

„Zwischen Like und Realität“- Kinder richtig begleiten

Präventionsprojekt zum Thema „Mediensucht verhindern- Eltern stärken“

Ambulante Suchthilfe Bethel
Julia Schneidmiller

Studie

Deutlich mehr Kinder und Jugendliche mit Mediensucht

Aktualisiert am 14. März 2023, 15:37 Uhr ⓘ Quelle: dpa

DAK-Studie

Mediensucht bei Kindern nimmt zu

Stand: 14.03.2023 12:17 Uhr

Gaming, Streaming, Social Media: Laut einer Studie der Krankenkasse DAK sind immer mehr Kinder und Jugendliche medien süchtig. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Das sei auch eine Folge der Pandemie, so die DAK.

Gefangen vor dem Bildschirm: Neue Wege aus der Mediensucht

Immer mehr Jugendliche sind süchtig nach digitalen Medien oder Computerspielen. Vor allem bei Mädchen bleibt eine Social-Media-Sucht oft unentdeckt. Doch es entstehen zunehmend neue Therapie- und Beratungsangebote in Bayern. Auch im ländlichen Raum.

Mediensucht: Kinder und Jugendliche doppelt so häufig betroffen wie vor der Coronapandemie

MEDIENSUCHT

- Nicht das Internet per se macht süchtig, sondern bestimmte Verhaltensweisen

Risikobereiche:

- Computerspielsucht: exzessives Gaming
- Glücksspielsucht: Online-Wetten, Lootboxen
- Social-Media-Sucht: ständig online, FOMO
- Online-Shopping-Sucht: unkontrollierte Käufe
- Exzessiver Pornokonsum
- exzessives Surfen und Streamen

SOCIAL MEDIA: WIRKUNGSWEISE

- Social Media hat unterschiedliche Faktoren, die süchtig machen:
- Unendlichkeit
- Soziale Belohnungen
- Push-Notifications und Benachrichtigungstöne
- (Phubbing)

SOCIAL MEDIA

Gamification:

- der Einsatz von spielähnlichen Elementen, die nichts mit dem Spielen zu tun haben
- stärken das Gemeinschaftsgefühl
- Nutzung von Augmented Reality (AR) Games mit Face Filtern
- Veränderung der Gesichtszüge, Effekte oder Minispiele
- Geldeinsätze möglich

IN-APP-KÄUFE

- Free-to-Play = oft Pay-to-win
- neue Level, Skins (Outfits), Lootboxen (Schatztruhen oder Beutekiste) oder Extraleben können gekauft werden
- Sperrung des Zugangs

GAMING

- bringt die gewünschte Anerkennung
- gibt ein hohes Maß an Sicherheit /Schutz
- soziale Kontakte können besser kontrolliert werden,
- sind steuerbarer, eindeutiger, machen weniger Angst

Ursachen und Risikofaktoren für exzessive Online- PC/ Internetnutzung

- Langeweile und Einsamkeit
- soziale Ängste (Angst vor Ablehnung, Mobbing Erfahrung, Scham)
- Angst vor Versagen im realen Leben
- niedriges Selbstbewusstsein
- Ablenkung von Problemen
- unerfüllte Wünsche, Gefühle von Vernachlässigung

WICHTIGE RICHTLINIEN IM UMGANG

Struktur und Regeln

- gemeinsame Offline-Zeiten festlegen
- medienfreie Zonen (z.B. Esstisch, Schlafzimmer)
- klare Bildschirmzeit-Regeln – für alle Familienmitglieder

Elternrolle

- Eltern als Vorbilder
- klare Haltung & Einhaltung der Regeln
- gemeinsam Medien nutzen und über Inhalte sprechen
- Interesse zeigen
- Inhalte kontrollieren

WICHTIGE RICHTLINIEN IM UMGANG

Technische Hilfen

- Zeitbegrenzung per App einrichten
- In-App-Käufe & Push-Nachrichten deaktivieren
- Jugendschutzfilter aktivieren
- Geräte kindersicher einstellen (z.B. Bildschirmzeit auf iOS/Android)

Inhalte & Qualität

- Keine Medien als „Babysitter“
- altersgerechte, ruhige und einfache Inhalte für kleine Kinder
- Qualität vor Quantität: sinnvoller Medienkonsum
- Alternativen fördern: Bewegung, Spiel, Kreativität

WICHTIGE RICHTLINIEN IM UMGANG

Verantwortung & Vertrauen

- Mediennutzung altersgerecht begleiten
- Kinder in Regeln einbeziehen (z.B. gemeinsam Vereinbarung treffen)
- schrittweise Eigenverantwortung fördern
- Kinder im Auge behalten beim Medienkonsum, auch wenn sie älter sind

Umgang mit Konflikten

- Verständnis zeigen bei Frust über Begrenzung
- Feste, aber faire Regeln beibehalten
- Gespräche führen

EMPFOHLENE BILDSCHIRMZEIT

0-3 Jahre

- von aktiver und passiver Nutzung fernhalten

3-6 Jahre

- höchstens 30 Minuten am Tag
- nur in Anwesenheit und Begleitung der Eltern

6-9 Jahre

- höchstens 30-45 Minuten am Tag
- Kinder nicht alleine lassen, über Inhalte sprechen

EMPFOHLENE BILDSCHIRMZEIT

9-12 Jahre

- 45-60 Minuten täglich
- frühesten ab 9 Jahren ein eigenes Smartphone, Empfehlung ab 14 Jahre
- Internetzugang unter Aufsicht und eingeschränkt

12-16 Jahre

- 1-2 Stunden täglich
- keine Nutzung abends im Schlafzimmer
- beschränkten Internetzugang beibehalten

16-18 Jahre

- uneingeschränkten Zugang ermöglichen
- Feinfühlig auf Veränderungen des Kindes reagieren
- Hilfe anbieten

Hilfreiche Links

Hilfreiche Tipps zu Regeln und dem Umgang mit Medien

- [Mediennutzungsvertrag zwischen Eltern und Kind](#)
- [Handyregeln für Teenager | Elterntipps](#)
- [Mediennutzung: Eltern als Vorbilder für ihre Kinder](#)
- [Elternratgeber SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht. – SCHAU HIN!](#)

Hilfreiche Tipps zum Thema Bildschirmzeit

- [Wie lange darf mein Kind an Handy und PC?](#)
- [Bildschirmzeiten für Kinder vereinbaren: Welche Medienzeiten sind normal und wann ist es Mediensucht? – SCHAU HIN!](#)
- [Medien und Kleinkinder: Wann sind Kinder alt genug? – SCHAU HIN!](#)

Beurteilung von Spielen

- [Spiele - Spieleratgeber NRW](#)

Zusätzliche Hilfsseiten

- [Surftipps für Eltern - Blickwechsel e.V.](#)
- [LWL | Memorandum Pädagogik : Medien : Abhängigkeit - LWL-Koordinationsstelle Sucht](#)
- [Medien Kindersicher](#) (Schritt für Schrittanleitung um Apps und das Smartphone kindersicher einzustellen)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Julia Schneidmiller

Erziehungswissenschaftlerin

Ambulante Suchthilfe Bethel

Fachstelle Verhaltenssucht

Tel.: 0521/772-78769

spielsucht@evkb.de