

Jugendliche und exzessive Mediennutzung

Ständig Stress ums Zocken
und Chatten?

Infos und Tipps für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen



Ständig Stress ums Thema Medien?

Du spielst am Handy, am PC oder der Konsole, Deine Eltern möchten, dass Du sofort zum Essen kommst. Aufhören kommt nicht in Frage, die nächste Speichermöglichkeit ist weit entfernt. Deine Eltern lassen keine Einwände gelten, es gibt mal wieder Krach.

Oder Du chattest gerade... tolles Gespräch, aber ständig drängt Deine Mutter: sie will ausgerechnet jetzt auch mal an den Computer. Eigentlich hast Du keine Lust auf Streit, aber den Chat verlassen? Unmöglich!

Kommt Dir das bekannt vor? Deine Eltern schalten auf stur und vielleicht denken sie sogar, Du bist spiel- oder chatsüchtig. Spinnen die jetzt total? Oder sollte da etwas dran sein? Gibt es das überhaupt?

Langeweile war gestern – heute gibt es Handy und Computer?

Am Handy, der Konsole und am PC vergeht die Zeit oft viel schneller als sonst. Die Stunden rasen wie Minuten und es wird einfach nie langweilig. Im Internet gibt es an jeder Ecke etwas Interessantes zu erleben, meistens sind viele nette Leute da, das neue Videospiele bringt ständig neue spannende Abenteuer. Wie soll man da ein Ende finden?

Ohne Zweifel: Spielen, surfen, chatten macht Spaß. Aber draußen gibt es auch noch ein „richtiges“ Leben, oder?

Wie sieht es bei Dir aus? Verbringst Du Deine Freizeit fast ausschließlich im Internet? Spielst Du bis zum Umfallen? Weißt Du noch, wie Deine alten Freunde aussehen? Oder pflegst Du Bekanntschaften nur noch online?

Medienabhängigkeit – gibt es das?

Viele Jugendliche und auch Erwachsene spielen gerne am Handy, am PC, an der Spielkonsole oder tummeln sich im Internet. Bei den meisten stellt die Internet- und PC-Nutzung kein Problem dar und wird angemessen in den Alltag integriert. Wie so oft kommt es auch hier auf das richtige Maß an.

Natürlich fesselt ein neues, attraktives Videospiele zunächst sehr und eine phasenweise intensive Beschäftigung damit ist deshalb noch kein Grund zur Sorge. Wenn allerdings die Bedeutung der Medien so groß ist, dass kein Raum und keine Zeit für andere Dinge mehr bleibt, wird es problematisch. Auch auftretende

gesundheitliche Probleme (Schlafstörungen, Unterernährung, brennende Augen ...) weisen auf ein Übermaß hin.

Ist das bei Dir so? Mit Hilfe der folgenden Checkliste kannst Du Dir selbst ein Urteil bilden.

Medienabhängigkeit – was ist das?

Medienabhängigkeit ist in Deutschland noch nicht als Krankheit anerkannt – noch nicht! Die Fachwelt ist sich momentan nicht darüber einig, ob es eine eigene Krankheit darstellt, oder ob Mediensucht nicht beispielsweise die Folge einer bereits bestehen psychischen Erkrankung ist.

Auch wenn es derzeit medizinisch betrachtet noch keine Krankheit mit dem Namen „Medienabhängigkeit“ gibt, deutet dennoch einiges darauf hin, dass es süchtiges Medien-Verhalten gibt, oder zumindest Parallelen zu anderen Verhaltenssüchten oder stoffgebundenen Süchten bestehen.

Problematisch wird es, wenn sich ein zwanghafter Drang entwickelt, sich ständig und möglichst oft mit dem Handy oder dem PC zu beschäftigen.

Auch wenn es (noch) keine Kriterienliste zum Thema Medienabhängigkeit gibt, besteht bereits eine problematische Medien- bzw. Internetnutzung, wenn drei der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- » Unwiderstehliches Verlangen, den PC oder das Handy zu nutzen (Verschiebung Tag/Nachtzyklus)
- » Kontrollverlust bezüglich des Beginns und der Beendigung des Spielens, Surfens oder Chatters
- » Ständige Steigerung der Zeit für medienbezogene Aktivitäten ist zur Erreichung von Zufriedenheit nötig (Toleranzentwicklung)
- » Anhaltendes, exzessives Nutzen von Medien trotz schädlicher Folgen wie Leistungsabfall in der Schule, Übermüdung und Mangelernährung
- » Entzugserscheinungen ohne Medien-Nutzung wie Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörungen
- » Vernachlässigung von Familie, Freunden, anderen Interessen, Hobbys und Pflichten
- » Verheimlichung des Umfangs der Medien-Nutzung vor der Familie oder Freunden
- » Flucht vor Problemen (Angst, Depression und Schuldgefühle) mit Hilfe von Computern, Konsolen und Handys.



