

Was Eltern wissen sollten

In unserer täglichen Arbeit mit Jugendlichen werden die Pädagogen oft mit diesen Sorgen von Eltern konfrontiert: „Wie viel Bildschirmzeit ist okay?“, „Worauf muss ich achten?“ und „Wie bekomme ich mein Kind überhaupt noch weg vom Handy?“ Diese Fragen sind verständlich – denn digitale Medien gehören zum Alltag unserer Jugendlichen. Für viele Erwachsene fühlt sich dieser digitale Raum fremd oder schwer kontrollierbar an. In Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatung der Bezirksgemeinschaft Pustertal bringt die PZ ab sofort eine Artikelserie, um viele wichtige Erziehungsfragen umfassend zu durchleuchten. Wir starten mit den digitalen Medien, die alle vor Herausforderungen stellen.

WIE VIEL BILDSCHIRMZEIT IST NOCH „NORMAL“?

Die eine richtige Zahl gibt es nicht – denn Jugendliche sind unterschiedlich, und auch ihre Nutzung ist nicht gleich. Wichtig ist vor allem: Was machen sie online? Dauerschleifen auf TikTok sind etwas anderes als kreative Projekte, gemeinsames Zocken mit Freunden oder das Lernen über YouTube.

Als Faustregel: Wenn Schule, Hobbys, Bewegung, Schlaf und soziale Kontakte nicht leiden, ist vieles im grünen Bereich. Probleme beginnen meist dann, wenn andere Lebensbereiche vernachlässigt werden. Deshalb lohnt es sich, nicht nur auf die Zeit, sondern auch auf die Inhalte und Auswirkungen zu schauen.

WAS IST GEFÄHRLICH – UND WIE ERKENNE ICH DAS?

Eltern müssen nicht jeden Trend kennen, aber ein wachsames Auge hilft. Problematisch wird es, wenn Jugendliche sich stark zurückziehen, aggressiv auf Regeln reagieren oder kaum noch ohne Handy „funktionieren“. Auch Inhalte wie Gewalt, Mobbing oder sexualisierte Darstellungen tauchen häufiger auf als man denkt – meist zufällig, aber manchmal auch gezielt.

Hier hilft: Offene Gespräche statt Kontrolle. Fragen Sie nach: „Was schaust du dir da an?“, „Warum findest du das spannend?“



Freepik

oder „Gibt es Sachen online, die dich verunsichern?“ Jugendliche brauchen das Gefühl, dass sie sich anvertrauen dürfen – ohne Angst vor Verboten oder Vorwürfen.

WIE SETZE ICH SINNVOLLE GRENZEN, OHNE STÄNDIG STREIT ZU HABEN?

Grenzen sind wichtig – und sie dürfen auch klar sein. Aber sie wirken besser, wenn sie gemeinsam vereinbart werden. Ein fester Medienzeit-Rahmen, handyfreie Zonen (z. B. beim Essen oder abends im Schlafzimmer) und klare Regeln für Apps oder Spiele können helfen, Konflikte zu reduzieren.

Wichtig ist dabei: Seien Sie selbst Vorbild. Wenn Erwachsene ständig am Han-

dy hängen, wirkt es unglaublich, Jugendlichen Grenzen zu setzen.

Erklären Sie Ihre Regeln, bleiben Sie dran – und bleiben Sie gesprächsbereit. Jugendliche testen Grenzen, das ist normal. Entscheidend ist, ob sie merken, dass jemand da ist, der interessiert, konsequent und zugewandt bleibt. Digitale Medien sind kein Feind – aber auch kein Selbstläufer. Jugendliche brauchen Eltern, die sich interessieren, begleiten und gleichzeitig auch mal den Stecker ziehen, wenn es nötig ist. Als Pädagogen sagen wir: Sie müssen nicht alles wissen – aber präsent sein. Zuhören, nachfragen, gemeinsam Lösungen finden – das ist oft der beste Anfang. // ph



Bezirksgemeinschaft **Pustertal**
Comunità Comprensoriale **Valle Pusteria**
Comunità Comprensoriale **Val de Puster**

Erziehung und Familienleben – gar nicht so einfach!
Wenn du Fragen zu diesen Themen hast oder dich überfordert fühlst, kannst du dich an den **Puschtra FamilyCompass** wenden. Wir Pädagog:innen suchen gemeinsam mit den Menschen, die sich an uns wenden, nach individuellen Lösungen – wertschätzend und respektvoll. Die Beratung ist **persönlich, vertraulich und kostenfrei**.

Puschtra FamilyCompass **Bruneck**
366 4272 986 • familycompass.bruneck@bzgpust.it
Puschtra FamilyCompass **Taufers**
0474 686 234 • familycompass.taufers@bzgpust.it

INFOBOX



Haben Sie Fragen zur Medienerziehung oder zur Erziehung allgemein?

Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra Family Compass“ der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder.