

Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise

Newsletter Nr. 8, 30. 04. 2020

Liebe Mütter, liebe Väter,

Tages-Thema: Nonstop am Bildschirm? Ideen für kritischen, dosierten Mediengebrauch

Wie nutzen Kinder digitale Bildschirm-Medien, also Fernseher, Laptop, Smartphone, Tablet und Co.? Das ist in vielen Familien ein großes Thema. Konflikte darum waren auch vor Corona eher die Regel als die Ausnahme. Studien zeigen, dass sich etwa drei Viertel der **Eltern in Deutschland Sorgen machen**, was den Medienkonsum ihrer Kinder angeht. Und das nicht zu unrecht. Tatsächlich waren die Bildschirmnutzungszeiten für Kinder und Jugendliche schon vor Corona im Schnitt doppelt so hoch, wie sie sein sollten. Durch Corona treten nun **die Probleme stärker hervor, aber auch die Chancen und Vorteile nehmen stark zu.**



Ein **Vorblick auf den heutigen Newsletter** in Stichworten: Kinderbetreuung, Langeweile, Kontakt mit Freunden/Familie, Erziehungsmittel (Strafe/Belohnung), Schule/Lernen, Streitschlichter, stressfreie Familien-Aktivität. In jedem dieser Bereiche erscheinen Bildschirmmedien in der Corona-Zeit **besonders unverzichtbar**. Und für jeden Bereich haben wir deshalb Tipps gesammelt: So verhindern Sie, dass die Bildschirm-Nutzung problematisch ausfunkt. Und so setzen Sie **Alternativen ohne Bildschirm** um.

Übergreifend ist Folgendes wichtig:

Haben Sie keine zu große Sorge, dass andere Gewohnheiten „einreißen“, die dann nach Corona so hängenbleiben. Derzeit können die [üblichen Empfehlungen](#) zu **Bildschirm-Zeiten** **auch mal überschritten werden**.

- bis 3 Jahre am besten gar nicht,
- max. 30 Minuten täglich 4 bis 5 Jahre,
- max. 60 Minuten täglich 6 bis 9 Jahre
- danach ca. eine Stunde pro Woche für jedes Lebensjahr



Warum sind Beschränkungen für die gesunde Entwicklung der Kinder wichtig? Dazu können Sie sich [hier](#) in der Rubrik „Wie wirken Medien auf Kinder?“ informieren.

In jedem Fall können Kinder Ausnahmen einordnen: Wir befinden uns in einer Sondersituation. **Da sind Ausnahmen möglich und sinnvoll.** Hinterher wird es wieder anders. Die üblichen „Bildschirm-Regeln“ in der Familie können also ersetzt werden durch besondere „Corona-Regeln“. Dabei sind Vorlagen für „[Nutzungsverträge](#)“ eine unverzichtbare Hilfe. Gar keine Absprachen zu haben, oder das dauernde Nicht-Einhalten von Regeln einfach laufen zu lassen, ist die schlechtere Alternative. Leichter sind die Beschränkungen, wenn **keine eigenen Bildschirme im Kinderzimmer** vorhanden sind: Keine Geräte, also kein Fernseher, keine Spielkonsole, kein PC, kein Internet im Kinderzimmer oder offen im Zugriff der Kinder. Studien zeigen, dass die Nutzungszeiten bei Kindern mit eigenen Geräten im Schnitt doppelt so hoch sind, die Nutzung von entwicklungsbeeinträchtigenden Inhalten sogar sechsmal so häufig. Ein guter Kompromiss, wenn die Geräte schon da sind: **Eltern nehmen sie zumindest nachts, z.B. von 21 bis 8 Uhr, in Verwahrung.**

Wir freuen uns sehr, dass uns beim Schreiben dieser Zeilen eine **aktuelle gute Nachricht** erreicht. Endlich! Für alle Eltern, die schon befürchten mussten, dass Kindergärten und Krippen bis zu den Sommerferien geschlossen bleiben: Es soll ein **Vier-Stufen-Plan der Öffnung** kommen. Und es „...soll die Erlaubnis familiärer Betreuungsformen in Betracht gezogen werden, um Kindern [...] ein **kleines Maß sozialer Kontakte zu ermöglichen und ihre Eltern zu entlasten.**“ Das wird sich direkt positiv auf die nun folgenden drei Themen Kinderbetreuung, Langeweile und Kontakte auswirken.

