

# Jugendliche und exzessive Mediennutzung

GAMEN, CHATTEN OHNE ENDE?

Tipps und Anregungen für Jugendliche, Eltern und pädagogische Fachkräfte





## **FÜR JUGENDLICHE**

### **★ Zocken und Chatten ohne Ende**

Du bist gefühlt 24/7 mit Gamen oder Social Media beschäftigt? Du triffst dort Deine Leute, hast eine Menge Spaß und Ablenkung, informierst Dich, kannst zeigen, was Du drauf hast, siehst, was gut und schlecht ankommt usw.? Prinzipiell ist dagegen nichts einzuwenden.

Es besteht allerdings auch die Gefahr, dass Du dabei in einen Strudel geraten kannst, aus dem Du schwer wieder alleine herauskommst.

Nämlich dann, wenn Du vielleicht gar nicht so viel Zeit mit Gamen und Social Media verbringen möchtest, Du es aber wie unter einem Zwang trotzdem tun musst, oder nicht mehr aufhören kannst.

### **★ Gibt es eigentlich eine krankhafte Abhängigkeit von digitalen Medien?**

Wenn wir aus dem Haus gehen und unser Handy vergessen haben, drehen wahrscheinlich viele von uns wieder um. Das ist heutzutage auch ziemlich normal. Unser Leben ist durchdrungen von digitalen Medien. Ob in der Freizeit oder beruflich nutzen wir diese sehr viel, ohne dabei gleich krankhaft abhängig zu sein.

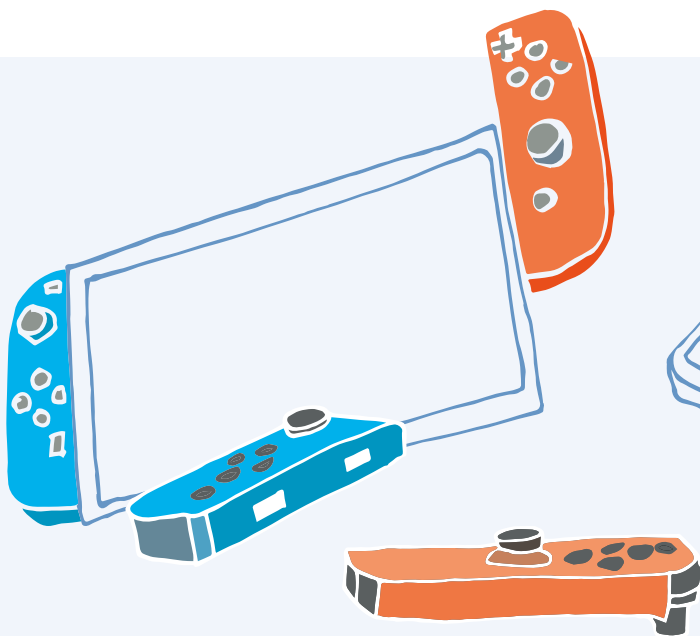
Eine übermäßige Nutzung kann jedoch auch eine Art der Kompensation (Ersatzhandlung) sein. Wenn es mir beispielsweise schlecht geht, nutze ich Games und Social Media, um wieder besser drauf zu sein.

Es spricht auch nichts dagegen, dies ab und zu zu tun. Problematisch wird es allerdings, wenn ich gute Gefühle nur noch über diese Wege erhalte. Das gleiche gilt, wenn ich zum Beispiel digitale Medien nutze, um vor meinen Problemen „wegzulaufen“, anstatt diese lösen zu wollen.



## **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?
- \* Fordere Deine Eltern auf mitzuspielen, erkläre ihnen beispielsweise Dein Lieblingsspiel.
- \* Sprich mit Deinen Eltern über Deine Mediennutzung, darüber was Dir Spaß macht, was Du genau machst – sie können Dich dann bestimmt besser verstehen.
- \* Vereinbare gemeinsam mit Deinen Eltern feste Computerzeiten oder Handyausschlusszeiten (zum Beispiel 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, Gamen, Social Media) oder auf medienfreie Tage.
- \* Versuche Dir ein Zeitlimit zu setzen beim Gamen, Social Media und Surfen.
- \* Überlege, welche anderen Interessen und Hobbys Du hast. Versuche wieder genügend Zeit dafür einzuplanen (Verabredungen mit Freunden, Sport, Musik oder Ähnliches).
- \* Was wolltest Du schon immer mal ausprobieren, oder wieder machen? Verabrede Dich mit Freunden dazu oder melde Dich zu einem Kurs oder bei einem Verein 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).

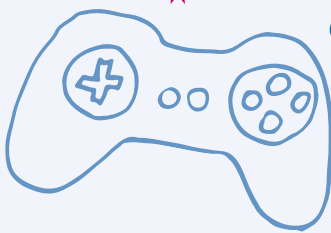


len Familien vor und leider gibt es hierfür keine allgemein gültigen Patentlösungen. Aus diesem Grund ist es notwendig, sich mit diesen Thematiken auseinanderzusetzen.

Neben dem Spaß und dem Treffen mit Freund\*innen erfüllen die von Kindern und Jugendlichen genutzten Angebote für sie wichtige Zwecke. Auch wenn wir als Erwachsene das Treiben teilweise als sinnlos und als Zeitfresser einschätzen, erleben Kinder dort im positiven Fall Kurzweil, Ablenkung und einen Rückzugsort, an dem sie auch mal Probleme vergessen können. Hier erfahren sie gute Gefühle, Action, Erfolge, Selbstwirksamkeit und vieles mehr.

## **FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE**

### **\* Zocken und Chatten ohne Ende**



Ihr Kind sitzt nur noch vor dem PC, der Konsole oder beschäftigt sich mit dem Smartphone? Sie haben Angst, dass Ihr Kind mit

nicht altersgerechten oder gefährdenden Inhalten in Kontakt kommt? Sie verstehen nicht, was Ihr Kind so stark an manchen Spielen oder Apps begeistert?

Des Weiteren befürchten Sie schulische Probleme und die Vernachlässigung von Hobbys und Freunden sowie gesundheitliche Risiken wie zum Beispiel Konzentrationsstörungen, Übergewicht durch Bewegungsmangel oder Schlafstörungen?

Damit sind Sie nicht allein! Diese und weitere Fragen kommen in vie-

**Es kommt also auch darauf an, wie und warum Kinder Medien nutzen und welche Motive dabei zugrunde liegen.**

Positiv betrachtet können die Angebote Kinder in ihrer Entwicklung stärken, im negativen Fall kann eine exzessive Mediennutzung jedoch auch eine „Flucht“ aus dem „Offline-Leben“ darstellen.

Nachfolgende Tipps können Anregungen geben, wie Sie gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen Lösungen oder Umgangsmöglichkeiten mit Medien finden.





## Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte

### Was können Sie tun?

- \* Versuchen Sie mit Verständnis und Offenheit ins gemeinsame Gespräch zu gehen.
- \* Nehmen Sie sich Zeit und schaffen Sie eine gute Gesprächsatmosphäre. Wichtig ist, dass das Kind sich mit allen Anliegen und Problemen ohne Scham und Angst an Sie wenden kann.
- \* Sprechen Sie mit dem Kind über positive und negative Seiten der Mediennutzung. Lassen Sie sich Spiele und Apps erklären oder spielen Sie am besten mal mit, um zu erleben, was die Faszination ausmacht. Damit zeigen Sie, dass Sie die Interessen und Vorlieben des Kindes ernst nehmen.
- \* Informieren Sie sich, welche Apps und Spiele das Kind nutzt und achten Sie auf die Altersbeschränkungen.
- \* Nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und technische Schutzmaßnahmen, aber verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf diese.
- \* Informieren Sie sich regelmäßig über mögliche Gefährdungen wie zum Beispiel Cybermobbing, Cybergrooming, Kostenfallen, Challenges, Abos, Fake-News.
- \* Tauschen Sie sich mit anderen Eltern/Fachkräften über die Thematik aus.
- \* Vereinbaren Sie Regeln über die Nutzung von digitalen Diensten, Zeiten und geeigneten Inhalten und verhalten Sie sich auch konsequent bei Nichteinhalten. Auseinandersetzungen mit Kindern sind wichtig und gehören zum Erziehungsalltag.



## Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte

- \* Achten Sie auf Anzeichen von problematischer Mediennutzung wie Angst, Stress, Schlaflosigkeit oder plötzlich verändertem Verhalten und suchen Sie – wenn nötig – Hilfe bei Beratungsstellen oder Ärzt\*innen.
- \* Führen Sie Alltagsregeln oder Rituale in der Familie/der Einrichtung ein, wie zum Beispiel ein gemeinsamer medienfreier Tag in der Woche, dem gemeinsamen Verzicht von Smartphones beim Essen, kein Smartphone zur Schlafenszeit im Kinderzimmer (und Elternzimmer).
- \* Beachten Sie bei der Auswahl von Videospielen, dass jedes Kind anders auf Spieleinhalte reagiert.
- \* Beobachten Sie das Verhalten des Kindes während und nach dem Spielen und beurteilen Sie, ob eventuell die Spielzeit zu lang und/oder der Spielinhalt unangemessen war.
- \* Informieren Sie sich vor dem Kauf, ob ein Spiel inhaltlich, pädagogisch und spieltechnisch für das Kind geeignet ist (zum Beispiel unter [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)).
- \* **Reflektieren Sie Ihren eigenen Medienkonsum und seien Sie ein Vorbild!**

## FAZIT

### Eine gute Beziehung geht über alles

Es ist wichtig, genauer hinzusehen und mit Kindern darüber zu reden, was sie erleben, wie es ihnen dabei geht, was sie evtl. belastet und wie sie damit umgehen können. Bleiben Sie im Kontakt und beachten Sie, dass auch bei Streitigkeiten zu dem Thema eine gute Beziehung zueinander das Wichtigste ist und den größten Schutzfaktor für das Kind darstellt.

### Allgemeine Informationen zu riskantem und abhängigem Spielen:

Im Mai 2019 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Kriterien erstellt, ab wann eine krankhafte Abhängigkeit vorliegen kann. Diese beziehen sich jedoch ausschließlich auf Videospiele.

