

Prävention von Mediensucht:

Überblick zu den Empfehlungen der AWMF-Leitlinien

- Gefahren im Internet
- Prävention und Intervention bei Mediensucht
- Gesunde Medienerziehung

Bekannt aus:



1. Allgemeine Regeln

- **Alternative Aktivitäten:** Förderung von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion sowie kreativen Tätigkeiten (z.B. Malen, Singen, Erzählen).
- **Schlafhygiene:** Keine Bildschirmmedien mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen und Einhaltung regelmäßiger Schlafenszeiten.
- **Kommunikation über Medien:** Auf Fragen der Kinder eingehen, über Medieninhalte sprechen und kritisches Denken sowie Medienkompetenz fördern.
- **Mediennutzung in der Familie:** Gemeinsame medienfreie Familienzeiten einführen und medienfreie Aktivitäten fördern.
- **Vermeidung von Assoziationen:** Kinder sollten Bildschirmmedien nicht mit Belohnung oder Bestrafung assoziieren, um eine ungesunde Beziehung zu Medien zu vermeiden.

2. Altersspezifische Regeln

Worum geht es	0 bis 3 Jahre	3 bis 6 Jahre	6 bis 9 Jahre
Mediennutzung allgemein	Vermeidung von jeglicher Bildschirmmedien	Bildschirmzeit stark begrenzen	Keine eigene Konsole, kein eigener Internetzugang
Bildschirmzeit	Jede passive und aktive Nutzung vermeiden	Maximal 30 Minuten an vereinzelten Tagen	Maximal 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen
Inhalt der Medien		Altersgerechte, pädagogisch wertvolle Inhalte	Bildungs- und Unterhaltungsinhalte altersgerecht und qualitativ hochwertig
Begleitung		Nur in Anwesenheit und unter Aufsicht der Eltern	Pädagogisch sinnvoll und kontrolliert, Eltern sollten die Nutzung begleiten

2. Altersspezifische Regeln

Worum geht es	9 bis 12 Jahre	12 bis 16 Jahre	16 bis 18 Jahre
Mediennutzung allgemein	Unter Begleitung und reflexiven Gesprächen	Bis spätestens 21 Uhr	freie Nutzung, eventuell Bedürfnis nach Begleitung
Bildschirmzeit	Maximal 45 bis 60 Minuten an einzelnen Tagen	Maximal 1-2 Stunden am Tag	Orientierung 2 Stunden am Tag
Inhalt der Medien	Beaufsichtigter Internetzugang	Beschränkter Internetzugang	uneingeschränkter Internetzugang
Begleitung	Idealerweise ab 12 Jahren, ein eigenes Smartphone mit eingeschränktem Internet	Bei übermäßiger Internetnutzung anerkannte Selbsttests zu nutzen	Möglichst frühzeitig professionelle Hilfe suchen

Infopaket per Mail

- Zusammenfassung zum Thema Mediensucht
- Folien mit den Empfehlungen der AWMF-Leitlinie
- Liste mit 22 Brettspielen für Spaß und Gemeinschaft
- Regelmäßige Updates zu aktuellen Entwicklungen

Gemeinsam schützen wir Kinder:

www.florian-buschmann.de/zusammenfassung/