Exzessive Mediennutzung?

Die folgende Checkliste hilft Dir, Dich selbst einzuschätzen, ob Handy & PC für Dich problematisch sind oder werden können:

- » Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens fünf Stunden meiner Freizeit am PC/Konsole & Handy.
- » Wegen meiner Spiel- und Chat-Leidenschaft habe ich häufig Ärger in der Schule oder am Arbeitsplatz, mit den Eltern, Freundinnen und Freunden oder meinem Partner.
- » Wirklich Spaß habe ich nur beim Spielen, Chatten und Surfen. Ohne dies bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam. Vor den Anforderungen und Kontakten in der wirklichen Welt habe ich manchmal sogar etwas Angst.
- » Kontakte pflege ich vor allem online. Mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann, spreche ich nicht so gern.
- » Die Zeit, die ich am PC/Konsole & Handy verbringe, wird immer länger. Egal wo und mit wem ich zusammen bin – ich denke dabei nur noch ans Spielen/Chatten und was ich jetzt gerade verpasse.
- » Wenn ich länger nicht spielen, chatten oder surfen kann, bin ich unzufrieden, fühle mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv. Kann ich Medien nutzen, verbessert sich meine Stimmung sofort.

Trifft mindestens ein Statement auf Dich zu, solltest Du etwas tun. Schau mal unter der folgenden Rubrik „Tipps für Kinder und Jugendliche“ nach, vielleicht findest Du dort einige Anregungen.

Tipps für Kinder und Jugendliche

Was kannst Du tun?

- » Verschaffe Dir einen Überblick über Deine Onlinezeiten. Wie viel Zeit verbringst Du täglich mit digitalen Medien?
- » Sprich mit Deinen Eltern über Deine Mediennutzung, darüber was Dir Spaß macht, was Du genau machst, sie können Dich dann bestimmt besser verstehen.
- » Fordere Deine Eltern auf mitzuspielen, erkläre ihnen beispielweise Dein Lieblingsspiel.
- » Vereinbare gemeinsam mit Deinen Eltern feste Computerzeiten oder Handyausschlusszeiten (z.B. nicht beim Essen oder bei den Hausaufgaben). Überlege, wann es Dir besonders wichtig ist, Medien zu nutzen und wann Du darauf verzichten kannst.
- » Einige Dich mit Deinen Eltern zum Beispiel auf eine wöchentliche Medienzeit (Fernsehen, Internet, Spielen, Chatten) oder auf medienfreie Tage.
- » Versuche Dir ein Zeitlimit zu setzen beim Spielen, Chatten und Surfen.
- » Überlege, welche anderen Interessen und Hobbys Du hast. Versuche wieder genügend Zeit dafür einzuplanen (Verabredungen mit Freunden, Sport, Musik oder Ähnlichem).
- » Was wolltest Du schon immer mal ausprobieren? Verabrede Dich mit Freunden dazu oder melde Dich zu einem Kurs an.
- » Hole Dir Unterstützung bei Eltern, Freunden oder anderen Vertrauenspersonen – oder bei Profis, die Erfahrung im Umgang mit solchen Problemen haben (siehe „Beratung und Information“).



Tipps für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen

Sie machen sich Sorgen? Sie haben Angst um die Schulleistungen Ihres Kindes oder die vernachlässigten Kontakte zu seinen Freundinnen und Freunden? Sie wissen nicht, wie es ist, als Kind die spannenden Videospiele zu spielen oder sich in interessanten Chats zu tummeln, da Ihnen eigene Erfahrungen hierzu fehlen?

Doch die Computer- und Internetwelten beeinflussen allgegenwärtig unser Leben. Es ist deshalb notwendig, dass Erwachsene (Eltern, Lehrkräfte, andere Bezugspersonen) mit den Kindern und Jugendlichen darüber im Gespräch bleiben.

Was können Sie tun?

- » Lassen Sie sich erklären, was Ihr Kind an der virtuellen Welt so faszinierend findet. Spielen oder chatten Sie mit! Sie zeigen Ihrem Kind damit, dass Sie seine Interessen und Vorlieben ernst nehmen.
- » Informieren Sie sich regelmäßig über geeignete Videospiele (Inhalte, Alter), Internetseiten, Apps. Sie wissen dann besser, womit Ihr Kind seine Zeit verbringt.
- » Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln für den Medienkonsum zu Hause, zum Beispiel erst Hausaufgaben, dann Pause, dann spielen oder surfen.
- » Wählen Sie bei Kindern ein zeitlich begrenztes Spiel aus, das zu Ende gespielt werden kann. Oder legen Sie ein tägliches Zeitkontingent für den Medienkonsum fest.
- » Einigen Sie sich mit älteren Kindern auf eine wöchentliche Medienzeit (Fernsehen, PC- und Konsolen-Spiele, Internet) oder auf fest vereinbarte Spieltage und Nichtspieltage, beziehungsweise Handyausschlusszeiten.
- » Verhalten Sie sich konsequent bei Nichteinhalten der getroffenen Vereinbarungen und Regeln. Akzeptieren Sie Auseinandersetzungen mit Ihrem Kind, sie gehören zum Erziehungsalltag!
- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gesetze zum Jugendschutz und zum Urheberrecht. Da Sie Vorbild sind, verzichten Sie auf raubkodierte Software, illegale Spiele und Musik-CDs.
- » Tauschen Sie sich mit anderen Eltern über den Medienkonsum Ihrer Kinder und deren Absprachen dazu aus. Wie regeln andere Familien dieses Problem?

- » Beachten Sie die Alterskennzeichnung auf den Videospielen (siehe unten). Nicht altersentsprechende Spiele können Ihr Kind gefährden und emotional überfordern.
- » Sprechen Sie in Ihrer Familie über geeignete und nicht geeignete Videospiele, Apps und Internetseiten. Thematisieren Sie Spiele oder Internetseiten mit problematischen oder verbotenen Inhalten. Installieren Sie einen Jugendschutzfilter auf dem PC oder auf dem Handy Ihres Kindes.
- » Denken Sie daran, dass die Nutzung des PC's im Kinderzimmer, oder eines Handys mit Internetmöglichkeit schlecht kontrollierbar ist.
- » Schützen Sie den PC vor dem unkontrollierten Zugriff durch Ihr Kind mit einem Passwort und erkundigen Sie sich nach sinnvollen technischen Möglichkeiten, die es Ihnen ermöglichen, die PC-Zeit Ihres Kindes zu begrenzen. Auch für Handys gibt es die Möglichkeiten den Zugriff auf Funktionen und Apps einzuschränken.
- » Überlegen Sie gemeinsam Alternativen zum Medienkonsum. Unterstützen Sie Ihr Kind bei einer aktiven Freizeitgestaltung und verzichten Sie auf den PC und die Konsole als „Babysitter“.

Die USK – Alterskennzeichen für Videospiele

Die Kennzeichen der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) finden Sie auf jeder Spielverpackung und auf jedem Datenträger. Die USK prüft, ob ein Spiel eine Gefährdung für eine bestimmte Altersgruppe darstellt.



Alle Videospiele dürfen im Handel und im Verleih nur an Kinder und Jugendliche der Altersgruppe abgegeben werden, für die sie freigegeben sind. Auch zu Hause sollten Kinder nur Zugang zu Spielen haben, die für ihr Alter freigegeben sind.

Die Alterskennzeichnung ist allerdings keine pädagogische Empfehlung. Sie bietet Ihnen aber einen wichtigen Anhaltspunkt, welches Spiel für Kinder und Jugendliche geeignet, beziehungsweise nicht geeignet ist. Beachten Sie bei der

Spieleauswahl, dass jedes Kind anders auf die Spiele reagiert. Beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes beim Spielen und nach Spielende und beurteilen Sie, ob eventuell die Spielzeit zu lang und/oder der Spielinhalt unangemessen war.

Informieren Sie sich deshalb vor dem Kauf, ob ein Spiel inhaltlich, pädagogisch und spieltechnisch für Ihr Kind geeignet ist (siehe „Informationen – wo?“).

Bitte melden Sie dem Kinder- und Jugendschutz Verkaufsstellen, die Ihrem Kind Spiele abgeben, die nicht für seine Altersgruppe freigegeben sind (siehe „Infos und Beratung“).

Informationen – wo?

zum Thema Alterskennzeichnung von Spielen

www.usk.de | www.bundespruefstelle.de

zum Thema Videospiele/Apps

www.internet-abc.de | www.spieleratgeber-nrw.de
www.klicksafe.de | www.schau-hin.info | www.zavatar.de | www.bmfsfj.de
<http://de.gute-apps-fuer-kinder.de> | www.spielbar.de | www.gigamaus.de
<http://suedpunkt-nuernberg.de/Gamestreff.124.0.html>

zum Thema Medienabhängigkeit

www.fv-medienabhaengigkeit.de | www.onlinesucht.de
www.verhaltenssucht.de | www.internet-abc.de
www.spieleratgeber-nrw.de

zum Thema gute Internetseiten für Kinder und Jugendliche

www.dji.de/www-kinderseiten | www.seitenstark.de | www.fragfinn.de
www.netzcheckers.de | www.internauten.de | www.lizzynet.de

zum Thema Medienerziehung

www.elterntalk.net | www.elternimnetz.de | www.mpfs.de
www.jff.de | www.starke-eltern.de | www.schau-hin.info
www.parabol.de (Parabol Medienzentrum, Nürnberg)
Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien: Service-Telefon
Telefon 02 28 / 37 66 31 (Mo bis Do 8 – 17 Uhr, Fr 8 – 15 Uhr)



Infos und Beratung – wer?

>> **Stadt Nürnberg**

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt

www.jugendamt.nuernberg.de

Kinder- und Jugendschutz

Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 31-85 85, 2 31-1 41 35

jugendschutz@stadt.nuernberg.de | www.jugendschutz.nuernberg.de

Allgemeiner Sozialdienst (ASD)

Beratung in erzieherischen Fragen allgemein

Zentrale Auskunft: Telefon 09 11 / 2 31-26 86

asd-zentrale@stadt.nuernberg.de | www.asd.nuernberg.de

Erziehungs- und Familienberatungsstellen

www.erziehungsberatung.nuernberg.de

Fürreuthweg 95 (Eibach), Telefon 09 11 / 64 40 94

eb-fuerreuthweg@stadt.nuernberg.de

Johannisstraße 58, Telefon 09 11 / 2 31-38 86 und 2 31-38 87

eb-johannisstrasse@stadt.nuernberg.de

Schoppershofstraße 25, Telefon 09 11 / 2 31-29 85 und 2 31-33 85

eb-schoppershofstrasse@stadt.nuernberg.de

Philipp-Koerber-Weg 2, Telefon 09 11 / 2 31-2 30 50

eb-philippkoerberweg@stadt.nuernberg.de

Hotline Frühe Hilfen und Kinderschutz

24 Stunden erreichbar, Telefon 09 11 / 2 31-33 33

>> **Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung**

Stadtmission Nürnberg e.V.

Pilotystraße 15, Telefon 09 11 / 35 24 00

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

>> **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Erziehungsberatung, Caritasverband Nürnberg e.V.**

Tucherstraße 15, Telefon 09 11 / 2 35 42 41

www.caritas-nuernberg.de

>> **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Erziehungsberatung, Caritasverband Eichstätt e.V.**

Giesbertsstraße 67 b, Telefon 09 11 / 8 00 11 09

www.erziehungsberatung-nuernberg.de

>> **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke Caritasverband Nürnberg e.V.**






























Obstmarkt 28, Telefon 09 11 / 2 35 41 81




suchtberatung@caritas-nuernberg.de

>> **Online-Beratung**

www.jugend.bke-beratung.de | www.eltern.bke-beratung.de

Orientierungstabelle zur altersgerechten „Mediennutzung“

Jahre	alleine	unter Aufsicht	Sicherheitstipps	Selbstverantwortung	max. tägl. Medienzeit
unter 3					
3 – 5					15-30 Min.
6 – 7					3/4 Std.
8 – 10					1 – 1,5 Std.
11 – 14					2 Std.
15 – 17					Gemeinsam verhandeln
ab 18		 ab und zu			entfällt

 nicht empfohlen	bedingt,  jedoch mit Einschränkungen	 empfohlen
--	---	--

Herausgegeben von:

Stadt Nürnberg
 Amt für Kinder, Jugendliche
 und Familien – Jugendamt
 Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg
www.jugendamt.nuernberg.de
 © 01/2015

Teile des Faltblattes sind der Broschüre „Computersucht? Ständig Streß um den PC“, ServiceBureau Internationale Jugendkontakte & Suchtprävention Bremen entnommen.

Text: Michael Posset
www.jugendschutz.nuernberg.de
 Grafik: Maja Fischer, www.majagrafik.de
 Druck: Druckhaus Bollmann GmbH, 90513 Zirndorf
 3. Auflage: 5.000 Stck., Januar 2015



Eine Initiative des Jugendamtes
 im Bündnis für Familie