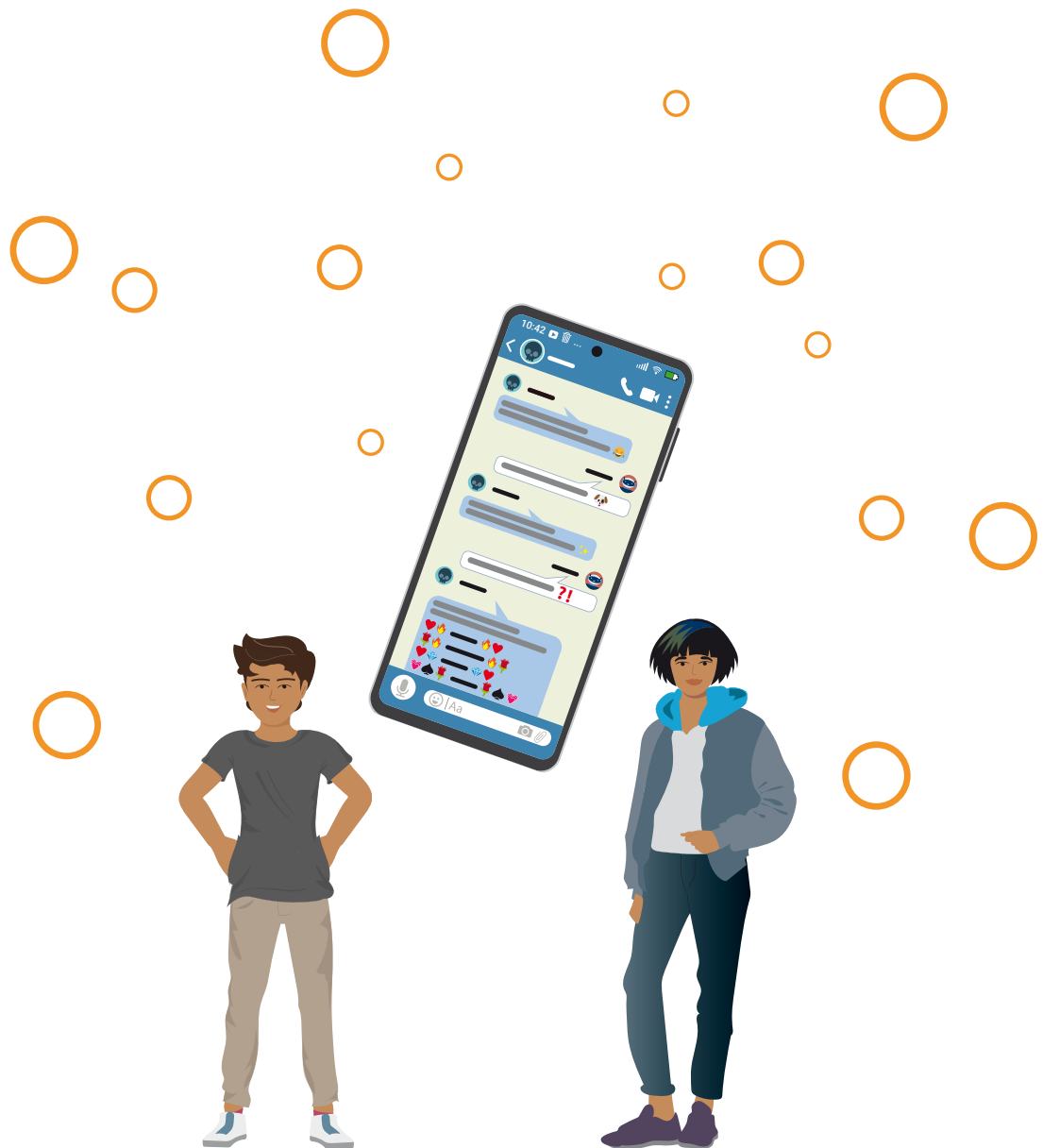


# Medien in der Familie

## ● Übermäßige Mediennutzung



# Übersicht



3 Digitaler Stress?

6 Beweggründe und Nutzung

8 Anzeichen und Merkmale erkennen

10 Handlungstipps



12 Selbstcheck: Meine Mediennutzung

14 Mein Nutzungstagebuch

16 Beratungsstellen und Hilfsangebote

17 Weiterführende Informationsangebote

21 Impressum



# Digitaler Stress?

## Medien im Alltag von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche beschäftigen sich in ihrer Freizeit gerne mit Medien. Sie gehören zu ihrem Alltag dazu. Die JIM-Studie untersucht seit über 20 Jahren, wie 12- bis 19-Jährige in Deutschland Medien in ihrem Alltag nutzen. 2021 nutzten Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit am liebsten Smartphones, Tablets und Sprachassistenten, z. B. Alexa, Siri oder Google Assistant.<sup>[1]</sup>



Zu den liebsten Beschäftigungen zählten im Internet surfen und Musik hören, Online-Videos ansehen, fernsehen und digitale Spiele spielen. Außerdem hörten Kinder und Jugendliche Radio und streamten Filme und Serien, z. B. bei Netflix oder Amazon Prime. Seltener nutzten sie Podcasts, Printprodukte und deren Online-Ausgaben, DVD/BluRays, aufgezeichnete Serien/Filme und E-Books.<sup>[1]</sup>



Jungen spielen eher mehr digitale Spiele und schauen Online-Videos.

