



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Online – Offline Gibt es den richtigen Weg?

Pflegeelternrundbrief II/2023



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Impressum

Herausgegeben von

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadtjugendamt
Abteilung Familienergänzende Hilfen
Pflege und Adoption
Severinstraße 2
81541 München

Redaktion

Silvia Dunkel

Bildnachweis

Titel: Studio Romantic, S. 12 2hotza 3dietan,
S. 18 Brian, S. 22 Prostock-studio,
S. 25 Pixel-Shot, S. 32 Robert Kneschke,
S. 36 Kaspars Grinvalds, S. 39 Syda Productions,
S 41 Africa Studio, S. 45 Tatyana,
S 48 famveldman (alle von ©adobe stock)

Satz und Gestaltung

Ortmaier Druck GmbH, Frontenhausen

Druck

Stadtkanzlei
Gedruckt auf Papier aus
100 % Recyclingpapier.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin.

Der Genderstern * symbolisiert die Vielfalt von unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten. Er erzeugt damit Sichtbarkeit auch für trans*, inter* und nicht-binäre Menschen. Damit sind auch die Personenstandseinträge „divers“ und „ohne Angabe“ berücksichtigt.

Online – Offline

Gibt es den richtigen Weg?

Pflegeelternrundbrief II/2023

Vorwort



Liebe Pflegefamilien und liebe Adoptivfamilien,

das Thema Umgang mit Medien ist ein viel diskutiertes, aber sich auch stetig weiter entwickelndes. Durch immer wieder neue Formate und Plattformen muss es auch immer wieder neu beleuchtet werden.

Gerade beim Thema Social-Media gibt es eine Vielzahl von Apps und Messengern, die stetig durch neue ergänzt werden. Hier fällt es schwer den Überblick zu behalten und im gleichen Tempo wie unsere Kinder und Jugendlichen die Trends und Neuentwicklungen mitzubekommen sowie nachzuvollziehen, wo hier Chancen gesehen werden, aber auch Risiken lauern.

Um unsere Kinder auf dem Weg zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu begleiten, ist es deshalb wichtig, nah dran zu sein an den Trends der jüngeren Generation. Gleichwohl ist es wichtig, hier gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen eine geeignete Rahmung zu finden, um die Risiken der Nutzung zu minimieren. Diese Rahmung ist nur durch Auseinandersetzung und Diskurs mit Ihren Kindern und Jugendlichen zu bewältigen. Dies ist mitunter sehr schwer und anstrengend für alle Beteiligten, aber dennoch wichtig für eine positive Entwicklung.

In unserem Rundbrief möchten wir genau dieses Ringen um Haltung beleuchten und Ihnen Anregungen zur weiteren Auseinandersetzung mit dieser Thematik an die Hand geben.

Für unserem Leitartikel haben wir diesmal einen bereits bestehenden Artikel der Fachstelle für Mediensucht – return von Herrn Eberhard Freitag ausgewählt. Dieser Artikel ist in unseren Augen passend, um sich weiter mit den Thematiken Umgang mit sozialen Medien und täglicher Auseinandersetzung beim Thema Grenzsetzung des Medienkonsums Ihrer Kinder und Jugendlichen zu beschäftigen. Auch in diesem Rundbrief haben wir wieder Erfahrungsberichte von Pflegefamilien, die aus ihrem Alltag erzählen. Uns ist es dieses Mal wieder gelungen, neben den Erfahrungsberichten von Pflegeeltern auch einen Erfahrungsbericht einer Jugendlichen mit abzubilden.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen schönen Sommer mit erholsamen Sommerferien und frohen Stunden.

Mit freundlichen Grüßen



Esther Maffei

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Jetzt leg doch mal dein Handy weg	6
Was ist der richtige Umgang mit Medien für meine Töchter?	33
Schalt doch mal das Handy aus	41
Mein Handy und ich	45
Sommerfest für Pflegefamilien	47
Fortbildung Traumapädagogik für Pflegeeltern	49
Aktuelle Themenreihe für Pflegeeltern	54
Gruppen- und Seminarangebote	57



Jetzt leg doch mal dein Handy weg!

Wie Sie in Ihrer Medienerziehung mehr Klarheit gewinnen

Eberhard Freitag return Fachstelle Mediensucht

Der Umgang mit Smartphone und so weiter ist in vielen Familien ein konflikthaftes und anstrengendes Dauerthema.

Wer darf wie lange welche Computerspiele spielen, TikTok, Snapchat, Instagram und so weiter nutzen oder Youtube schauen? Wie damit umgehen, dass der Sohn vielleicht heimlich Pornografie konsumiert?

Die Faszination „Bildschirm“ ist für die meisten Kinder und Jugendlichen ungeheuer groß.

Der Konflikt

Wir Eltern stellen regelmäßig fest, dass unser Nachwuchs die digitalen Angebote leider noch nicht eigenverantwortlich und selbstbegrenzend nutzen kann. Unsere Kinder können offensichtlich dem Sog von Computerspielen, Kommunikations-Apps und so weiter noch wenig Widerstand entgegen setzen.

- Worin besteht die Faszination von Computerspielen, Social-Media-Anwendungen, Youtube und so weiter bei unseren Kindern?
- Wie können wir als Eltern unsere Kinder darin unterstützen, ausgewogen mit Bildschirm-Medien umzugehen?

- Was sind gute Grenzen, und wie setzen wir diese um?
- Wie führen wir konstruktive und offene Gespräche über dieses Reizthema?

Sind das Fragen, auf die Sie Antworten suchen? Dann nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die folgenden Gedanken:

Bildschirm-Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Unsere Kinder nutzen sie zunehmend auch für die Schule. Vor allem aber zur Unterhaltung: Netflix-Serien, Youtube-Videos, Computerspiele. Auch der Austausch mit Freund*innen über verschiedene Social-Media-Apps ist für sie unverzichtbar. Viele Kinder im Grundschulalter verfügen bereits über eigene Smartphones, Tablets und so weiter.

Nicht wenige Eltern stellen ihrem Kind ein erstes eigenes Smartphone zur Verfügung, weil seine Freund*innen angeblich auch bereits alle eines haben. Sie haben Angst, dass ihr Kind ohne Gerät zum Außenseiter werden könnte und orientieren sich stark an dem, was offensichtlich heute normal zu sein scheint.

Pädagogisch überzeugt sind Sie meist von Ihrer Entscheidung nicht, sondern Sie beugen sich dem hohen Druck und tun mit einem mehr oder weniger unguuten Gefühl das, was scheinbar die Mehrheit tut. Vielleicht wollen Sie auch mit Ihrem Kind nicht in einen Konflikt geraten und erfüllen deshalb seinen sehnlichen Wunsch in der Hoffnung, dass alles schon irgendwie gut gehen wird. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Unsere Erfahrung aus unzähligen Beratungsgesprächen mit Eltern zeigt, dass viele Kinder ein eigenes Smartphone oder Tablet haben, obwohl sie von einer eigenverantwortlichen Nutzung noch weit entfernt sind. Das heißt, die Menge an Bildschirmzeit und die Inhalte, die sie mit dem eigenen Gerät schon nutzen können, ist nicht angepasst an ihren aktuell erreichten Entwicklungsstand, ihre Persönlichkeitsreife und ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle.

Vereinbarte Regeln werden oft nicht eingehalten

Deshalb können die gemeinsam hoffnungsvoll vereinbarten Nutzungsregeln fast nie von den Kindern selbst eingehalten werden. Sie sind der Bildschirmfaszination mehr oder weniger hilflos ausgesetzt. In der Konsequenz führt dies dann oft zu Heimlichkeiten, Lügen, Vertrauensbruch, Konflikten, Streit, Aggressionen bis hin zu Handgreiflichkeiten.

Ab wann kann mein Kind ein eigenes Smartphone beziehungsweise Tablet haben? Und wie viel Zeit darf es täglich daran verbringen?

Dies sind berechtigte Fragen. Wir empfehlen Ihnen als Eltern, dass Sie sich bei diesen wichtigen Fragen nicht primär an dem orientieren, was die Mehrheit tut, sondern an dem Entwicklungsstand Ihres Kindes. Fragen Sie sich:

- Was braucht mein Kind, um sich gesund zu entwickeln?
- Hilft ein Smartphone mit elf Jahren oder das zusätzliche Tablet mit 13 Jahren bei seinen nächsten Schritten ins Leben oder erschwert dies eher eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung?

- Ist Instagram für die Entwicklung meiner zwölfjährigen Tochter positiv oder nicht?

Informieren Sie sich über die Sogwirkungen von Online-Spielen und Kommunikations-Plattformen, denen Ihr Kind dann ausgesetzt ist.

Tipp: Lassen Sie sich nicht von dem leiten, was angeblich heute „normal“ und unausweichlich ist.

Treffen Sie bewusste und begründete Entscheidungen, die zuallererst die gesunde Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes im Blick hat! Nehmen Sie diese Entscheidung ganz bewusst selbst in die Hand!

Fachleute aus der Bindungsforschung, der Entwicklungspsychologie und der Kinder- und Jugendpsychotherapie sind sich weitgehend darin einig, dass Kinder heutzutage generell zu früh mit eigenen Bildschirmgeräten ausgestattet werden.

Wenn Sie eine bewusste Entscheidung treffen, die eher abwartet und die digitalen Aktivitäten Ihres Kindes klar begrenzt, kommen Sie fast automatisch in einen Konflikt mit Ihrem Kind, weil dieses verständlicherweise ganz andere Vorstellungen davon hat, was es will und zu brauchen meint.

„Kinder wissen sehr gut, was sie wollen und was sie nicht wollen, aber sie wissen vielfach noch nicht, was sie brauchen.“ Jesper Juul, dänischer Familientherapeut.

Zum Nachdenken: Kinder, die zu viel von dem bekommen, was sie wollen, bekommen zu wenig von dem, was sie wirklich brauchen.

Der Konflikt um die Mediennutzung ist grundsätzlich weder schlimm noch ungewöhnlich, sondern völlig normal. Medienerziehung ohne Konflikte kann es eigentlich gar nicht geben. Wir dürfen als Eltern diesem Konflikt nicht aus dem Weg gehen. Er gehört zu unserem Erziehungs-Vollzeit-Job einfach dazu.

Entscheidend ist, wie wir mit diesem Konflikt umgehen und ihn gestalten. Impulsiv, übergriffig und genervt? Oder besser wertschätzend, gesichtswahrend, klar aber liebevoll, mit genügend Zeit und in Ruhe?

Massive und zerstörerische Konflikte können entstehen, wenn Sie die „normalen“ Konflikte bezüglich der Mediennutzung vermeiden beziehungsweise nicht lösen. Dadurch kann sich über die Zeit ein maßloser Konsum bei Ihrem Kind verfestigen, der irgendwann nur noch sehr schwer rückgängig gemacht werden kann.

Die Folgen sind massiver Ärger und Frust, gegenseitige Schuldzuweisungen, Rückzug und dauerhafter Streit, der das Klima in der Familie oftmals regelrecht vergiftet. Handeln Sie deshalb rechtzeitig, um eine gute Entwicklung bei der Mediennutzung zu fördern.

Online lebt es sich einfacher

In diesen Fragen und Konfliktsituationen hilft es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass Smartphones und so weiter nicht nur faszinierende Wunderwerke der Technik sind, sondern viel mehr. Sie können definitiv einen prägenden Einfluss auf unsere Kinder nehmen. Sie werden, wenn wir nicht aufpassen, zu heimlichen Mit-Erzieher*innen. Was bedeutet das?

Alle Menschen und damit auch Ihre Kinder haben vielfältige Bedürfnisse, die sie zu befriedigen versuchen. Der Wunsch beziehungsweise die Notwendigkeit der Befriedigung unserer Bedürfnisse motiviert uns, aktiv zu werden. Die grundlegenden Bedürfnisse Ihrer Kinder nach Essen, Trinken, Kleidung, Schutz und so weiter sind befriedigt. Ihre Kinder müssen sich glücklicherweise anders als leider in vielen Ländern dieser Welt darum nicht kümmern. Weil das Überleben gesichert und selbstverständlich ist, können hierzulande die emotionalen Bedürfnisse der Kinder in den Vordergrund rücken.

Kinder wollen:

- Erfolg haben
- Anerkannt sein
- Einzigartig sein
- Gesehen werden
- Selbstwirksam sein
- Herausforderungen meistern
- Spaß haben
- Entspannung erleben
- Zeit mit Freund*innen verbringen

Dies alles sind wertvolle Bedürfnisse. Der Wunsch nach Erfüllung dieser emotionalen Bedürfnisse ist absolut in Ordnung und ein mächtiger Antreiber in unseren Kindern.

Nun leben unsere Kinder in einer Welt, die einerseits analog, das heißt physisch/körperlich und andererseits digital, das heißt über Bildschirme funktioniert. In beiden Teil-Welten

können sie ihre Bedürfnisse befriedigen. Für uns Erwachsene gilt dies übrigens genauso.

Wenn Kinder und Jugendliche ihre Bedürfnisse spüren und dabei gleichzeitig beide Welten zur Verfügung haben, bevorzugen sie meist die digitale Welt. Warum? Dort ist alles jederzeit verfügbar, einfach, passgenau zu bekommen, ohne jede körperliche Anstrengung und vor allem mit einer starken Belohnungserfahrung. Schon kleine Kinder entdecken mit Begeisterung, dass sie mit wenigen Wischbewegungen zum Beispiel auf einem Tablet ihr Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit schnell, effektiv und ohne Anstrengung befriedigen können.

Das eigene Profil auf einer Social-Media-Plattform ermöglicht es, viele „Likes“ und damit Anerkennung von anderen zu bekommen. Das Computerspiel bietet spannende und



herausfordernde Aufträge, die einfach Spaß machen, wo man mit den Freund*innen gemeinsam unterwegs sein kann und dabei das Kinderzimmer nicht verlassen muss.

Bei analogen Aktivitäten kommt man nicht so leicht zum Erfolg wie in der digitalen Welt.

In der analogen Welt dagegen ist naturgemäß mehr Widerstand. Es gibt mehr Konflikte. Es braucht eine höhere Motivation, um aktiv zu werden. Man muss sich auf den Weg machen, und das ist meist auch mit einer gewissen körperlichen Anstrengung verbunden. Der Erfolg, Bedürfnisbefriedigung und die Belohnung sind bei weitem nicht so unmittelbar, leicht und schnell zu erreichen wie in der digitalen Welt. Im Computerspiel ist Ihr Sohn einfach schneller und erfolgreicher als beim Reparieren seines Fahrrades. Ein lustiges Youtube-Video liefert Ihrer Tochter ohne jede Anstrengung jede Menge Spaß und damit ein gutes Gefühl im Gegensatz zur vergleichsweisen anstrengenden Tätigkeit, ein Buch zu lesen oder ein neues Pizza-Rezept auszuprobieren, wobei man Youtube zum Pizzabacken und zur Fahrradreparatur wiederum auch perfekt nutzen kann.

Das gesunde Bedürfnis, Freund*innen zu treffen und sich Neuigkeiten mitzuteilen, kann für Ihr Kind digital schneller erfüllt werden als analog, weil es sich nicht erst auf den Weg machen muss, um irgendwo die Freund*innen tatsächlich zu treffen. In der direkten Konkurrenz um das gerade beste Angebot für die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse hat die digitale Welt gegenüber der analogen Welt oft die Nase vorn. Das können wir als Eltern beklagen, aber es ist nun einmal eine Tatsache, der wir uns stellen müssen.

Wir sollten uns daher nicht wundern, wenn unsere Kinder und vor allem unsere Jugendlichen intuitiv die digitale Welt der analogen Welt vorziehen, wenn sie schnell und einfach ihre Bedürfnisse befriedigen wollen. Haben oder hätten wir es als Kinder bei gleichen Möglichkeiten anders gemacht? Vermutlich nicht. Der Energieaufwand für die digitale emotionale Lösung (Computerspiel, Youtube, TikTok und so weiter) ist einfach geringer als der für den analogen Weg (zum Beispiel das Bauen mit Lego-Technik, das Lesen eines spannenden Buches, etwas zu basteln oder zu malen, Leichtathletiktraining, Schlagzeugspielen oder Ähnliches).

Warum sich anstrengen, wenn es auch einfach geht?

Die längerfristigen Folgen wie weniger Lust auf analoge Aktivitäten, Langeweile, Trägheit, schulische Leistungsminderung und so weiter, die ein solches Verhalten oft nach sich zieht, haben Kinder noch überhaupt nicht im Blick und Jugendliche nur teilweise.

Insbesondere Kinder können aufgrund ihrer mangelnden Persönlichkeitsreife hier noch keine eigenverantwortliche Entscheidung treffen. Sie sind ihren Impulsen und Wünschen mehr oder weniger hilflos ausgesetzt. Die Belohnungszentren in ihrem Gehirn sind nämlich schon viel weiter entwickelt und haben entsprechend mehr Einfluss auf das Verhalten, als das langsamere reifende Frontalhirn. Dieses steuert das rationale Denken, das langfristige Planen und verantwortliche Entscheiden. Apelle an ihre Vernunft sind deshalb noch weitgehend zwecklos.

Wir müssen uns auch klarmachen, dass viele Social-Media-Apps ganz bewusst so programmiert werden, damit die Nutzer*innen möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. Sie

fordern gerade dazu auf, sich ständig mit ihnen zu beschäftigen und schüren etwa die Sorge, etwas zu verpassen, weil zum Beispiel bestimmte Inhalte immer nur zeitlich begrenzt zur Verfügung stehen, bevor sie gelöscht werden.

Die Belohnungsmechanismen der Sozialen Medien können Kinder unter massiven Druck setzen.

Die Flamme der Freundschaft erlischt bei Snapchat, wenn nicht spätestens nach 24 Stunden der*dem Freund*in ein „Snap“ in Form eines Fotos oder Videos geschickt und auch eins empfangen wird. Viele über Wochen und Monate brennende Flammen im eigenen Account bedeuten viele gute Freund*innen und damit hohe soziale Anerkennung. Dieser Mechanismus kann Kinder und Jugendliche unter massiven Druck setzen und kann möglicherweise erklären, warum sich Ihr Kind dagegen wehrt, abends sein Smartphone abzugeben.

Aktuelle Umfragen zeigen, dass Mädchen, die Instagram intensiv nutzen, stark gefährdet sind, depressiv zu werden. Sie konsumieren das scheinbar perfekte Leben von Influencerinnen, denen sie folgen. Wer jeden Tag intensiv am vermeintlich makellosen Leben anderer teilnimmt, muss fast zwangsläufig im Blick auf sein eigenes durchschnittliches Leben unzufrieden und frustriert werden.

Kinder sind den Steueralgorithmen der Medienindustrie hilflos ausgeliefert.

Jedes Überprüfen etwa des eigenen TikTok-Accounts ist mit einer Belohnungserwartung in Form von hoffentlich vielen erhaltenen Likes und Kommentaren auf das letzte veröffentlichte

Video verbunden. Es handelt sich dabei letztlich um eine Form von Glücksspiel, was ja bekanntlich süchtig machen kann.

Auch in viele Computerspiele werden bewusst Elemente aus dem Glücksspiel einprogrammiert. Das Spielen in einem festen Team von erfolgsorientierten Spieler*innen kann sozialen Druck auslösen, zu bestimmten Zeiten online sein zu müssen und so die Bindung an das Spiel zu verstärken.

Kinder und auch Jugendliche sind diesen Mechanismen, die sie binden und steuern, vielfach mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Wir Eltern müssen zur Kenntnis nehmen, dass die Medienindustrie alles dafür tut, die Zeit, die unsere Kinder im Internet verbringen, zu verlängern und in eigenen Profit zu verwandeln. Dies geschieht unter anderem durch Werbeeinnahmen. Die Zeit Ihres Kindes aber ist unwiederbringlich und deshalb unendlich kostbar.

Tipp: Erwarten Sie nicht, Ihr Kind mit Argumenten davon überzeugen zu können, dass es besser ist, weniger Zeit in der digitalen Welt zu verbringen.

Ihr Kind ist in erster Linie von seinen Bedürfnissen gesteuert und zusätzlich von den bewusst programmierten Mechanismen der Medieninhalte. Von eigenen, vernünftigen, selbstkritischen Überlegungen mit Blick auf die Zukunft lassen sich Kinder noch nicht so sehr leiten.

Einordnungen

Nicht jeder Medienkonsum, der über eine gewisse Zeit lang ausufert und exzessiv betrieben wird, ist schon gleich Ausdruck einer Sucht. Bitte seien Sie sehr vorsichtig mit dem

Wort „Sucht“. Bezeichnen Sie Ihr Kind nicht als süchtig, nur weil es begeistert stundenlang am Computer spielt und alles andere um sich herum vergisst. Auch aggressives Verhalten oder Unlust als Reaktion auf elterliche Begrenzung sind nicht automatisch Zeichen von Suchtverhalten.

Eine Sucht ist eine schwerwiegende Erkrankung, die Diagnose muss von Fachleuten gestellt werden.

Ein Suchtverhalten entsteht in der Regel dadurch, dass ein süchtig werdender Mensch gute Gründe hat, sich in sein Suchtmittel zu flüchten, zum Beispiel um eine innere Not dadurch nicht mehr spüren zu müssen. Gründe können in der Vergangenheit liegen, etwa in einer unverarbeiteten Trennung der Eltern und den damit verbundenen emotionalen Schmerzen. Mobbing Erfahrungen, die das Selbstbewusstsein massiv beschädigt haben, Verlusterfahrungen etwa durch eine Flucht oder andere Brüche im Leben, ein Mangel an Zukunft, Hoffnung und Lebenssinn können ein Suchtverhalten begünstigen.

Der Medienkonsum kann sehr effektiv zur Betäubung von schmerzhaften Gefühlen, Erinnerungen und zum kurzfristigen Auffüllen einer inneren Leere eingesetzt werden. Eine echte Lösung der Probleme wird aber so verhindert, und das Flucht- und letztlich dann Suchtverhalten verfestigt sich weiter.

Keine Frage: Es ist möglich, dass Kinder und Jugendliche eine Computerspielabhängigkeit entwickeln oder auch eine Abhängigkeit von Social-Media-Aktivitäten oder auch eine heimliche Sucht nach Pornografie im Netz.

Hat Ihr Kind vielleicht gute Gründe, in die digitale Welt zu flüchten? Vermeiden Sie jede Art von Vorwürfen und vor-

schnellen/pauschalen negativen Bewertungen des Konsumverhaltens. Erkunden Sie gemeinsam im offenen und vor allem ehrlichen Gespräch die möglichen Funktionen der Mediennutzung. Wenn Sie feststellen oder vermuten, dass Ihr Kind versucht, vor seiner Lebensrealität in die bunte, digitale Welt zu flüchten, sollten Sie handeln und sich Hilfe holen.

Häufig kommt es unserer Erfahrung nach in Familien aber vor, dass Kinder und Jugendliche maßlos Medien konsumieren, einfach deshalb, weil sie dem digitalen Sog noch kaum etwas entgegensetzen können. Bei einer solchen Entwicklung sind in erster Linie Sie als Eltern gefragt und nicht sofort ein*e Suchttherapeut*in.

Tipp: Versuchen Sie mit einer offenen und entspannten Haltung im Gespräch gemeinsam mit Ihrem Kind zu erkunden, welche Funktionen die Mediennutzung für es hat.

„Wenn Menschen nicht finden, was sie begehren, begnügen sie sich damit, das zu begehren, was sie finden.“

Guy Debord, französischer Filmemacher und Aktivist.



Was können Sie tun?

Nach all dem Gesagten dürfte klar sein, dass wir die Mediennutzung unserer Kinder grundsätzlich nicht einfach laufen lassen dürfen. Was können Sie konkret tun?

Hilfreich kommunizieren

Wir hatten gesagt, dass Konflikte bezüglich der Mediennutzung normal und grundsätzlich kein Drama sind. Sie als Eltern sind zuallererst dafür verantwortlich, auf welche Art und Weise diese Konflikte ausgetragen werden. Kommunizieren Sie deshalb bewusst, offen, wertschätzend, mit genügend Zeit, uneingeschränkter Aufmerksamkeit und einem echten Interesse an den digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder.

Ganz wichtig(!): Vermeiden Sie unbedingt vorschnelle Bewertungen. Aussagen wie „blödes Ballerspiel“, „völlig sinnlose Videos“, „nutzlose Zeitverschwendung“ und so weiter, beenden das Gespräch mit Ihrem Kind, bevor es richtig begonnen hat. Aus der Perspektive Ihrer Kinder haben Sie dann einfach keine Ahnung und deshalb auch kein Recht, etwas zu begrenzen oder zu verbieten. Wenn Sie in Ihrer Einschätzung der Situation unbedingt Recht behalten wollen und auf Ihrer Bewertung bestehen, sind Sie in der Gefahr, das Herz Ihres Kindes zu verlieren. Der Konflikt wird sich verfestigen und Ihr Kind weiter in den Rückzug treiben. Wenn Ihr Kind dagegen im Gespräch Wertschätzung für seine Person, seine Bedürfnisse und Verständnis im Bezug auf seine digitalen Aktivitäten und Leidenschaften erlebt, dann kann es selbst auch ehrlicher darüber sprechen und Ihnen als Eltern eine größere Autorität zugehen.

Stellen Sie oft Fragen, die mit „Was, Warum, Wozu, Wie oder Ähnlichem“ beginnen und beschäftigen Sie sich damit, was Ihr Kind online tut, was es fasziniert. Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bewertungsfrei die Mechanismen, Funktionen und die dahinter liegenden Bedürfnisse der Bildschirmaktivitäten. Wie funktioniert das Spiel? Was fasziniert dich an Instagram? Wo siehst du Gefahren? Welche Fähigkeiten braucht man, um erfolgreich zu sein? Was würde dir fehlen, wenn du dein Spiel nicht mehr spielen könntest? Warum wäre es schlimm, wenn bei Snapchat alle deine Flammen erlöschen würden? Stellen Sie die Bezüge zu Ihrer eigenen Kindheit und Jugendzeit her. Nur so haben Sie eine echte Chance, das Herz Ihres Kindes zu behalten beziehungsweise zurückzugewinnen und sich die Autorität zu verdienen, die Sie brauchen, um steuernd und auch begrenzend eingreifen zu können.

Gemeinsame Haltung entwickeln

Eine gemeinsame Haltung als Eltern zur Mediennutzung der Kinder ist wichtig. Kinder spüren Uneinigkeiten der Eltern untereinander und nutzen diese zu ihrem Vorteil oft gnadenlos aus. Auch wenn Sie als Eltern getrennt leben sollten, bemühen Sie sich bitte um gemeinsame Regeln, die bei beiden Elternteilen gleichermaßen gelten. Das gibt Ihrem Kind Halt und Orientierung und reduziert auch elterliche Konflikte. Versuchen Sie niemals, durch großzügige Regelungen Ihr Kind vom anderen Elternteil wegzulocken.

Lügen vermeiden

Kinder lügen ihre Eltern dann an, wenn sie sich einen Vorteil davon versprechen. Dies gilt auch im Bezug auf heimlichen Medienkonsum. Wenn unsere Kinder die Erfahrung machen,

dass sie für das Stehen zur Wahrheit niemals Nachteile haben, nehmen wir ihnen den entscheidenden Grund für die Lüge.

Lügen zerstören Vertrauen und beschädigen immer die Beziehung. Wir sollten deshalb alles daran setzen, dass unsere Kinder keine Notwendigkeit sehen, uns anzulügen. Sie erwarten im Gegenzug natürlich auch unsere Ehrlichkeit ihnen gegenüber. Ohne Vertrauen bleibt Eltern am Ende nur noch das Mittel der Kontrolle. Aber seien Sie gewiss, Kinder finden immer Mittel und Wege, elterliche Kontrollen zu umgehen.

Wenn Sie Ihrem Kind wohlwollend und in bester Absicht zu früh bereits zu viel Selbstkontrolle zutrauen, bringen Sie es in ein Dilemma. Wenn der Sog zum Medienkonsum noch zu stark ist, kann Ihr Kind das ihm entgegengebrachte Vertrauen noch nicht rechtfertigen und ist einfach damit überfordert. Die Folge sind Heimlichkeiten und ein schlechtes Gewissen beim Kind sowie Enttäuschung und Vorwürfe bei den Eltern, wenn alles herauskommt.

Herausforderungen ermöglichen

Computerspiele bieten „Missionen“ (lateinisch missio in Deutsch die Sendung oder der Auftrag). Sie entsprechen damit perfekt den Bedürfnissen nach Challenge/Herausforderung und auch denen nach Erfolg, Anerkennung und Wertschätzung.

Suchen Sie nach Möglichkeiten, diese wichtigen Bedürfnisse Ihres Kindes in die analoge Welt zu holen. Trauen Sie Ihrem Kind Dinge zu, die es noch nie gemacht hat. Begleiten und ermutigen Sie es dabei. Ein wenig Angst darf ruhig auf beiden Seiten gespürt werden.

Nichts stärkt das Selbstbewusstsein unserer Kinder mehr, als wenn sie erleben, dass wir als Eltern an sie glauben. Wenn Ihr Kind an einer analogen Mission scheitern sollte, ist das gar nicht schlimm, sondern eine Chance zur ehrlichen gemeinsamen Reflexion und damit zur Weiterentwicklung. Welches „Level-up“, welche neue Herausforderung in der analogen Welt steht für Ihr Kind oder Ihren Teenager in nächster Zeit an? Die erste selbstständige Zugfahrt, das erste selbst zubereitete Essen, die erste Übernachtung unter freiem Himmel, ein kleines soziales Projekt, die verantwortliche Versorgung eines Haustieres, ein kleiner Job zur Aufbesserung des Taschengeldes, ein kleines selbstständiges Renovierungsprojekt im eigenen Zimmer, die selbstständige Organisation und Planung eines zweitägigen Städtetrips?

Beim Computerspiel gibt es „Level-ups“ nur durch das aktive Anpacken neuer Herausforderungen – nicht durch passives Konsumieren von „Let’s Play“-Videos anderer Spieler. Im echten Leben gilt das Gleiche. Übrigens: Wir Eltern denken bei diesem Thema fast immer zuerst an bessere Schulnoten. Die



sind nicht unwichtig, aber das Gelingen des Lebens unserer Kinder entscheidet sich vor allem an ihrer Beziehungsfähigkeit, ihrer Verantwortlichkeit und ihrem Mut, Dinge anzupacken.

Serviceleistungen reduzieren

Dieser Punkt ergänzt den vorherigen. Ihr Kind kann zunehmend Verantwortung für sich und auch für das Funktionieren des gemeinsamen Familienlebens übernehmen. Welche Verantwortung können Sie an Ihr Kind abgeben? Welche elterliche Serviceleistung, die das Leben Ihres Kindes bequem und angenehm macht und deshalb auch viel Zeit für Medienkonsum ermöglicht, können und sollten Sie nun beenden? Was kann Ihr Kind an regelmäßigen Aufgaben und Pflichten verantwortlich übernehmen? An welcher Stelle können Sie Ihr Kind in Zukunft verstärkt mit den Realitäten des Lebens konfrontieren? Zum Beispiel regelmäßig einkaufen gehen, den Tisch decken, ab und zu etwas kochen oder Wäsche wegsortieren. *„Kinder brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können.“* Professor Gerald Hüther, Hirnforscher

Sollte Ihrem Kind die Bereitschaft zur Mitverantwortung noch fehlen, verweisen Sie gerne auf das Bürgerliche Gesetzbuch und hängen Sie mit einem humorvollen Kommentar folgenden Gesetzestext an den Kühlschrank: „Dienstleistungen in Haus und Geschäft: Das Kind ist, solange es dem elterlichen Hausstand angehört und von den Eltern erzogen oder unterhalten wird, verpflichtet, in einer seinen Kräften und seiner Lebensstellung entsprechenden Weise den Eltern in ihrem Hauswesen und Geschäft Dienste zu leisten.“ §1619 BGB

Die Ausdrucksweise dieses Gesetzestextes erinnert an eine scheinbar längst vergangene Zeit, aber der Inhalt hat von sei-

ner Aktualität nichts eingebüßt. Heranwachsende lernen nur durch zunehmende Verantwortungsübernahme, den Realitäten des Lebens gewachsen zu werden. Seien Sie sehr zurückhaltend bei der Finanzierung teurer Smartphones. Erwarten Sie einen nicht unerheblichen Eigenanteil von Ihrem Kind, nicht zuletzt auch, um das Bewusstsein für den Wert dieser Geräte zu steigern. Schließen Sie keinen Smartphonevertrag für Ihr Kind ab. Nutzen Sie einen Prepaid-Tarif. Delegieren Sie die Verantwortung für die rechtzeitige Aufladung an Ihr Kind und beteiligen Sie es an den Kosten für das mobile Datenvolumen.