■ Für die Kinderbetreuung

Bis die angekündigten Regelungen greifen, kann es noch dauern. Einstweilen **funktionieren Film, Fernsehen, Spielkonsole** und Co. als Ersatz für derzeit wegfallende Kinderbetreuung **einfach gut**. Allzu gut. Und sie sind so schön billig. Wenn es also gerade nicht anders geht als mit „Bildschirm-Babysitter“:

1. Beachten Sie die **Altersfreigaben** bei Filmen und Computerspielen (ab 0, ab 6, ab 12,...)
2. Besonders bei kleineren Kindern: Bleiben Sie in der Nähe des Kindes, damit Sie **für Fragen ansprechbar** sind.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Erlebte.
4. Begrenzen Sie die Zeiten auf das nötige Maß.
5. Installieren Sie fürs Internet **Filtersoftware**. Auch im Router oder Smart-TV sind bereits Kindersicherungen vorinstalliert, die Sie dann konfigurieren können. Bei [Schau hin](#) und [klicksafe](#) finden Sie gute und detaillierte Tipps und Anleitungen, wie Sie Geräte sicher einrichten.

Es lohnt sich aber auch sehr, **Alternativen zum Bildschirm** zu überlegen. Vielleicht funktioniert ja stattdessen auch dies: Eine CD mit Musik einlegen, eine **Hörgeschichte** abspielen. Oder abends eine **Überraschungs-Kiste** vorbereiten, in der besonders beliebte Spielsachen drin sind (je nach Alte z.B. Knöpfe zum Sortieren, ein neues Bilderbuch, Papier und Stifte zum Malen, ein Ausmalbuch). Die Kiste wird erst dann geöffnet, wenn die Betreuungs-Not akut ist.

■ Gegen Langeweile

Au weia, mein Internet geht nicht!
Hat das wieder einer von euch
Alten am Router ausgeschaltet?

Ja, ist doch klar: Es ist
nach 9 Uhr abends.

Aber mir ist langweilig! Ich hab nichts zu tun! Fußballtraining und Spiele
fallen komplett aus, da hab ich jede Woche schon allein sechs Stunden
mehr Zeit. Da könntest Du es jetzt wenigstens jeden Tag bis um 10
anlassen!

O.K., Tobias, wir können gerne über eine
Ausnahme für die Corona-Zeit reden.

Bis um 10 Uhr, ja?

Nicht so schnell! Wichtig ist mir die Balance: Bewegung, Haushalt,
Freunde treffen, und zwar nicht nur ONLINE. Wenn das läuft, dann habe
ich nichts dagegen, wenn Du auch mal mehr Zeit mit Computerspielen
verbringst als sonst. Probieren wir es doch morgen aus. Wenn Du Joggen
warst, und Deinen Freund getroffen hast – draußen, mit Abstand, ist ja
klar – dann mach ich das Internet eine halbe Stunde früher an.

Ich will aber abends spät spielen.

O.K., O.K.. Eine Viertelstunde früher an, eine
Viertelstunde später aus. Aber nur wenn es klappt mit
den drei Punkten: Bewegung, Haushalt, Freunde. Ist das
klar?

Ja, ist klar.

Uns erreichen aber auch viele Berichte von Familien, in denen Eltern nicht so ruhig bleiben und die Kinder nicht so zugänglich und vernünftig reagieren wie Tobias. Oftmals wird der Alltag so vollständig vom Computer-/Konsolenspiel beherrscht, dass sich die Eltern schon fragen: Ist mein Kind jetzt süchtig oder ist so etwas zur Zeit normal? Wenn Sie diese Sorge auch haben: [Hier](#) und [hier](#) finden Sie Unterstützung, um herauszufinden, ob es wirklich so schlimm ist. Und was Sie dann tun können. Und [hier](#) finden Sie von unserem Allianzpartner Zentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) vertiefende Informationen zum Thema Jugendliche und Medien in Corona-Zeit weit über das Thema Computerspielen hinaus.