Mädchen nutzen öfter ein Tablet, lesen Bücher und hören Musik oder Radio.



## Können Medien Stress verursachen?

Medien gehören zum Alltag und machen Spaß. Sie können aber auch Stress verursachen. In der österreichischen Studie „Jugendliche im digitalen Zeitstress“ von 2019 gab ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren an, dass ihnen das Smartphone und andere digitale Geräte manchmal zu viel werden. Zwei Drittel fanden es z. B. nervig, wenn ihre Freundinnen und Freunde zu viel auf ihr Smartphone schauen. Sie waren sogar genervt, dass sie selbst zu viel am Smartphone sind. Genauso kritisch nehmen Kinder und Jugendliche wahr, wie ihre Eltern Medien nutzen: Rund jeden dritten Befragten stört es, dass Eltern zu viel Zeit mit dem Smartphone verbringen. <sup>[2]</sup>

Den größten Stress verursacht es meistens, wenn man erwartet, dass andere sofort oder innerhalb weniger Minuten auf eine Nachricht antworten. Oder weil man sich selbst unter Druck gesetzt fühlt, gleich antworten zu müssen. Gruppenchats, in denen manchmal hunderte Nachrichten täglich verschickt werden, verstärken diesen Stress. Besonders für Jüngere ist es oft schwierig, da sie Angst haben, sonst ausgegrenzt zu werden. <sup>[2]</sup> Auch in Deutschland gaben laut JIM-Studie 2021 fast drei Viertel der Jugendlichen an, meist länger am Smartphone zu sein als geplant. Fast die Hälfte ist genervt von den vielen Nachrichten. Gleichzeitig haben die Jugendlichen Angst, etwas zu verpassen, wenn sie nicht aufs Smartphone schauen. <sup>[1]</sup>

## Ist die Mediennutzung meines Kindes zu viel?

Bei der Mediennutzung kommt es immer wieder zu Streit zwischen Eltern und Kindern – besonders wenn es darum geht, wie lange sie Medien nutzen. Manche Jugendliche spielen intensiv Computerspiele, sitzen sehr lange vor dem Fernseher oder nutzen ihr Smartphone fast ununterbrochen. Bei den meisten regelt sich das mit der Zeit von alleine. Nur weil Kinder und Jugendliche mal eine Zeit lang sehr viel spielen oder Medien stärker nutzen, ist es noch keine übermäßige oder sogar exzessive Mediennutzung bzw. kein exzessives Spielverhalten. Dass z. B. ein neues Gerät, Social-Media-Angebot oder Spiel ein paar Wochen intensiv genutzt wird, ist noch nicht problematisch.

### Mediensucht als Krankheit

Im WHO-Katalog ICD (= International Classification of Diseases) wurde 2018 die sogenannte „Gaming Disorder“, also Online-Spielsucht aufgenommen und damit als Krankheit definiert. <sup>[3]</sup> Online- oder Mediensucht hingegen ist im WHO-Katalog bisher nicht als Krankheit genannt.

## Wann sollte man eingreifen?

Problematisch wird es, wenn Medien sehr häufig und sehr lange genutzt werden und weitere Probleme zusammen auftreten, z. B. wenn

- Schulleistungen nachlassen,
- andere Freizeitaktivitäten komplett durch die Mediennutzung verdrängt oder Hobbys aufgegeben werden,
- Freundschaften vernachlässigt werden,
- das Familienleben darunter leidet (z. B. ständiger Streit um die Mediennutzung),
- man damit Alltagsproblemen aus dem Weg geht (z. B. Schwierigkeiten in der Schule oder mit dem Freundeskreis),
- sich Kinder und Jugendliche seelisch und körperlich verändern (z. B. Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Bewegungsmangel und Übergewicht).

## Was ist Online-Spielsucht?

Die Online-Spielsucht tritt auf, wenn drei Kriterien zutreffen. Diese müssen mindestens 12 Monate lang auftreten oder extrem ausgeprägt sein:

- **Kontrollverlust:** Die Spielerinnen und Spieler können nicht mehr steuern, wann, wie oft und wie lange sie spielen. Wenn sie nicht spielen, fehlt etwas.
- **Spielen ist die Hauptbeschäftigung:** Das Spielen wird immer wichtiger. Andere Beschäftigungen, Hobbys oder Freundinnen und Freunde werden vernachlässigt oder sogar aufgegeben. Die Gedanken kreisen nur noch ums Spielen.
- **Spielen trotz negativer Folgen:** Die Spielerinnen und Spieler spielen trotzdem weiter, obwohl es negative Folgen hat, z. B. Stress in der Schule, im Job oder in der Beziehung.