Bevor Ihr Kind ein eigenes Smartphone bekommt, können Sie als Übergangslösung ein Familien-Smartphone anschaffen, das Ihr Kind zeitlich sowie inhaltlich begrenzt von Ihnen zur Verfügung gestellt bekommt.

Verfügbarkeit kontinuierlich an den Reifegrad anpassen

Wir können ganz offensichtlich unserem Nachwuchs die Verantwortung für die eigene Mediennutzung bis in die Teenagerjahre hinein noch nicht selber überlassen. Kinder wachsen nicht über Nacht, sondern Stück für Stück in diese Eigenverantwortung hinein. Wenn Kinder und vielfach auch Jugendliche gute und klare Grenzen ihrer Bildschirmnutzung noch nicht selber setzen und einhalten können, bleibt uns als Eltern nichts anderes übrig, selber dafür zu sorgen, dass diese Grenzen eingeführt und durchgesetzt werden. Wir übernehmen gewissermaßen für etliche Jahre stellvertretend die noch nicht voll ausgebildete „Kontrollzone“ im Gehirn unserer Kinder. Diesen Sachverhalt gilt es, als Prozess zu gestalten. Er muss immer wieder alle paar Monate flexibel an den wachsenden Reifegrad und die steigende Verantwortungsfähigkeit, gemeinsam mit unseren Kindern, neu angepasst werden.

Bildschirmfreie Zeiten im Alltag einführen

Sie erinnern sich, dass wir gesagt hatten, dass die digitale Welt, wenn sie zur Verfügung steht, gegenüber der analogen Welt meist die Nase vorne hat. Das bedeutet, dass die analogen Fähigkeiten sich in den Zeiten am besten weiterentwickeln, wo alle Bildschirme schwarz bleiben. Man könnte auch sagen, dass wir bisweilen unsere Kinder zu ihrem „analogen Glück“ zwingen müssen, indem wir die digitalen Verlockungen unerreichbar machen. Dafür braucht es klar definierte und konsequent durchgesetzte bildschirmfreie Zeiten, in denen unsere Kinder vor der Entscheidung stehen, sich entweder zu langweilen oder aber sich mit ihren Bedürfnissen der analogen/realen Welt und deren Möglichkeiten zuzuwenden. Langeweile macht kreativ!

Tipp: Wir empfehlen je nach Alter ein bildschirmfreies Zeitfenster von mindestens zwei bis vier Stunden täglich, möglichst immer zu selben Zeit.



Die Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit schafft Klarheit und hilft dem Kind bei der Gewöhnung an diese Tatsache. Auch die letzte Stunde vor dem Schlafengehen sollte eine bildschirmfreie Zeit sein, um zur Ruhe zu kommen und das Einschlafen zu erleichtern. Für derartige Entscheidungen und Grenzsetzungen werden unsere Kinder sich bei uns Eltern sicherlich erst einmal nicht bedanken (hoffentlich später doch noch), aber sie sind grundsätzlich sehr wohl in der Lage, sich damit zu arrangieren. Wir dürfen gespannt sein, welche schon verloren geglaubten Interessen und Aktivitäten dadurch mittelfristig wiederbelebt und weiterentwickelt werden können. Eine oder mehrere konsequent bildschirmfreie Zeiten am Tag helfen unseren Kindern übrigens auch, zur Ruhe zu kommen, bei sich zu sein, sich selbst stärker wahrzunehmen, den eigenen Gedanken nachzuhängen und nicht ständig unter Bewertung und Beobachtung der sonst permanent anwesenden digitalen Community zu sein. Nur wer sich seiner selbst bewusst wird, kann wirklich „selbstbewusst“ werden.

Um solche bildschirmfreien Zeiten tatsächlich konsequent und regelmäßig umzusetzen, können eine Zeitmanagement-Software oder entsprechende Einstellungen am heimischen Router sehr hilfreich sein. Als Alternative werden alle Bildschirmgeräte in Verwahrung genommen und verschlossen. Je mehr Geräte potentiell zur Verfügung stehen, umso schwieriger wird die Umsetzung. Wir wissen auch, dass das Aushebeln entsprechender Software von Jugendlichen oft als Herausforderung gesehen wird. Gehen Sie gelassen damit um. Zur Not braucht es eine abschließbare stabile Kiste oder einen kleinen Tresor aus dem Baumarkt für Smartphone und andere Geräte. Wenn Sie keine klaren Regeln einführen beziehungsweise diese nicht konsequent und nachhaltig um-

setzen, werden Sie sich mit ziemlicher Sicherheit auf längere Sicht fast täglich in einem nervenaufreibenden Feilschen um die Medienzeiten und einem anstrengenden Dauerkonflikt mit Ihrem Kind wiederfinden. Dabei dürften Ihre Kinder Ihnen an Ausdauer, Geschick und Spannkraft eher überlegen sein.

Aufenthaltsbestimmungsrecht auch im digitalen Raum durchsetzen

Wir haben als Eltern im Rahmen der Personensorge das Recht und auch die Pflicht, den Aufenthalt unserer Kinder zu bestimmen (§1631 BGB). Für uns Eltern ist völlig klar, dass wir unsere Kinder vor Orten schützen, wo sie in Gefahr geraten könnten. Niemand würde seinen 13-jährigen Sohn ins Rotlichtviertel gehen lassen oder der zwölfjährigen Tochter erlauben, sich an die Autobahnraststätte zu stellen, dort in irgendein Auto zu steigen, um die Oma zu besuchen. Im digitalen Raum können unsere Kinder leider mit wenigen Klicks viele zwielichtige Orte erreichen und Erfahrungen machen, die ihrer Entwicklung nachhaltig schaden, beziehungsweise die sie regelrecht traumatisieren können. Über Kommunikationsplattformen geschehen unglaublich einfach und schnell sexuelle Annäherungsversuche (Cybergrooming).

89 Prozent der zehn- bis 13-jährigen Jungen haben bereits Pornografie im Internet konsumiert, obwohl dies für sie aus guten Gründen verboten ist (Quarks & CO Studie 2017). Nicht wenige beginnen aufgrund der starken emotionalen Wirkung regelmäßig zu konsumieren und geraten in eine Abhängigkeit. Ein regelmäßiger Konsum dieser beziehungs- und verantwortungslosen Form von Sexualität hat auch nachweislich langfristige, negative Auswirkungen auf die Beziehungs- und Empathiefähigkeit. Entsprechende Filterschutz-Software ist

an dieser Stelle ein wichtiger Baustein zum Schutz unserer Kinder (Informationen auf www.klicksafe.de).

Nachdenkenswert: *„Wir brauchen Bildung zur Bewältigung der Digitalisierung, aber keine Digitalisierung der Bildung“*

Doktor Matthias Burchardt, Bildungsphilosoph

Bildschirmgeräte und Schule

Vielleicht besucht Ihr Kind eine Tablet-Klasse oder Sie müssen in dieser Frage demnächst eine Entscheidung treffen. Die Tablet-Klasse bedeutet für Sie als Eltern und auch für Ihr Kind definitiv eine zusätzliche Herausforderung, weil dadurch die schulische und die konsumorientierte Bildschirmnutzung zeitlich nur noch schwer voneinander abgegrenzt werden kann, beziehungsweise stark miteinander verschwimmt. Lustige Videos, Pornos, Kommunikations-Apps, Computerspiele, Serien und so weiter sind nur wenige Klicks beziehungsweise Wischbewegungen entfernt von schulischen Aufgaben, die Konzentration, volle Aufmerksamkeit und Anstrengung erfordern – auf ein und demselben Gerät.

Um die Vorteile dieser Lernform wirklich nutzen zu können, braucht Ihr Kind ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Viele Eltern schildern uns, dass ihr Kind in der Tablet-Klasse mit dieser täglichen Herausforderung beziehungsweise Versuchung ganz offensichtlich noch überfordert ist. Wenn Sie die Wahlfreiheit (noch) haben, wägen Sie bitte die Vor- und Nachteile dieser Lernform sorgfältig ab. Erkundigen Sie sich, ob das Schultablet gegebenenfalls technisch so eingestellt werden kann, dass es ausschließlich für schulische Aktivitäten genutzt werden kann. Generell empfehlen wir auch dann, wenn der Computer für Schulaufgaben

sinnvollerweise genutzt wird, die Etablierung eines täglich konsequent bildschirmfreien Zeitfensters.

Vorbildverhalten beachten

Kinder beobachten ihre Eltern genau. Sie spüren, ob das, was wir sagen, mit unserem Tun übereinstimmt. Mit Ihrer Mediennutzung als Eltern sind Sie automatisch auch ein Vorbild für Ihre Kinder – im positiven oder auch im negativen Sinne. Darf das Vibrieren Ihres Smartphones das Gespräch mit Ihrem Kind unterbrechen oder bleibt die Aufmerksamkeit ungeteilt bei Ihrem Kind? Können Sie Ihr Smartphone auch einmal weglegen? Ist Ihre Freizeitgestaltung eher passiv und bildschirmgeprägt oder aktiv gestaltend? Sorgen Sie dafür, dass bei gemeinsamen Mahlzeiten keiner am Tisch zum Smartphone greift.

Eine Kultur des Digitalen entwickeln

Das Internet bietet unbegrenzte Möglichkeiten zur sofortigen Befriedigung emotionaler Bedürfnisse und Impulse. Es hat daher die Tendenz, sich ungehemmt im Leben unserer Kinder auszubreiten und uns alle mit seinen Gesetzmäßigkeiten mehr und mehr zu dominieren.

Wir müssen deshalb eine angemessene „Kultur des Digitalen“ in unserer Gesellschaft entwickeln. Die Familie ist ein zentraler Ort dafür.

