

# Kiasu Newsletter

Kinder aus suchtbelasteten Familien

---

März / 2021 /  
Ausgabe 3



## Mediensucht bei Kindern & Jugendlichen

Auszug aus einem Interview mit dem Suchttherapeuten Niels Pruin.

Herr Pruin, zunächst einmal eine Begriffserklärung, wann spricht man von einer Mediensucht?

Wenn sich die Gedanken und das Handeln größtenteils um das Medium drehen, wenn keine anderen Handlungsalternativen mehr zu Verfügung stehen. Wenn der Konsum auf Grund von negativen Erlebnissen – die Freundin hat Schluss gemacht, es gibt Stress in der Schule, mit den Eltern – merklich mehr wird. Es kommt zu einer Flucht in die virtuelle Welt. Mir ist die Diagnostik in erster Linie gar nicht das Wichtigste. Es geht mir vor allem darum, leidet jemand, leidet eine Familie, die Person selbst darunter. Dann probiere ich zu helfen.

WIR HELFEN WEITER

---

PROJEKT KIASU

Doktorgäßchen 7  
86152 Augsburg  
Tel. 0821 / 3156 285

E-Mail: [kiasu@caritas-augsburg.de](mailto:kiasu@caritas-augsburg.de)

ANSPRECHPARTNER

Christiane Kling  
Sarah Mück

HILFE FÜR KINDER,  
ELTERN &  
MULTIPLIKATOREN

Kontaktieren Sie uns

## Wie erlernt man einen gesunden Konsum von Medien?

Man sollte sich immer ansehen warum man das Medium verwendet. Verwende man beispielsweise Instagram um negative Gefühle zu unterdrücken und sich aus der realen Welt zu entfernen oder sammle man z.B. Ideen, fotografiere ich als Hobby gern usw. Medienkompetenz muss, gerade von Kindern, erst erlernt werden. Kinder fangen an Medien zu benutzen, weil es Spaß macht. Es kann aber auch zur Methode werden, sich bei Stress- und Drucksituationen in die virtuelle Welt zu flüchten. Wenn das dann, zu einzigen, erlernten Methode wird mit unangenehmen Gefühlen klar zu kommen, wird es ungesund.

## Wie sieht ihr Rat bzgl. des gesunden Umgangs mit Medien gegenüber Eltern und derer Kinder aus? Vor allem in der jetzigen Lockdown Zeit.

Das Alter des Kindes spielt dabei eine große Rolle. Bei kleinen Kindern ist das Erlernen einer gesunden Medienkompetenz wichtig. Also wie kommt das Kind rein in diese Medienwelt. Ein kleines Kind ist von seiner Entwicklungsstufe her noch nicht so weit, mit diesen ganzen Reizen der medialen Welt adäquat umzugehen. Es gibt tolle kindgerechte Browser, Chats, die moderiert werden, dass nicht gemobbt werden kann. Man sollte die Internetaktivitäten, das gaming und die Wünsche des Kindes besprechen und gemeinsame Regeln für den Konsum aufstellen.

Eltern können sehr viel dafür tun, dass ihr Kind eine Medienkompetenz entwickelt. Dass die Kinder und Jugendlichen realisieren, welche Informationen gehören ins Internet und welche nicht, wer hat sie reingestellt und was wollen sie damit erreichen. Regeln sind wertvoll und wichtig, gerade im Jugendalter. Bei Kindern die Probleme mit der Kontrolle ihrer Medienzeit haben sollten keine schwammigen Aussagen gemacht werden (z.B. 2 Stunden am Tag Medienzeit), sondern es sollte klar bestimmt sein wann Medien genutzt werden können und wann andere Pflichten und Aufgaben erledigt werden und wann es Bildschirmfreie Zeit gibt. Ansonsten kommt es häufig zu Endlosdiskussion, welche sich durch den ganzen Tag ziehen. Natürlich sollte man gerade in der Lockdown Zeit darauf achten, was home schooling und was Freizeit ist. Hier sollten Eltern genau hinsehen und sich damit befassen. Wenn die Abgrenzung vom Surfen und dem home schooling im Kinderzimmer nicht funktioniert gibt es mehrere Möglichkeiten die Konzentration des Kindes zu halten, gern auch das Kind mal an einen anderen „Arbeitsplatz“ setzen.

Herr Pruin ist Leiter des Fachgebiets Medien-/Internetsucht des Caritasverbands für die Diözese Augsburg e.V.