



SUCHTHILFE
AACHEN



**Vortrag: Chancen der Elternarbeit in der Prävention exzessiver Mediennutzung
am 16.11.2022**

Referent: Andreas Pauly, Fachreferent für Mediensuchtprävention

Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH

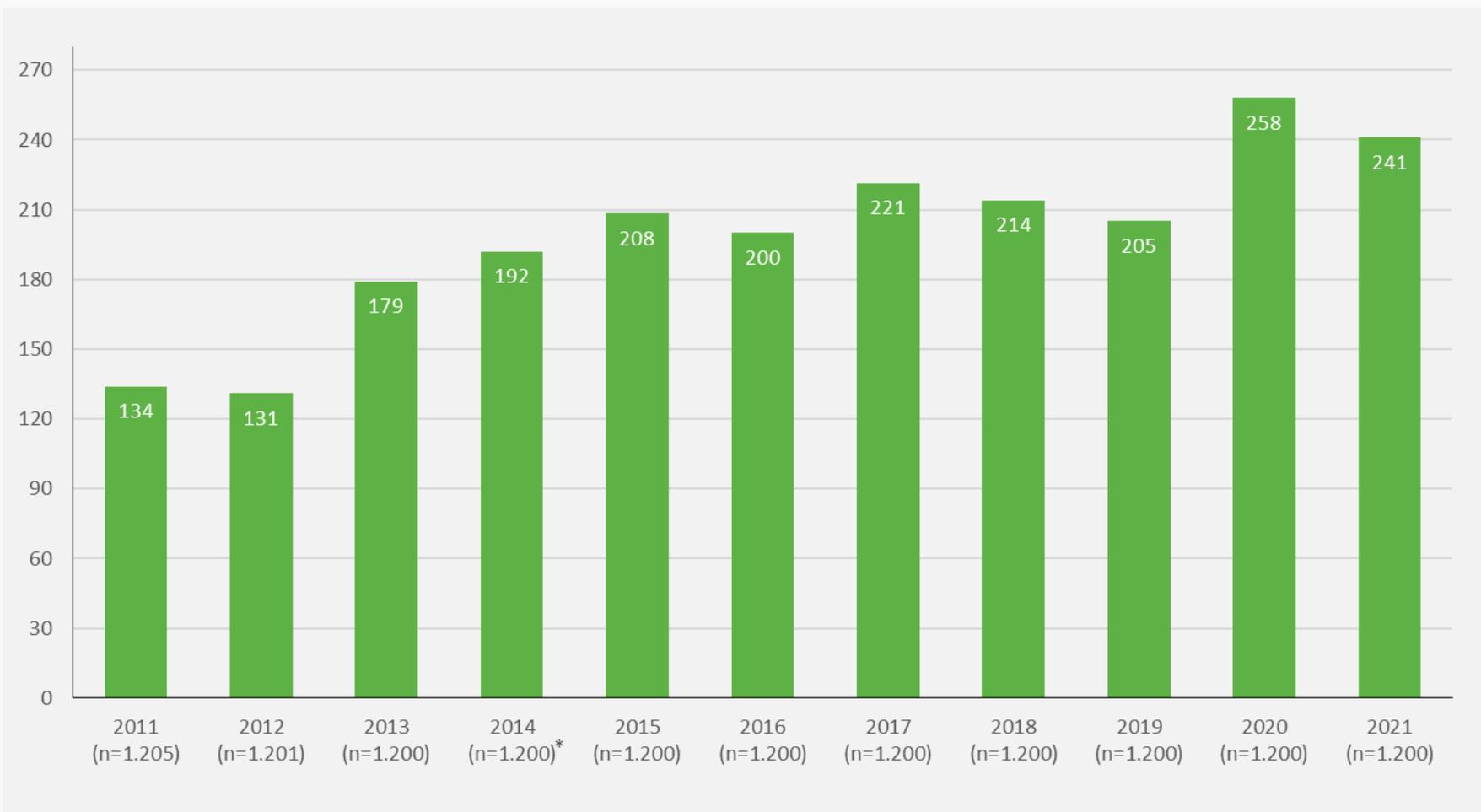


Digitale Medien



Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2011-2021

- Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten -



Quelle: JIM 2011-JIM 2021, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten



Aktuelle Medien: TikTok

TikTok ist eine App mit denen Jugendliche Videos aufnehmen, bearbeiten und teilen.



