



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

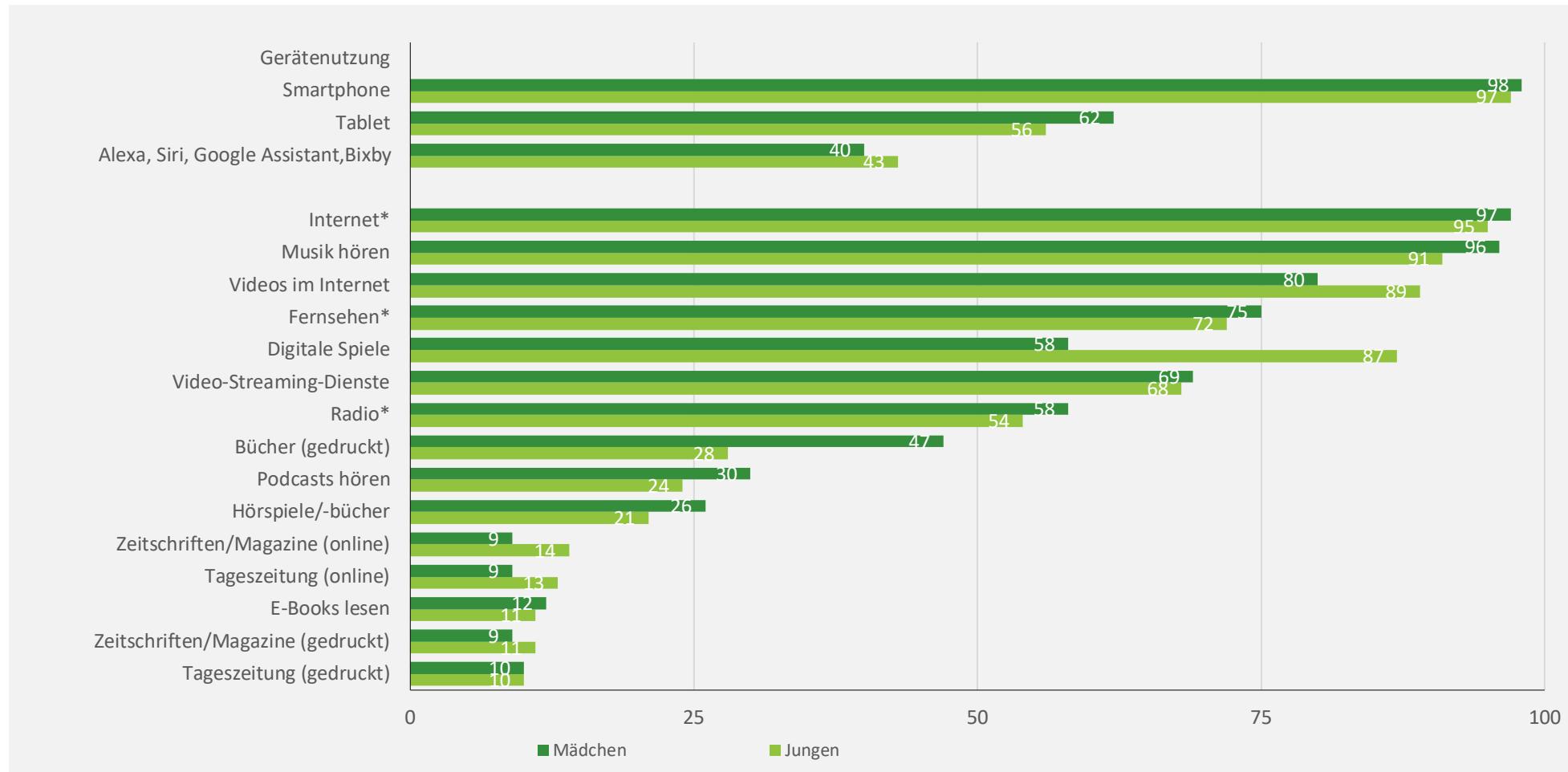
Medien = sozialer
Raum, kein reiner
Freizeitkonsum