Nur Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten können feststellen, ob jemand tatsächlich süchtig nach Online-Spielen ist. Es gibt dazu auch Selbsttests im Internet, die zeigen sollen, ob man süchtig ist. Nicht alle liefern aussagekräftige Ergebnisse. Einige können aber als Anhaltspunkt dienen, um über das eigene Spielverhalten nachzudenken. Außerdem gibt es inzwischen einige Apps, die die tägliche Bildschirmzeit am Smartphone messen und eine gute Rückmeldung sein können. Wer sich Sorgen macht, sollte aber ärztlichen oder therapeutischen Rat suchen. Weiterführende Informationen und Anlaufstellen finden Sie in der „**Linkliste: Weiterführende Informationen**“.

### Quellenangaben

- [1] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2021, Internet: [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie\\_2021\\_barrierefrei.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf) [Stand: 29.03.2022]
- [2] Saferinternet (2019): Neue Studie: Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress, Internet: [www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/](http://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/) [Stand: 17.03.2022]
- [3] WHO (2021): ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 05/2021), Internet: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> [Stand: 17.03.2022]



# Beweggründe und Nutzung

Digitale Angebote – vor allem Social-Media-Angebote und digitale Spiele – faszinieren Kinder und Jugendliche. Vor allem aber befriedigen sie zahlreiche Bedürfnisse: sich selbst zeigen, eigene Inhalte erstellen und hochladen, bei etwas mitmachen, sich unterhalten und informieren. Fast alle Kinder und Jugendlichen besitzen ein eigenes Smartphone. Damit können sie ständig online sein. Warum digitale Angebote so oft und gerne genutzt werden, hat viele Gründe. Häufig hängen die Gründe zusammen oder sind voneinander abhängig:

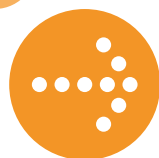
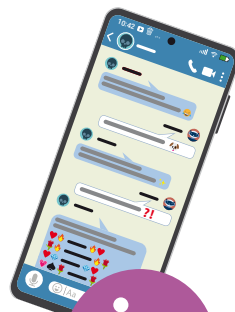
### Jugendliche möchten ...

... **dazugehören**. Soziale Kontakte wie Freundinnen und Freunde sind ihnen wichtig.

... sich **von den Eltern abgrenzen** und ihr eigenes Leben führen.

... **eigenständig und unabhängig sein**.

... sich **bestätigt fühlen**. Sie suchen Orientierung und Ordnung.



### Digitale Angebote bieten ...

... **Austausch mit Gleichaltrigen**. Wenn alle online sind, können sie sich vernetzen.

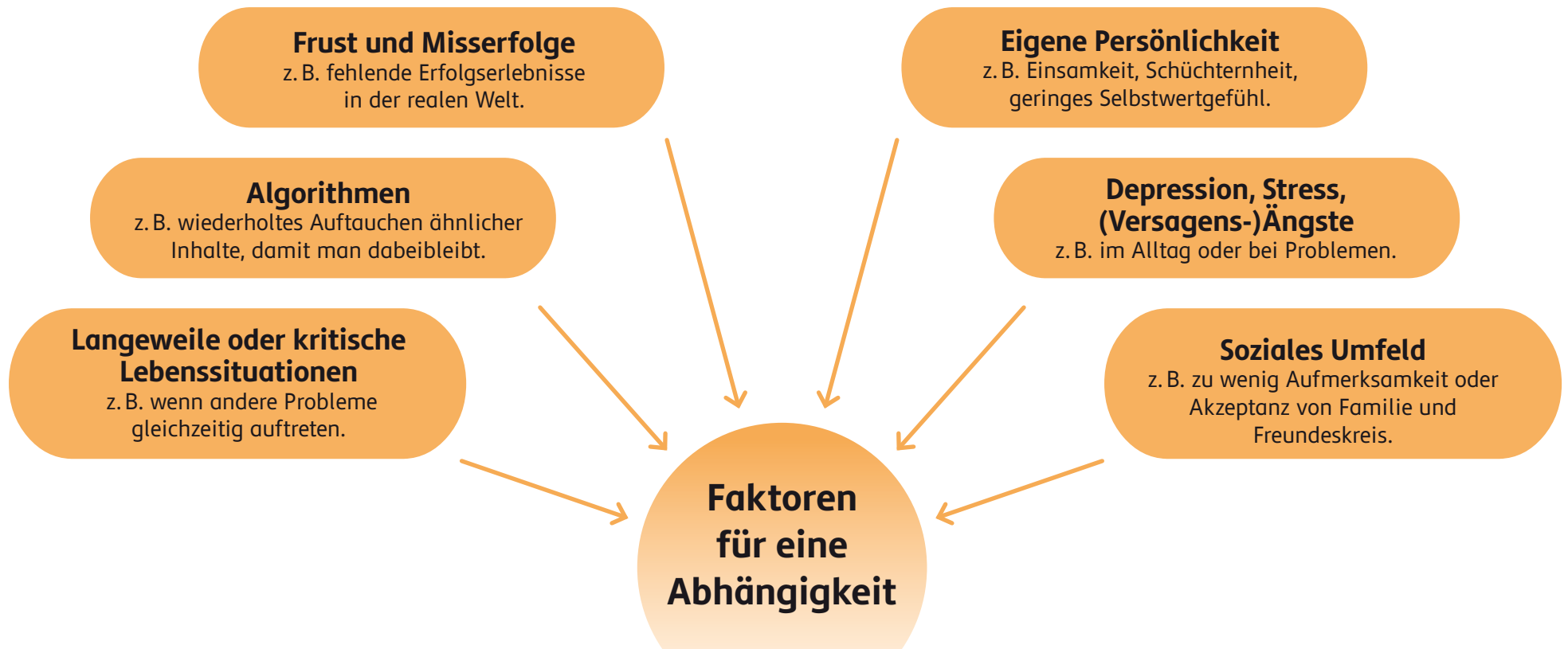
... **Unterhaltung, Entspannung** und die Möglichkeit, abzuschalten, z. B. in andere Themen oder Welten eintauchen.

