

Medien konsumieren – was, wie viel und wie?

Drei Pubertierende, vier Bildschirme - wie das geht? Ganz einfach: Alle drei sitzen mit ihren Smartphones daddelnd vor dem dudelnden Fernseher. Mal ein Schmunzeln hier, mal ein grimmiger Gesichtsausdruck dort und zwischendurch ein kurzer Blick zum Fernseher, ob man was verpasst hat. „Na, nur fernsehen ist doch langweilig!“ So die Erklärung der Kinder. Viele Eltern finden den Medienkonsum ihrer Kinder bedenklich. Aber wie viel fernsehen, chatten, surfen gilt als normal und wie vermittelt man den Kindern Medienkompetenz? Fragen dazu beantwortet Christine Ditz-Lazar, Diplom Psychologin in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle der AWO Bernau:

fibz: Welche Medien gibt es und wie geht man damit sinnvoll um? Sehr viele Kinder und Jugendliche besitzen ein eigenes Handy, Internetzugang, Computer/Laptop, MP3-Player/i-Pod, eigenes Radio und Fernsehgerät, Digitalkamera, tragbare und feste Spielkonsole, manche auch noch DVD-Player und Tablet/i-Pad. Nach wie vor ist der Fernseher das am häufigsten gebrauchte Medium bei Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 19 Jahren, knapp gefolgt vom Internetsurfen bei den Älteren (13 bis 19jährigen). Dann folgt Musik hören, PC zum Lernen und Spielen nutzen, Radio hören und viel weiter hinten liegt das Spielen mit einer Konsole. Viele Kinder und Jugendliche lesen Bücher und Zeitungen. Auch das sind Medien. Ein sinnvoller Umgang mit dieser Vielfalt sollte daher schon früh geübt werden. Die wichtigste Regel dabei: Je jünger das Kind, um so weniger Medien sollte es nutzen. Hilfreich ist es, feste Zeiten mit dem Kind zu vereinbaren, die es z.B. am Computer verbringen darf und diese auch einzuhalten. Die Initiative "SCHAU HIN!" empfiehlt folgende Staffelung: Kinder bis 3 Jahre sollten keine elektronischen Medien konsumieren. Bei Kindern zwischen 3 und 5 Jahren sollte eine maximale Mediennutzung von 30 Min. eingehalten werden, und das auch nicht täglich. Kinder bis 7 Jahre sollten maximal 30 Min. täglich vor dem Bildschirm verbringen, die 8 bis 9jährigen 45 Minuten, 10 bis 11jährige 60 Minuten täglich und die 12 bis 13jährigen 75 Minuten täglich.

Wichtig: Alternativen zur elektronischen Mediennutzung anbieten, die Kindern Spaß machen z.B. Vorlesen, zum Sport gehen, Freunde besuchen, gemeinsame Spiele oder Familienaktivitäten drinnen und draußen. Und natürlich auch selbst Vorbild sein und den Fernseher nach der Sendung ausschalten. Auch der ständige Blick zum Handy wird von Kindern übernommen.

fibz: Wer darf was anschauen? Als erste Orientierung dient die Altersfreigabe der „Freiwilligen Selbstkontrolle der Filmwirtschaft“, kurz FSK. Hilfreich können auch Empfehlungen der Fernsehzeitschrift sein. Meist sind dort für Kinder geeignete Sendungen speziell gekennzeichnet. Die Seite www.FLIMMO.de bespricht das aktuelle Fernsehprogramm und gibt Tipps zur altersgerechten Auswahl der Sendungen. Es wird auch eine Broschüre herausgegeben, die man für 6 € bestellen kann. Am besten ist es, die Medien/den Film zu kennen beziehungsweise sich darüber zu informieren. Dies geht am besten durch das Lesen der Inhaltsangaben. Eltern sollten einschätzen, was sich ihr Kind zumuten kann. Ist das Kind zum Beispiel eher ängstlich und leicht zu beeindrucken, ist es sinnvoll, sehr spannungsvolle Inhalte zu meiden. Am besten sucht man mit dem Kind gemeinsam nach geeigneten Sendungen und schaut diese zusammen an. So erfährt man am besten die Reaktion des Kindes und kann über Irritierendes oder Ängstigendes sofort sprechen. Man kann beim Verarbeiten der Inhalte helfen und herausfinden, wie das Kind reagiert, was dem Kind gut tut und was nicht. Auch ältere Kinder schauen gerne mit den Eltern gemeinsam fern und sprechen hinterher über das Gesehene, über die schönen, witzigen oder schwierigen Dinge im Film. Das hilft, die mediale Welt zu begreifen und zu verstehen. Daher ist es empfehlenswert, dass Kinder bis cirka 12 Jahre nur im Wohnzimmer fernsehen und dass diese noch keinen eigenen Fernseher in ihrem Zimmer haben. Das Motto von „SCHAU HIN!“ finde ich sehr gut: Gemeinsam schauen und abschalten.

