

Handy weg – aber wie?!

Mediensucht vorbeugen, bevor es zum Problem wird

1 • Warum es immer wieder kracht

Ihr Kind braucht ...

Autonomie · Verbindung · Kompetenz · Spaß & Entspannung

Strategie: Scrollen, Gaming, Chatten

Sie als Eltern brauchen ...

Schutz & Sicherheit · Harmonie & Ruhe · Selbstwirksamkeit

Strategie: Regeln, Kontrolle, Verhandeln, Schimpfen

Nicht die Menschen kollidieren, sondern die Strategien. Beide Bedürfnisse sind berechtigt – die Frage ist: Wie bekommen beide Seiten, was sie brauchen?

2 • Was im Gehirn passiert

Das **Belohnungssystem** ist im Jugendalter hochsensibel, die **innere Bremse** (präfrontaler Kortex) reift erst bis Mitte 20. Apps nutzen das gezielt aus: Dopamin-Kicks, Endlos-Scrollen und die Angst, etwas zu verpassen (FOMO). Im Scroll-Modus kommt die Bremse kaum zum Zug.

Das heißt: Disziplin allein reicht nicht. Leihen Sie Ihrem Kind Ihre Bremse – mit Struktur, die Sie vorher gemeinsam vereinbaren, statt im Streit zu kontrollieren.

3 • Der 2-Punkte-Plan für den digitalen Familienfrieden

1 Digitale Ankerpunkte – Struktur

Raum-Anker: Wo bleibt das Handy weg? „Beim Essen bleiben alle Handys im Flur.“

Zeit-Anker: Wann beginnt die Offline-Zeit? „Ab 20 Uhr lädt das Handy außerhalb des Schlafzimmers.“

Aktions-Anker: Was kommt zuerst? „Erst Hausaufgaben, dann Gaming.“

2 Der Wunschzettel – Alternativen finden

Sammeln: Gemeinsam 10–15 Offline-Ideen, die Ihr Kind wirklich gut findet.

Los ziehen: Endet die Medienzeit, zieht Ihr Kind eine Idee aus dem Glas.

Bonus-Karten: Zwei Ideen sind gemeinsame Zeit mit Ihnen (zeitnah umsetzen).

Ihr erster Schritt

Wählen Sie **einen einzigen** Ankerpunkt für die nächste Woche – zum Beispiel das handyfreie Abendessen. Klein anfangen, dranbleiben.

Warnsignale: Wann Hilfe holen?

Rückzug aus Hobbys, Schule und Freundschaften · Kontrollverlust über die Nutzung · Gedanken drehen sich nur noch um Medien · Nutzungszeiten steigen immer weiter · heftige Reaktionen, wenn Medien fehlen

Gute Medien finden & Geräte absichern

Games

www.spieleratgeber-nrw.de

Pädagogische Beurteilungen von Computer- und Konsolenspielen

TV, Streaming, Instagram & TikTok

www.flimmo.de

Einschätzungen zu Sendungen, Filmen und Accounts

Technischer Jugendmedienschutz

www.medien-kindersicher.de

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Geräte, Apps und Dienste

Ich begleite Sie gerne weiter

Familien-Medien-Beratung, wenn es bei Ihnen hakt oder Sie eine individuelle Lösung brauchen · **Workshops & Elternabende** für Schulen, Kitas und Elternbeiräte · **Fortbildungen** für Fachkräfte

Simone Groher

info@mein-medienleben.de

Tel. 08061-2803420

www.mein-medienleben.de

Instagram: @meinmedienleben