... die Möglichkeit, **sich selbst (neu) zu erfinden**, z. B. sich auf dem eigenen Profil zeigen oder in andere Rollen schlüpfen.

... ein **positives Gefühl**, wenn man Bestätigung bekommt, z. B. durch Likes und Kommentare oder Belohnung in Spielen.

... das Risiko, dass man sich **unter Druck gesetzt** fühlt. Dass man immer online sein muss, weil man sonst etwas verpasst. Das nennt man auch FOMO (Fear of missing out).

Dass digitale Angebote die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen erfüllen, kann zu einer gesteigerten oder sogar übermäßigen Mediennutzung führen. Daneben gibt es bestimmte Faktoren und Merkmale, die eine Abhängigkeit begünstigen können:



#### Quellenangaben

DAK (2021): Internetsucht: So schützen Sie Ihre Kinder, Internet: [www.dak.de/dak/gesundheits/internetsucht-kinder-schuetzen-2074254.html#/](http://www.dak.de/dak/gesundheits/internetsucht-kinder-schuetzen-2074254.html#/) [Stand: 25.04.2022]

klicksafe (2021): Digitale Abhängigkeit. Tipps für Eltern, Internet: [www.klicksafe.de/materialien/digitale-abhaengigkeit-tipps-fuer-eltern](http://www.klicksafe.de/materialien/digitale-abhaengigkeit-tipps-fuer-eltern) [Stand: 25.04.2022]

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2021, Internet: [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie\\_2021\\_barrierefrei.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2021/JIM-Studie_2021_barrierefrei.pdf) [Stand: 29.03.2022]



# Anzeichen und Merkmale erkennen

Wenn Kinder und Jugendliche Medien sehr lange und oft nutzen, fallen häufig Aussagen wie „Du bist doch süchtig!“. Dass Kinder und Jugendliche Medien eine Zeit lang intensiv nutzen, ist normal und kennzeichnet nicht automatisch eine Sucht. Es gibt aber **festgelegte Merkmale einer Sucht**, die auf Mediennutzung angewendet werden und auf eine mögliche Abhängigkeit hinweisen können:

## Toleranzentwicklung

Die „Dosis“ wird immer größer, z. B. die Nutzungszeit.

## Weniger soziale Kontakte

Freundeskreis, Hobbys und Familie werden vernachlässigt.

## Kontrollverlust

Es wird immer häufiger konsumiert, z. B. zeitlich unkontrolliert, stundenlanger Medienkonsum.

## Stimmungsschwankungen

Die Stimmung verbessert sich deutlich, sobald die „Droge“ verfügbar ist.

## Konflikte

Es kommt zu Konflikten in der Schule, zu Hause oder am Arbeitsplatz, z. B. wenn (außer-)schulische Pflichten vernachlässigt werden.

## Entzugerscheinungen

Sichtbare körperliche Veränderungen (z. B. Zittern oder Nervosität), wenn die „Droge“ nicht verfügbar ist; oder Verhaltensänderungen (Reizbarkeit, Wut, Verzweiflung) treten auf.