Kultur (lateinisch cultura in Deutsch Bearbeitung, Anbau, Pflege) bedeutet in diesem Zusammenhang, einen dem Leben gemäßen Rahmen für die Nutzung digitaler Geräte zu schaffen. Ein Garten ohne Pflege und Begrenzungen wird zwangsläufig von Unkraut und Wildwuchs überwuchert. Sorgen Sie

als Eltern dafür, dass Ihre Kinder nicht „digital verwildern“, sondern dass sie das zu Wachstum und Reife bringen können, was an Fähigkeiten und Begabungen in ihnen steckt.

Für eine „Ökologie des Herzens“ eintreten

Der Klimawandel zeigt uns überdeutlich, dass wir als Menschheit an Grenzen stoßen und mehr und mehr mit den Folgen des eigenen maßlosen Handelns konfrontiert werden. Jedem von uns ist mittlerweile klar, dass wir nicht ohne schwerwiegende Konsequenzen für die Menschheit unsere Umwelt dauerhaft überfordern können.

Kinder und Jugendliche sind heute von einer zunehmenden „Innenweltverschmutzung“ durch ein unglaubliches Maß an destruktiven und menschenverachtenden Inhalten im Internet bedroht. Auch das wird bei ungesteuerter Ausbreitung der Digitalisierung nicht ohne gravierende Konsequenzen bleiben können. Die Folgen müssen wir heute leider schon beobachten. Der konsequente Schutz der Innenwelt von Kindern und Jugendlichen hat bislang leider keine allzu große Lobby, im Gegenteil, die Digitalisierung auch kindlicher und jugendlicher Lebenswelt wird eher ungebremst weiter vorangetrieben. Engagieren Sie sich für eine Bewegung der „Ökologie des Herzens“ und beginnen Sie bei Ihrem Kind.

Das unbedingte Ja sprechen

Wenn Sie die Bildschirmzeit Ihres Kindes einschränken, bestimmte Inhalte oder Apps nicht erlauben, dann hört Ihr Kind ein klares NEIN von Ihnen. Diese NEIN ist, wie wir gesehen haben, notwendig und unumgänglich. Wenn es Ihnen grundsätzlich schwerfällt, Ihren Kindern gegenüber konsequent

NEIN zu sagen, machen Sie sich auf die Suche nach den Ursachen und holen Sie sich gerne Unterstützung von einer Erziehungsberatungsstelle.

Für das klare NEIN, das Ihr Kind von Ihnen akzeptieren soll, braucht es als Ausgleich ein ebenso klares JA. Ein JA, das unbedingte Wertschätzung, Liebe und Achtung zum Ausdruck bringt. Zeigen und sprechen Sie dieses JA auf unterschiedliche Art und Weise, durch kleine Gesten, ermunternde Worte, kleine Aufmerksamkeiten, Berührungen. Schenken Sie vor allem Zeiten uneingeschränkter Aufmerksamkeit zum Beispiel beim Vorlesen. Benutzen Sie, wenn möglich, die bewusst bildschirmfreien Zeiten für gemeinsame Aktivitäten, die Ihrem Kind Spaß machen und das Miteinander stärken. Die Herzen unserer Kinder wollen immer wieder neu gewonnen werden.

Bei all dem Gesagten werden wir als Eltern nie perfekt sein und müssen es auch gar nicht. Wir dürfen Fehler machen und uns bei unseren Kindern dafür entschuldigen. Sie werden das hoch anrechnen. Das allerwichtigste Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist Zeit zu haben für ihre Bedürfnisse, Gedanken, Sorgen, Ängste, Wünsche und Sehnsüchte.

Tipp zum Schluss: Gerade wenn der Erziehungsalltag mal wieder so richtig anstrengend für Sie ist:

Versuchen Sie sich doch einmal vorzustellen, dass Ihr Kind eines Tages erwachsen vor Ihnen steht und sagt: „Mama/ Papa, das war zeitweise ganz schön anstrengend mit dir, aber vielen Dank dafür, dass du mir standgehalten hast. Danke, dass du mich nicht einfach hast laufen lassen!“

Nachwort des Pflegekinderdienstes zum Artikel:

Dieser Artikel beleuchtet viele Aspekte, die für einen Umgang mit der Thematik und der Auseinandersetzung mit Ihrem Kind oder Ihrer*em Jugendlichen*m wichtig sind. Es ist uns an dieser Stelle auch ein großes Anliegen deutlich zu machen, dass Kinder und Jugendliche altersgemäß in den Diskurs mit einbezogen werden müssen, um an Regeln sowie dem daraus entstehenden Umgang partizipieren zu können. Nur durch gemeinsames Ausarbeiten können Regeln für den Umgang mit Medien wirksam werden und eine Entlastung für den Alltag sein.



Was ist der richtige Umgang mit Medien für meine Töchtern?

Verfasserin ist dem Stadtjugendamt bekannt

Ich bin aus einer Generation, die ohne Internet aufgewachsen ist. Meinen ersten Computer hatte ich als erwachsene Frau, und mein erstes Smartphone bekam ich als Geschenk von einer Kollegin, die sich ein neueres Modell gekauft hatte.

Wie mache ich es mit den Kindern, wenn sie älter werden? Eine Frage, die ziemlich lange unbeantwortet blieb.

Die Mädchen waren gerade zwei und drei Jahre alt, als sie zu uns kamen. Schon damals, als beruflich vollbeschäftigte Frau, war der Fernsehkonsum aufs Wochenende reduziert. Wir fingen mit „Kinoabenden“ zu Hause an. Alle vier saßen auf der Couch, durften Pizza essen und Cartoons oder Kinderserien (die kleine Prinzessin, der Drache Kokosnuss und Ähnliches) anschauen. Für Filme hatte die Aufmerksamkeit damals nicht ausgereicht. Die Mädchen hörten Geschichten aus ihrem CD-Player oder Kindermusik. Uns kamen nie die Gedanken, beide Mädchen mit unseren Handys zu beschäftigen oder sie vor dem Fernseher ruhig zu stellen. Stattdessen bin ich mit ihnen viel rausgegangen, entweder um spazieren zu gehen oder um Fahrrad zu fahren. Bei schönem Wetter schickte ich sie raus, statt den Fernseher anzuschalten. Bei längeren Reisen, Jahre später, kauften wir Bildschirme für das Auto, aber die liefen nur, wenn es dunkel war und wir auf die Autobahn fuhren.

Sie beschäftigten sich sonst mit Malen, Spielen oder hörten Geschichten zum Einschlafen. Ein gutes **Vorbild** zu sein war uns sehr wichtig. Vor den Mädchen beschäftigten wir uns, soweit es ging, nicht mit unseren Smartphones. Gespielt wurden nur Gesellschafts- oder Brettspiele, nicht am Bildschirm. Zeit mit den Kindern zu verbringen, das war uns sehr wichtig und vor allem dabei die Qualität der Zeit miteinander.

Ab der dritten Klasse, als die Mädchen manchmal allein in die Schule liefen, weil ich in der Arbeit war, kaufte ich ihnen ein Tastenhandy, um mir Bescheid zu geben, dass sie losgegangen und angekommen sind. Die Schwierigkeit war es einen Kompromiss zu finden, warum die anderen etwas dürfen und sie nicht, trotzdem blieb ich **konsequent**. Beide Kinder durften, wenn wir beim Arzt waren oder sie mich begleitet hatten, mit meinem Handy Rechenaufgaben lösen oder Fotos machen. Da mein Handy damals wie heute keine Spiele hat, blieb die Versuchung fern. Meine Beobachtung war es oft, dass viele Eltern jünger waren als ich selbst und mit den Medien anders aufgewachsen waren. Heutzutage wird es so vermittelt, dass man ohne Smartphone oder Tablet fast lebensunfähig ist. Sogar Bücher werden durch E-Books ersetzt. Selten sieht man in Kinderzimmern Wimmel-Bücher, um Kinder zu beschäftigen. Vielmehr sah ich junge Mütter im Café, die ihre kleinen Kinder mit Handys beschäftigten, um sie ruhig zu halten. Was für Signale geben wir den Kindern, wenn wir sie in einem so frühen Alter daran gewöhnen sich ruhig zu verhalten, wenn der Bildschirm an ist? Ist der Film am Handy oder am Tablet ein Mama-Aufmerksamkeitsersatz geworden? Fängt Sucht nicht durch Angewöhnung an? Unzählige Fragen gehen mir bis heute durch den Kopf bei manchen Situationen. Wir Erwachsenen lassen es so weit kommen, und dann sind wir am lautesten, wenn der Konsum zu viel wird.

Freude und Überraschung waren umso größer, als meine Mädchen in die fünfte Klasse der weiterführenden Schule kamen und ein einfaches Smartphone bekamen. Die Zeit nach der Schule nutzten sie, um die verschiedenen Apps zu verstehen und Nachrichten über WhatsApp zu schreiben.

Von Anfang an gab es **klare Regeln** für die Nutzungsdauer, installierte Apps und den Verbleib der Geräte, wenn man sie nicht benutzen durfte. Ich installierte die **Family App** von Anfang an. Das limitierte die Nutzungsdauer und Bildschirmzeit. Wenn das Handy aus war, gab es keinen anderen Ersatz wie Tablet oder Fernseher. Sie konnten danach spielen, Radio hören oder raus gehen mit anderen Kindern. Bis heute habe ich jederzeit Zugang zu ihren Handys, und beide wissen das.

Unsere Regeln sind:

- Das Handy wird am Esstisch von niemandem benutzt.
- Fernseher oder Computer sind nicht in Kinderzimmer.
- Das Telefon wird in der Küche/auf dem Sideboard im Flur gelassen, sobald wir zu Hause sind.
- Nachts bleiben alle Handys außerhalb des Schlafzimmers.
- Jede*r hat seinen eigenen Wecker, und es gibt sonst kaum Spielraum zum Verhandeln oder Diskutieren, um die Regeln zu ändern.
- Bei besonderen Situationen, wie Wochenende oder Ferien, wird die Nutzungsdauer oft um maximal 30 Minuten verlängert. Bei anderen Anlässen wie Familienfeiern, großen Ausflügen oder Besuchen bleiben die Handys zu Hause, im Auto oder bei mir. Solche Maßnahmen kommuniziere ich mit ihnen zuerst und gebe auch Platz für Kompromisse oder Abweichungen, wie zum Beispiel, wenn wir Oma be-

suchen, dann gibt es zweimal am Tag Handyzeit, jeweils 30 Minuten, und sie dürfen sich aussuchen wann.

- Besondere Apps zu installieren oder die Mitnahme des Handys in die Schule musste „verdient“ werden. Sobald das Handy während des Unterrichts an war oder Fotos im Schulgebäude gemacht wurden, blieb das Handy zu Hause.
- Spiele hat keiner von uns am Handy. Als beide zwölf Jahre alt waren, gab es zwei Spiele auf meinem Tablet.