Vorsicht bei Apps. Hier sind selten Altersangaben zu finden. Daher ist es besonders wichtig, sich als Eltern die App selbst erst einmal anzuschauen und dann zu entscheiden, ob diese Anwendung für das Kind geeignet ist.

fibz: Wie gelingt der Einstieg in die Welt der Medien? Grundsätzlich sollten Kinder unter 3 Jahren überhaupt keine elektronischen Medien konsumieren. Die sehr jungen Kinder brauchen ganzheitliche Erfahrungen wie gemeinsame Spiele mit den Eltern oder Entdeckungen in der Natur oder auf dem Spielplatz. Erst einmal müssen kleine Kinder die Welt real erfahren, bevor sie die elektronische Welt entdecken. Sie können noch nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Das ist beispielsweise bei Werbung sehr wichtig, um zu wissen, dass es so in Wirklichkeit nur extrem selten ist. Daher sollten Eltern die ganz Kleinen immer beim Fernsehen begleiten und im Idealfall schon vorher aussuchen, was ein Kind sehen darf.

Es ist wichtig, die Kleinsten behutsam an die Medien heranzuführen und den Umgang damit zu üben. Für Fernsehanfänger eignen sich besonders kurze Geschichten mit einer positiven Botschaft. Sendungen, die erklären, wie etwas funktioniert oder die etwas mit dem Alltag der Kinder zu tun haben wie Sandmännchen, KIKANINCHEN oder Die Sendung mit dem Elefanten, um nur einige zu nennen. Auch DVDs für die Altersgruppe der 3 bis 6jährigen eignen sich. Das sind kurze Filme, die man selbst auswählt. Der Vorteil dabei: Die Eltern können sich die Filme vorher anschauen und man ist zeitlich flexibler. Ein Tag sollte nicht mit einer Fernsehsendung beendet werden. Besser ist das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte, ein Gespräch über den Tag oder ein Hörspiel zu hören. Allerdings sind diese Medien aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken und für uns auch sehr hilfreich. Zum Alltag der Kinder gehört es mittlerweile, auch Hausaufgaben in Form von Internetrecherche zu erledigen oder Vorträge mit Hilfe des Internets vorzubereiten oder Bilder zu einem Thema auszudrucken.

fibz: Wie schütze ich mein Kind vor einem Zuviel und vor den für sie noch nicht geeigneten Inhalten? Der beste Schutz ist, das Kind zunächst beim Fernsehen, Surfen und Spielen zu begleiten. Sich für die Inhalte interessieren, auch einmal mitspielen oder sich gemeinsam etwas im Internet anschauen. Dann kann man mit dem Kind darüber sprechen und gemeinsam überlegen, was geeignet ist und was nicht. Manchmal ist auch ein klares Nein erforderlich, um ein Kind vor unliebsamen, gewalttätigen oder erotischen Inhalten zu schützen, denn die große Vielfalt überfordert Kinder oft. Die Fernbedienung gehört nicht in die Hände jüngerer Kinder. Meist verfügen die Geräte über eine Jugendschutzfunktion, die man einrichten kann. Die meisten Betriebssysteme bieten die Möglichkeit, gewisse Funktionen nach Altersangaben einzuschränken. Diese Einstellungen sollten regelmäßig überprüft und der Zugang mit einem sicheren Passwort geschützt werden. Zudem sollte die Installation von Programmen und Apps bei Kindern bis zu 12 Jahren ausschließlich die Aufgabe der Eltern sein. Am besten schaut man in den Sicherheitseinstellungen für Browser und Computer nach. Dies gilt auch für mobile Geräte wie Smartphones oder Tablets.