JIM-Studie 2024

Jugend, Information, Medien

Medienbeschäftigung in der Freizeit 2024

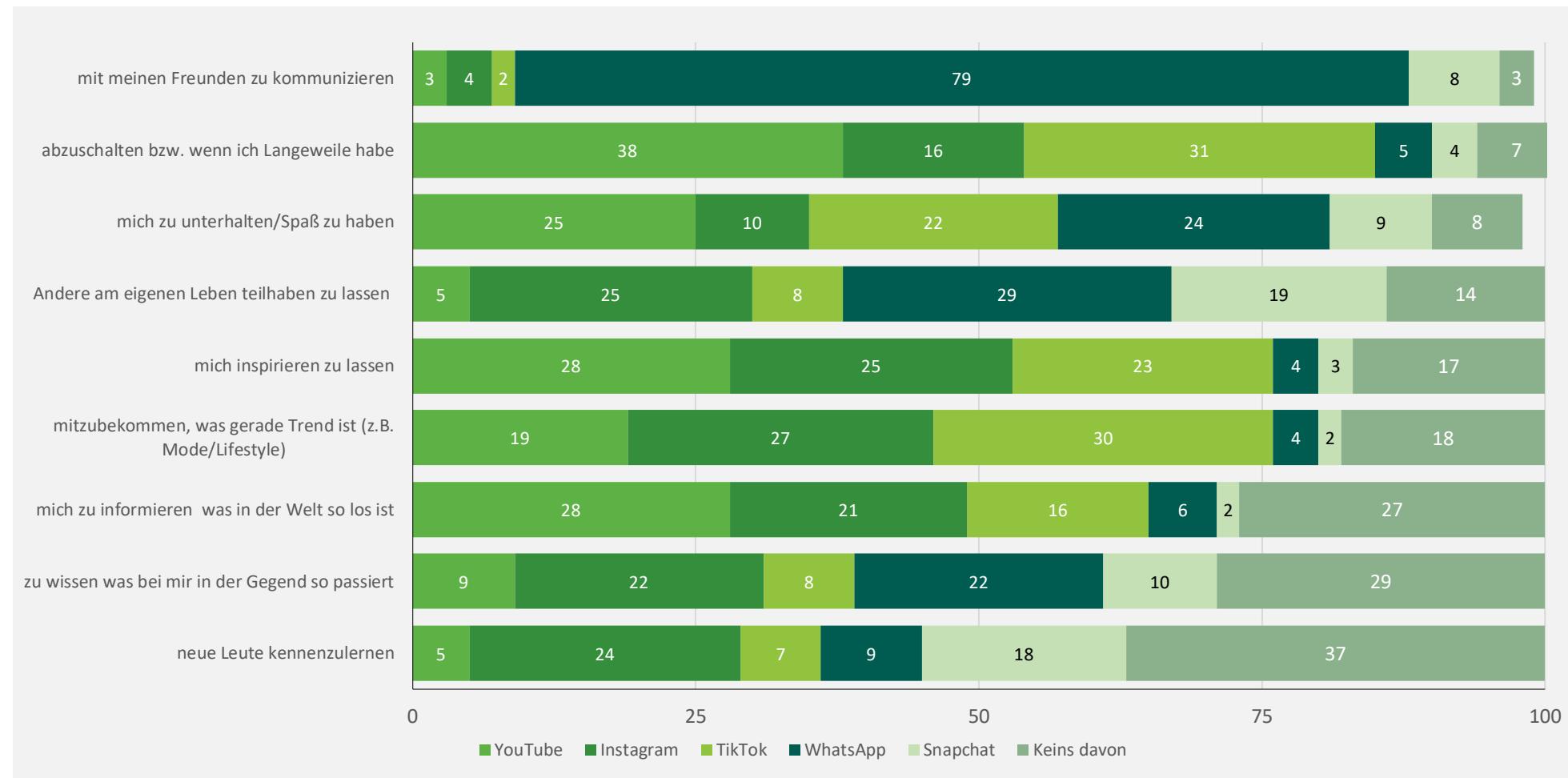
- täglich/mehrmals pro Woche -