## Wie kann ich meinem Kind helfen?

In der Regel helfen grundsätzliche Verbote wenig, um Probleme in der Mediennutzung zu verhindern. Kinder und Jugendliche sollten vielmehr lernen, ihre Mediennutzung langfristig selbst im Griff zu haben. Hier sind altersgerechte Regeln innerhalb der Familie hilfreich. Vereinbaren Sie feste Regeln und Nutzungszeiten. Tauschen Sie sich gemeinsam über die Nutzung aus: Welche Inhalte beschäftigen Ihr Kind? Was begeistert Ihr Kind an den Angeboten? Hier kann ein gemeinsames Gespräch helfen. Denken Sie daran, dass auch Sie in Ihrem Medienverhalten Vorbild sind und sorgen Sie für Anregung und Alternativen.

## Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer Abhängigkeit?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind zu viel spielt oder andere Medien zu viel nutzt, kann eine Reihe von Fragen bei einer ersten Bewertung helfen und eine mögliche Gefährdung aufzeigen. Eine Checkliste finden Sie bei ➔ **klicksafe**. Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Informationsflyer ➔ „**Digitale Abhängigkeit**“ von klicksafe. Die Materialien bieten auch Tipps zum richtigen Umgang.



# Handlungstipps

## Gemeinsam Regeln vereinbaren

Es kann hilfreich sein, feste Regeln zur Mediennutzung in Ihrer Familie zu vereinbaren. Beziehen Sie dazu alle Familienmitglieder mit ein und erarbeiten Sie gemeinsam eine Lösung, mit der alle einverstanden sind. Sie können z. B. den Mediennutzungsvertrag verwenden, den alle unterschreiben: ➔ [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

## Position beziehen

Was in anderen Familien erlaubt ist, muss nicht auch für Ihre Familie gelten. Hören Sie auf ihr Gefühl: Kann Ihr Kind verantwortungsbewusst mit Medien umgehen, ohne dass andere Dinge wie schulische Aufgaben oder das Familienleben darunter leiden? Überlegen Sie sich ggf., wie Sie Ihr Kind unterstützen können, damit andere Dinge neben der Mediennutzung nicht vernachlässigt werden.

## Technische Schutzmaßnahmen nutzen

Wenn es Ihrem Kind schwerfällt, die eigene Nutzungszeit im Auge zu behalten, können Sie technische Einstellungen treffen. Auf den meisten Geräten lassen sich über die Funktion „Bildschirmzeit“ Beschränkungen von Nutzungszeit oder von Apps oder auch Ruhezeiten einstellen.

## Vorbild sein

Versuchen Sie einmal selbst darauf zu achten, wann Sie welche Medien wie lange nutzen. Mit Ihrem Verhalten sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Nur weil das Smartphone schnell zur Hand ist, muss die Freizeit nicht ausschließlich damit verbracht werden. Mithilfe eines Medientagebuchs oder eines Selbstchecks können Sie einen bewussten Konsum in der Familie anregen. Hierzu können Sie z. B. die „**Übersicht: Nutzungstagebuch**“ oder die „**Checkliste: Mediennutzung Selbstcheck**“ verwenden.

## Abwechslung bieten

Andere Menschen treffen, gemeinsam lachen und etwas unternehmen – das kann helfen, Ihre Freizeit und den Familienalltag auch immer wieder bewusst ohne Medien zu gestalten.

## Wachsam sein

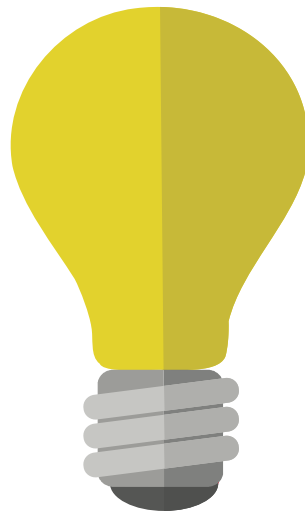
Achten Sie darauf, ob sich Ihr Kind durch die Mediennutzung verändert, z. B. in schulischen Leistungen, im Kontakt mit Freundinnen und Freunden, bei anderen Pflichten oder im Verhalten. Sie können das Gespräch suchen, aber bleiben Sie vorwurfsfrei – oft sehen Kinder und Jugendliche ihr Verhalten selbst nicht problematisch. Machen Sie Ihren Standpunkt deutlich und zeigen Sie ggf. Grenzen auf.

## Nach den Ursachen suchen

Woran könnte eine gesteigerte Mediennutzung liegen? Fehlt etwas im Alltag? Welche Bedürfnisse versucht Ihr Kind damit zu befriedigen? Hat es Sorgen oder Probleme und wie können Sie helfen? Versuchen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen und ermutigen Sie es, andere Hobbys oder Freizeitbeschäftigungen wieder aufzunehmen oder etwas neues auszuprobieren.

## Sich Hilfe suchen

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind bereits abhängiges Verhalten zeigt, können Sie sich professionelle Hilfe suchen. Unterstützung bieten z. B. Sucht- oder Familienberatungsstellen. Es kann auch hilfreich sein, den Austausch mit anderen betroffenen Eltern zu suchen. Anlaufstellen und Beratungsangebote sowie weitere Tipps und Informationen finden Sie in der „**Liste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“ sowie bei ➔ **klicksafe**.