Definiert wurden eine sogenannte „**Videospielstörung oder abhängiges Spielen**“, sowie das „**riskante Spielen**“ (Für Profis: vgl. ICD-11-Code QE22 sowie 6C51).



Eine Abhängigkeit oder Störung liegt demnach vor, wenn über einen Zeitraum von 12 Monaten folgende Kriterien erfüllt sind:

- \* Kontrollverlust über das Spielverhalten
- \* Wachsende Bedeutung des Spielens über andere Interessen und Aktivitäten hinaus
- \* Weiterspielen trotz negativer Konsequenzen

Für den Bereich Social Media gibt es bisher keine entsprechenden Kriterien.



### Ohne Stereotype bedienen zu wollen, aber

Mädchen\* und Jungen\* nutzen digitale Medien meist unterschiedlich, da rollenbedingt unterschiedliche Motive zugrunde liegen.

Für viele Mädchen\* steht dabei die Kontaktpflege, das „Socialising“ im Vordergrund (meist Social Media), für Jungen\* häufig die Action und eigene Leistung (meist Games).

Eine geschlechtsspezifische Betrachtung kann bei der Entstehung einer exzessiven Nutzung bzw. krankhaften Abhängigkeit also hilfreich sein.

## „Media-Life-Balance-Modell“

(angelehnt an das Tankmodell nach Lagemann)

Zufrieden ist man,  
wenn der Tank durch  
verschiedene  
„Kraftstoffe“  
befüllt wird.



## ★ Leben und Medien in die Balance bringen

Neben geregelten Bildschirmzeiten ist es für Kinder und Jugendliche wichtig, eine möglichst vielfältige Freizeitgestaltung zu haben und Medien ergänzend zu nutzen. Das auf der vorangegangenen Seite dargestellte „**Media-Life-Balance-Modell**“ verdeutlicht, dass verschiedene Aktivitäten zu einem gesunden Aufwachsen beitragen.

Man stellt sich dabei vor, im Inneren einen sogenannten Seelen-Tank zu tragen, der mit den eigenen seelischen Grundbedürfnissen gefüllt ist. Die Bedürfnisse im Tank (zum Beispiel Liebe, Geborgenheit, Erfolg usw.) sollten möglichst umfassend befriedigt werden, damit es einem gut geht und man gestärkt durchs Leben gehen kann.

Befüllt wird dieser Tank durch „Kraftstoffe“ wie zum Beispiel Freunde, Familie, Sport, Medien, Basteln, Musik usw., die dazu dienen, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen.

Wenn die Bedürfnisse (im Tank-Inneren) im Extremfall ausschließlich über digitale Medien bedient werden, stellt dies eine hohe Gefährdung dar. Werden also zum Beispiel regelmäßig Verabredungen, die Teilnahme am Sportverein usw. abgesagt, um lieber zu Gamen, dann gilt es zu handeln.

Deshalb sollte stets darauf geachtet werden, möglichst **viele verschiedene „Kraftstoffe“** zum Befüllen des Tanks verfügbar zu haben und zu nutzen.

### ★ Beratung und Information

**Anlaufstellen für Eltern, Erziehende, Kinder und Jugendliche:**

- \* **Jugendmedienschutz – Jugendamt, Stadt Nürnberg**  
[jugendmedienschutz.nuernberg.de](https://jugendmedienschutz.nuernberg.de)
- \* **Erziehungsberatungsstellen – Jugendamt, Stadt Nürnberg,**  
Beratung in erzieherischen Fragen  
[erziehungsberatung.nuernberg.de](https://erziehungsberatung.nuernberg.de)
- \* **Allgemeiner Sozialdienst Nürnberg, Jugendamt Stadt Nürnberg**  
Beratung in erzieherischen Fragen allgemein  
[asd.nuernberg.de](https://asd.nuernberg.de)
- \* **Kinder-Jugendpsychiatrie, Klinikum Nürnberg**  
[klinikum-nuernberg.de](https://klinikum-nuernberg.de)
- \* **Medienzentrum Parabol e.V., Nürnberg**  
[Parabol Medienzentrum](https://ParabolMedienzentrum.de)

### ★ Online-Beratung:

[jugend.bke-beratung.de](https://jugend.bke-beratung.de)  
[eltern.bke-beratung.de](https://eltern.bke-beratung.de)

### ★ Eltern-Fachkräfteratgeber zu verschiedenen Medienfragen

- \* **Konkrete Bildschirmzeiten:**  
[schau-hin.info](https://schau-hin.info)  
sollten individuell vereinbart werden  
→ Suchbegriff: Bildschirmzeiten
- \* **Technische Sicherheitseinstellungen**  
[medien-kindersicher.de](https://medien-kindersicher.de)
- \* **Medienpädagogische Seite auch mit Unterrichtsmodulen**  
[klicksafe.de](https://klicksafe.de)
- \* **Beschwerdestelle von Bund und Ländern**  
[jugendschutz.net](https://jugendschutz.net)