Beide Mädchen mussten lernen auf ihre Handys aufzupassen, damit diese Handys intakt blieben und nicht verloren gingen, weil es sonst keinen Ersatz dafür gab. Regeln sind in meinen Augen Grenzen, die ihnen Sicherheit bieten sollen.

Die Nutzung von Messenger Apps ist heute noch am schwersten. Das Kommunizieren untereinander ohne Mobben, Beleidigen, Ausgrenzen und Diskriminieren haben beide jetzt, mit fast 13 und 14 Jahren, ziemlich gut gelernt.



Die meisten Probleme gab es in der Schule mit den WhatsApp-Gruppen der Klassen. Anfänglich häuften sich die Beleidigungen, provokante, vulgäre, sexistische, rassistische und aggressive Sticker, die die Kinder sich gegenseitig geschickt haben. Mehrmals mussten wir Eltern uns an den Lehrer wenden, um Konflikte zu lösen.

WhatsApp ist mehrmals von beiden Handys gelöscht worden, um eine Vernetzung und weitere eskalierende Probleme mit anderen Schüler*innen dadurch zu vermeiden. Dafür haben wir andere Messenger Apps genutzt, wie Signal oder Threema, die unter Kindern und Jugendlichen nicht so verbreitet sind. Kinder verstehen Privatsphäre oder die Weitergabe von persönlichen Daten nicht. Sobald sie eine Nummer haben, geben sie diese weiter, egal für welche Zwecke. Der*die Besitzer*in wird dabei nicht um Erlaubnis gefragt.

Nicht nur die Streitigkeiten unter Mitschüler*innen, sondern auch der Kontakt zu den leiblichen Eltern, in unserem Fall der leiblichen Mutter, löste große Probleme aus. Die jüngste der Mädchen kontaktierte die Mutter, als sie sich aufgrund ihrer Herkunft beleidigt gefühlt hat. Die leibliche Mutter übernahm die Unterhaltung zwischen den Kindern, und alles eskalierte so unangemessen, dass ich mich bei dem anderen Kind, seinen Eltern, den Lehrer*innen und der Direktion in ihrem Namen entschuldigen musste. Mein Kind musste eine Woche auf Medien und ein Monat auf WhatsApp verzichten. Es gab viele Gespräche, und sie beschloss, um sich nicht nochmal in so eine kritische Lage zu bringen, darauf zu verzichten, die Nummer der leiblichen Mutter zu haben und ihr ihre zu geben. Die Möglichkeit, Kontakt über mein Telefon zu halten, hat sie nie genutzt, auch nicht die Möglichkeit, durch die Schwester mit der Mutter Kontakt aufzunehmen.

Ihre Schwester hat mit zwölf erlaubt, dass die leibliche Mutter ihre Nummer bekommt. Der leibliche Vater hätte auch ihre Nummer haben dürfen, aber dieser weigert sich mit anderen Familienmitgliedern auf diese Art zu kommunizieren.

Der Kontakt zur leiblichen Mutter wurde dadurch nicht wirklich mehr oder besser. Ganz in Gegenteil.

Meine Tochter erlebte Enttäuschungen von nicht eingehaltenen Versprechungen, und aus der Sicht des Kindes eindringliches Verhalten der Mutter durch Nachrichten mit „Liebes-Emojis“. Dies führte nur dazu, dass die Distanz zwischen ihnen blieb. Meine Tochter ärgert sich regelmäßig über den Status der Mutter, aber sie kann sie nicht blockieren oder unsichtbar machen, um weniger Leid dadurch zu spüren.

Für mich war es eine schwere Entscheidung ihre Handys zu kontrollieren. Wo fängt die Privatsphäre der Kinder an, und wo die Gefahr durch Ungewissheit in der Nutzung der Medien? Vor allem ging es mir um Mobbing und dadurch verletzte Gefühle. Zwei Themen, die in der Schule auf verschiedene Art und Weise den Kindern beigebracht werden, und trotzdem bleibt es besser im Gedächtnis, wenn sie mit uns lang und ausgiebig darüber sprechen. Das ist Liebe geben, den Kindern Empathie und Sicherheit bieten, durch eigene Erfahrungen und Beispiele. Es ist ein Begleiten durch den Prozess des Wachstums.

Jetzt sind die Mädchen pubertär, und die Nutzungszeiten sowie Bildschirmdauer haben sich etwas verändert. Trotzdem bleibt mir der Zugriff frei, und die Regeln werden weiter eingehalten. Die Älteste hat nach ihrem 13. Geburtstag, zusammen mit mir, einen Instagram Account kreieren dürfen. Sie fotografiert sehr gut mit ihrer Kamera sowie dem Handy, und zum großen Teil werden diese Fotos gepostet. Dieses

Medium hat sie genutzt, um während der Ferien über ihre Geschichte als Pflegekind zu erzählen. Sie hatte Spaß daran, bis eine der Schülerinnen ihrer neuen Schule davon erfahren und begonnen hat, sie zu beleidigen. Ich meldete das Mädchen, und in der Schule gab es auch viele Gespräche. Heute, nach fast sechs Monaten, bat sie mich nochmal einen Instagram Account zu erstellen und die App wieder auf ihrem Handy zu nutzen. Wir trafen folgende Vereinbarungen:

- Ich habe Zugang zu ihrem Account, und sie darf das Passwort nicht ändern.
- Unterhaltungen bleiben privat unter „Bekanntem“ Anknüpfungen, alle anderen werde ich lesen.
- Die hochgeladenen Fotos / Stories müssen erst von mir erlaubt werden.
- Keine Gefühle werden öffentlich geschrieben.
- Keine Nachrichtenverläufe werden gezeigt.



Wir beide wissen ganz genau, Vertrauen ist ein starkes Wort, dass Fehler jede*m passieren können, und dass man daraus nur lernen kann. Deshalb sind Chancen da, um sich zu beweisen, wie gut man etwas kann. Das gilt in beide Richtungen - in ihre und meine.

Mir ist sehr bewusst, dass wir drei an dem Prozess des Wachstums dran sind und es nur gemeinsam schaffen.

„Schalt doch mal das Handy aus“

Vom Wahnsinn im Umgang mit Medien und wie man sich verrückt machen kann

Verfasserin ist dem Stadtjugendamt bekannt

Ich weiß nicht, wie lange mich das leidige Thema „Umgang mit Medien“, insbesondere des Handys, im Zusammenhang mit meinen Kindern schon begleitet - gefühlt Jahrhunderte. Es kommt mir so vor, als ob ich schon jahrzehntelang zu irgendeinem meiner zwei Kinder gesagt habe: „Leg doch mal das Handy weg. Wie viele Stunden hast du denn jetzt schon wieder damit verbracht. Du machst schon gar nichts anderes mehr. Wieso liest du nicht ein Buch oder triffst dich mit Freund*innen?“



Und wie oft ist meine Ansage, meine Bitte, mein Drängen nicht erhört worden? Wie oft hat es zu blöden einsilbigen Antworten und schlechter Stimmung geführt? Hat es etwas genutzt das Kind davon zu überzeugen, dass Handynutzung per se stundenlang nicht toll ist? Nein und nochmals nein.

Alle Versuche, seit dem gefühlt letzten Jahrhundert meines Mutter-Daseins, die Handynutzung zu begrenzen, haben vor allem eins gekostet, meine Nerven.

Das heißt nicht, dass ich es nicht noch einmal so machen würde.

Aber vielleicht mit etwas weniger Inbrunst und weniger Überzeugung das einzig Richtige zu tun.

Versuche die Handynutzung in Frage zu stellen, beziehungsweise zeitlich zu reduzieren, waren:

1. Irgendeine schlaue App, mit der man dann die Stunden einstellen konnte, die das Handy dem Kind zur Verfügung stand. Diese tolle App wurde irgendwann vom noch schlaueren Kind unterwandert und hat sich dadurch ad absurdum geführt. Da war das Kind so um die zwölf Jahre alt.

Nachdem die zeitliche Regulierung per App gescheitert war, kam eine neue glorreiche Idee.

2. Das Handy schläft im Wohnzimmer ab 21 Uhr. Wie viele Nächte das funktioniert hat? Fragen Sie mich nicht. Schwierig – schwierig - wenige.

Irgendwann waren die Kräfte am Ende, und das Handy durfte die ganze Zeit benutzt werden. Die Frage: „Warum verbringst

du so viele Stunden am Handy?“ beziehungsweise: „Das sind zu viele Stunden, die du am Handy verbringst!“ - wick vernünftigeren Fragen meinerseits.

Diese Ideen, vom Umgang mit dem Thema Medien, kamen von außen zu mir, weshalb es Sinn ergibt sich mit anderen über dieses Thema „Handy“ zu unterhalten.

Diese zwei Sachen haben mir geholfen:

1. Wenn Ihr Kind zur Tür hinausgeht, interessieren Sie sich doch auch dafür, wohin es geht. Machen Sie das doch auch mit dem Internet. Welche Seiten besucht das Kind? Interesse zeigen an dem, was das Kind da macht, nicht immer nur den Uhrzeiger im Kopf haben und meckern.
2. Solange das Kind noch persönliche Kontakte zum Spielen, Treffen und zusammen Abhängen der Handynutzung vorzieht, ist noch alles in Ordnung.

Was haben mich die beiden Inputs gelehrt?

Entspannung - es ist nicht so schrecklich, nur weil ich es nicht gut finde.

Mein Blickwinkel sollte sich nicht am „wie viel“ festhängen. Das führt zu Korinthenkackerei, und man mag sich selbst irgendwann nicht mehr als der Mensch, der man dann wird.

Jetzt - wie gesagt gefühlte Jahrzehnte später mit dem Thema Handynutzung - habe ich festgestellt: Es hat für mich mit meiner Tochter danach noch viel schwierigere Themen gegeben. Schule schwänzen, nächtliches Wegbleiben, ausziehen, Angst vor Verlust der Bindung und so weiter.

Wir als Eltern brauchen noch so viel Energie für die Pubertät. Es ist gut, wenn man bei der Mediennutzung in der Frühpubertät auf dem Teppich bleibt und sich noch nicht verausgabt.

Diese Welt, in der die Kinder sich so verhalten, ist die Welt, in die wir sie hineingeboren haben. Auch als nicht leibliche Kinder. Diese Welt, die wir geschaffen haben, die eine ständige Mediennutzung zum Großteil vorlebt, kann man den Kindern schlussendlich nicht vorwerfen.

