

MEDIENNUTZUNG: MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN

Umgang mit Anfragen von Eltern bei Prävention und Beratung im Zusammenhang mit der Mediennutzung von Jugendlichen

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern momentan mehr als der Umgang mit der Nutzung von digitalen Medien. Keine Woche vergeht ohne Berichte zum Thema «Onlinesucht»¹. Auch wenn die meisten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen den Umgang mit digitalen Medien im Griff haben, häufen sich die Anfragen von Eltern bei den Beratungs- und Präventionsstellen.

Das vorliegende Modell zur Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen unterstützt Fachpersonen der Prävention und Beratung im Umgang mit diesen Anfragen. Es hilft, die spezifischen Situationen in ihrem kulturellen, familiären und individuellen Kontext zu betrachten. Das Modell setzt sich für einen unvoreingenommenen Umgang mit dem Thema Online- und Mediennutzung ein und kann helfen, erzieherische und suchtspezifische Fragen zu unterscheiden.

ZIELPUBLIKUM

Das Modell richtet sich in erster Linie an Sucht-Fachpersonen der Beratung und Prävention, die von Eltern oder Angehörigen kontaktiert wurden, die sich um die Mediennutzung ihrer Kinder und Jugendlichen Sorgen machen. Das Modell unterstützt überdies weitere Fachpersonen der Beratung und Prävention im Umgang mit Eltern oder Angehörigen.

ZENTRALE HERAUSFORDERUNGEN

Die Eltern sehen das Familienleben zunehmend vom Medienkonsum der Kinder bestimmt – egal ob dieser problematisch ist oder nicht. So scheinen digitale Medien als Problemursache, doch oftmals ist der Medienkonsum nicht der Kern der familiären Problematik. Diese ist vielschichtiger und schliesst etwa erzieherische Fragen mit ein. Die Herausforderung besteht demnach darin, in der Familie einen Raum für Dialog zu schaffen, wobei die Erfahrungen des Kindes sowie die Werte und Normen der Familie gleichermaßen berücksichtigt werden.

DAS MODELL ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT ELTERN...

- ...soll Fachpersonen der Beratung und Prävention im Umgang mit Eltern, die sich Sorgen um das Medienverhalten ihrer Kinder machen, unterstützen.
- ...ist ein Hilfsmittel für Fachpersonen, das verschiedene Aspekte der Mediennutzung und die Dynamik zwischen den Eltern und ihren Kindern thematisiert.
- ...hat zum Ziel, alle Beteiligten in ihrer jeweiligen Rolle zu stärken: Fachpersonen in der Zurverfügungstellung ihres Angebots, Eltern und Angehörige in ihrer Erziehungs- und Vorbildfunktion, wie auch die Jugendlichen und Kinder in ihrem Medienkonsum.

STRUKTUR

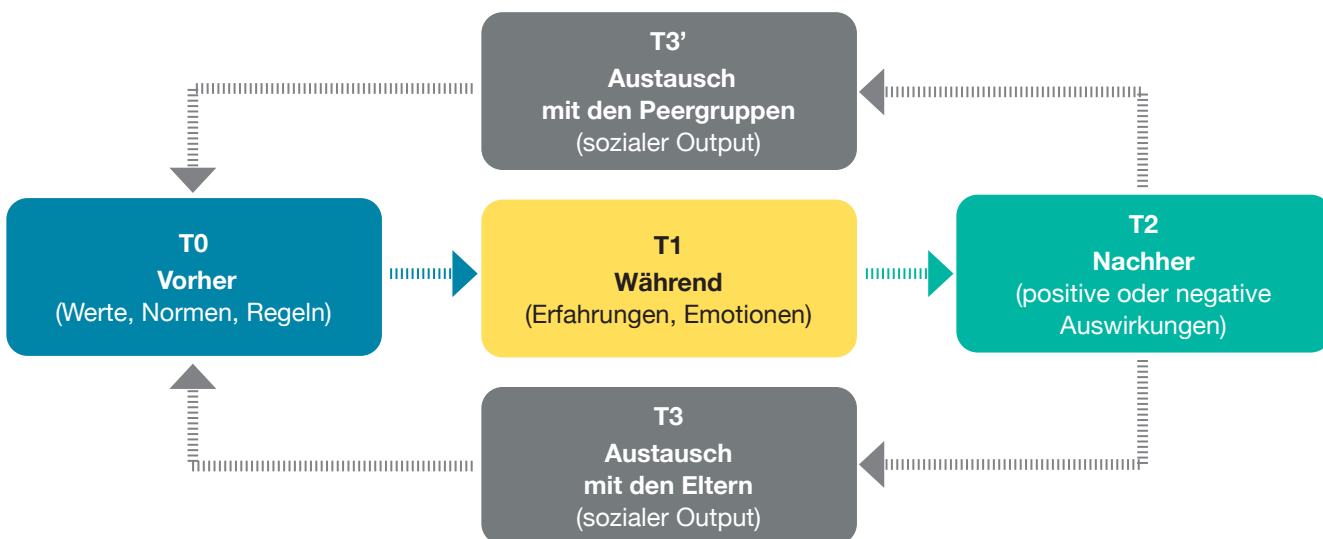
Das Modell besteht aus folgenden Elementen:

