

Medien: vom

Konsum zur Sucht

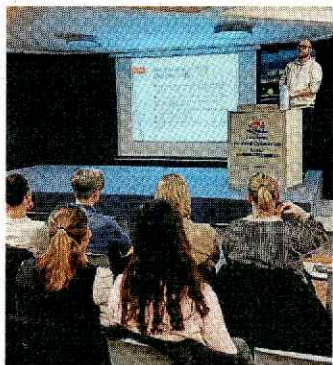
MV
07.02.
2026

RHEINE. Wie viel Bildschirmzeit ist eigentlich gesund? Und ab wann wird aus normalem Medienkonsum eine ernst zu nehmende Sucht? Mit diesen Fragen beschäftigte sich der Informationsabend für Eltern am Emsland-Gymnasium.

Steffen Höping, Mitarbeiter bei der Jugend- und Drogenberatung Rheine, informierte die Eltern umfassend über den Medienalltag von Kindern und Jugendlichen. Smartphones, Tablets, Streamingdienste und Online-Spiele seien aus dem Leben Heranwachsender kaum noch wegzudenken. Ziel des Abends war es demnach, Verständnis zu schaffen – nicht nur für Risiken, sondern auch für die Gründe, warum digitale Medien für Kinder und Jugendliche so attraktiv sind.

Anhand anschaulicher Beispiele zeigte der Referent auf, was Kinder besonders an Medien reizt: Spaß und Unterhaltung, Zeitvertreib, der Wunsch nach Abwechslung, aber auch Wettbewerb, Anerkennung und das Gefühl, dazuzugehören. Gerade Online-Spiele und soziale Netzwerke böten schnelle Erfolgserlebnisse und unmittelbares Feedback – Faktoren, die eine starke Anziehungskraft entfalten können.

Auch ging es um konkrete Empfehlungen zur Mediennutzung, wobei der Referent darauf hinwies, dass für jedes Kind die Nutzungszeiten variieren können, heißt es in einer Pressemitteilung. Für Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren gelten als Faustregel etwa 45 Minuten Medienzeit zur Unterhal-



Steffen Höping, Mitarbeiter bei der Jugend- und Drogenberatung Rheine, informierte die Eltern. Foto: privat

tung pro Tag, für elf- bis 13-Jährige rund 60 Minuten. Ab dem 14. Lebensjahr gelte die Faustregel: etwa zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr. Dabei spiele nicht nur die Dauer eine Rolle, sondern auch die Frage, welche Inhalte genutzt werden und in welchem Rahmen dies geschieht.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dem Erkennen von problematischem Medienverhalten bis hin zur Mediensucht. Der Referent erläuterte typische Warnsignale wie anhaltenden Kontrollverlust über Beginn und Dauer der Nutzung, zunehmende Konflikte im familiären und schulischen Umfeld, Rückzug aus Freundschaften oder Hobbys sowie Leistungsabfall in der Schule.

Neben der Sensibilisierung für Risiken stand die Prävention im Mittelpunkt. Eltern wurden ermutigt, klare Regeln zu vereinbaren, Interesse an den genutzten Inhalten zu zeigen und regelmäßig mit ihren Kindern über Medien zu sprechen. Besonders betont wurde die Vorbildfunktion der Erwachsenen.