



App-hängig?

Herausforderung: Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Corona

- Riskanter Medienkonsum
- Missbräuchlicher Medienkonsum
- Abhängiger Medienkonsum

Was macht hier süchtig?

Medienkonsum

Hardware

- Device/Smartphone
- positiv: Immer und überall online
- negativ: Kann nicht mehr „Abschalten“

Software

- Social Media, Games, Algorithmen, Design
- positiv: Verbunden mit Freunden
- negativ: Bindet Aufmerksamkeit, frisst Lebenszeit

Wetware

- Belohnungsstoffe in unserem Gehirn
- positiv: Gute Gefühle, Moodmanagement
- negativ: Ständige Ablenkung/Verdrängung

- **Gaming Disorder** - Online Taktik Shooter, Onlinerollenspiele (MMORPG), Minigames, Konsolenspiele
- **Sozial Media Disorder**, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Instant Messenger, Cyberaffaire
- **Cybersexabhängigkeit:**
Pornobilder und -videos, Livecams, Cybersex

ICD 11 6C51 Gaming Disorder eine Suchtstörung

Medienkonsum

1. Verminderte Kontrolle über die Verhaltensausführung.
2. Überhöhte Bedeutung des Spielens, welches andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt.
3. Fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen.



- **Einengung des Verhaltensraums** - größter Teil des Tages wird mit digitalen Medien verbracht/Gedanken kreisen um die Anwendung (z.B. PC Game)
- **Toleranzentwicklung** – Nutzungsdauer muss gesteigert werden
- **Kontrollverlust** – Nutzungsdauer kann nicht mehr beeinflusst werden
- **Entzugserscheinungen** – Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, psychisches Verlangen
- **Negative soziale Konsequenzen** – schlechte Leistungen in Schule oder Beruf, Vernachlässigung sozialer Beziehungen (z.B. Freunde, Familie)
- **Inadäquate Stressbewältigung** – Regulation von negativen Gefühlszuständen durch verspürte Erregung (Kick-, Flowerlebnisse oder abtauchen)

Früherkennung

Anzeichen eines problematischen Medienkonsum

Früherkennung

- Leistungsrückgang in Schule, Studium oder Beruf
- Wachsendes Desinteresse am eigenen sozialen Umfeld
- Nachlassen von „offline“ Freizeitinteressen (z.B. Sport)
- Auffallende Müdigkeit durch chronischen Schlafmangel
- Fahler Gesichtsausdruck, mangelnde Körperspannung
- Gesprächsverweigerung bei Ansprache des Problems
- Aggressive, nervöse Reaktionen bei Computer- oder Handyentzug

Protective Factors Live Skills (WHO)

Früherkennung

Ressourcen zum Schutz vor Sucht

- Kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenzen
- Selbstwirksamkeit und Empathie
- Stressbewältigung und emotionale Stabilität
- Hohe Entschlusskraft und Problemlösekompetenz
- Kritisches und kreatives Denken

Risiken zur Entstehung einer Sucht

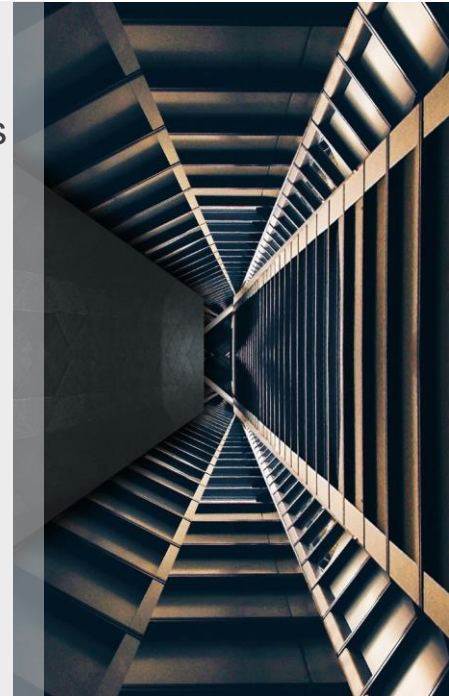
- Störung der Eltern-Kind-Beziehung, Beziehungsprobleme
- Selbstwirksamkeitserfahrung in Onlinewelten, emotionale Abstumpfung
- Inadäquate Stressbewältigung durch Medienkonsum
- Probleme mit Leistungsanforderungen
- Kritisch und kreativ in medialen Kontexten, Probleme beim Kompetenztransfer

- **Hohe Medienbindung**
- **Vernachlässigung von Entwicklungsaufgaben**
- **Mangelnde Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- **Geringe Lebenszufriedenheit**
- **Kompensation**
- **Psychische Störungen**

- **Unwissenheit gegenüber der Mediennutzung der Kinder**
- **Hohe Streithäufigkeit wegen Medienkonsum**
- **Inkonsequente Medienerziehung**
- **Dauerhaft belastetes Familienklima**

Sucht-Anzeichen bei Hardcorezockern

- Ich spiele länger, als ich eigentlich vorhatte
- Wenn ich ausgeloggt bin, habe ich das Gefühl, etwas Wichtiges in der Spielwelt zu verpassen
- Ein Leben ohne mein Onlinegame kann ich mir nicht vorstellen
- Am liebsten wäre ich die ganze Zeit online im Spielgeschehen
- Meine Leistungen im Beruf bzw. in der Schule/Uni leiden unter meiner Begeisterung für Onlinegames



Definition realweltlicher Defizite

- Wenn die Person unzufrieden mit ihrem Privatleben ist
- Es der Person schwer fällt, im „real life“ Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen, bzw. sie sehr schüchtern ist
- Neben den Online-Aktivitäten nicht viele andere Freizeitbeschäftigungen vorhanden sind
- Von der Online-Community mehr Respekt entgegengebracht wird, als vom realweltlichen Umfeld
- Keine Zukunftszuversicht vorhanden ist



Tipps für Eltern

Was können Eltern tun?

- **Virtualität ist Realität**
- **Außenansicht ist nicht gleich Innenansicht**
- **Vertrauensseligkeit entspricht Gleichgültigkeit**
- **Handeln heißt verhandeln**
- **Besser etwas bieten als verbieten**
- **Informieren Sie sich und holen Sie sich Hilfe**

- Riskanter Medienkonsum - Verhandeln
- Missbräuchlicher Medienkonsum - Einfühlen
- Abhängiger Medienkonsum - Beratung

Dimensionen der Verantwortung

	Leitfrage	Medien- Erziehung	Risiko	Erziehungs- verantwortung
Freigaben- management	Welche Medieninhalte sind für unser Kind geeignet?	Wir respektieren Altersfreigaben und nutzen Software zur Kindersicherung.	Gefährdung der psychosozialen Entwicklung ihres Kindes	Einschätzung der Reife Ihres Kindes
Daten- management	Welche Daten darf unser Kind veröffentlichen?	Wir vermitteln unserem Kind ein Bewusstsein für Datensparsamkeit.	Marketing, Verfolgung im Netz, negatives virtuelles Images, Verletzung von Urheber- und Persönlichkeitsrechten	Entscheidung über die Preisgabe von privaten Daten
Konsum- management	Wie viel Medienzeit ist gut für unser Kind?	Wir vereinbaren gemeinsam Nutzungszeiten die eingehalten werden.	Problematischer Medienkonsum – Kompensation realweltlicher Defizite	Bestimmung und Durchsetzung von Mediennutzungszeiten
Sicherheits- management	Wie schützen wir unser Kind vor Internetkriminalität?	Wir klären unser Kind über Gefahren auf und nutzen regelm. aktualisierte Schutzprogramme und sichere Passwörter.	Abfallen, unberechtigter Zugriff auf Geräte Ihres Kindes, Identitätsklau, Kreditkartenmissbrauch	Die Absicherung des digitalen Umfeldes Ihres Kindes

Empfehlungen Medienzeiten

Tipps für Eltern

- 4 bis 6 Jahre: ca. 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern
- 7 bis 10 Jahre: ca. 45 Minuten pro Tag
- 11 bis 13 Jahre: ca. 60 Minuten pro Tag
- Für ältere Heranwachsende eignet sich in der Regel ein gemeinsam vereinbartes Medienbudget pro Woche eher als eine tägliche Höchstgrenze.



Medienzeiten verhandeln

Tipps für Eltern

Mediennutzungsvertrag
zwischen Eltern
und Kind

Neuer Vertrag
Vertrag öffnen
Speichern
Drucken/PDF
Gestaltung
Hilfe

internet-abc
klicksafe

Regeln

Einfühlen

Tipps für Eltern

- **Aufmerksamkeit und Zuwendung**
- **Erziehungsberatungsstelle**
- **Psychotherapeutische Unterstützung**



Checkliste

klicksafe



Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ***Selbstregulation***
Seien Sie Vorbild!
- ***Aufmerksamkeit***
Achten Sie auf Ihren Fokus!
- ***Achtsamkeit***
Leben im Hier und Jetzt!