Als sehr umfassend und empfehlenswert erscheint mir die schon häufig zitierte Web-Seite der Initiative „SCHAU HIN!“ Dort geben Experten Ratschläge und erklären einzelne Medien, auch für nicht so versierte Nutzer. Es erscheint mir sehr wichtig, dass die Eltern zumindest ein Grundwissen haben und mit den sogenannten „Neuen Medien“ so weit vertraut sind, dass sie mit ihren Kindern darüber sprechen können, Vor- und Nachteile erklären und nach Alternativen suchen können. So nimmt man Anteil an der Lebenswelt seines Kindes, zeigt Interesse dafür und kann es notfalls unterstützen. Zum Surfen sollten Kinder sichere Suchmaschinen wie z.B. „Blinde Kuh“, oder „fragFINN“ verwenden. Ganz wichtig ist es, die Kinder und Jugendlichen dafür zu sensibilisieren, persönliche Daten im Internet zu schützen. Dies gilt insbesondere bei der Erstellung eines Profils in einem sozialen Netzwerk. Auch bei der Auswahl des Sozialen Netzwerkes sollten Eltern ihre Kinder begleiten und gemeinsam das für das Alter des Kindes geeignetste auswählen. Oft sind sich die Kinder und Jugendlichen über die Tragweite bei der Weitergabe von persönlichen Daten wie Telefonnummer oder Geburtsdatum nicht bewusst. Denn Inhalte, die einmal ins Netz gestellt wurden, sind kaum mehr zu kontrollieren und nur, wenn überhaupt, mit großem Aufwand zu entfernen. Genau wie beim Fernsehen brauchen Kinder bei der Nutzung des World-Wild-Webs die Unterstützung und Begleitung ihrer Eltern.

fibz: Auf dem Schulhof, auf der Straße, zu Hause auf der Couch: Die meisten Jugendlichen sind einen großen Teil des Tages mit ihrem Handy oder Smartphone beschäftigt. Was bedeuten diese Geräte für die Jugendlichen? Kinder und Jugendliche interessieren sich ganz besonders für Handys und Smartphones. Sie sind fasziniert von den Anwendungsmöglichkeiten und den vielen verschiedenen Apps. Doch um mit diesen Geräten verantwortungsbewusst umzugehen, bedarf es einer gewissen Reife. Es ist sinnvoll, wenn Eltern gemeinsam mit ihrem Kind die Möglichkeiten des Gerätes erkunden. Frühestens mit zwölf Jahren sollte ein Kind ein eigenes Smartphone besitzen, empfiehlt die Arbeitsgemeinschaft „Schau genau“. Zur Nutzung sollten dann klare Absprachen mit dem Kind oder Jugendlichen getroffen werden, zum Beispiel, dass es beim Essen oder bei den Hausaufgaben abgeschaltet wird. Für Kinder zwischen elf und dreizehn Jahren ist eine Stunde Handynutzung ausreichend, empfiehlt dort eine Expertin. Es sollte dafür gesorgt werden, dass das Kind weiterhin Treffen mit seinen Freunden wahrnimmt oder sich an Familienaktivitäten beteiligt. Eine rein mobile Kommunikation kann Treffen mit Gleichaltrigen nicht ersetzen. Zumal durch diese Kommunikationsform auch Konflikte und Missverständnisse entstehen, die man durch eine Face-to-Face-Kommunikation, also das direkte Gespräch, hätte vermeiden können. Zwischentöne können nur schwer durch rein schriftliches Austauschen transportiert werden.

