

## Online-Elternabend „Verloren in virtuellen Welten“

Dipl. Päd. Simone Groher

info@mein-medienleben.de

[www.mein-medienleben.de](http://www.mein-medienleben.de)



: meinmedienleben

### Mediensucht – Was ist das eigentlich?

- Nutzung von digitalen Spielen und Social Media schüttet Dopamin aus
- Das jugendliche Gehirn kann auf diese Art Belohnung nicht lange warten, denn der sog. Bedürfnisaufschub muss erst gelernt werden
- Die Erwartung einer Belohnung führt häufig zu einer Erhöhung der Onlinezeit, die wiederum zu negativen Auswirkungen in der realen Welt führen kann
- Die „persuasive technology“ der digitalen Angebote hat zum Ziel, die Nutzer möglichst lang an den Geräten zu halten
  - ➔ Heranwachsende benötigen Begleitung und Unterstützung durch Erwachsene, weil sie sich selbst noch nicht ausreichend begrenzen können!
- Häufigkeit der Diagnose Computerspielabhängigkeit liegt in Deutschland bei Jugendlichen zwischen 2,4% und 4,6%

### Warnsignale für problematische Mediennutzung:

- Rückzug im sozialen Bereich
- Tag-Nacht-Rhythmus verändert sich deutlich
- Verpflichtungen und Aufgaben werden häufig vernachlässigt
- Die Onlinezeiten erhöhen sich zunehmend, andere Freizeitaktivitäten geraten in den Hintergrund
- Aggressive, launische, depressive Reaktion, wenn kein Internet-/Medienzugang möglich ist
- Die Person schätzt die eigene Mediennutzung ganz anders ein als das Umfeld

### Ziele der Mediensuchtprävention:

- Heranwachsende sollen einen ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien lernen
- Sie sollen ihren Medienkonsum realistisch einschätzen und
- selbständig regulieren können

### Wir können wir Jugendliche gut bei der Mediennutzung begleiten?

#### *Grenzen setzen ist wichtig!*

- Zeitliche Limitierung und/oder
- Situationsgebundene Limitierung (beim Abendessen, im Schlafzimmer etc.)

### *Gemeinsame Vereinbarungen treffen!*

- Auf die Bedürfnisse der Jugendlichen achten
- Vorschläge zur Mediennutzung des Kindes hören
- Auch gemeinsame Medienregeln für die gesamte Familie einführen
- Auf Pflichten bestehen
- Möglichst konkrete Vereinbarungen
- Regeln immer wieder (altersentsprechend) überprüfen

### *Immer wieder gute Alternativen bieten!*

Wie kann das Bedürfnis nach Entspannung, Spannung, Nervenkitzel, Wettkampf, Ansehen, Erfolg etc. anderweitig befriedigt werden?

Welche Hobbys haben dir früher Spaß gemacht?

Was würdest du gerne mal ausprobieren?

➔ Steter Tropfen höhlt den Stein!

### *Sicherheitseinstellungen sind eine gute Unterstützung!*

- Auf Alterskennzeichen achten (USK, PEGI)

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Google Family Link

Etc.

### *Informieren Sie sich über gute Angebote!*

Smartphone:

Checkliste: <https://www.klicksafe.de/news/checkliste-ist-ihr-kind-reif-fuer-ein-smartphone>

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Spieleauswahl:

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

[www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)

[www.pädagogischer-medienpreis.de](http://www.pädagogischer-medienpreis.de)

Hilfe finden bei exzessiver Mediennutzung:

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>

<https://www.mediensuchthilfe.info/>

<https://ersthilfe-internetsucht.de/>

Allgemein:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

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

[www.jugenschutz.net](http://www.jugenschutz.net)