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

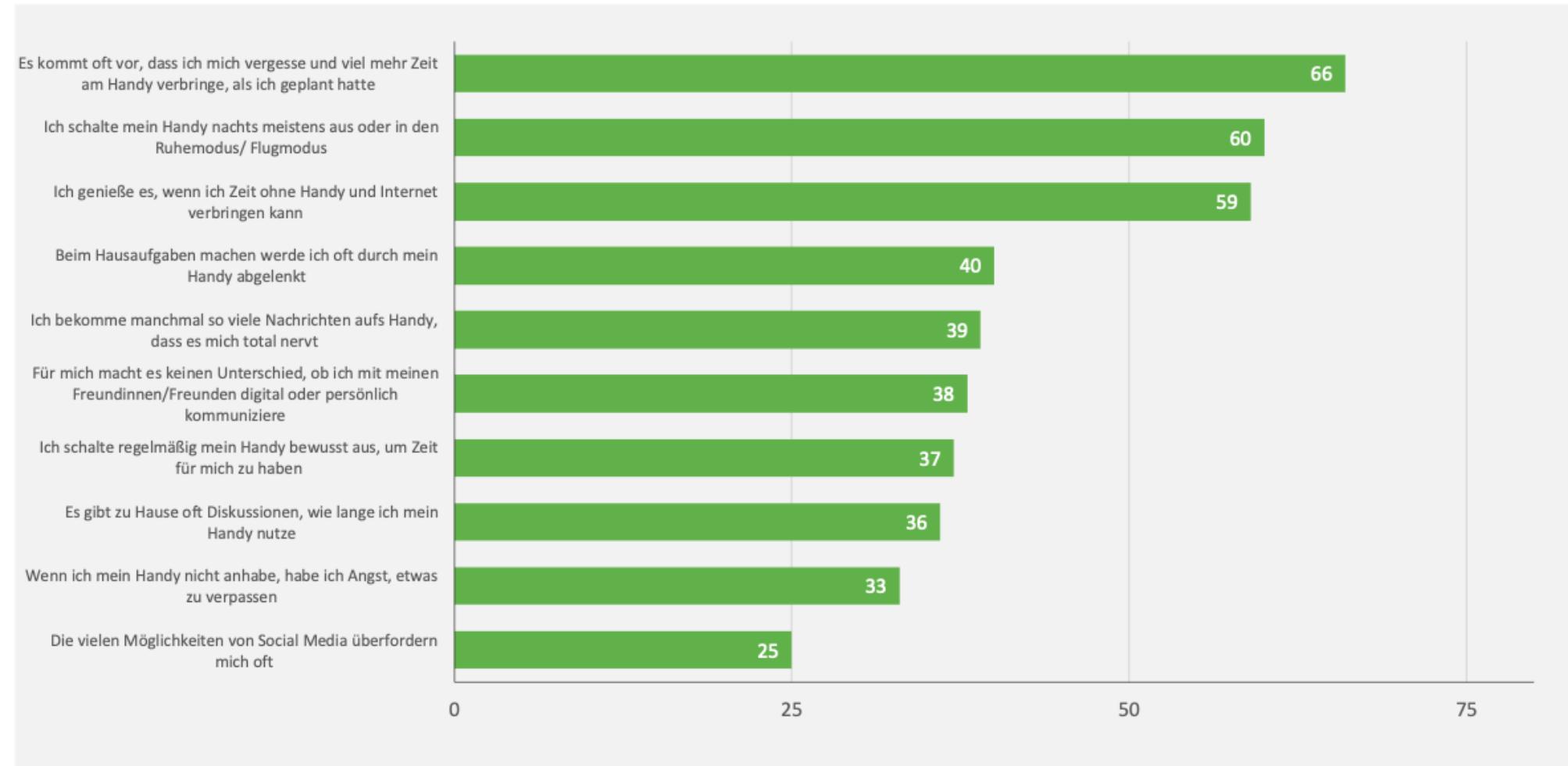
Nutzungsmotive einzelner Social Media Angebote 2024