Ja, es ist gut zu versuchen die Handynutzung zu begrenzen, aber das allein führt nicht zu einem guten Umgang mit Medien. Jetzt zum Beispiel geht es oft eher darum, wie geht meine Tochter damit um, wenn in Chats gedisst wird. Wer hat Zugriff auf ihren Account? Wie geht es ihr damit, wenn sie blockiert wird? Wie sehr treffen sie Nachrichten auf TikTok, die sie vermeintlich für wahr nimmt? Wie kann ich meiner Tochter helfen einen guten Weg im Umgang mit Medien zu finden? Über recherchieren in anderen seriösen Medien, über mein Interesse und über das nachvollziehen, was sie online besucht und bewegt. Die Gespräche darüber brauchen die Kinder viel mehr als die ewigen zeitlichen Begrenzungen. Dafür müssen wir da sein. Da werden wir meiner Einschätzung nach gebraucht und können einen guten Dienst leisten. Das Kind unterstützen im Dschungel der Medien und bei der Nutzung der Medien zurechtzukommen. Und das ist viel mehr als reine Zeitbegrenzung. Damit macht man es sich fast einfach, obwohl man glaubt das Richtige zu tun.

Mein Handy und ich

Verfasserin ist dem Stadtjugendamt bekannt – 14 Jahre

Warum ist mir mein Handy wichtig?

Mein Handy ist mir wichtig, weil ich meinen Freund*innen schreiben und mit meinem Freund telefonieren kann.

Es ist mir auch wichtig, weil ich meiner Mutter immer bescheid sagen kann, wo ich bin, falls mir was passieren sollte.

Was nervt mich an meinem Handy?

Früher war ich in Klassenchats, und da gab es teilweise viel Stress. Das hat mich am meisten genervt.



Als ich mich auch nicht mehr gut mit der Klasse verstanden habe und deshalb die Schule verlassen hatte, haben mich die Mädchen aus der Klasse ständig angerufen - auch anonym.

Sind Pausen vom Handy auch mal gut?

Ja, das finde ich schon. Am meisten, wenn man mit Freund*innen, Freund*in oder mit der Familie zusammen ist, sollte man das Handy mal weglegen und die Zeit genießen. Wenn ich mit Freund*innen, Familie oder mit meinem Freund zusammen bin, bin ich sehr selten am Handy. Nur manchmal mache ich Fotos mit dem Handy.

Aber man sollte es auch mal für sich weglegen. Wenn man zum Beispiel zuhause ist, sollte man nicht die ganze Zeit am Handy sein, sondern was anderes machen, zum Beispiel sich pflegen, was kochen, baden gehen oder Ähnliches.

Meine Mutter hatte mir damals Handyzeiten gegeben. Unter der Woche eine Stunde und am Wochenende zwei Stunden. Ich hasste es so wenig Handyzeit zu haben. Ich musste es teilweise auch abgeben. Ich hatte mich da eingesperrt gefühlt. Mittlerweile darf ich so lange wie ich will am Handy sein und muss es auch nicht mehr abgeben.

Sommerfest für Pflegefamilien / Pflegefamiliennachmittag am Sonntag, den 16.07.2023

Der Nachmittag soll Ihnen die Gelegenheit geben,

- andere Pflegefamilien in lockerer Atmosphäre kennen zu lernen.
- sich auszutauschen.
- bekannte Gesichter wiederzusehen.
- Ihrem Kind den Kontakt mit anderen Pflegekindern zu ermöglichen.

Wenn Sie daran Interesse haben, würden wir uns freuen, Sie beim **Sommerfest für Pflegefamilien** im Münchner Kindl Heim zu sehen. Im Münchner Kindl Heim sind wir vom Wetter unabhängig und können den Nachmittag mit oder ohne Sonne zusammen verbringen. Sitzgelegenheiten gibt es ausreichend. Für die Kinder gibt einen tollen Spielplatz zu erkunden. Darüber hinaus werden Spiel- und Bastelangebote für die Kinder gemacht.

Wasser, Tee und Kaffee werden wir vorbereiten. Teller und Besteck sind vorhanden. Es wäre schön, wenn jede Familie etwas fürs Buffet (süß oder pikant) mitbringt.

Datum: **Sonntag, 16.07.2023**
Wo: **Münchner Kindl Heim**
Oberbiburger Straße 45
Mit der U-Bahn:
U1 Endhaltestelle Mangfallplatz aussteigen,
ungefähr 5 Minuten zu Fuß,
Ausgang „Oberbiburger Straße“
Wann: **Von 14 bis 17 Uhr, bei jedem Wetter.**
Wer: **Pflegeeltern, Pflegekinder, Pflegegroßeltern
und andere Verwandte**

Wir bitten um eine telefonische oder schriftliche Anmeldung
– dies erleichtert uns die Organisation.

Telefonische Rückmeldung an: Frau Gruber 233-20018
oder per E-Mail: viola.gruber@muenchen.de

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der Gruppenarbeit!



Fortbildung Traumapädagogik – für Pflegeeltern

zehnmal mittwochs von 17.30 Uhr bis 20 Uhr

„Ich bin dort zuhause, wo ich verstanden werde“

Der Einfluss früher traumatischer Erlebnisse auf die Gehirnentwicklung, auf das Verhalten und auf die emotionale Entwicklung von Kindern ist wissenschaftlich inzwischen unumstritten. Dachte man früher, Kinder seien sehr robust und unverletzlich, weiß man heute, dass das Gegenteil der Fall ist. In der Folge von traumatischen Ereignissen entwickeln die Kinder unterschiedlichste Verhaltensweisen, die ihrem Überleben dienen sollen. Sie reagieren normal auf nicht normale Geschehnisse.

Das Leben mit traumatisierten Kindern ist äußerst belastend für Pflegeeltern und kann sie an die Grenzen ihrer Möglichkeiten bringen. Traumapädagogik hat zum Ziel, die Handlungsfähigkeit der Erwachsenen wieder herzustellen und die Lebensqualität betroffener Kinder zu verbessern.

Ein hoher Prozentsatz der Pflegekinder hat traumatisierende Lebensumstände erfahren. Gerade in den ersten Lebensmonaten und Jahren ist das Kind traumatischen Situationen hilflos ausgeliefert. Ohnmachtserfahrungen sind Bestandteil eines jeden Traumas. Bei Kindern kommt hinzu, dass die Bindungsperson das Kind nicht schützen konnte oder die traumatischen Erfahrungen sogar verantworten muss. Dies führt zu einer Bindungstraumatisierung des Kindes, die dem Kind jede weitere Beziehung als potentiell gefährlich erscheinen lässt. Das Kind hat die unbewusste „Wahrheit“ abgespei-

chert: „Beziehung ist gefährlich“ und „Niemand kann mich schützen“.

Einerseits hat das Kind das Bedürfnis nach Nähe, andererseits erscheint gerade diese Nähe für das Kind (lebens-)gefährlich. Die Folge ist, dass wohlgemeinte Beziehungsangebote von Pflegeeltern zum Scheitern verurteilt sind. Das Kind kann diese aufgrund seiner Erfahrungen nur bedingt oder nicht annehmen. Die Pflegeeltern erfahren teilweise massive Zurückweisungen. Manche lernen an sich selbst Seiten und Impulse kennen, die sie nicht für möglich gehalten haben, oder haben das Gefühl, „im falschen Film zu sein“. Ein Teufelskreis aus Mitgefühl, Hilflosigkeit, Wut und Verzweiflung kann entstehen. Die Familie ist gefangen in den Folgen des Traumas. Heilsame Beziehungserfahrungen sind für das Kind nicht mehr möglich, wenn nicht die Erwachsenen ihre Wahrnehmung und Handlungen verändern.

Die Überlebensstrategien der Kinder sind so unterschiedlich wie die Kinder selbst und können auch nur situativ auftreten: Innere oder äußere Flucht („sich ausklinken“, weglaufen), aggressives Verhalten, Blockaden, Vermeidung bestimmter Situationen, Schwierigkeiten soziale Kontakte zu gestalten, Kontrollverlust oder Überanpassung und anderes können Hinweise auf eine Traumafolgestörung sein.

Kinder haben aber auch ein enormes Entwicklungspotential und Ressourcen. Ein stützender und schützender Rahmen, feinfühliges, zuverlässiges und geduldiges Pflegeeltern können dem Lebensweg der Kinder eine andere Richtung geben. Wir kennen viele Pflegeeltern, die bewusst oder intuitiv „richtig“ für ihr Kind handeln und gemeinsam viele gute Schritte gehen.

Unabhängig davon, ob Sie sicher sind, dass Ihr Kind an einer Traumafolgestörung leidet oder nicht, können Sie in dieser Fortbildung an einer traumasensiblen Haltung arbeiten, die zu verändertem Verhalten in problematischen Alltagssituationen führt. Eine traumasensible Haltung schadet keinem Kind, auch wenn ihm traumatische Ereignisse erspart blieben. Sie führt immer zu einer Verbesserung der Beziehung, da es um ein vertieftes Verstehen des Kindes geht.

In der Fortbildung soll die Traumapädagogik gemeinsam weiterentwickelt werden, unter fachlicher Anleitung und auf der Grundlage Ihrer guten oder schlechten Erfahrungen.

Ziel:

- Ermutigung im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen.
- Entwicklung einer traumasensiblen Haltung.
- Wissen um Traumafolgestörungen.
- Konzept der Selbstbemächtigung (nach Wilma Weiss).
- Selbstfürsorge.

Die Theorie soll für jede*n Teilnehmer*in unmittelbar anwendbar werden, indem wir uns auf die Geschichte der einzelnen Kinder gemeinsam einlassen und individuelle Lösungsansätze suchen.

Bausteine der Fortbildung:

- Einführung in die Traumapädagogik und Begriffe der Traumaforschung.
- Spezifische Belastung im Zusammenleben mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen.
- Selbstfürsorge.

- Akute und chronische Folgen von Traumatisierung.
- Lebensweg des Kindes - unter Trauma spezifischen Blickwinkel.
- Ressourcen des Kindes.
- Umgang mit Übertragung und Gegenreaktion: „In welchem Film bin ich eigentlich?“
- Unterschiedliche Bindungserfahrungen und Folgen für die Beziehungsgestaltung.
- Konzept der Selbstbemächtigung.
 - Psychoeducation.
 - Stabilisierung / Sicherheit schaffen.
 - Hilfen bei der Emotionssteuerung / Affektregulation.
- Pädagogische Wege und Methoden im Umgang mit den Kindern.

Je nach Wunsch und Bedarf der Teilnehmer*innen, können die Schwerpunkte verändert und ergänzt werden.

Methoden:

- Schriftliche Unterlagen zu wichtigen Theorieinhalten.
- Literaturempfehlungen.
- Kleingruppenarbeit.
- andere Methoden der Gruppenarbeit.
- Selbstreflexion, gemeinsame Reflexion.
- Hausaufgaben (wie Beobachtung bestimmter Situationen).

Zeitrahmen:

Zehn Treffen, jeweils zweieinhalb Stunden, mittwochs von 17.30 bis 20 Uhr, Balanstraße 55, Zimmer U 1.106

regelmäßige Teilnahme wird erwartet.

Termine:

08.11.2023
22.11.2023
05.12.2023
20.12.2023
10.01.2024
24.01.2024
07.02.2024
21.02.2024
06.03.2024
20.03.2024

Leitung:

Team der Gruppenarbeit – Pflege: Viola Gruber, Dipl. Soz. Päd (FH), systemische Familientherapie, Traumapädagogin (ZTP, Zentrum für Traumapädagogik, Hanau)

Anmeldung und sonstiges:

- Per Telefon (089 233-20018) oder E-Mail (viola.gruber@muenchen.de).
- Alle Teilnehmer*innen wie auch die Leitung der Gruppe unterliegen der Schweigepflicht.
- Wenn Sie unsicher sind, ob die Fortbildung für Sie passt, können wir dies gerne in einem persönlichen Gespräch klären.
- Mindestteilnehmer*innenzahl: Sieben Personen.

Aktuelle Themenreihe für Pflegeeltern

Im Rahmen der Themenreihe werden unterschiedliche pädagogische Themen aufgegriffen, die unserer Erfahrung nach Pflegeeltern immer wieder beschäftigen.

Die Abende finden donnerstags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr in den Räumen des Stadtjugendamtes statt.

Parallel zur Veranstaltung wird nach Absprache eine Kinderbetreuung angeboten. Bitte setzen Sie sich diesbezüglich mit uns in Verbindung.

Anmelden können Sie sich mit der im Veranstaltungskalender beiliegenden Postkarte oder telefonisch im Vorzimmer des Sachgebietes unter Telefon 089 233-20001 oder bei Herrn Schneider, Telefon 089 233-20024.

05.10.2023

Biographiearbeit – Die persönliche Auseinandersetzung mit der Geschichte des Kindes

Damit Pflege- und Adoptivkinder sich gut entwickeln können, brauchen sie ein Wissen um ihre Geschichte, dies vermittelt ihnen Sicherheit. Je nach Alter und Entwicklungsstand sollte die Geschichte differenziert und auch schwierige Umstände benannt werden.

Soweit die Theorie. In der Praxis plagen viele Pflegeeltern Unsicherheiten, Ängste und verschiedenste Gefühlslagen. Das ist völlig normal! Wichtig dabei ist, sich den eigenen Gefühlen bewusst zu werden und diese nicht mit den Gefühlen des Kindes zu vermischen.

Erst wenn das Kind spürt, dass Sie mit dem Thema Herkunft und den Gefühlen des Kindes (zum Beispiel Trauer, Angst, Sehnsucht) zurechtkommen, sind Fragen möglich. Spürt das Kind Ihre innere Abwehr wird es sich eventuell in geheime Phantasien flüchten und nichts mehr fragen.

An diesem Nachmittag wollen wir uns mit Ihnen auf den Weg machen sich mit der Geschichte Ihres Kindes zu beschäftigen. Dabei könnten folgende Fragestellungen bearbeitet werden: Was können Sie gut verstehen, was fällt Ihnen schwer? Was können Sie gut in Worte fassen, was verunsichert Sie? Welche verschiedenen Gefühle haben Sie den leiblichen Eltern gegenüber? Was könnten erste Worte sein, die man dem Kind zu seiner Geschichte erzählt?

Dabei haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Pflegeeltern zu diesem Thema auszutauschen.

Leitung: Frau Silvia Dunkel, Dipl.Soz.päd.(FH)
 Herr Florian Schneider,
 Sozialarbeiter (BA of Arts)

Donnerstag, der 05.10.2023 von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Stadtjugendamt Balanstraße 55, Zimmer U 1.106
gegebenenfalls mit Kinderbetreuung

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

30.11.2023

Umgang mit Medien

Für diesen Themenabend haben wir uns Kriminalhauptmeister Martin Ostwinkel vom Kommissariat 105 eingeladen. Herr Ostwinkel ist hier für Prävention und Opferschutz zum Thema Internetkriminalität mit dem Schwerpunkt Neue Medien zuständig. An diesem Abend wird es um die Themen Umgang mit Social-Media und Grenzsetzung durch Eltern, Cybermobbing sowie Cyberkriminalität, Mediennutzung und viele weitere Themen gehen. Sie erhalten hier umfangreiche Informationen und können sich im Anschluss mit anderen Pflegeeltern darüber austauschen.

Leitung: Herr Martin Ostwinkel, Kriminalhauptmeister

Donnerstag, der 30.11.2023 von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Stadtjugendamt Balanstraße 55, Zimmer U 1.106

gegebenenfalls mit Kinderbetreuung

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Gruppen- und Seminarangebote

Silvia Dunkel

Für welche Pflegeform gibt es welche Angebote?

Liebe Pflegeeltern,

wie die meisten von Ihnen wissen, führen wir unsere Seminare in der Regel in Teisendorf im „Haus Chiemgau“ des Kolpingwerkes durch. In der Regel geht es ziemlich schnell, dass uns die Anmeldekarten ins Haus flattern und die Seminare ihre Höchstteilnehmer*innenzahl erreichen. Eine zeitnahe Anmeldung führt in der Regel dazu, dass Sie Ihren Wunschtermin erhalten.

1. Zeitlich unbefristete Vollpflege

(Fremd- und Verwandtenpflege)

• Wochenendseminare in Teisendorf

22.09. - 24.09.2023 „Seminar für unbefristete Vollpflege“

06.10. - 08.10.2023 „Seminar für unbefristete Vollpflege“

24.11. - 26.11.2023 „Seminar für Verwandtenpflege“

08.12. - 10.12.2023 „Seminar für unbefristete Vollpflege“

• Regelmäßige Gesprächsgruppen

„Alltag mit Pflegekindern“

Dienstag: 18.07.2023, 19.09.2023, 17.10.2023, 14.11.2023,

12.12.2023

„Mal Regen und mal Sonnenschein –

Alltag in Pflegefamilien“

Donnerstag: 20.07.2023, 28.09.2023, 26.10.2023,
16.11.2023, 14.12.2023

„Pflegeeltern mit Kindern bis zum Schulalter“

Dienstagabend: 11.07.2023, 19.09.2023, 10.10.2023,
07.11.2023, 05.12.2023

„Verwandtenpflegen“

Montagabend: 17.07.2023, 18.09.2023, 16.10.2023,
20.11.2023, 18.12.2023

Virtuelle Gesprächsgruppe zum Thema „Pubertät“

Mittwochabend: 27.09.2023, 25.10.2023, 29.11.2023

Eltern-Kind-Gruppe

Dienstag: 11.07.2023, 25.07.2023, 19.09.2023, 10.10.2023,
24.10.2023, 07.11.2023, 21.11.2023, 05.12.2023,
19.12.2023

„Neu belegte Pflegefamilien“

Dienstagabend: 18.07.2023, 26.09.2023, 17.10.2023,
14.11.2023, 12.12.2023

Traumapädagogik-Fortbildung für Pflegeeltern (Anmel-
dung nur für alle zehn Termine gemeinsam möglich!)

Donnerstag: 08.11.2023, 22.11.2023, 05.12.2023,
20.12.2023, 10.01.2024, 24.01.2024, 07.02.2024,
21.02.2024, 06.03.2024, 20.03.2024

- **Themenreihe**

Donnerstag, 18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung ist für einzelne Abende möglich

- **„Biographiearbeit – Die persönliche Auseinandersetzung mit der Geschichte des Kindes“**

am 05.10.2023 (gegebenenfalls mit Kinderbetreuung)

- **„Umgang mit Medien“**

am 30.11.2023 (gegebenenfalls mit Kinderbetreuung)

2. Vollpflege mit Mehrbedarf

- **Wochenendseminar in Teisendorf**

10.11. - 12.11.2023

- **Gesprächsgruppen und Themenreihe**

siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

3. Bereitschaftspflege

- **Themenzentrierte Gruppenabende nach Absprache mit den Fachkräften**

(persönliche Einladung)

- **Supervision**

(vierwöchig nach Absprache mit der Supervisorin)

- **Themenreihe**

siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

4. Zeitlich befristete Vollpflege

- **Themenzentrierte Veranstaltungen**
nach Absprache mit den Fachkräften (persönliche Einladung)
- **Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

5. Kurzzeitpflege

- **Gesprächsgruppen und Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

Sozialbürgerhäuser

Zusammenfassung aller bestehenden Sozialbürgerhäuser

Allgemeine Infothek Soziales: 233-96833

SBH Berg am Laim-Trudering-Riem
Stadtbezirke 14 und 15
Streitfeldstraße 23,
81673 München

SBH Neuhausen-Moosach
Stadtbezirke 9 und 10
Ehrenbreitsteiner Straße 24
80993 München

SBH Giesing-Harlaching
Stadtbezirke 17 und 18
Werner-Schlierf-Straße 9
81539 München

SBH Orleansplatz
Stadtbezirke 5 und 13
Orleansplatz 11
81667 München

SBH Laim-Schwanthalerhöhe
Stadtbezirke 8 und 25
Ridlerstraße 75
80339 München

SBH Pasing
Stadtbezirke 21, 22 und 23
Landsberger Straße 486
81241 München

SBH Mitte
Stadtbezirke 1, 2 und 3
Schwanthalerstraße 62
80336 München

SBH Süd
Stadtbezirke 19 und 20
Schertlinstraße 2
81379 München

SBH Sendling-Westpark
Stadtbezirke 6 und 7
Meindlstraße 20
81373 München

SBH Schwabing-Freimann
Stadtbezirke 4 und 12
Heidemannstraße 170
80939 München

SBH Nord
Stadtbezirke 11 und 24
Knorrstraße 101–103,
80807 München

SBH Ramersdorf-Perlach
Stadtbezirk 16
Thomas-Dehler-Straße 16
81737 München

Manche Kinder können ...

nicht mehr bei ihren Eltern leben,
auf turbulente Zeiten zurückblicken,
**sich wieder sicher und geborgen in
einer neuen Familie fühlen.**

Jedes Kind braucht ...

vertrauensvolle Beziehungen,
Begleitung und Unterstützung,
eine Familie.

Werden Sie Pflegeeltern

Gesucht werden

liebevolle Pflegeeltern.

Pflegeeltern können ...

einem Kind viel Zeit schenken und Zugehörigkeit zur Familie bieten,
mit Liebe und Verständnis eine tragfähige Beziehung aufbauen,
auf Vorbereitung, Unterstützung und Beratung vom Jugendamt vertrauen.

Pflegeeltern brauchen ...

Akzeptanz für die Herkunftsfamilie des Kindes,
Bereitschaft zu Besuchskontakten mit der Herkunftsfamilie,
Interesse an neuen Herausforderungen.

Interessiert?

Dann kommen Sie zum Infoabend.

Informativ, unverbindlich, kostenlos und ohne Voranmeldung.

**Termine unter www.muenchen.de/pflegeeltern
oder Telefon 089 233-20001**