- Altersbasierte Voreinstellung der Konten: 13- 15 Jahren
- Informieren Sie sich über die Nutzungsrichtlinien
- Klären Sie über die Risiken bei der Nutzung auf!
- Vereinbaren Sie Nutzungsregeln
- Klären Sie über die rechtlichen Spielregeln auf!
- Kreative und sichere Nutzung schließen sich nicht aus!



Aktuelle Medien: BeReal

BeReal als positiver Gegenentwurf zu anderen sozialen Netzwerken. Es gibt keine unrealistische Selbstdarstellung durch Filter und man kann nur einmal am Tag ein Bild posten.



- Informieren Sie sich über die Nutzungsrichtlinien
- Klären Sie über die Risiken bei der Nutzung auf!
- Vereinbaren Sie Nutzungsregeln
- Kinder ab 13 Jahren (zwischen 13 und 16 Jahren brauchen sie die Einwilligung der Eltern (**keine zuverlässige Kontrolle des Alters**))
- Risiko beim unüberlegten Posten: Privatheit und Standort, z.B. Rückschlüsse auf den Wohnort



Die Faszination der virtuellen Welt



Herney - stock.adobe.com



Faszination Smartphone, Games & Co.

- Hohe Selbstwirksamkeit durch Interaktion
- Anerkennung, Erfolg und Belohnung
- Einfache und klare Regeln
- Gemeinsames Spielen/ miteinander Messen
- Erschaffung von Wunschidentitäten
- Selbstdarstellung und sofortige Rückmeldung
- Wichtig für die Teilhabe
- Schnelle und günstige Kommunikation





Medienabhängigkeit

Zahlen und Fakten



Prävalenzen bei computer- und internetbezogener Störung

Jugendliche von 12-17 Jahren 8,4 %

Junge Erwachsene 5,5 %



Kriterien von Medienabhängigkeit



Tierney - stock.adobe.com



International Classifikation of Diseases der WHO

Punkt 6C51.0 gaming disorder:

Diese Störung wird als "Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten ('Digitales Spielen oder Videospiele')" bezeichnet,

Drei Kriterien erfüllen:

- **Mangel an Selbstkontrolle darüber, wann und wie häufig gespielt wird,**
- **Die Priorisierung des Spielens über Lebensinteressen,**
- **Die Unfähigkeit das Spielen einzustellen, selbst wenn es schon negative Konsequenzen hatte.**

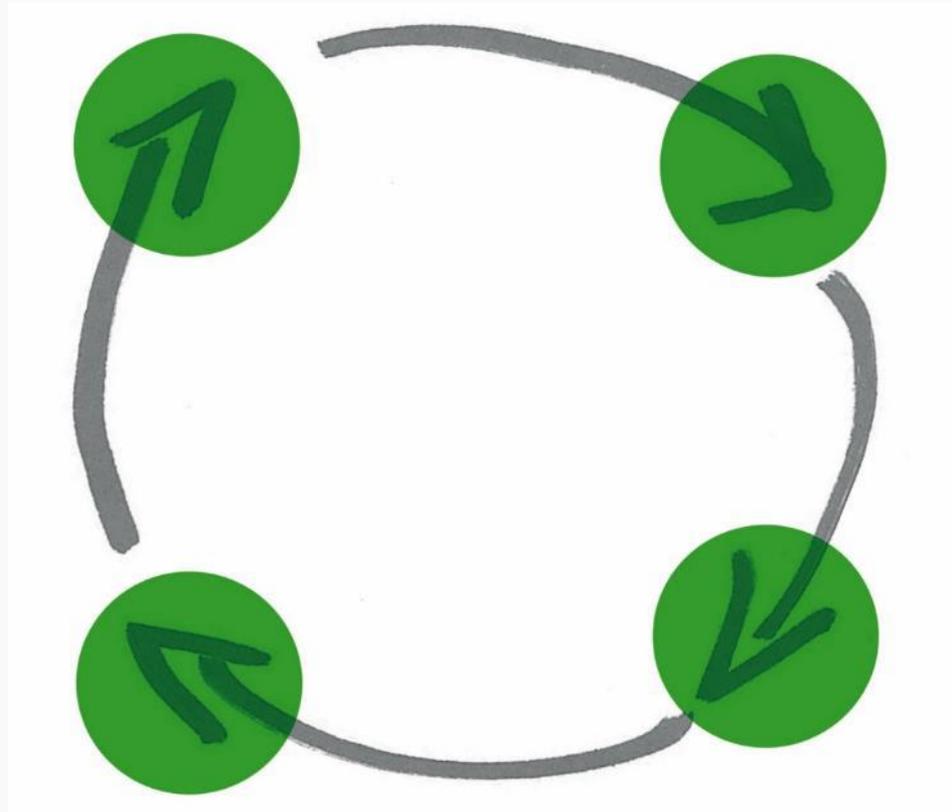
Um diese Diagnose zu stellen, muss dieses Verhalten über 12 Monate vorliegen.