■ Für Kontakt mit Freunden und Familie

Nadine (9 Jahre): Jetzt ist wegen Corona keine Schule, und ALLE ANDEREN können über die Klassen-Gruppe in Kontakt bleiben. Nur ich nicht, weil ich kein Smartphone habe. Ich will auch eins haben, und zwar sofort!

Leo (10 Jahre): Ich finde das so was von ungerecht! All meine Kumpels dürfen Fortnite spielen. So können sie jetzt wenigstens ETWAS zusammen machen. Nur ich darf nicht!

Richtig ist: Mit Opa oder Oma oder mit Freunden über soziale Netzwerke oder Videotelefonie im Austausch bleiben, ist besser als ein Kontaktabbruch. Man fühlt sich trotz „Ausgangssperre“ verbunden. Eine [Studie](#) unter Teenagern zeigt jedoch, dass eine hohe Nutzung sozialer Netzwerke gar nicht unbedingt mit besserer Stimmung verbunden ist. Die **sozialen Netzwerke befriedigen das Bedürfnis nach Nähe nicht nachhaltig, und können dabei die direkten Sozialkontakte stören.**

Als sinnvolle Corona-Regel hat sich deshalb bewährt: Dreimal täglich eine halbe Stunde Soziale-Netzwerk-Zeit am Smartphone. Das geht mit web.whatsapp.com auch am PC, wo Nadines Eltern über Mamas Smartphone vorübergehend WhatsApp installiert haben. Fürs gemeinsame **Online-Zocken mit Freunden** empfiehlt sich ein **Zeitlimit** von einer halben, einer, zwei oder drei Stunden pro Tag, je nach Alter.

Leo und Nadine benutzen übrigens wie sehr viele Kinder oder Jugendliche das **AADDA-Argument – „Alle Anderen Dürfen Das Aber“**. Sie wollen damit ein bestimmtes Ziel erreichen und ihren Vater oder Mutter beeinflussen. Kennen Sie das auch? Oft stimmt es aber eben gar nicht, dass „alle anderen das dürfen“. Das findet man aber nur heraus, wenn man sich mit anderen Eltern austauscht. Deshalb empfehlen wir Eltern-Austausch wärmstens als „Medizin gegen AADDA“.

Es lohnt sich, die **Alternativen ohne Bildschirm** zu nutzen: **Spaziergänge oder Joggen** (mit 2 m Abstand) mit einer zweiten Person sind ja erlaubt. **Briefe schreiben** und **Telefonieren** auch. Dabei die Vorteile der analogen Kommunikation bedenken: Gefahren wie Cybermobbing, Sexting, Datenklau, Kontakt mit gewalthaltigen oder pornographischen Darstellungen fallen automatisch weg.

■ Für die Schule/Arbeit

Tipps zum Nutzen der Chancen und Vermeiden der Risiken von Bildschirm-Medien für „Schule/Lernen zu Hause“ können Sie in Teil 3 von [Newsletter Nr. 6](#) nachlesen.

■ Als Streitschlichter

Ina (28 Jahre, alleinerziehend). Mein Corona-Krisenhelfer, wenn ich verzweifelt bin, weil die Kids gar nicht mehr aufhören zu streiten, und ich arbeiten muss? Der heißt Shawn. Shawn das Schaf. Die Folgen sind kurz, lustig, und wir haben sie vor Corona auch alle schon mal zusammen geguckt. Seit ich mir den Küchenwecker auf 10 Minuten stelle, passiert es auch nicht mehr, dass aus Versehen automatisch die nächste Folge startet. Oder sogar die Übernächste! Eine Folge reicht nämlich völlig, damit die Streithähne sich beruhigen. Wenn die Kids zu lange sitzen und Filme gucken, sind sie hinterher unausgeglichen, und der Streit geht von vorne los.