# Selbstcheck: Meine Mediennutzung

Eltern sind Vorbilder, auch in der Mediennutzung. Die ersten Erfahrungen mit Medien machen Kinder in der Regel innerhalb der Familie. Dabei orientieren sie sich oft daran, wie ihre Eltern Medien nutzen. Mithilfe der Checkliste können Sie Ihre eigene Mediennutzung sichtbar machen.

**Bitte beachten Sie:** Die Aussagen sollen lediglich zum Nachdenken anregen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

**Kreuzen Sie an, welche dieser Aussagen eher auf Sie zutreffen und welche eher nicht.**

## Aussage

Trifft  
eher zu

Trifft eher  
nicht zu

Ich schaue morgens direkt nach dem Aufwachen auf mein Handy und lese alle Nachrichten, die ich nachts bekommen habe.



Wenn ich auf dem Weg zu einer Verabredung merke, dass ich mein Handy zuhause vergessen habe, gehe ich zurück und hole es. Selbst wenn ich dann zu spät komme.



Spätestens beim Frühstück checke ich, was es in meinen Apps oder Social-Media-Angeboten Neues gibt.



Wenn ich mal keinen Internetzugang habe, langweile ich mich schnell.



Am Esstisch schaue ich gerne nebenbei Fernsehen oder ich esse direkt vor dem Fernseher.

---

Beim Warten kommt bei mir schnell Langeweile auf.  
Daher greife ich oft zum Handy, um mich abzulenken.

---

Ich bekomme manchmal so viele Nachrichten,  
dass es mich nervt.

---

Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme,  
schaue ich erst mal, was es online Neues gibt,  
schalte den Fernseher an oder beschäftige mich  
mit meinem Handy.

---

Zuhause läuft eigentlich immer Musik  
oder das Radio.

---

Manchmal vergesse ich die Zeit, wenn ich Medien nutze (z. B.  
wenn ich digitale Spiele spiele oder Online-Videos schaue).

---

Ich versuche immer sehr schnell auf Nachrichten  
zu antworten, weil ich das auch von anderen erwarte.

---

Für mich macht es keinen Unterschied, ob ich  
mit meinen Freundinnen und Freunden digital oder  
persönlich kommuniziere.

---

Ich genieße es, wenn ich Zeit ohne Handy und Internet  
verbringen kann.

---



# Mein Nutzungstagebuch

Der folgende Wochenplan kann als Anregung dienen, die Häufigkeit der Mediennutzung im Alltag abzubilden. Das kann helfen, sich den Stellenwert im Vergleich zu anderen Aktivitäten bewusst zu machen.

**Bitte beachten Sie:** Das Nutzungstagebuch soll lediglich zum Nachdenken über Ihre persönliche Mediennutzung oder die Mediennutzung innerhalb Ihrer Familie anregen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

**Wann nutzen Sie Medien? Kreuzen Sie an und/oder schreiben Sie die Dauer (Zeit) auf.**

Wann?	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
vormittags	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
mittags	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
nachmittags	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
abends	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
spät abends	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
nachts	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<b>Zeit gesamt</b>							

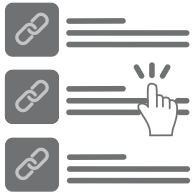
## Tipp

In den Einstellungen Ihres Smartphones oder am Gerät Ihres Kindes können Sie die tägliche Bildschirmzeit einsehen und feste Einstellungen treffen, z. B. für die tägliche Bildschirmzeit, App-Limits oder Ruhezeiten.

### Einstellungen bei:

- **Android:** Einstellungen > Digital Balance > Bildschirmzeit
- **iOS:** Einstellungen > Bildschirmzeit

Weitere Informationen zu empfohlenen Bildschirmzeiten finden Sie bei → **klicksafe**.



# Beratungsstellen und Hilfsangebote

## Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung

Der Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung bietet ein Online-Beratungsangebot für ➔ **Jugendliche** und für ➔ **Eltern**. Das Angebot ermöglicht z. B. den Austausch mit Gleichaltrigen in Foren oder Gruppen-Chats oder eine professionelle Beratung durch Fachkräfte.

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Auf ➔ [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de) zeigt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, welche Arten von Glücksspiel es gibt. Interessierte finden auf der Seite verschiedene Online-Tests. Betroffene und Angehörige erhalten Hilfs- und Beratungsangebote.

## Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)

Unter ➔ [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) gibt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters Tipps und informiert über Therapie- und Beratungsmöglichkeiten u. a. bei Computerspielsucht.

## Fachverband Medienabhängigkeit

Der ➔ **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.** bietet Informationen für Betroffene und Angehörige. Es gibt eine Übersicht bundesweiter Beratungs- und Anlaufstellen, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind.