Es muss sich nicht um eine Abhängigkeitsstörung mit Computerspielen handeln, der Arzt kann das bei der Diagnosestellung zumindest berücksichtigen.

Quelle: www.engadget.com



Stresserleben



Verhalten als
neuer Konfliktherd

Verhalten lässt Stress
vergessen

Verhalten wird belohnt und verstärkt

(Grüsser, Thalemann)





Jugendliche und Heranwachsende
sind am häufigsten betroffen.



Risikofaktoren:

- Depressive Grundstruktur,
- geringer Selbstwert,
- negative Stressbewältigung,
- Einsamkeit.





Ziele von Elternarbeit



Haltungen von Elterntypen

- Offenheit gegenüber den medialen Vorlieben der Kinder,
- ein grundlegendes Verständnis der Eltern dafür, wie ihre Kinder alters- und entwicklungspezifisch Medien wahrnehmen und wie sie mit bestimmten Inhalten umgehen, z. B. was ihnen Spaß macht, aber auch was sie ängstigt oder überfordert sowie
- ein Verständnis dafür, welche Bedeutung die Nutzung von Medien und Medieninhalten für die Integration in die Peergroup der Kinder haben kann.



Beschreibung von Elterntypen

Laufen lassen: Der Medienumgang der Kinder wird kaum durch die Eltern geregelt. Es findet nur vereinzelt gemeinsame Nutzung von Medien statt. Medienerziehung wird nicht als eigener Erziehungsbereich wahrgenommen, sie denken, es sei nicht sinnvoll in den Medienumgang ihrer Kinder einzugreifen.

•**Beobachten und situativ eingreifen:** Die Eltern mischen sich kaum in den Medienumgang ihrer Kinder ein. Sie beobachten diesen allerdings und greifen dann ein, wenn es ihnen angemessen erscheint. Sie handeln dabei intuitiv und fast ausschließlich situationsbezogen. Wenn Regeln aufgestellt werden, dann in Bezug auf die zeitliche Beschränkung des Medienumgangs, um diesen nicht ausufern zu lassen.

•**Funktionalistisch kontrollieren:** Die Eltern greifen in ihrem medienerzieherischen Handeln primär auf Regeln und Verbote zurück, Dementsprechend finden wenig gemeinsame Medienaktivitäten statt. die Bedürfnisse der Kinder werden zum überwiegenden Teil schlichtweg ignoriert. Das Aktivitätsniveau ist als mittel bis mittelhoch einzustufen, je nach Regulierungsdichte in den einzelnen Familien.



Beschreibung von Elterntypen

Normgeleitet reglementieren: Die Eltern formulieren hohe, normative Ansprüche an ihr medienerzieherisches Handeln und haben sich strikte Orientierungslinien erarbeitet. So werden Regeln zur Mediennutzung erstellt und es gibt Gespräche mit den Kindern über eine hohe Regelungs- und Aktivitätsdichte, die allerdings nicht die Bedürfnisse der Kinder beachtet.