Ein wichtiges Ziel bleibt, überfordernde Situationen, wie die bei Ina, von vornherein zu vermeiden. Aber wenn's hoch hergeht zwischen dem Nachwuchs, denken Sie daran: Es hilft Kindern, wenn die Erwachsenen ruhig bleiben und schwierige Gefühle mit aushalten. Eine räumliche Trennung der „Streithähne“ ist empfehlenswert, zumindest so lange, bis der Zorn verraucht ist. **Vorbeugend** gegen Stress und Streit wirken eine regelmäßige **getrennte Mittagsruhe** und viel **Bewegung an der frischen Luft**.

■ Als Erziehungsmittel (Belohnung/Bestrafung)

Nadja (35): Ich MUSS den Fernseher als Druckmittel einsetzen, sonst hört Lukas einfach nicht auf mich. Dachte ich. Das ging dann so: „Wenn Du nicht aufräumst, gibt's nachher kein KiKA!“ Oder so: „Die Spielkonsole kriegst Du erst wieder, wenn alle Schulaufgaben fertig sind!“. Das hat funktioniert, ist aber auch ausgeartet. Irgendwann hat er gar nichts mehr ohne die Androhung von Bildschirm-Entzug gemacht. Da war's für mich mehr Stress als Entlastung. Es war schwer, da wieder rauszukommen, aber ich habe es geschafft, mit Hilfe der Schul-Sozialpädagogin. Statt Strafen androhen sage ich ruhig und klar, was ansteht und warum es wichtig ist. Und ich achte darauf, von Lukas nicht zu viel zu verlangen: Manchmal räumen wir zusammen auf, darüber freut er sich. Und wenn die Stimmung dann gut ist, hört Lukas viel besser auf das, was ich sage.

Viele Eltern setzen Medienverbote als Drohung oder Bestrafung ein. Dadurch wird jedoch langfristig die Fähigkeit des Kindes geschwächt, den eigenen Medienkonsum selbst zu regulieren. Es ist dabei wichtig, zu überlegen: Was sind denn die Alternativen? Was hilft, um insgesamt auf **Druckmittel wie Strafe oder Belohnung verzichten** zu können? Wichtig ist **Verlässlichkeit**. Wenn das **Reden und Handeln der Eltern übereinstimmen**, schafft das Vertrauen beim Kind. Leere Versprechungen vermeiden ist zentral wichtig. **Aufschreiben kann dabei helfen** („Papas Versprechen: Wir spielen vor dem Abendessen zusammen Obstgarten“).

■ Gemeinsame Familien-Zeit

Wenn diese am Bildschirm verbracht werden soll, empfehlen wir, VORHER zu vereinbaren: **Wer, wann, was und wie lange?** Statt beim Zocken gegeneinander zu spielen, empfehlen wir kooperative Spiele. Die Familie löst dann gemeinsam Rätsel oder spielt gemeinsam gegen einen bösen Gegner.



TIPP: Kinder verzichten sehr viel leichter auf Fernsehen und Computer, wenn sie mit **interessanten Alternativen** aktiv werden können. Vielfältige Ideen für Malen, Spiele, Basteln, Musik, Sport, ... haben wir [hier](#) für Sie zusammengestellt. Am besten klappt es, wenn die Eltern etwas auswählen, was ihnen auch selbst Freude macht.

Das Foto zeigt ein ungewöhnliches Beispiel: Vater und Sohn ersteigern online ein altes Motorrad, zerlegen und reparieren es gemeinsam.

■ Probleme verdrängen auf Knopfdruck (= Stimmungsregulation)

Ist die Stimmung schlecht, drückt man sie auf Knopfdruck weg - und Corona kann jede Menge schlechte Stimmung machen. Erwachsene wie Kinder machen die Erfahrung: Schnell und kurzfristig sehr wirksam kann man mit **YouTube-Videos, Netflix, Online-Spielen etc. Probleme verdrängen**. Doch dadurch sind sie meist nicht gelöst, sondern eben nur für eine Weile weggedrückt. Deshalb nennen Fachleute das Verhalten „dysfunktionale Stimmungsregulation“. **Alternativen: Etwas anderes Sinnvolles TUN** wie z.B. Tisch decken, putzen/aufräumen, mit einem Freund oder einer Freundin telefonieren. Hinterher ist immer noch das Problem nicht weg, aber die Erfahrung, etwas Sinnvolles zu leisten, hebt die Stimmung und lässt das Problem in den Hintergrund treten. Noch nachhaltiger, aber aufwändig: Herausfinden, wo das **Problem seinen Ursprung hat** und es von der Wurzel her angehen.

