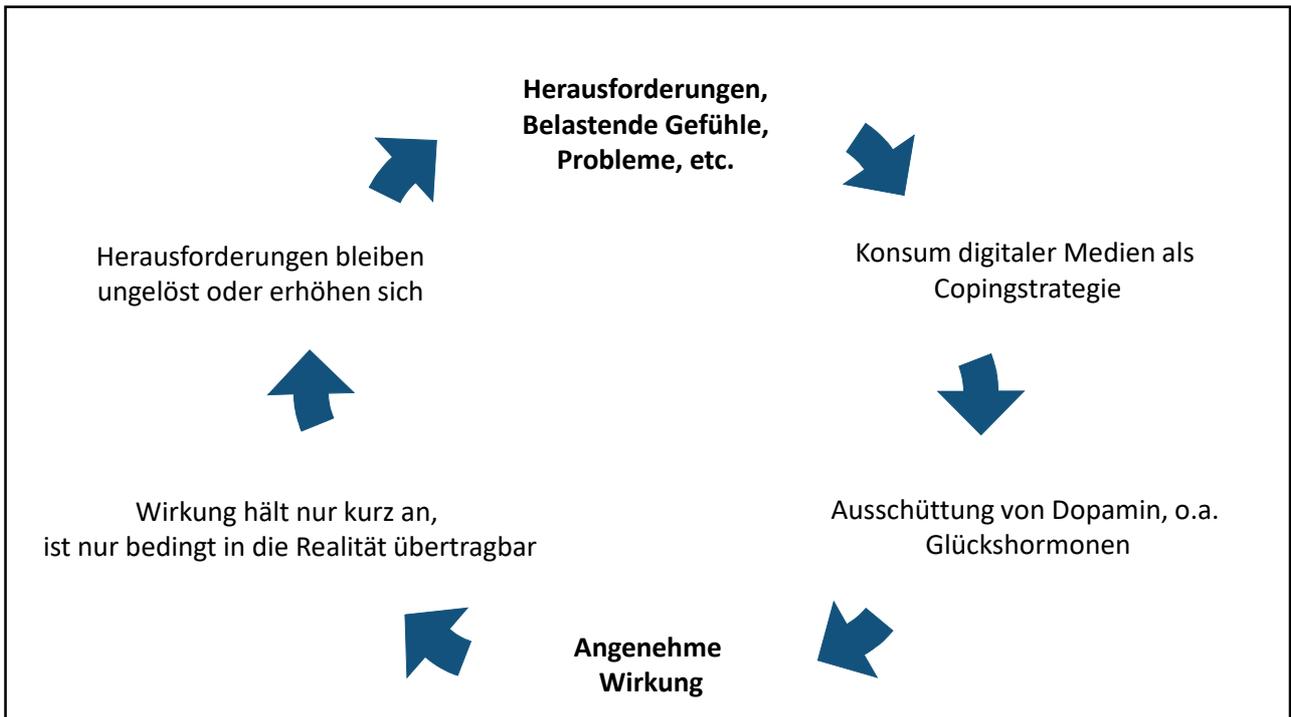
## Ausweichendes Verhalten

Ablenkung durch Seelentröster, Spielzeug und andere Konsumgüter, Mediennutzung, Essen etc.

**Kommunikationsabbruch, Passivität**



28



## Gemeinsame Aktivitäten stärken die Familie

gemeinsames Erleben im Vordergrund

Sport, Kultur, etc.

abwechslungsreiche Freizeitgestaltung

fördern den Selbstwert



© VIVID/strichfiguren.de



## Mein Reagieren ermöglicht Problemlösung

hinschauen

Beobachtungen  
ansprechen

eigene Grenzen  
wahren

Hilfe in Anspruch  
nehmen



© VIVID/strichfiguren.de

## Wo, wann....wird es herausfordernd?



33

## Wann wird es problematisch?



- Nutzung zur Gefühlsregulation
- Kontrollverlust
- Vernachlässigung
- Konsum trotz negativer Auswirkungen



© VIVID/stichfiguren.de

Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen!

Gestern Stromausfall.

Zwei Stunden W-Lan: Aus

Kein Internet habe mich mit meiner Familie unterhalten.

Scheinen ganz nette Leute zu sein.....



## Nützliche Links

- [rataufdraht.at](http://rataufdraht.at)
- [elternseite.at](http://elternseite.at)
- [telefonseelsorge.at](http://telefonseelsorge.at)
- [feel-ok.at](http://feel-ok.at)
- PsyNot,  
das psychiatrische  
Krisentelefon für die  
Steiermark:  
0800 / 44 99 33

**feel-ok.at**  
*Klick rein, finds raus.*

  
142  
TELEFON  
SEELSORGE

  
147 **RAT**  
auf Draht

## Big 5 der Prävention



Mein Vorbild wirkt

Interesse schafft Beziehung

Ein klarer Rahmen gibt Orientierung

Gemeinsame Aktivitäten stärken die Familie



Mein Reagieren ermöglicht Problemlösung

## Beratungsstellen

### Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, 8010 Graz  
Tel: 0316 / 32 60 44 (Mo-Fr 10:00-12:00 und Mo-Do 17:00-19:00)  
drogenberatung@stmk.gv.at  
[www.drogenberatung.steiermark.at](http://www.drogenberatung.steiermark.at)

### b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Tel: 0316 / 82 11 99  
info@bas.at (Onlineberatung)  
[www.bas.at](http://www.bas.at)

### PsyNot - das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark

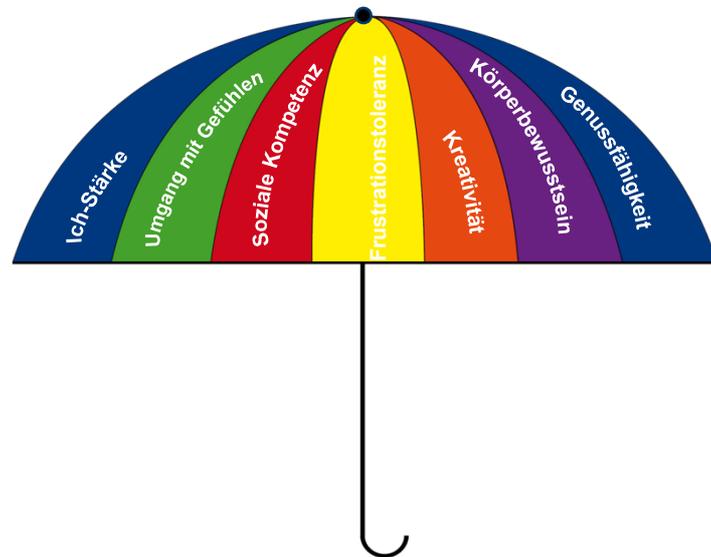
24 Stunden täglich erreichbar, kostenfrei und 100 % anonym  
[0800 / 44 99 33](tel:0800449933)

## Informationsmaterial



Förderung von  
Lebenskompetenzen





41

**VIVID**  
suchtprävention

**Danke**

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

 **Das Land**  
Steiermark  
→ Gesundheit