

Pressemitteilung

17. Januar 2023

## Neues Jahr, gute Vorsätze: Smartphone gemeinsam abschalten!

Der Jahresanfang bietet für Familien die Möglichkeit, gute Vorsätze auch bei der Mediennutzung umzusetzen. Gerade nach den freien Tagen mit starker Mediennutzung können Eltern und Kinder jetzt auf die Bremse treten und Smartphone, Tablet und Co. gemeinsam ausschalten. Die Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ empfiehlt, regelmäßig medienfreie Zeiten in der Familie zu vereinbaren und so den Medienkonsum sinnvoll zu verringern.

„Es ist wichtig, auch einmal nicht erreichbar zu sein und von unserem schnelllebigen Alltag sowie der Fülle an Informationen etwas Abstand zu gewinnen“, empfiehlt Kristin Langer, Medientrainerin bei SCHAU HIN!. Der Beginn des neuen Jahres kann ein guter Anlass sein, um darüber nachzudenken, welche Medien wie häufig genutzt werden - am besten zusammen mit der ganzen Familie. Praktisch bei der Smartphone-Nutzung: Am Gerät lassen sich bei den Geräteeinstellungen die tatsächlichen Bildschirmzeiten ablesen. Eine gute Grundlage, sich Zeitlimits vorzunehmen oder eine App, die überflüssig ist, zu löschen.

### Es geht auch ohne

Nicht nur viele Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche empfinden es als Belastung, immer und überall erreichbar zu sein. Sich von Smartphone, Tablet und Co. zu lösen, liegt im Trend: „Digital Detox oder auch Medienfasten ist der bewusste Verzicht auf digitale Medien für eine bestimmte Zeit. Das können einige Stunden oder auch ganze Tage sein“, erklärt Kristin Langer. Für Familien kann es ein sinnvoller Vorsatz sein, um mehr Ruhe in den Alltag zu bekommen. Dabei legen alle gemeinsam fest, welche Geräte zu welchen Zeiten Pause haben. Heranwachsende lernen so auch, Verantwortung für die eigene Mediennutzung zu übernehmen.

Die Regeln sind verständlich und klar, damit alle wissen, worauf sie sich einlassen. „Wenn Eltern und Kinder sich gemeinsame Ziele setzen, fällt es auch leichter, die Vorsätze einzuhalten“, betont Langer. Eine Auszeit verschafft Kindern die Zeit und Aufmerksamkeit, eigene Fähigkeiten auszuprobieren und Interessen wiederzuentdecken, die möglicherweise zu kurz gekommen sind. Eltern haben die Möglichkeit, ohne Ablenkung Zeit mit ihren Kindern zu verbringen.

### Medienzeiten regeln

Grundsätzlich empfiehlt SCHAU HIN!, mit Kindern klare Regeln bei den Medienzeiten zu vereinbaren. Als Orientierung gilt: Jüngere Kinder bis fünf Jahre sollten nicht länger als eine halbe Stunde, ältere Kinder bis neun Jahre nicht länger als eine Stunde täglich vor dem Bildschirm verbringen - ob TV, Konsole oder Internet. Bei Kindern ab zehn Jahren können Eltern auch ein Zeitkontingent pro Woche vereinbaren, das sich die Kinder selbstständig einteilen. Als Regel dafür gilt: Eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche. Ein [Mediennutzungsvertrag](#) zwischen Eltern und Kind hilft dabei, Regeln gemeinsam festzulegen. Dieser Vertrag erleichtert es den Heranwachsenden auszuprobieren, wann und wie lange sie Medienangebote nutzen.

Unter [schau-hin.info/bildschirmzeiten](http://schau-hin.info/bildschirmzeiten) finden Sie Tipps und Orientierungshilfen zum Thema Medienzeiten.

**Anmerkungen für Redaktionen: Wir vermitteln gern Interviewpartner\*innen zu diesem Thema. Sie finden Bildmaterial zur Verwendung im Zusammenhang mit der Berichterstattung über SCHAU HIN! und bei Nennung der Quelle „SCHAU HIN!“ unter [www.schau-hin.info/presse](http://www.schau-hin.info/presse).**

*„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK - Die Gesundheitskasse. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken.*

Möchten Sie keine weiteren Pressemeldungen von SCHAU HIN! erhalten, schreiben Sie uns an [presse@schau-hin.info](mailto:presse@schau-hin.info).