Rahmen setzen: Die Eltern setzen einen inhaltlichen u. zeitlichen Rahmen mit moderater Regulierungsdichte, innerhalb dessen die Kinder Medienerfahrungen sammeln können (ggf. gemeinsame Medienaktivitäten).

Individuell unterstützen: Das medienerzieherische Handeln der Eltern richtet sich nach dem Alter und dem Entwicklungsstand sowie den individuellen Bedürfnissen der Kinder und ist als sehr kindorientiert einzuschätzen. Dies geht einher mit dem Versuch, vielfältige Aktivitäten zu setzen, um die Kinder z. B. in Form von Regeln, Vereinbarungen, Erklärungen und Gesprächen zum Thema Medien zu begleiten.



Der wesentlichste Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beiträgt und viele Risikofaktoren abpuffern kann, ist:

eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson.



Welche Maßnahmen sind notwendig?

Kinder und Jugendliche wurden befragt...

- 84 Prozent der Kinder und Jugendlichen sagen, dass Medien, die süchtig machen können, entsprechend gekennzeichnet werden sollten.
- 90 Prozent der Kinder fänden es sinnvoll, das Thema Mediensucht an Schulen zu behandeln.
- Kinder und Jugendliche wünschen sich Maßnahmen wie z.B. Altersgrenzen oder Informationen für Eltern
- kostenfreien Beratungs- und Behandlungsangebote.

Medien- oder U14-Handyverbote lehnen dagegen die meisten Kinder und Jugendlichen ab.



Ziele von Elternarbeit

Ziele:

- Sensibilisierung zum Thema Medien
- Bearbeitung von Medienregeln in der Familie
- Verbesserung von Kommunikation über Medien
- Alternatives Freizeitverhalten fördern



Konkrete Themen der Elternarbeit

1. Wissen über die Kinder- und Jugendmedienkultur
2. Medienerziehung – Tipps über Medien sprechen und Regeln festlegen
3. Bei Regelverstoß konsequent sein
4. Vorbild sein
5. Erkennung einer Gefährdung
6. Umgang bei übermäßiger Nutzung



Umsetzung eines Elternabends

- Mitwirkung
 - von externen Referent:innen
 - Kolleg:innen aus der Erziehungsberatung
 - Schulsozialarbeit:innen
- Inhalte
 - Viele Informationen über Apps, Games, Handy & Co.
 - Medienerziehung und Tipps für Regeln

Wertschätzender Umgang mit dem Erziehungsstil der Eltern



Der mögliche Ablauf eines Elternabends kann sein:

Zeit	Top/Methode	Ziele	Durchführung	Material
5	Begrüßung	Orientierung	Begrüßung durch die Referentinnen und Referenten, Vorstellung der Net-Piloten, Programm skizzieren	
15	Ankommen und Öffnen des Themas	Einstieg	Was hat sich in den letzten 10 bis 15 Jahren verändert? Evtl. Arbeiten mit Suchttrichter, unterschiedliche Statements mit rot/gelb/grün bewerten	
20	Vortrag Medien	Einführung	Darstellung der Jugendmedien, Statistiken und Mediennutzung, Faszination von Games/Social Media	
20	Ab wann ist es Sucht?	Kernpunkt	Suchtphasenmodell, Risikofaktoren, Schutzfaktoren und konkrete Tipps zur Medienerziehung (im Download)	
10	Arbeit der Net-Piloten	Vorstellung des Projektes	Erfahrungen im Projekt und persönliche Tipps für die Eltern	
15	Diskussion	Bearbeitung der individuellen Sorgen	Offene Fragen	
5	Abschluss und Feedback		Schlussrunde Was ist mein Bonbon, was ist meine Nuss?	

Quelle: Net-Piloten Schulungsordner 2021



Net-Piloten Elternseminarreihe

Zielgruppe: Eltern von Jugendlichen mit exzessiver Mediennutzung

Seminarinhalte:

- Suchtentstehung
- Risikoreiche Verhaltensweisen
- Pubertät
- Gesprächsführung
- Medienerziehung



Alternative Formen

Wie erreiche ich Eltern, die nicht zum klassischen Elternabend gehen würden?

