



# Vertrauen statt Kontrolle

---

Mediennutzung

als Chance für Beziehung und Entwicklung

Wer hat  
heute schon  
aufs Handy  
geschaut?

---



# Umfrage

---

- „Wie viel Bildschirmzeit ist eurer Meinung nach für euer Kind pro Tag okay?“
- <https://www.menti.com/alfmymbffsok>



Click to download as image

# Alltagsszene: „Nur noch kurz!“

---

Mama/Papa: „Leg endlich das Handy weg!“

Teenie: „Ja, gleich, nur noch kurz!“

Mama/Papa: „Das sagst du seit 30 Minuten!“

Teenie: „Du sagst das seit 10 Jahren!“



# Ziel des Abends

---

Heute geht es um:

- 1 Verständnis: Warum Medien so wichtig für Jugendliche sind
- 2 Haltung: Wie Vertrauen Beziehung stärkt
- 3 Praxis: Was Eltern konkret tun können

# Medienalltag von Jugendlichen

---

Jugendliche (10-16 J.)  
sind durchschnittlich 3-4  
Stunden täglich online

Hauptaktivitäten:  
Kommunikation, Videos,  
Gaming, Social Media

Medien = sozialer  
Raum, kein reiner  
Freizeitkonsum

A large orange circle with a thin white outline, serving as a background for the text.

