

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

– Gesetzliche Unfallversicherung –
Gartenstraße 9
26122 Oldenburg

Presseinformation

Medienfreie Hobbys frühzeitig anbieten Wie Eltern stundenlangem Medienkonsum vorbeugen können

Oldenburg, im September 2017

Für die meisten Kinder ab etwa 11 Jahren gehören elektronische Medien wie Smartphone und Tablet ebenso zum Alltag wie die Teilhabe an sozialen Netzwerken. Ein Großteil der Kids besitzt ein Mobiltelefon und ist täglich online. Über das Für und Wider dieses Medienkonsums wird gestritten, unstrittig ist aber, dass Kinder und Jugendliche oft zu lange „am Netz hängen“ und zu wenig Zeit draußen und in Bewegung verbringen. Dieses Verhalten kann zu Verhaltens- und Konzentrationsstörungen führen, wenn andere Sinneseindrücke ausbleiben. Wie aber gelingt es Eltern, ihre Kinder von den online-Beschäftigungsmöglichkeiten weg- und hinein in die reale Welt zu locken?

Offline-Hobbys anbieten

„Die Erziehung zu medienfreier Tätigkeit fängt schon im Kleinkindalter an“, ist Michael May, Geschäftsführer des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes Oldenburg, sicher. „Wer in Kindergarten und Grundschule ein Hobby lernt, das ohne elektronische Medien auskommt, wird auch als älteres Kind und Jugendlicher seine Freizeit eher offline gestalten als Kinder, die diese Alternativen nicht kennengelernt haben, wie auch immer sie heißen mögen: Fußball, Schwimmen, Tanzen, Malen, Ballett oder Schach“, so May weiter. Wichtig sei aber auch, dass die Eltern selbst ihren eigenen Medienkonsum ehrlich einschätzen: „Wer sich beim Besuch des Spielplatzes oder beim Kinderwagenschieben nicht um das Kind kümmert, sondern chattet oder auf Handyspielen herumtippt, muss sich nicht wundern, wenn der Nachwuchs dies schon sehr früh imitiert und später kaum noch von den Geräten loskommt“, sagt May.

Klare Regeln statt Verbote

Die Geräte vor Kindern zu verstecken oder sie ihnen zu verbieten, ist keine sinnvolle Lösung. Hingegen kann es helfen, wenn alle Familienmitglieder gemeinsam Regeln zum Medienkonsum entwickeln. Das kann das gemeinsame Abendessen sein, das komplett offline ist. Das kann die Regel sein, dass nur ein Medium zurzeit genutzt wird, also beim Fernsehen nicht auch noch auf dem Tablet gespielt wird.

So gesehen ist selbst so etwas Altmodisches wie ein Putzplan ein Mittel gegen digitale Zeitfresser, wenn darin jedes Familienmitglied täglich bestimmte Aufgaben erledigen muss.

Möglichkeiten gibt es viele, entscheidend ist, dass Kinder und Jugendliche lernen, sich von Medien auch wieder losreißen zu können. Auch dabei sind Eltern Vorbilder – der Nachwuchs stellt ihm auferlegte Einschränkungen in Frage, wenn Eltern ständig aufs Handy schauen und den Eindruck vermitteln, sie wüssten selbst nicht, dass es noch ein Leben neben den Medien gibt.

Beim GUV OL sind rund 172.000 Schul- und Kindergartenkinder unfallversichert. Weitere Informationen rund um die gesetzliche Schüler-Unfallversicherung gibt es unter www.guv-oldenburg.de.

Für Ihre Rückfragen zu dieser Presseinformation:

Michael May, Geschäftsführer, Tel: 0441 / 7 79 09 - 21; Fax: 0441 / 7 79 09 - 51.