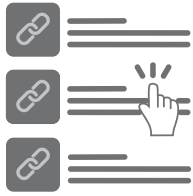
## Juuuport

➔ **Juuuport** ist eine bundesweite Online-Beratungsstelle von Jugendlichen für Jugendliche. Sie finden dort Hilfe zu verschiedenen Themen und Problemen im Internet. Ehrenamtlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene helfen Gleichaltrigen bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenmissbrauch, exzessiver Mediennutzung oder Fake News.

## Nummer gegen Kummer

Das Angebot ➔ **Nummer gegen Kummer** bietet anonyme Beratung und Hilfe bei den unterschiedlichsten Problemen – telefonisch und online. Neben Kindern und Jugendlichen können auch Eltern das Angebot nutzen.





# Weiterführende Informationsangebote



## Online-Angebote

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Medien mit Augenmaß nutzen

➔ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt Familien mit Empfehlungen zum digitalen Medienkonsum.

### Charité Berlin: Computer- und Online-Spiele

➔ [www.ag-spielsucht.charite.de](http://www.ag-spielsucht.charite.de)

Die Arbeitsgruppe Spielsucht der Charité Berlin stellt auf Basis der Kriterien für Glücksspielsucht Merkmale für Computerspielsucht auf. Hier gibt es auch einen Selbsttest zum Thema „exzessives Computerspielen“.

### DAK-Gesundheit

#### Internetsucht: So schützen Sie Ihre Kinder

➔ [www.dak.de](http://www.dak.de)

Auf der Seite werden Symptome der digitalen Abhängigkeit aufgezeigt, eine Definition des Begriffes gegeben und mögliche Ursachen erläutert. Außerdem gibt es Tipps zur Internetnutzung, wie das Suchtrisiko gesenkt werden kann und welche Therapieformen möglich sind.

### Ins-netz-gehen: Infoportal für Mediennutzung und Medienkompetenz für Jugendliche

➔ [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

Die Seite bietet Informationen und Denkanstöße sowie Tipps, Tests und Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche zum Thema Mediennutzung und Medienabhängigkeit.

## Internet-ABC: Ist mein Kind süchtig? Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen

➔ [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Die Seite richtet sich an Eltern und Kinder und begleitet erste Schritte ins Internet. Sie greift unter anderem Themen wie digitale Abhängigkeit als Krankheitsbild, Formen der Abhängigkeit, Erkennungsmerkmale und Gefährdungspotenzial auf und gibt Tipps zu vorbeugenden Maßnahmen.

## Juuuport Mediensucht: Ab wann wird „Online sein“ zum Problem

➔ [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

Die Seite richtet sich an Jugendliche und thematisiert z. B. den Unterschied zwischen normaler und übermäßiger Mediennutzung. Sie erläutert Symptome und bietet einen Selbsttest an. Außerdem gibt es Tipps, um die eigene Nutzung zu kontrollieren.

## Klicksafe Bildschirmzeiten bei Kindern zwischen 11 und 16 Jahren

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Die EU-Initiative klicksafe hat zum Ziel, die Online-Kompetenz der Menschen zu fördern und sie beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Internet zu unterstützen. Auf der Internetseite gibt es Regelungen und Tipps für die Mediennutzungszeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren.

## Klicksafe: Digitale Spiele – Sucht und Abhängigkeit

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Auf der Seite von Klicksafe werden die drei Kriterien für eine Computerspielabhängigkeit und mögliche Gefahren einer Abhängigkeit für das eigene Kind aufgezeigt. Es gibt Tipps zur Prävention und Intervention und es wird auf Hilfsangebote verwiesen. Mit Hilfe einer Checkliste können Eltern testen, ob bei ihrem Kind die Gefahr einer möglichen Abhängigkeit besteht.

## Quarks: Ab wann ist man onlinesüchtig?

➔ [www.quarks.de](http://www.quarks.de)

Die Seite des Westdeutschen Rundfunk (wdr) zeigt Formen von übermäßiger Nutzung und Online-Spielsucht sowie Erkennungsmerkmale auf und bespricht das Vorkommen.

## Spieleratgeber NRW Computerspielsucht erkennen und verstehen

➔ [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

Computer-)Spielsucht wird in das Krankheitsbild Sucht eingeordnet. Es werden Muster des Glücksspiel-Suchtverhaltens aufgezeigt und Tipps gegeben, wie Kinder und Jugendliche begleitet werden können, um ggf. frühzeitig zu erkennen, ob ein problematisches Verhalten vorliegt.

## Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK): Ratgeber

➔ [www.usk.de](http://www.usk.de)

Die USK ist in Deutschland für die Alterseinstufungen von Computer- und Videospielen zuständig. Der gemeinsame Elternratgeber der USK und der Stiftung Digitale Spielekultur enthält Informationen und Tipps zum generellen Umgang mit digitalen Spielen und zur Auswahl geeigneter Angebote. Es werden Anregungen zur Spieldauer und technischen Schutzmaßnahmen gegeben.

