

ZWISCHEN APPS UND ABENDESSEN

Mehr Balance im digitalen Familienalltag –
Tipps für Eltern



Liebe Eltern,

der Drang, aufs Smartphone zu schauen, überfällt uns ständig. Auch die eigenen Kinder scheinen offline oft kaum ansprechbar. Studien zeigen, dass wir **50 – 80 Mal am Tag** zum Handy greifen! Klar ist das Smartphone für die Organisation unseres Alltags unverzichtbar. Aber tut es uns wirklich gut, so viel Zeit mit Social Media, Online-Games oder beim Shoppen über Apps zu verbringen?

Im alltäglichen Familientrubel kann das Smartphone zum echten **Stressfaktor** werden. Wir verlieren die Zeit aus den Augen und unsere Konzentrationsfähigkeit leidet. Auch unser Umgang miteinander verändert sich.

Wie gelingt es Familien, sich vom digitalen Stress zu befreien?

Und wie findet ihr eine gute Balance zwischen Onlineaktivitäten und gemeinsamer Zeit ohne digitale Medien?

klicksafe gibt Eltern **vier Tipps für mehr Balance** im digitalen Familienalltag an die Hand – mit vielen Ideen zum Ausprobieren!

Niemand ist perfekt! Schau dir als Einstieg unsere Videos zum Thema an:



→ www.klicksafe.de/video-reihen

SCAN MICH



„Ganz ehrlich: Wenn ich mein Smartphone nicht dabei habe, **stresst mich das**. Ich versuche aber, es nicht zu nutzen, wenn ich mit meinen Kindern etwas unternehme. Das ist echt schwer.“

„Ob Mama am Handy online shoppt oder arbeitet, sehe ich ja nicht. **Von mir ist sie immer genervt**, wenn ich zu viel am Handy hänge. Soll sie es doch auch mal lassen.“



TIPP 1: VORBILD SEIN FÜR DIE EIGENEN KINDER



Wie verwendest du dein Smartphone im Alltag? Und: Wie wichtig ist es für dich ganz persönlich?



Find's heraus mit dem **ReSet-Test** – für Eltern und Jugendliche geeignet!

→ www.mediengestaltung.de/resetest

Was ist eigentlich ein Smombie?



Quizfragen für die ganze Familie

→ www.klicksafe.de/sid23-quiz





„Merkwürdige Tänze, übertriebenes Make-Up und Videos, die **echt sinnlos sind** – mir ist nicht ganz klar, was mein Kind an TikTok so toll findet.“

„Papa **beschwert sich über meinen TikTok-Konsum**. Dabei schaut er sich selbst ständig Koch-Tutorials bei YouTube an oder liest online seine Sportnachrichten.“

TIPP 2: FASZINATION VERSTEHEN, EINFÜHLSAM BEGLEITEN

Weshalb sind TikTok & Co dermaßen *in* bei Kindern und Jugendlichen?

Unsere klicksafe-Booklets wissen Bescheid!



Was macht mein Kind eigentlich bei TikTok?

→ www.klicksafe.de/broschüre-tiktok



Was macht mein Kind eigentlich bei YouTube?

→ www.klicksafe.de/broschüre-youtube



Was macht mein Kind eigentlich bei Twitch?

→ www.klicksafe.de/broschüre-twitch

„Ich habe keine Lust mehr auf die **andauernden Diskussionen** – natürlich bleibt das Handy während der Hausaufgaben aus.“

„Wenn es schon ums Thema Regeln geht: Mama fragt mich auch nie, ob sie ein Foto, **auf dem ich bin**, in ihren WhatsApp-Status laden darf.“



TIPP 3: REGELN FINDEN – STREIT VERMEIDEN



Erstellt als Familie gemeinsam einen Mediennutzungsvertrag. Das entstresst.



→ www.medienutzungsvertrag.de



Heute schon abgeschaltet?



Plakat „10 Tipps für digitales Wohlbefinden“ – Probiert’s gemeinsam aus!

→ www.klicksafe.de/materialien/10-tipps-fuer-digitales-wohlbefinden

„Ich mache mir schon Sorgen, wenn mein Kind **jeden Tag stundenlang online zockt** und habe das Gefühl, dass es seine Freunde gar nicht mehr sieht.“



„Meine Eltern sagen, dass ich nur noch zocke und niemanden mehr treffe. Dabei **sehe ich meine Freundinnen und Freunde jeden Tag in der Schule** und zocke danach eben online mit ihnen.“

TIPP 4: WARNSIGNALE EXZESSIVER MEDIENNUTZUNG KENNEN UND ANSPRECHEN

Ab wann wird der Konsum problematisch?
Wie können Eltern dann eingreifen?



Booklet „Digitale Abhängigkeit“

→ www.klicksafe.de/broschüre-abhängigkeit



Checkliste „Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer digitalen Abhängigkeit?“

→ www.klicksafe.de/checkliste-abhängigkeit

Ist Internetsucht eine Krankheit? Und wie vermeide ich Streit um die Mediennutzung in der Familie?

Das Team von ZEBRA beantwortet euch alle Fragen zum digitalen Alltag:

www.fragzebra.de





klicksafe ist Koordinator des deutschen
Safer Internet Centres der Europäischen Union:
www.saferinternet.de

Konzeption und Text:

Derya Lehmeier, Antje vom Berg (klicksafe)

klicksafe sind:



Medienanstalt Rheinland-Pfalz
www.medienanstalt-rlp.de



Landesanstalt für Medien NRW
www.medienanstalt-nrw.de

Gestaltung/Layout:

NH CORPORATE – Designstudio
www.nh-corporate.de



1. Auflage, Januar 2023

Herausgeber:

klicksafe
c/o Landesanstalt für Medien NRW
Zollhof 2
40221 Düsseldorf
T +49 (0)211-77 00 7-0
F +49 (0)211-72 71 70
klicksafe@medienanstalt-nrw.de
www.klicksafe.de

c/o Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Turmstraße 10
67059 Ludwigshafen
T +49 (0)621-52 02-0
F +49 (0)621-52 02 279
info@klicksafe.de
www.klicksafe.de

Mehr Tipps zur Medienerziehung: klicksafe.de/materialien



Dieser Flyer ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz, d. h. die unveränderte nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Website www.klicksafe.de siehe: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>. Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben bei diesen Tipps trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autoren und Autorinnen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.