- 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



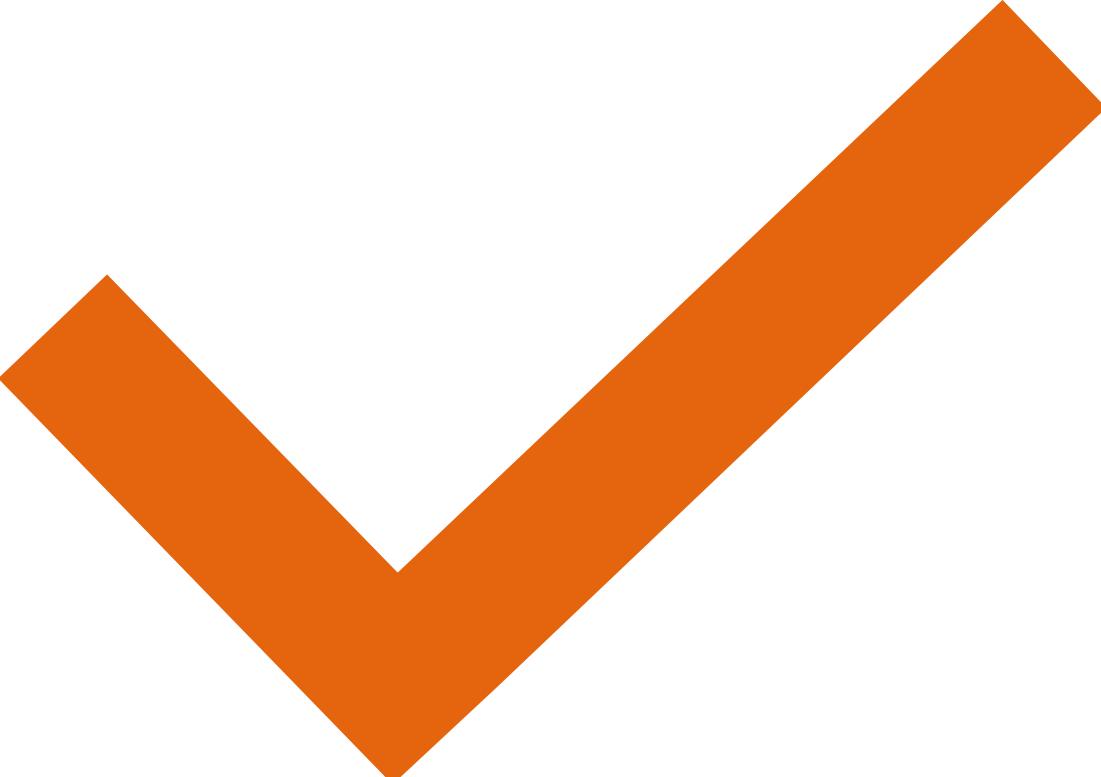
Interesse zeigen statt verbieten



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.

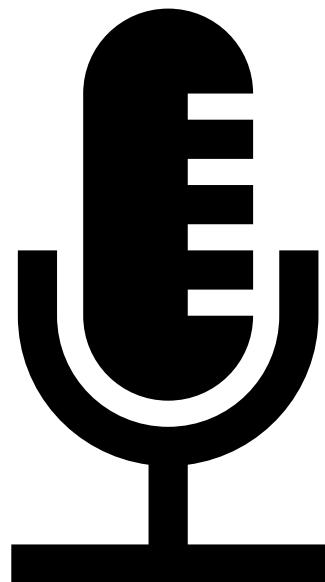
3 kleine Schritte für morgen

- 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

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

Zertifiziertes Mitglied
DGSF
www.dgsf.org



SCAN ME



„Kinder brauchen
Wurzeln und WLAN.“