- Ein Schema, das verschiedene Aspekte der Mediennutzung darstellt
- Ein Leitfaden, gegliedert in sechs Themenbereiche, die für die Beurteilung von problematischer Mediennutzung relevant sind
- Eine Linksammlung für weiterführende Informationen

1. «Onlinesucht» wird vor allem in der Alltagssprache benutzt, um eine Vielzahl von problematischen Verhaltensweisen im Internet und den Umgang mit demselben zu umschreiben.

SCHEMA ZU DEN VIER ZEITPUNKTEN DER MEDIENNUTZUNG

Das untenstehende Schema stellt verschiedene Zeitpunkte der Mediennutzung dar: Es zeigt auf, welche Erfahrungen an den verschiedenen Zeitpunkten von T0 bis T3 gemacht werden und wie diese Erlebnisse Auswirkungen auf das Familienleben haben. Ziel eines Beratungsgesprächs ist es, die Familienmitglieder zu den Erfahrungen an den verschiedenen Zeitpunkten zu befragen, um eine konstruktive Reflexion zu ermöglichen.



T0 Der digitale Medienkonsum wird von vielen Faktoren bestimmt. Vor allem das familiäre Umfeld nimmt eine wichtige Rolle ein, beispielsweise durch das Festlegen von Regeln und das Vorleben von Werten. Zum Zeitpunkt T0 können Eltern ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und den Kindern oder Jugendlichen eine Struktur vorgeben. Diese Regeln und Werte werden in jeder Familie unterschiedlich gehandhabt und gelebt. Um die Thematik mit dem betroffenen Kind oder Jugendlichen aufzugreifen, kann es für die Fachperson hilfreich sein, den Eltern/Angehörigen verschiedene Formen der Annäherung (Konfrontation, Empathie, aktives Zuhören, etc.) vorzuschlagen, um deren Rolle als Erziehende und Autorität wiederzuerlangen.

T1 Die Erfahrungen und Emotionen während des Gamens, der Nutzung von Social Media, etc. werden ausschliesslich von der Person erlebt, die in die digitale Welt abtaucht. Die gemachten Erfahrungen sind persönlich und haben einen Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes. Dieser Einfluss kann positiv oder negativ sein. Damit dieser Moment optimal ausgeschöpft werden kann, ist es wichtig, einen Rahmen vorzugeben (T0) und die sorgfältige Verarbeitung des Erlebten zu fördern (T3). Während T1 können die Eltern Effekte des Medienkonsums auf ihr Kind von aussen beobachten und bei Gefährdung (Mobbing, Schulden usw.) Fragen stellen oder handeln. Die Fachperson kann betreffend T1 herausfinden, inwiefern die Eltern/Angehörigen über die Inhalte und Formen der digitalen Mediennutzung Kenntnisse haben und welche Funktion diese für das Kind hat.

T2 ist oft der Grund für die Kontaktnahme mit einer Fachstelle: Die Eltern beobachten Schlafmangel, schlechte Schulnoten oder Aggressionen. Die Eltern nehmen Kontakt mit einer Sucht-Fachstelle auf, weil sie das Gefühl haben, dass das Onlineverhalten der Grund für die negativen Entwicklungen ist. Es findet eine Hierarchieumkehr statt, in welcher der Medienkonsum der Kinder das Familienleben bestimmt. Die Fachperson hat die Aufgabe, den Ursprung der Schwierigkeiten - vor dem Hintergrund der familiären Situation, der Ausbildung und dem Umgang mit Onlinemedien in der Familie - zu erfragen.

T3 Das Medienverhalten erhält im Austausch mit Angehörigen oder Eltern (T3) oder mit Gleichaltrigen (T3') eine soziale Bedeutung. Der Austausch hierüber ist wichtig (und wird häufig unterschätzt), um Emotionen zu verbalisieren und negative Ereignisse zu relativieren oder eine positive Erfahrung zu honorieren. Durch das Schaffen eines Raums für den gegenseitigen Austausch erlauben die Eltern die Verarbeitung der Emotionen. Sie ermöglichen dem Kind, den Medienkonsum zu lenken und die Selbstbestimmung in einem sicheren Rahmen zu stärken.

Wurden die Schritte T0 bis T3 durchlebt, beginnt das Schema von Neuem – verändert durch die vorgängigen Erfahrungen. Die getroffenen Entscheidungen, der gegenseitige Austausch und die Art und Weise wie Emotionen gehandhabt werden wirken sich auf das spätere Onlineverhalten T1/T2/T3 aus. Oft sind Anpassungen nötig, um das Onlineverhalten an die Familienwerte anzugleichen. Der Prozess ist zyklisch und er entwickelt sich ständig weiter.

LEITFADEN

Dieser Leitfaden führt zusammen mit dem obenstehenden Schema Sucht-Fachpersonen der Beratung und Prävention durch Interviews mit Eltern und Angehörigen. Er zeigt sechs Themenbereiche und entsprechende Leitfragen auf, um bestehende Schwierigkeiten aufzuzeigen und die Situation analysieren zu können.

THEMENBEREICHE

FRAGEN

1	Verhaltensweisen, physische Bedürfnisse und Emotionen	Wo liegen die Schwierigkeiten? Wieso kommen die Personen in die Beratung?
2	Risiko- und Schutzfaktoren	Besteht eine Pathologie? Was sind die Risiko- und Schutzfaktoren? Liegen sonstige Beschwerden vor? Hat die Mediennutzung eine Funktion?
3	Das familiäre Umfeld	Was ist das familiäre Umfeld? Aus wem besteht es? Gab es in letzter Zeit Änderungen?
4	Familienkultur	Gibt es Regeln, werden Grenzen gesetzt oder Werte vorgelebt? Werden die Regeln respektiert?
5	Digitale Familienkultur	Wissen die Eltern, welche digitalen Inhalte konsumiert werden? Werden die digitalen Fähigkeiten geschätzt?
6	Einbezug von Gleichaltrigen und Angehörigen	Gibt es einen Austausch über Inhalte und Online-Aktivitäten? Wird ehrlich über Gefühle gesprochen?

HALTUNG



Das Gleichgewicht finden

Jede Familie ist einzigartig, wie auch die Art, wie mit digitalen Medien umgegangen wird.

Die Regeln zum Medienkonsum werden regelmässig überprüft.



Vorbildfunktion

Es gibt keine perfekten Eltern, aber Eltern, die ihr Bestes versuchen.

Als Vorbild agieren, eigenes Onlineverhalten hinterfragen.



In Verbindung treten

Verbindungen zwischen den Familienmitgliedern, on- oder offline, stärken den familiären Zusammenhalt.

Das Grundinteresse für die digitale Welt eröffnet den Dialog.

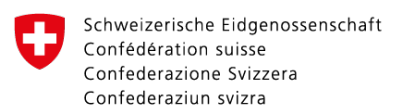
Die digitale Welt steht im Dienst der Familie und nicht andersherum.

LINKSAMMLUNG

THEMEN	WEBSEITE
Linksammlung mit weiterführenden, regionalen sowie vertiefenden Informationen	FACHVERBAND SUCHT www.fachverbandsucht.ch/onlinesucht
Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen des Bundesamtes für Sozialversicherungen	JUGEND UND MEDIEN www.jugendundmedien.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen	SAFEZONE www.safezone.ch
Plattform zur Suchtprävention für Eltern	MEINTEENAGER www.meinteenager.ch
Für Jugendliche, die sich über ihr Verhalten austauschen möchten	CIAO.CH www.ciao.ch
Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsum	FEEL-OK www.feel-ok.ch

MANDAT Das Modell wurde von GREA in Zusammenarbeit mit dem Fachverband Sucht im Rahmen des Projekts “Problematische Internetnutzung in der Schweiz”, unterstützt durch das Bundesamt für Gesundheit, ausgearbeitet.

ARBEITSGRUPPE Niels Weber, unabhängiger Psychologe Psychotherapeut, Spezialist im Bereich risikoreiche Online-nutzung (Lausanne), Sophia Achab, Ärztin, Psychiaterin und Psychotherapeutin, Spezialistin für Suchtkrankheiten HUG (Genf), Marc Atallah, Direktor der Maison d'Ailleurs (Yverdon-les-Bains), Isabel Willemse, Psychotherapeutin und Medienpsychologin, ZHAW (Zürich), Jean-Félix Savary, Generalsekretär und Célestine Perissinotto, Projektleiterin GREA (Lausanne).



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG