

# Fragebogen: Einschätzung zur Mediennutzung Ihres Kindes

Mit den Fragen auf dieser Seite können Sie leichter einschätzen, ob Ihr Kind zu viel Zeit mit digitalen Medien verbringt. Dabei ist es egal, ob Jugendliche die Zeit mit Spielen, sozialen Netzwerken oder Videos verbringen. Überschreitet die Nutzungsdauer ein bestimmtes Maß, kann die Mediennutzung zu einem Problem werden.

Nachfolgend finden Sie Fragen, die Sie als Elternteil beantworten können. Gern können Sie den Fragebogen auch von Ihrem Kind ausfüllen lassen und dann gemeinsam über die Antworten sprechen. Auf diese Weise lernen Sie mehr darüber, wie Sie beide die aktuelle Situation einschätzen und können Ihre Bewertungen miteinander vergleichen. Das kann eine gute Grundlage sein, um gemeinsam Lösungen zu finden.

| Fragen zum Verhalten   |   | Ja                       | Nein                     |
|--|---|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Vernachlässigt Ihr Kind die Schule oder Hobbies und Freunde, weil es lieber im Internet ist oder Videospiele spielt?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Möchte Ihr Kind Zeit im Alltag sparen, um stattdessen länger im Internet zu sein oder Videospiele zu spielen?<br><i>Zum Beispiel: Mahlzeiten ausfallen lassen, weniger Schlafen, nicht duschen etc.</i>                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Will Ihr Kind schon direkt nach dem Aufstehen (auch vor der Schule) unbedingt ins Internet oder Videospiele spielen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Wird Ihr Kind wütend und wirkt angespannt, wenn es nicht ins Internet oder Videospiele darf?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Missachtet Ihr Kind gemeinsam aufgestellte Regeln, obwohl es weiß, dass ein Verstoß Konsequenzen hat?<br><i>Zum Beispiel: Ihr Kind hält vereinbarte Medienzeiten nicht ein. Oder Ihr Kind ist trotz Verbot im Internet.</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Ihr Kind ist eigentlich übermüdet oder hungrig oder einfach K.O. Hört Ihr Kind dann auch nach Aufforderung nicht auf, im Internet zu sein oder Videospiele zu spielen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fragen zur Dauer   |   | Ja                       | Nein                     |
| <i>Bitte beantworten Sie diese Fragen, wenn Sie bei den Fragen 1 bis 6 mindestens einmal „Ja“ angekreuzt haben</i> |   |                          |                          |
| 7  | Zeigt Ihr Kind das angekreuzte Verhalten bereits seit mindestens einem Jahr?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Ihr Kind zeigt das angekreuzte Verhalten noch kein ganzes Jahr. Sie erkennen Ihr Kind aber nicht wieder, da es sich so stark zum Nachteil verändert hat?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Auswertung der Antworten

### ➤ **Alles mit Nein angekreuzt**

Sie haben bei allen Fragen (Frage 1 bis 8) mit „Nein“ geantwortet. Es ist wahrscheinlich, dass Ihr Kind ein normales Verhältnis mit digitalen Medien hat. Wenn Sie sich trotzdem Sorgen machen, ist Ihre Sorge berechtigt. Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten. Sie merken am schnellsten, wenn es Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht gut geht.

Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind: Lassen sich zeigen und erklären, was Ihr Kind gerne im Internet macht oder welche Videospiele es gerne spielt. Die Kommunikation in den sozialen Netzwerken ist im Jugendalter ganz normal. Auch der Reiz an den erlebten Geschichten in Videospiele gehört dazu. Gerade Kinder und Jugendliche probieren gerne Neues aus und neigen dazu, für eine gewisse Zeit in neue Welten abzutauchen. Diese intensiven Phasen der Beschäftigung sind meist vorübergehend und regulieren sich von selbst.

### ➤ **Bei Fragen 1 bis 6 „Ja“, bei Frage 7 und 8 „Nein“ angekreuzt**

Sie haben bei den Fragen zum Verhalten (Fragen 1 bis 6) mindestens einmal „Ja“ angekreuzt. Bei den Fragen zur Dauer (Fragen 7 und 8) haben Sie „Nein“ angekreuzt. Ihr Kind nutzt die digitalen Medien aktuell sehr intensiv. Das muss jedoch noch kein Problem sein. Sie sollten das Verhalten Ihres Kindes aber weiter beobachten.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Sagen Sie ihm, dass Sie sich aktuell Sorgen machen und welche Bedenken Sie haben. Versuchen Sie Ihrem Kind dabei keine Vorwürfe zu machen, damit es das Gespräch nicht abblockt. Fragen Sie Ihr Kind, ob es Probleme oder Kummer hat. Eine vorübergehende Flucht in die digitale Welt aufgrund von Kummer oder Ängsten könnte das Verhalten erklären. So können Sie gemeinsam Lösungen suchen und die Ursache der übermäßigen Mediennutzung aus der Welt schaffen.

### ➤ **Bei Fragen 7 und 8 „Ja“ angekreuzt**

Wenn Sie bei den Fragen zur Dauer (Frage 7 und 8) „Ja“ angekreuzt haben, kann das ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Kind stärkere Probleme im Umgang mit der Mediennutzung hat. Es ist ganz natürlich, wenn Sie beunruhigt sind, jedoch sind Sie in dieser Situation nicht allein.

Zunächst ist es ratsam, wenn Sie das Gespräch mit Ihrem Kind suchen. Manche Jugendliche sehen selbst ein, dass Sie ein problematisches Verhalten entwickelt haben und verspüren deshalb einen großen Leidensdruck. Versuchen Sie gemeinsam Lösungen zu finden, wie Sie die Medienzeiten in der Familie reduzieren können. Am besten gehen Sie dabei schrittweise vor.

Finden Sie keinen Zugang zu Ihrem Kind oder fällt es Ihnen schwer, gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln, können Sie Hilfe bei einer Beratungsstelle finden. Die Beraterinnen und Berater können Ihr Kind dabei unterstützen, einen Weg zurück zu einem ausbalancierten Medienverhalten zu finden.