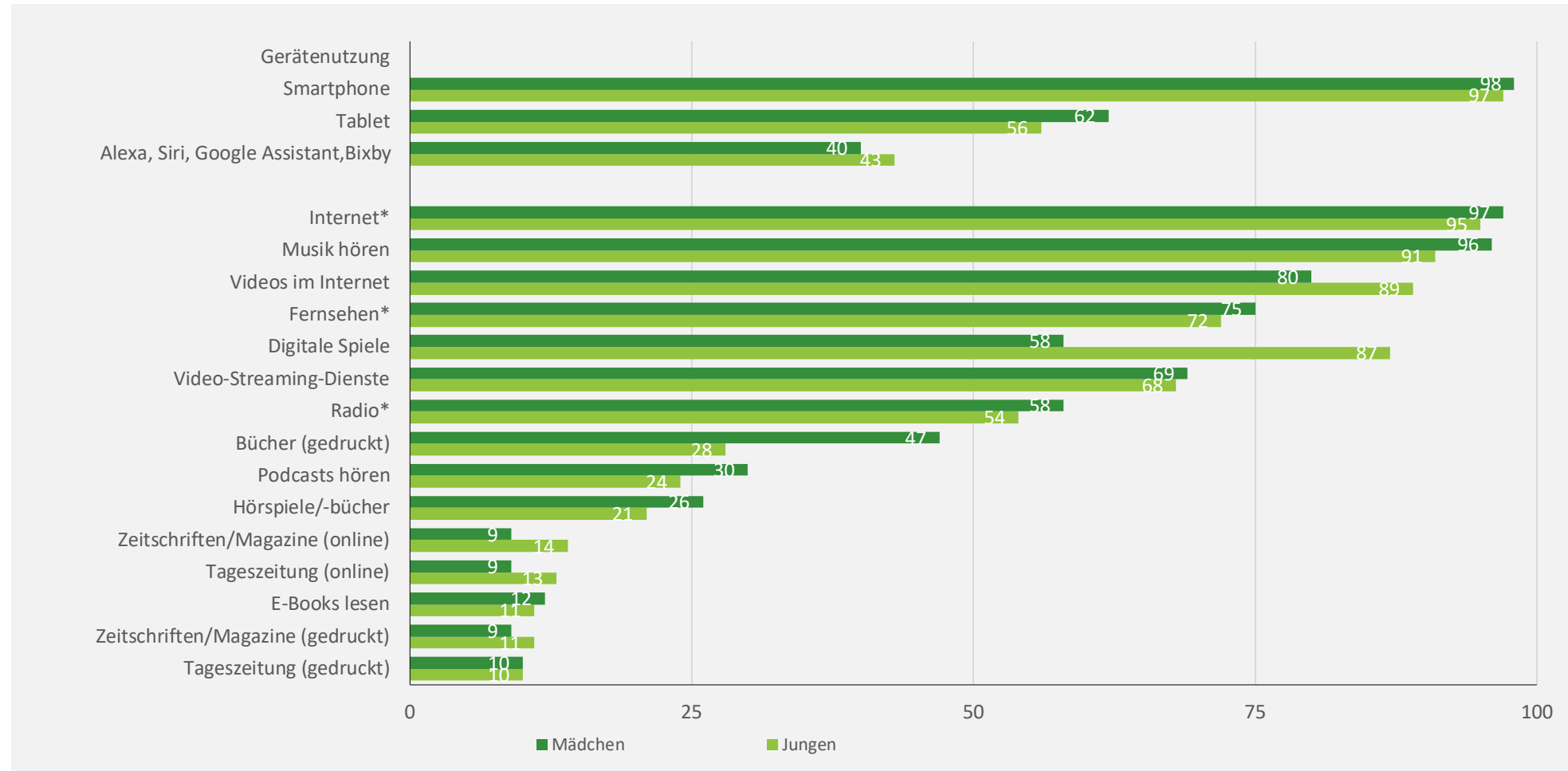
# JIM-Studie 2024

## Jugend, Information, Medien

---

## Medienbeschäftigung in der Freizeit 2024

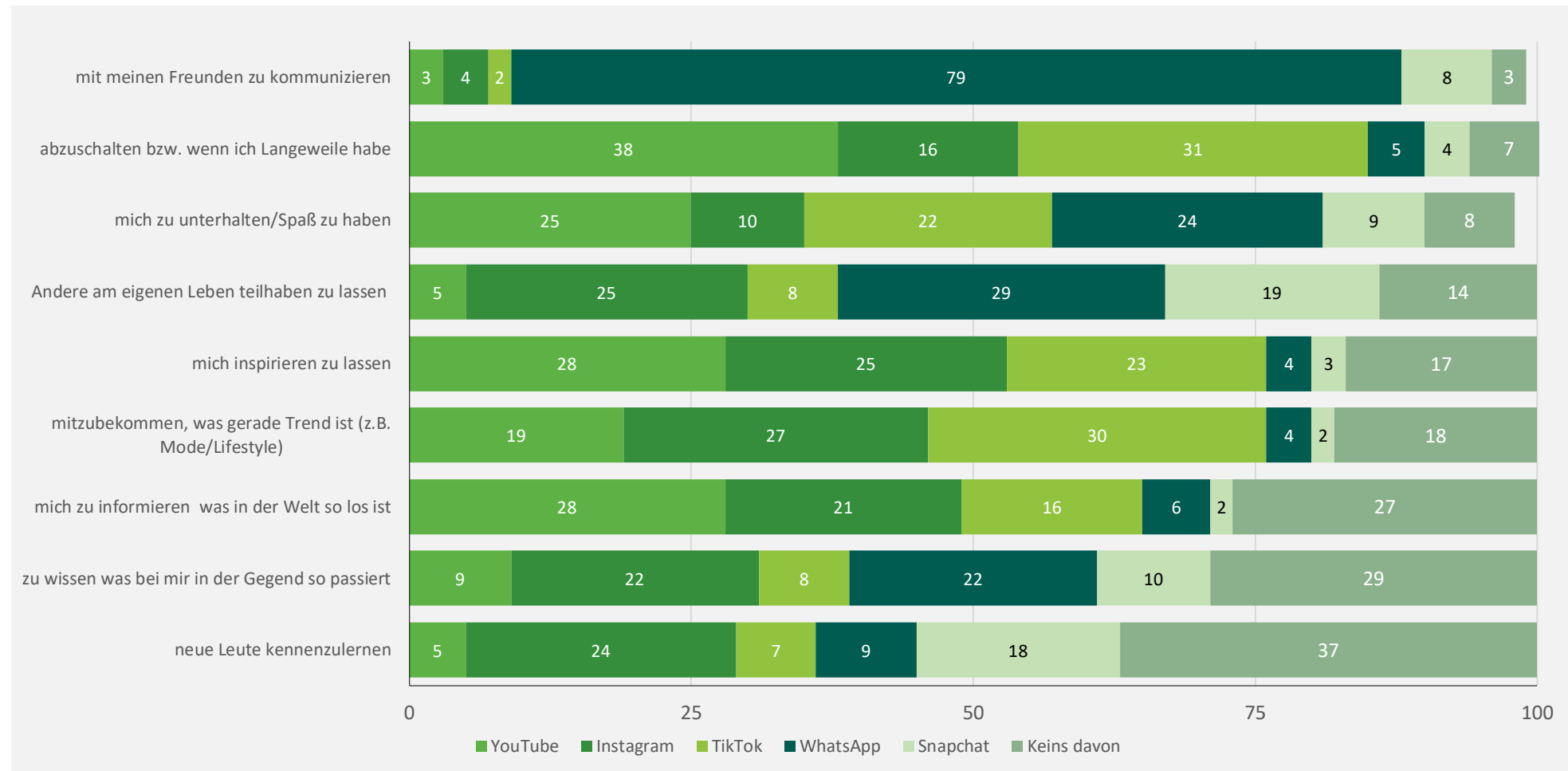
- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2024, Angaben in Prozent, \*egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

