**Link- und Literaturauswahl zum Thema exzessive Mediennutzung**

**Links:**

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

Informationen zu Inhalten, Risiken und Chancen, Altersfreigaben etc. angesagter Spiele und Apps

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

zur Erstellung von verbindlichen Familienregeln für Smartphone, Tablet, PC und co.

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

Initiative für mehr Sicherheit im Netz; Beantwortung von Elternfragen; Empfehlungen; Jugendschutz; Materialien für den Unterricht etc.

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

Infoangebot für Kinder und Jugendliche zur Unterstützung des kompetenten Umgangs mit mobilen Medien

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

aktuelle Studien zum Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen (KIM- und JIM-Studie)

[www.mpfs.de/infos-zu-medienkompetenz](http://www.mpfs.de/infos-zu-medienkompetenz)

Mit den Broschüren "10 Fragen - 10 Antworten" werden Eltern und Multiplikatoren die wichtigsten Fragen zum Medienumgang von Kindern beantworten.

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

Die unabhängige Plattform "Internet-ABC" bietet Informationen über den sicheren Umgang mit dem Internet für Kinder (5-12J.), Lehrkräfte und Eltern.

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

Schau hin! ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie des AOK-Bundesverbands zur Sensibilisierung über die Mediennutzung von Kindern. Eltern sollen dabei unterstützt werden, ihre Kinder zwischen 3 und 13 Jahren bei der Mediennutzung zu begleiten – nach dem Motto Verstehen ist besser als Verbieten.

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

[www.klicksafe.de/themen/schutzmassnahmen/jugendschutzfilter/](http://www.klicksafe.de/themen/schutzmassnahmen/jugendschutzfilter/)

<https://mobilsicher.de/>

Kindersicherungen (Inhaltsfilter, Kontrolle der Gerätenutzung, Protokollierung der Benutzung), ähnlich auch mit den App‘s „Family Link“ oder „Apple Familienfreigabe“

**Literatur:**

**David, Sabria** (2020): Die Sehnsucht nach dem nächsten Klick. Medienresilienz – wie wir glücklich werden in einer digitalen Welt.

**Markowetz, Alexander** (2015): Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist.

**Montag, Christian** (2021): Du gehörst uns! Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co – und wie wir uns vor der großen Manipulation schützen.

**Montag, Christian** (2018): „Homo Digitalis – Smartphone, soziale Netzwerke und das Gehirn“

**Wolpers, Ulrike** (2021): Mein fremdes Kind. Wie wir die Computerspielsucht unseres Sohnes überwanden.

**Eggler, Anitra** (2012): „E-mail macht dumm, krank und arm“

**Eggler, Anitra** (2013): „Facebook macht blöd, blind und erfolglos“

**Spitzer, Manfred** (2014): „Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“

**Spitzer, Manfred** (2015): Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert

**Te Wildt, Bert** (2015): Digital Junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder

**Wampfler, Philippe** (2014): Generation „Social Media“: Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert

**Deutsches Kinderhilfswerk** (Oktober 2022): Genial Digital. Dein Magazin rund ums Handy und Internet.

**Klicksafe** (Oktober 2021): Mobile Medien. Neue Herausforderungen. Medienanstalt Rheinland-Pfalz

**Landesanstalt für Medien NRW:** Mein erstes Internet-ABC. Begleitheft für Lehrkräfte. [www.internet-abc.de/mitmach-heft-begleitheft](http://www.internet-abc.de/mitmach-heft-begleitheft)