- Virtuelle Elternabende
- Schüler:innen rufen aus dem Unterricht an und erinnern an den Elternabend
- Stand am **Tag der offenen Tür** mit der Methodentasche
- Verweis auf **Internetseiten** für Eltern (Klicksafe, schau-hin, Handysektor, Internet ABC)
- Eltern werden durch kreative Ergebnisse angelockt (Hiphop-Video, bemalte Leinwände, Filmprojekte werden präsentiert)



Was können Eltern tun?

klare
Haltung

Vorbild
sein

holen Sie
sich Rat

Interesse
zeigen



trauen Sie
sich selbst

konkrete
Absprachen

Gesprächs-
klima

konsequent
sein

Alternativen
bieten

medienfreie
Zonen



Empfehlungen (BITKOM)



1. Aktiv begleiten: 1 bis 8 Jahre

- Gemeinsame Nutzung
- Geeignete Inhalte auswählen
- Zeit im Blick behalten und ggf. reglementieren



2. Kontrolliert loslassen: 6 bis 12 Jahre

- Geschützte Surfräume nutzen und ggf. technische Schutzmaßnahmen einsetzen
- Gemeinsam geeignete Webseiten, Spiele, soziale Netzwerke etc. auswählen
- Über Erfahrungen im Internet sprechen



3. Kompetent unterstützen: 8 bis 18 Jahre

- Internetkompetenz und verantwortungsbewussten Umgang vermitteln. Aufklärung und Erfahrungsaustausch
- die eigene Privatsphäre schützen und die von anderen achten.
- Persönlichkeits- und Urheberrechte



Alternativen anbieten:

- Langeweile aushalten ohne Medien
- Fahrradtour mit Zelten
- Zimmer Streichen
- Neue Sportart entdecken (Fußballcamp)
- Leinwände gestalten (oder Malkurs)
- Haushaltsführung übertragen
- Schwimmbad oder See

... auch mal eine Runde zocken oder am Handy chillen



Wie nutzt du Videospiele, Smartphone und Co.?



- Information
- (kritische) Selbstreflexion
- Selbsttest
- Online Beratungsprogramm
- Weitergehende Hilfeangebote

Die BZgA-Kampagne „Ins-netz-gehen.de - Online sein mit Maß und Spaß“

schau-hin.info

Über uns | Service

SCHAU HIN

Suche | ☰

Smartphone & Tablet Games Soziale Netzwerke Filme & Serien Surfen Hörmedien | Alle Themen

TikTok Now: Posten im Style von BeReal

TikTok startet mit einer neuen App: Auf TikTok Now kann nur einmal pro Tag gepostet werden. Welche Risiken müssen Eltern beachten?

MEHR ERFAHREN



INTERESSANTE ARTIKEL



Seite www.schau-hin.info von
ARD, ZDF, AOK



 **klicksafe.de** Sitemap | Kontakt | Impressum | Datenschutz | Presse

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Home Themen Service Materialien Spots Über klicksafe

klicksafe bei:   

English | руском | Türkçe | عربي

Newsletter abonnieren

E-Mail-Adresse **Abonnieren**

[» Informationen & Archiv](#)

klicksafe aktuell 1/8



WhatsApp-Videos

Neuer klicksafe Erklärfilm

WhatsApp Probleme

[» Weiterlesen](#)

Suchbegriff **Suchen**  

News Termine 

17.09.2014

**Koffer gepackt und überlebt**
Mit der Kamera Geschichten entdecken - Material für den
[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

16.09.2014

**Pädagogen-Spezial von handysektor: Handy in der Schule**
Handysektor zeigt zum
[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

12.09.2014

**Die Zukunft freier Bildungsmaterialien - OER-Konferenz 2014**
Am 12. und 13. September
[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

[» Download und Bestellen](#)



Elternabend Internet + Handy

[» klicksafe informiert](#)

1 Privatsphärenschutz durch richtige Einstellungen in Facebook
[» Weiterlesen](#)

2 Elternratgeber "Smart mobil?!" - Smartphones und Apps
[» Weiterlesen](#)

klicksafe für 



Impressum

Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH



Referent

Andreas Pauly a.pauly@drogenhilfe.koeln

Drogenhilfe Köln, Fachstelle für Suchtprävention

Suchtbildung.de



Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH

