

Wiederholungstermin: Wie viel ist zu viel?

Faszination und Risiken digitaler Medien

Messenger und Streaming dominieren

Was machst Du zumindest ab und zu im Internet?



97%
der Kinder und Jugendlichen ab 10 Jahren nutzen zumindest gelegentlich das Internet – egal ob zu Hause, unterwegs, bei Bekannten oder in der Schule.

QUELLE: Bitkom Research 2022; Probanden: 10-18 Jahre (n=641); Mehrfachnennung möglich

Rohleder Bernhard (2022): Kinder- & Jugendstudie 2022. Bitkom.
(file:///C:/Users/ilmberger/Downloads/Bitkom-Charts_Kinder_Jugendliche_09.06.2022_0.pdf; S. 7; Zugriff: 01.02.2023)

Bedürfnisse im Jugendalter – Früher & Heute

	Früher	Neu hinzugekommen
Erlebnisorientierung	Etwas unternehmen, mit Freunden treffen, TV	Internet, jederzeit kommunizieren per Handy, IM*, E-Mail
Wunsch nach Zugehörigkeit	Freundesclique, Sportverein, Familie	Communities, IM*, virtuell nie von Freunden getrennt sein
Entwicklung der eigenen Identität	Auseinandersetzung mit anderen, Tagebuch	Communities, online Rollen ausprobieren, spaces, blogs UGC (user generated content)
Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit	Rebellieren gegen Autoritäten, Reisen	"elternfreie Zonen"
Suche nach Orientierung und Sicherheit	Zeitschriften, TV, Autoritäten, Marken	Mit Handy ist man nie allein, Internet, Foren
Umgang mit Sexualität	Flirten auf dem Schulhof, im Schwimmbad, Bravo lesen	Flirten per IM*, Aufklärung im Internet
Streben nach Status	Sport, Mode	Anzahl der Kontakte im IM*, cooler Content zum forwarden, Online-Bestenlisten für Gamer

MTV Networks (2007): Studie Circuit of Cool. Zitiert nach: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters. Die Bedürfnisse junger Menschen (im Netz) (<https://www.computersuchthilfe.info/die-beduerfnisse-junger-menschen-im-netz>; Zugriff: 06.02.2023)

Risiken von Games & Social Media

Unangemessene Inhalte	Extremismus, Gewaltdarstellungen im Netz
Glücksspielelemente	käuflicher Erwerb von Lootboxen (zufälliger wertvoller/nicht wertvoller Inhalt, Prinzip der zufälligen Verstärkung)
In-App / In-Game-Käufe	<p>Kosmetische Gegenstände: Erwerb von Items, Skins oder ähnlichem ohne Spielvorteil</p> <p>Pay-to-win: Erwerb von Spielvorteilen durch den Einsatz von echtem Geld</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oftmals Verschleierung des tatsächlichen Geldwertes durch In-Game Währungen ▪ Ablaufdaten für bestimmte Inhalte um den Kaufdruck zu erhöhen
Fear of Missing out „FOMO“	Angst etwas zu verpassen, drang andauernd online zu sein
Mobbing	Cybermobbing und Hate-Speech online
Strafrechtlich relevantes	Wahrung von Persönlichkeitsrechten, Recht am eigenen Bild, herunterladen illegaler Inhalte, ...

Bindende Mechanismen in Spielen, Streaming & Social Media

Social Media

- Push- Nachrichten
- Konditionierung
- Personalisierte Inhalte
- Du-Ansprache
- Infinity-Scroll

Gaming

- Service Games
- Soziale Verpflichtungen
- In-Game-Käufe
- Belohnung
- Flow - Erlebnis

Streaming

- Autoplay
- Clickbaits
- Fortlaufende Angebote
- Fortsetzungs-Stories
- Jugendthemen

Orientierungswerte Bildschirmzeiten

0-3 Jahre: so wenig Bildschirmzeit wie möglich

3 Bis 5 Jahre: bis eine halbe Stunde am Stück

6 bis 9 Jahre: bis zu einer Stunde am Stück

Ab 10 Jahre: wöchentliches Zeitkontingent

- 10 Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag
- Oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Bildschirmzeit:
Zeit am TV, Tablet,
Smartphone, PC & Co.

Schau Hin!: Bildschirmzeit. Soziale Netzwerke, Surfen, Spielen oder Serien schauen – digitale Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Doch wann ist viel zu viel? (<https://www.schau-hin.info/bildschirmzeiten>; Zugriff: 01.02.2023)

10 Tipps für Familien

1. Zeigen Sie Interesse!

Zeigen Sie achtsames Interesse statt Kontrolle, Informieren Sie sich über angesagte Spiele und Apps, um im Kontakt zu bleiben und auch die Faszination zu verstehen

2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind!

Begegnen Sie dem Kind mit Unvoreingenommenheit – nur so wird ihr Kind auch Probleme ansprechen, die in der digitalen Welt auftauchen

3. Spielen Sie auch mal mit!

So können Sie mitreden, das Interesse des Kindes nachvollziehen, die altersgerechte Eignung von Spielen/digitalen Inhalten erkennen, und die Online- Fähigkeiten des Kindes würdigen

4. Vereinbaren Sie gemeinsame Regeln!

Beziehen Sie das Kind in die Regelsetzung ein und geben Sie Kindern ein Mitspracherecht. Regeln müssen verbindlich, nachvollziehbar und für die ganze Familie gültig sein (z.B. handytagefreier Sonntag für alle – auch für die Eltern)

5. Orientieren Sie sich an empfohlenen Zeitvorgaben

berücksichtigen Sie jedoch auch die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes! Bei Spielen im sozialen Verbund gehen Spieler, ähnlich wie bei einer Fußball-Partie, eine gewisse kollegiale Verpflichtung ein. Ein Wochenzeitbudget geht auf diese Situationen ein.

6. Achten Sie auf die Alterskennzeichnung!

FSK und USK sind zwar Richtwerte, allerdings werden diese nicht ausschließlich nach pädagogischer Eignung vergeben. Bei www.flimmo.de können Sie die pädagogische Altersbeurteilung von Filmen und Serien prüfen, auf www.spielbar.de die von Games und Apps

7. Seien Sie Vorbild.

Achten Sie auf Ihre eigene Mediennutzung und leben Sie alternative Freizeitaktivitäten und Hobbys vor.

8. Bieten Sie Alternativen!

Viele Kinder nutzen digitale Medien aus Langeweile, weil sie nicht wissen, was sie sonst tun sollen. Bieten Sie dem Kind Freizeitangebote, auch gemeinsam.

9. Tauschen Sie sich aus!

Fragen Sie andere Eltern nach ihren Erfahrungen oder versuchen Sie gemeinsame Regeln mit den Eltern der Freunde Ihres Kindes zu vereinbaren.

10. Nutzen Sie digitale Medien nicht als erzieherisches Druckmittel

- weder als Belohnung, noch als Bestrafung. Dadurch wird der Thematik ein größerer Raum zugeteilt, als gewünscht. Kinder bekommen dadurch den Eindruck, dass digitale Medien etwas sehr wichtiges sind, wofür es sich zu kämpfen lohnt.

Spieleratgeber NRW: 10 Tipps für Familien (<https://www.spieleratgeber-nrw.de/10-Tipps-Familie.4592.de.1.html>; Zugriff: 01.02.2023) – mit eigenen Ergänzungen

Regeln etablieren - Ampelkarten



- Zugehörigkeit
- Anonymität
- Selbstdarstellung
- Anerkennung
- Unterhaltung
- Soziale Kontakte



- Nachts aus
- Zeitlimits
- Gruppen verlassen
- Datensicherheit
- Chatregeln
- Keine Onlinekäufe



- Beleidigungen
- Nachrichten in der Nacht
- Peinliche Fotos
- Übermüdung
- Nachrichtenflut

Grüner Daumen: Was ist positiv an deinen digitalen Medien (PC, Smartphone, Tablet, ...)?

Roter Daumen: Was ist negativ an deinen digitalen Medien?

Mauer: Was könntest du machen / Welche Regeln könnten helfen um auf der Grünen Seite zu bleiben?

Zentral: Beleuchten sowohl der positiven als auch der negativen Aspekte der digitalen Medien um geeignete Regelungen zu finden.

Regeln etablieren – Mediennutzungsvertrag und Checkliste Smartphone

- Mediennutzungsvertrag:
In diesem Online-Tool können Eltern und Kinder gemeinsam Regeln in Rahmen eines Vertrages aufstellen - gültig für die ganze Familie: www.mediennutzungsvertrag.de
- SCHAU HIN! – Checkliste „Ist mein Kind reif fürs Smartphone?“
https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Infografiken/ChecklisteErstesSmartphone_220216-01_01.pdf

Regeln etablieren – Tools, Apps, Einstellungen

Hier finden Sie Schritt-für-Schritt Anleitungen, Videoanleitungen, um Internetrouter, Konsolen, Computer, Apps und Spiele kindersicher zu machen: www.medien-kindersicher.de

