

## Liebe Familien!

Für die meisten Menschen ist seit dem Ausbruch von Corona nichts mehr wie vorher. Die Einschränkungen erlebt jeder anders, besonders für Familien mit Kindern ist jetzt vieles anders. Alle sind zuhause, Schule und auch Arbeit sind nicht selten nach Hause verlegt, der ganze Alltag steht Kopf. Es gibt weniger Struktur, und wir müssen uns alle einschränken, neu sortieren und vor allem einig werden. Auch die Mediennutzung spielt jetzt mehr denn je eine große Rolle – damit lenken wir uns ab, sind im Kontakt mit Freunden und Familie, lernen, arbeiten, informieren uns. Die Medien machen uns aber auch unsicher mit ihren widersprüchlichen Meldungen, es fällt noch schwerer als sonst abzuschalten – „was soll man denn auch sonst machen?“. Mediennutzung ist dadurch auch Streitthema.

Alte Regeln, die zum Beispiel auf den Schullalltag ausgerichtet waren, sind nun nicht mehr hilfreich und müssen neu ausgehandelt werden. Kontroverse Nachrichten und Informationen prasseln auf allen Kanälen auf uns ein, die wir filtern und deuten sollen. Wir „hängen“ aufeinander und können unsere sozialen Kontakte nur digital sehen – jetzt piept das Smartphone noch mehr als sonst. Und manchmal wird es einfach zu viel. Kennt Ihr das auch?

Als Medienpädagogin richte ich den Blick darauf, wie entspannte Mediennutzung in der Familie aussehen kann und sehe in diesen Zeiten noch mehr Handlungsbedarf als sonst. Anbei sende ich also eine kleine Auswahl an persönlichen Empfehlungen (Infoseiten, Insta-Accounts, Podcasts) und Informationen, die ich als Medienpädagogin für sinnvoll halte. Es handelt sich natürlich nur um eine Auswahl. Teilt Euch doch gegenseitig andere Anregungen mit.

Ich wünsche Euch und Ihnen, dass Ihr gut durch diese Zeit kommt und als Familie einen guten Weg findet. Ich stehe für Fragen gerne zur Verfügung.

Eure/Ihre

Eva Borries | Referentin für Medienkompetenz | [www.evaborries.de](http://www.evaborries.de)



## Ausgewählte Informationen und Leseempfehlungen für eine entspanntere Mediennutzung in der Familie in Krisenzeiten

Von Eva Borries | Referentin für Medienkompetenz | [www.evaborries.de](http://www.evaborries.de)

### (Neue) Regeln vereinbaren für die Mediennutzungszeit zuhause:

Vielleicht nutzt ihr schon Medienregeln in der Familie, die ihr nun anpassen wollt. Vielleicht merkt ihr aber auch, dass Ihr in dieser besonderen Zeit endlich Regeln für den Umgang mit Smartphone und Co zuhause braucht. So oder so: wenn alle den ganzen Tag aufeinander hocken, dann braucht man einen Medienfahrplan. Wann sind smartphonefreie Zeiten, wer darf wann und wie viel, und vor allem was nutzen? All das lässt sich mit einem Mediennutzungsvertrag regeln. [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) die Regeln dürfen ruhig ein bisschen anders aussehen als im normalen Alltag – aber es sollte für alle machbar und aushaltbar sein!

### Medienplan erstellen – Mediengutscheine nutzen

Wenn Ihr nicht schon genug von Arbeits- und Ablaufplänen habt, dann kann es sinnvoll sein die eigene Mediennutzung ein bisschen im Blick zu behalten. Ein Medienplan (einfach gesagt: wann habe ich wann was gemacht) kann helfen den Überblick über die Nutzung nicht zu verlieren. Dazu braucht man gar nicht mehr als einen Stundeplan aus Schulzeiten, oder einen Wochenplan, in den die Bildschirmzeit eingetragen wird. Dazu zählt Tablet ebenso wie Smartphone und Smart-TV oder Laptop. Gerade für Jüngere kann es hilfreich sein zusammen zu dokumentieren wann zum Beispiel Filme geschaut wurden oder wann gezockt wurde, damit es alle im Blick behalten. Alternativ können Mediengutscheine oder Medienchips eingesetzt werden, und ihr teilt Euch eure Medienzeiten selbst ein. Das kann je nach Alter erstmal etwas Übung erfordern, aber es fördert eben auch die eigene Wahrnehmung zum Thema Mediennutzung. Vorlagen zu den Mediengutscheinen findet Ihr hier:

<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/>. Für Hilfe zum Erstellen eines eigenen Medienplans könnt Ihr mich auch kontaktieren unter [kontakt@evaborries.de](mailto:kontakt@evaborries.de)

### Umgang mit dem Klassenchat bei whatsapp

Habt ihr in der letzten Zeit auch vermehrt nerviges Halbwissen geschickt bekommen, und ihr habt Leute in eurer Liste, die aus Langeweile Mist verschicken? Vielleicht ist es Zeit den Klassenchat nochmal neu zu regeln, und ein bisschen aufzuräumen? Hier findet ihr Hilfestellung:

<https://www.handysektor.de/artikel/10-goldene-regeln-fuer-den-gruppenchat-in-whatsapp>

### Tools zur digitalen Kommunikation

Wie können wir in #stayathome-Zeiten im Kontakt bleiben? Gibt es zu WhatsApp auch Alternativen? Ja klar! Wie wäre es zum Beispiel mit Wire oder Threema? Super Gelegenheit, sich jetzt mit Alternativen auseinander zu setzen. Hier findet Ihr weiterführende Infos

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/tipps-zur-digitale-kommunikation/>

## Umgang mit Kettenbriefen

Auch schon den ein oder anderen Kettenbrief bei WhatsApp erhalten, in dem wieder irgendeine neue Horrornachricht über Corona verbreitet wird? Macht Schluss damit und leitet die Briefe nicht weiter! Die oft angedrohten Folgen in solchen Briefen sind nichts als Quatsch! Informiert Euch gemeinsam – sowohl Eltern und Heranwachsende – über den Umgang mit diesen Briefen. Und bleibt immer kritisch! <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/whatsapp/kettenbriefe-in-whatsapp/tipps-zum-umgang-mit-kettenbriefen/>

## Umgang mit fake news

Woran erkennen wir fake News und wie gehen wir damit um? Ausführliche Informationen, Anlaufstellen für seriöse Quellen u.v.m gibt es hier: <https://www.klicksafe.de/corona/> oder hier: <https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/fake-news/>

## Anlaufstellen für Heranwachsende

HILFE! Auch in Zeiten von Corona gibt es Themen, die man nicht mit den Eltern besprechen kann, oder für die man einfach einen anderen (gleichaltrigen) Ansprechpartner braucht. Die folgenden ausgewählten Anbieter schenken euch auch und besonders in Zeiten von Corona ein offenes Ohr:

<https://www.juuuport.de/beratung> (Beratung von Jugendlichen für Jugendliche)

<https://www.jugend.support/>

<https://www.nummergegenkummer.de/> Telefon: 116 111

<https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/register>

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html> Telefon: 0800 111 0 550

## Interessante und informative Instagram-Accounts

Diese Accounts bei Instagram geben auch eine gute Orientierung:

@kinderdigitalbegleiten

@klicksafe

@saferinternet.at

@medially.podcast

@handysektor

@initiative\_schau\_hin

## Vertiefung des Themas für Erwachsene in #stayathome-Zeiten

So lange Elternabend nicht stattfinden können, eignen sich auch Onlinekurse, um das Thema zu vertiefen. Hier geht es zu einem interessanten kostenpflichtigen Onlinekurs für Eltern mit Kinder im Kita-, Grundschul- und Jugendalter mit passenden Kursen:

<https://kinderdigitalbegleiten.coachy.net/lp/kinder-digital-begleiten>

## Buchempfehlung

Gerade lese ich das Buch „Dreißig Minuten, dann ist aber Schluss! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Mediendschungel“ von Patricia Cammarata. Erhältlich in allen bekannten (Online-)Buchläden oder noch besser im Buchladen eures Vertrauens., der jetzt Eure Unterstützung braucht Dazu passender Podcast: <https://nur30min.de/>. Absolute Empfehlung!

Bei weiteren Fragen oder Anregungen freue ich mich über Rückmeldung unter [kontakt@evaborries.de](mailto:kontakt@evaborries.de)