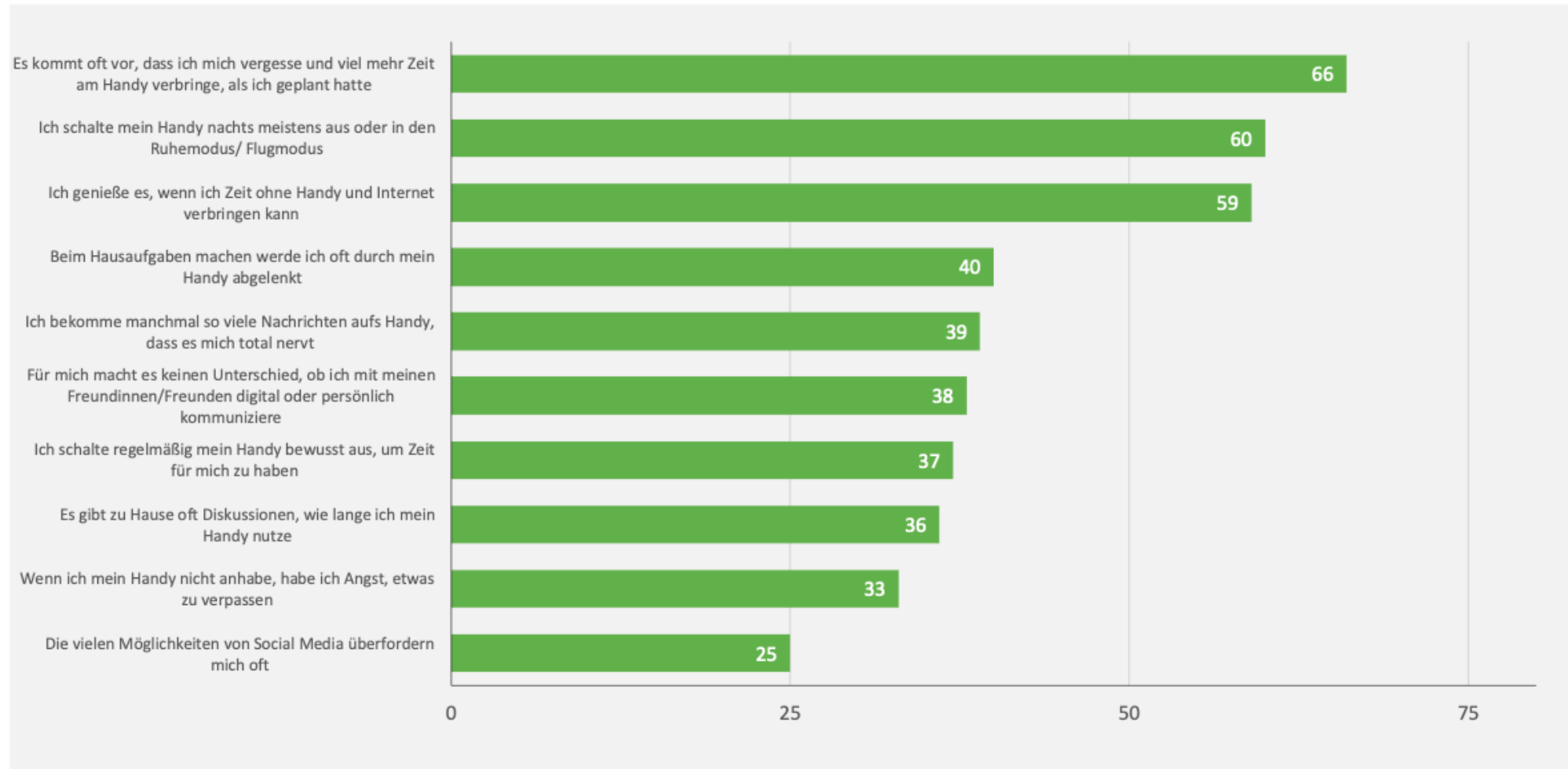
## Nutzungsmotive einzelner Social Media Angebote 2024