- Bildschirmzeiten
- Altersfreigaben
- Datenschutz –und Zahlungseinstellungen

Mediensucht – Diagnosekriterien nach DSM –V

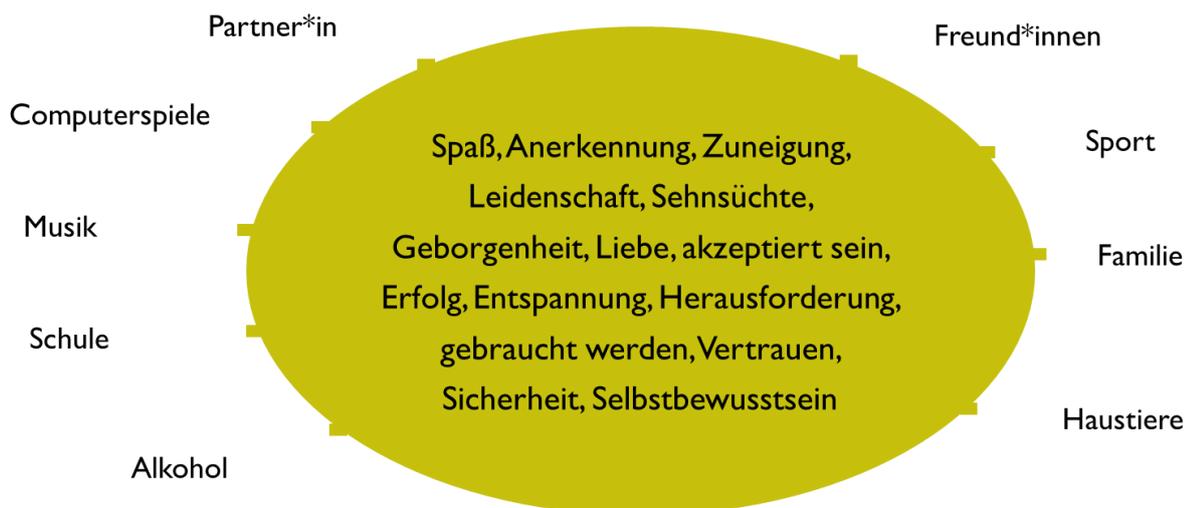
→ Die alleinige Nutzungszeit ist kein aussagekräftiges Kriterium!

1. Gedankliche Vereinnahmung (übermäßige Beschäftigung)
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortsetzen trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen / Verheimlichen (Täuschen anderer)
8. Dysfunktionale Gefühlsregulation
9. Gefährdung / Verluste von Beziehungen / Job / Ausbildung

5 von 9 Kriterien müssen über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten vorliegen

Illy Daniel (2021): Praxishandbuch. Videospiel- und Internetabhängigkeit. Ätiologie, Diagnostik und Therapie. D. Illy (Hrsg.), Symptomatik (S. 3-10; S. 6). Elsevier.

Tankmodell nach Christoph Lagemann



Jeder Mensch hat in seinem Lebenstank Gefühle und Bedürfnisse, die er befriedigen möchte. Dafür bedient man sich vieler „Lebenstankstellen“. Auch digitale Medien können und dürfen eine Tankstelle sein. Achten Sie darauf, dass Kinder viele verschiedene Lebenstankstellen haben. So sinkt das Risiko, eine Tankstelle besonders intensiv zu nutzen und davon abhängig zu werden.

Beratung & Hilfemöglichkeiten

Beratung bei exzessiver Mediennutzung für ganz Niederbayern

- Betroffene und Angehörige jeden Alters
- pädagogische Fachkräfte
- Öffentliche Einrichtungen

Mediensucht - Online - Beratung

- Beratung persönlich, telefonisch, via Mail, Chat und Videochat möglich

Aktiv  **ffline**

Terminvereinbarung

Discover your On-Off-Balance

- online unter: www.aktivofflin.de
- Telefonisch unter: 0871 96367 119

Gefördert durch die **Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd**.

Hilfreiche Literatur & Links

Links:

Klicksafe bietet Informationen, praktischen Tipps und Materialien zu digitalen Diensten und Themen für eine sichere und selbstbestimmte Internetnutzung

www.klicksafe.de

Spielratgeber NRW bietet pädagogische Bewertungen aktueller Spiele als Ergänzung der Einschätzung der USK

www.spieleratgeber-nrw.de

SCHAU HIN! ist ein Medienratgeber für Familien, welcher Tipps, aktuelle News und Informationen zur Medienerziehung bietet.

www.schau-hin.info

Computersuchthilfe.info bietet Informationen, Tipps und Hilfen bei problematischer Mediennutzung im Kindes und Jugendalter

<https://www.computersuchthilfe.info/>

Selbsttests für die Bereiche: Gaming, Streaming & Social Media

Computersuchthilfe.info: <https://www.computersuchthilfe.info/unsere-frageboegen>

Literatur:

Elternratgeber Internet

Autor*in: Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Kostenlos verfügbar unter:

<https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/bptk-elternratgeber-internet.pdf>

AktivOffline unsere Kontaktdaten

Suchtberatung

Christine Ilmberger

Tel. 0157 83025583

christine.ilmberger@landshuter-netzwerk.de

www.aktivoffline.de

www.landshuter-netzwerk.de

Suchtberatung & Suchtprävention

Elena Satzl

Tel. 0841 96367 155

elena.satzl@landshuter-netzwerk.de

www.aktivoffline.de

www.landshuter-netzwerk.de