## Weltgesundheitsorganisation (WHO): ICD-Kriterienkatalog zum Krankheitsbild von Computerspielsucht

➔ [www.icd.who.int](http://www.icd.who.int)

In dem ICD-Kriterienkatalog (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der Weltgesundheitsorganisation WHO werden die drei Kriterien beschrieben, die eine Computerspielsucht („gaming disorder“) kennzeichnen.



# Studien zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

## Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland. Teilband Computerspiele und Internet

➔ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Regelmäßig wiederholte Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Schwerpunkt Nutzung von Computerspielen und des Internets sowie die Verbreitung computerspiel- und internetbezogener Störungen.

## JIM-Studie 2021. Jugend, Information, Medien

➔ [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Jährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest.

## KIM-Studie 2020. Kindheit, Internet, Medien

➔ [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Zweijährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbands Südwest.

## Mediensucht 2020

### Gaming und Social Media in Zeiten von Corona

➔ [www.dak.de](http://www.dak.de)

DAK-Längsschnittstudie: Befragung von Kindern, Jugendlichen (12 – 17 Jahre) und deren Eltern zur Nutzung von Social Media und digitalen Spielen während Corona, 2020.

## WhatsApp, Instagram und Co. So süchtig macht Social Media

➔ [www.dak.de](http://www.dak.de)

DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren zur Nutzung von Social Media und YouTube, 2017.



# Broschüren und Informationsmaterial

## Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Checkliste von Klicksafe

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern

Broschüre von Klicksafe

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Digitale Spiele im Familienalltag – Tipps für Eltern

Broschüre von Klicksafe

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Games sicher nutzen – Tipps für Eltern

Broschüre der Stiftung Medienpädagogik Bayern

➔ [www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de](http://www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de)

## Gaming- und Social-Media-Sucht. Informationen für junge Menschen ab 12 Jahren, die viel gamen oder in sozialen Medien aktiv sind

Broschüre des Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)

➔ [www.dak.de](http://www.dak.de)

## Verzockt.

## Informationen zur Glücksspielsucht für Jugendliche

Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

➔ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# Impressum

**Konzeption:** Stiftung Medienpädagogik Bayern

**Redaktion:** Jutta Baumann, Simone Hirschbolz, Verena Radmanic, Julia Vatter (Stiftung Medienpädagogik Bayern)

**Satz und Layout:** Werbhaus, Georg Lange

**Bildnachweise:** Peter Weber Grafikdesign

Die entstandenen Materialien basieren zum Teil auf bereits bestehenden Materialien des Medienführerscheins Bayern:

- Bereich der Sonderpädagogischen Förderung: „Gamen, daddeln, zocken – Digitale Spiele hinterfragen und verantwortungsbewusst nutzen“ (Autorin: Annette Pola); „Liken, posten, teilen – Social-Media-Angebote hinterfragen und sicher nutzen“ (Autorin: Selma Brand);
- 5., 6. und 7. Jahrgangsstufe: „Ich im Netz I – Eigene Daten schützen und mit Bildern verantwortungsvoll umgehen“ (Autorin: Dr. Kristina Hopf); „Fakt oder Fake? Glaubwürdigkeit von Online-Quellen prüfen und bewerten“ (Autorin: Stefanie Rack); „Meine Medienstars – Inszenierungsstrategien durchschauen und hinterfragen“ (Autorin: Kim Beck);
- 8. und 9. Jahrgangsstufe: „Im Informationsdschungel – Meinungsbildungsprozesse verstehen und hinterfragen“ (Autoren: Dr. Olaf Selg, Dr. Achim Hackenberg); „Ich als Urheber – Urheberrechte kennen und reflektieren“ (Autorin: Dr. Kristina Hopf)

## Digitale Elemente

**Konzeption:** Stiftung Medienpädagogik Bayern, Fish Blowing Bubbles GmbH

**Redaktion:** Jutta Baumann, Simone Hirschbolz, Verena Radmanic, Julia Vatter (Stiftung Medienpädagogik Bayern)

**Grafische Gestaltung:** Fish Blowing Bubbles GmbH

## Film-Clips

**Konzeption:** Stiftung Medienpädagogik Bayern, Enrico Pallazzo – Gesellschaft für gute Unterhaltung GmbH

**Redaktion:** Jutta Baumann, Simone Hirschbolz, Verena Radmanic, Julia Vatter (Stiftung Medienpädagogik Bayern)

1. Auflage: München, 2022

Copyright: Stiftung Medienpädagogik Bayern

Alle Rechte vorbehalten



Entwicklung der Materialien im Rahmen des Pilotversuchs „Digitale Schule der Zukunft“ und gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Herausgebers und der Autoren ausgeschlossen ist.