- Nutze ich am ehesten um... -



## Überdruss digitaler Kommunikation 2024

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



# Was nutzt euer Kind am meisten?

---

- „Welche Apps oder Plattformen nutzt euer Kind am häufigsten?“
- <https://www.menti.com/alfmymbffsok>



# Warum Medien wichtig sind

---

Jugendliche nutzen Medien, um:



in Kontakt zu bleiben



sich auszuprobieren



sich zu informieren



zu entspannen



Emotionen zu regulieren

-> Mediennutzung erfüllt psychologische Grundbedürfnisse

# „Kontrolle schafft Misstrauen – Vertrauen schafft Verantwortung.“

- Kontrolle → Angst, Konflikt, Rückzug
- Vertrauen → Offenheit, Gespräch, Verantwortung

Jugendliche brauchen Orientierung, aber keine Überwachung.  
Vertrauen wächst durch Beziehung, nicht durch Kontrolle.

# Reflexionsfrage - Interaktiv

---

„Was fällt euch schwerer - loslassen oder Grenzen setzen?“

„Loslassen“

„Grenzen setzen“



# Perspektivwechsel

---

„Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis.“

- Rückzug → Ruhe / Schutz
- Dauer-Online → Zugehörigkeit / Austausch
- Gaming → Erfolgserlebnisse / Kontrolle

# Mediennutzung als Beziehungschance

Eltern können Medien als Türöffner nutzen, z. B.:

- ✓ Interesse zeigen: „Zeig mal, was du da schaust.“
- ✓ Mitreden statt bewerten.
- ✓ Gemeinsame Medienzeit statt Verbot.
- ✓ Humor und Gelassenheit helfen oft mehr als Regeln.

# Klare, gemeinsame Regeln

---

Gute Medienregeln sind ...

gemeinsam erarbeitet,

klar formuliert,

flexibel anpassbar,

und gelten für alle.

Tipp:



Eltern dürfen sich selbst auch Regeln setzen („Kein Handy beim Abendessen“).

# Was wirklich wirkt



Beziehung vor Regel



Zuhören statt bewerten



Interesse zeigen statt verbieten



Grenzen liebevoll erklären



Vorbild sein



# Zusammenfassung

---

- Medien sind kein Gegner, sondern Lernfeld.
- Vertrauen stärkt Bindung und Selbstverantwortung.
- Eltern gestalten den Rahmen, Kinder füllen ihn aus.

# 3 kleine Schritte für morgen

---

- 1 Morgen Abend: Interesse zeigen statt meckern.
- 2 Diese Woche: Ein Gespräch über Medien führen.
- 3 Langfristig: Regeln gemeinsam weiterentwickeln.



# Offene Fragerunde

„Was beschäftigt euch aktuell beim Thema Medien?“



# Danke für die Teilnahme

---

Materialien zum Download:



Checkliste „5 Wege, Vertrauen zu stärken“ [Checkliste](#)



Familien-Worksheet „Unsere Medienregeln“ [Medienregeln](#)



Empfehlenswerte Seiten & Podcasts [Linkliste](#)

# Angebot Kurzberatung

---

30 Minuten -> 49€

Terminvereinbarung: Code „Medien“

Mail: [info@sandra-lindermeier.de](mailto:info@sandra-lindermeier.de)

WhatsApp: 0172 178 32 30



## FAMILIENBERATUNG MIT SYSTEM

*Sandra Lindermeier* Systemische Beratung und Therapie

Systemische Beratung und Therapie für

- Einzelpersonen
- Eltern & Familien
- Paare
- Pädagogische Teams

*Sandra Lindermeier*



„Kinder brauchen  
Wurzeln und WLAN.“