Weitere schöne Beispiele für „Soforthilfe gegen digitalen Stress in der Familie“ finden Sie auch in dem Buch [„Heute mal bildschirmfrei“](#) von Prof. Paula Bleckmann und Ingo Leipner.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer gesamten Familie ein schönes verlängertes Wochenende, Geduld und Gesundheit!

Barbara Kalckreuth *Susanne Peter*

Ihre Barbara Kalckreuth und Susanne Peter

P.S.: Sie können den Newsletter an Freund*innen weiterempfehlen. Abonnieren kann man ihn per Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff: „Newsletter Familienzeit“

P.P.S. Unter jedem Newsletter finden Sie die beiden nachfolgenden Links. Sie führen zu Angeboten der Telefon- und Online-Beratung für Eltern. Denken Sie dran: Es zeugt nicht von Schwäche, sondern von Stärke, sich Hilfe in Krisensituationen zu holen.

- [Angebote Elternberatung Corona vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Angebote Elternberatung Corona vom Familienministerium](#)

Vorschau: Tages-Themen der nächsten Newsletter

- Blick zurück auf die Kontaktsperre-Zeit – was nehmen wir als Familie mit?

Susanne und Barbara stellen sich vor:

Susanne Peter

Ich bin freiberuflich als Referentin in der Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung in Freiburg tätig. Durch meine jahrelange Tätigkeit in der ambulanten Jugendhilfe ist es mir ein Anliegen, Familien in schwierigen Situationen beratend zur Seite zu stehen und Hilfe und Unterstützung anzubieten. Ich arbeite als ECHT DABEI Coach in der Praxis und im dazugehörigen Servicebüro. „ECHT DABEI - gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ ist ein Präventionsprogramm. Es wird durch die Betriebskrankenkassen finanziert und bringt Gesundheitsförderung mit altersgemäßer Medienkompetenzförderung zusammen.

Dr. med. Barbara Kalckreuth, Kinderärztin und Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapeutin, deutsche Ländervorsitzende der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit (GAIMH)

Mein Blick auf Familien mit Babys und kleinen Kindern in der aktuellen einschränkenden und ängstigenden Situation basiert auf der Erfahrung in der Freiburger Babyambulanz (www.Babyambulanz.de). Eltern mit Babys und Kleinkindern bis drei Jahre können dort mit speziell weitergebildeten Psychotherapeutinnen ihre eigenen Lösungen finden für die vielen Fragen, Unsicherheiten und Belastungen, die durch unstillbares Schreien, Schlafschwierigkeiten, heftige Trotzanfalle und Trink- und Essschwierigkeiten entstehen. Das Baby/Kleinkind ist dabei eine wichtige eigene kleine Person, dessen Verhalten, auch ohne Sprache, verstanden werden soll.

Kooperationspartner der Aktion „Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Zeit“

- [AK Prävention in der DGKiM \(Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin\)](#)
- [Bündnis für humane Bildung](#)
- [ECHT DABEI – gesund groß werden im digitalen Zeitalter](#)
- [Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit \(GAIMH\)](#)
- [Media Protect e.V.](#)
- [Stiftung Kind und Jugend in Zusammenarbeit mit dem BVKJ \(Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte\)](#)
- [Universität Witten/Herdecke](#)
- [ZNLTransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen](#)

Anmerkung:

Alle Bildrechte, sofern nicht anders angegeben, liegen bei Shutterstock.

Der Newslettersend erfolgt durch...

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt: Servicebüro ECHT DABEI, Falterweg 35, 79110 Freiburg

Telefon: 0761 15610232, E-Mail: info@echt-dabei.de, Internet: www.echt-dabei.de

