

Prävention von Mediensucht:

## Überblick zu den Empfehlungen der AWMF-Leitlinien

- Gefahren im Internet
- Prävention und Intervention bei Mediensucht
- Gesunde Medienerziehung

Bekannt aus:



# 1. Allgemeine Regeln

- **Alternative Aktivitäten:** Förderung von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion sowie kreativen Tätigkeiten (z.B. Malen, Singen, Erzählen).
- **Schlafhygiene:** Keine Bildschirmmedien mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen und Einhaltung regelmäßiger Schlafenszeiten.
- **Kommunikation über Medien:** Auf Fragen der Kinder eingehen, über Medieninhalte sprechen und kritisches Denken sowie Medienkompetenz fördern.
- **Mediennutzung in der Familie:** Gemeinsame medienfreie Familienzeiten einführen und medienfreie Aktivitäten fördern.
- **Vermeidung von Assoziationen:** Kinder sollten Bildschirmmedien nicht mit Belohnung oder Bestrafung assoziieren, um eine ungesunde Beziehung zu Medien zu vermeiden.

## 2. Altersspezifische Regeln

Worum geht es	0 bis 3 Jahre	3 bis 6 Jahre	6 bis 9 Jahre
<b>Mediennutzung allgemein</b>	Vermeidung von jeglicher Bildschirmmedien	Bildschirmzeit stark begrenzen	Keine eigene Konsole, kein eigener Internetzugang
<b>Bildschirmzeit</b>	Jede passive und aktive Nutzung vermeiden	Maximal 30 Minuten an vereinzelten Tagen	Maximal 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen
<b>Inhalt der Medien</b>		Altersgerechte, pädagogisch wertvolle Inhalte	Bildungs- und Unterhaltungsinhalte altersgerecht und qualitativ hochwertig
<b>Begleitung</b>		Nur in Anwesenheit und unter Aufsicht der Eltern	Pädagogisch sinnvoll und kontrolliert, Eltern sollten die Nutzung begleiten

## 2. Altersspezifische Regeln

Worum geht es	9 bis 12 Jahre	12 bis 16 Jahre	16 bis 18 Jahre
<b>Mediennutzung allgemein</b>	Unter Begleitung und reflexiven Gesprächen	Bis spätestens 21 Uhr	freie Nutzung, eventuell Bedürfnis nach Begleitung
<b>Bildschirmzeit</b>	Maximal 45 bis 60 Minuten an einzelnen Tagen	Maximal 1-2 Stunden am Tag	Orientierung 2 Stunden am Tag
<b>Inhalt der Medien</b>	Beaufsichtigter Internetzugang	Beschränkter Internetzugang	uneingeschränkter Internetzugang
<b>Begleitung</b>	Idealerweise ab 12 Jahren, ein eigenes Smartphone mit eingeschränktem Internet	Bei übermäßiger Internetnutzung anerkannte Selbsttests zu nutzen	Möglichst frühzeitig professionelle Hilfe suchen

## Infopaket per Mail

- Zusammenfassung zum Thema Mediensucht
- Folien mit den Empfehlungen der AWMF-Leitlinie
- Liste mit 22 Brettspielen für Spaß und Gemeinschaft
- Regelmäßige Updates zu aktuellen Entwicklungen

**Gemeinsam schützen wir Kinder:**

[www.florian-buschmann.de/zusammenfassung/](http://www.florian-buschmann.de/zusammenfassung/)