Bei älteren Jugendlichen ist das Smartphone allerdings das Kommunikationsmittel. Es ist zu einem Beziehungsmittel geworden. Man verabredet sich damit und pflegt so den Freundeskreis. Es dient als Zeitvertreib und Unterhaltung, wird aber auch zur Beobachtung anderer genutzt und kann durch die ständige Erreichbarkeit auch zu Überforderung führen. Es bedeutet: „Ich habe alle meine Freunde bei mir“. Falls es weg ist, kann genau das zu großen Problemen führen. Daher sollte ein Handy oder Smartphone nicht als Erziehungsmittel genutzt werden. Trotzdem ist es wichtig, auch ältere Jugendliche dazu zu animieren, sich Ausgleiche zu verschaffen mit Freunden, Sport oder der Familie. Dabei sind reale soziale Netzwerke ganz besonders wichtig. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind nutzt ein Medium übermäßig und exzessiv, dann scheuen Sie sich nicht, eine Beratungsstelle aufzusuchen und sich beraten zu lassen.

fibz: Was können Eltern tun, um sich selbst schlau zu machen? Im www.familien-wegweiser.de des Bundesministeriums für Familien, Frauen und Senioren kann man sich zu allen möglichen Erziehungsfragen und natürlich auch zur Mediennutzung informieren. Es gibt ein Stichwortverzeichnis, und bei der Suche werden auch verwandte Themen genannt. So bekommt man einen ersten Überblick. Zudem gibt es dort praktikable und hilfreiche Tipps. Der Medienratgeber www.schau-hin.info ist für Eltern und Erziehende konzipiert. "SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht" ist sehr übersichtlich aufgebaut, beschäftigt sich mit allen Medien und deren Möglichkeiten. Dort bekommt man sehr gute und praktikable Tipps, wie man Kinder an die neuen Medien heranzuführt. Zudem finden sich hier verständliche Hintergrundinformationen zu allen neuen und alten Medien.

Empfehlenswert ist die Seite www.klicksafe.de. Diese ist eine Initiative, die Deutschland im Auftrag der EU-Kommission umsetzt, um Internetnutzern die kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien zu vermitteln. Dort kann man sich umfassend über alle Angebote des Internets und dessen Nutzungsmöglichkeiten sowie die Gefahren informieren, Broschüren zu allen möglichen Themen herunterladen oder bestellen, es gibt Informationen dazu, wie man Jugendschutzfilter installiert oder auch zu Rechtsfragen. Als sehr hilfreich kann sich der Mediennutzungsvertrag erweisen, den man dort findet. Dieser besteht aus einem Baukastensystem, bei dem man Schritt für Schritt einen altersgerechten und für die jeweilige Familie passenden Vertrag erstellen kann. Vorbereitete Regeln und unterschiedliche Designvorlagen für die Altersgruppen 6 bis 12 Jahre und +12 Jahre erleichtern die Erstellung. Zudem kann der Vertrag gespeichert, als PDF ausgedruckt und über einen Zahlencode für Anpassungen jederzeit wieder aufgerufen werden.

www.internet-ABC.de bietet Kindern und Erwachsenen Infos, Tipps und Tricks rund um das Internet - ob für Anfänger oder Fortgeschrittene. Die werbefreien Seiten sind für Kinder von 5 bis

12 Jahren, Eltern und Pädagogen gemacht. Sehr schön und informativ. Es gibt Seiten für Kinder und Informationen für Eltern. Dort können Kinder z.B. den „Surf-Schein“ machen, einen Führerschein fürs Internet.

Eine Buchempfehlung zum Thema Internetnutzung sei stellvertretend für viele genannt: „Netzgemüse“ von Tanja und Johnny Haeusler, Aufzucht und Pflege der Generation Internet. Die Autoren sind Eltern zweier Söhne und erzählen an vielen Beispielen, wie man Kinder in der digitalen Welt begleiten kann, sich darin zu Recht finden und zu behaupten. Auch Tipps zu Kindersicherungen werden am Ende des Buches gegeben.

fibz: Vielen Dank!