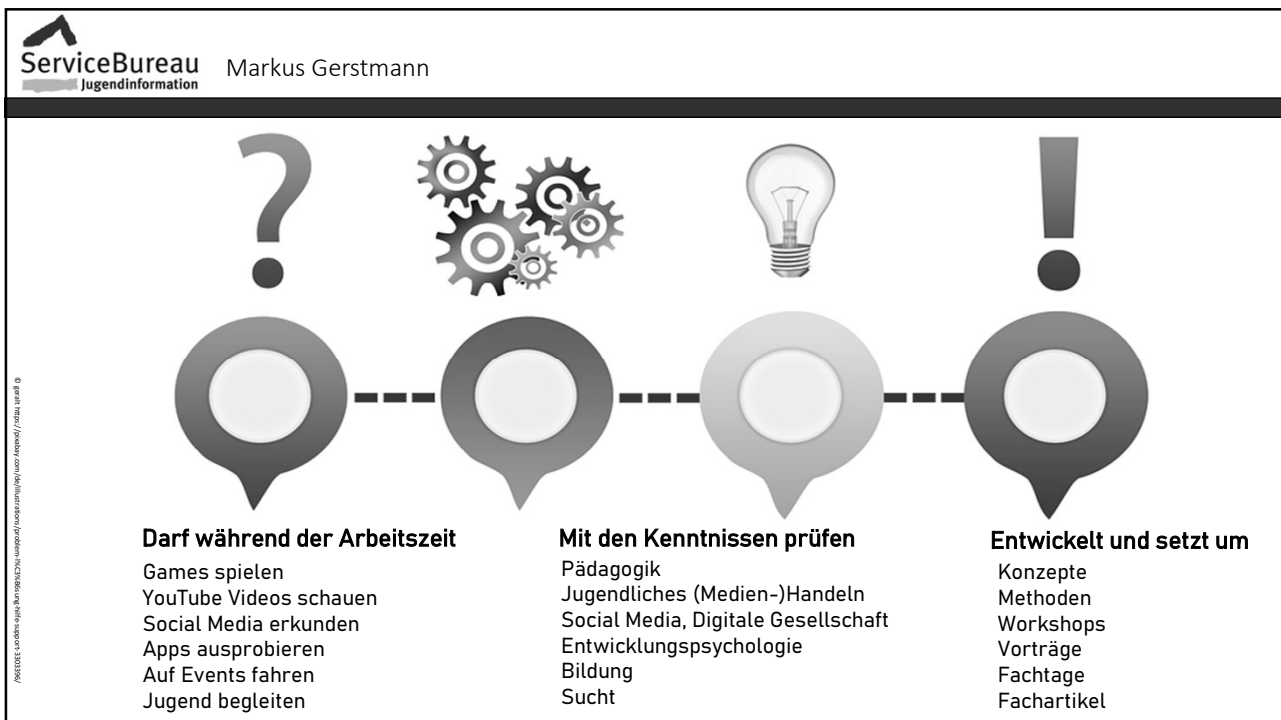




1



2



3

JIM Studie 2023

224 Minuten

sind Jugendliche 2023 durchschnittlich am Tag online.

Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit am Smartphone

94 %

nutzen regelmäßig WhatsApp. Instagram belegt mit 62 % Platz 2, gefolgt von TikTok (59 %) und Snapchat (49 %).

Jedes dritte Mädchen

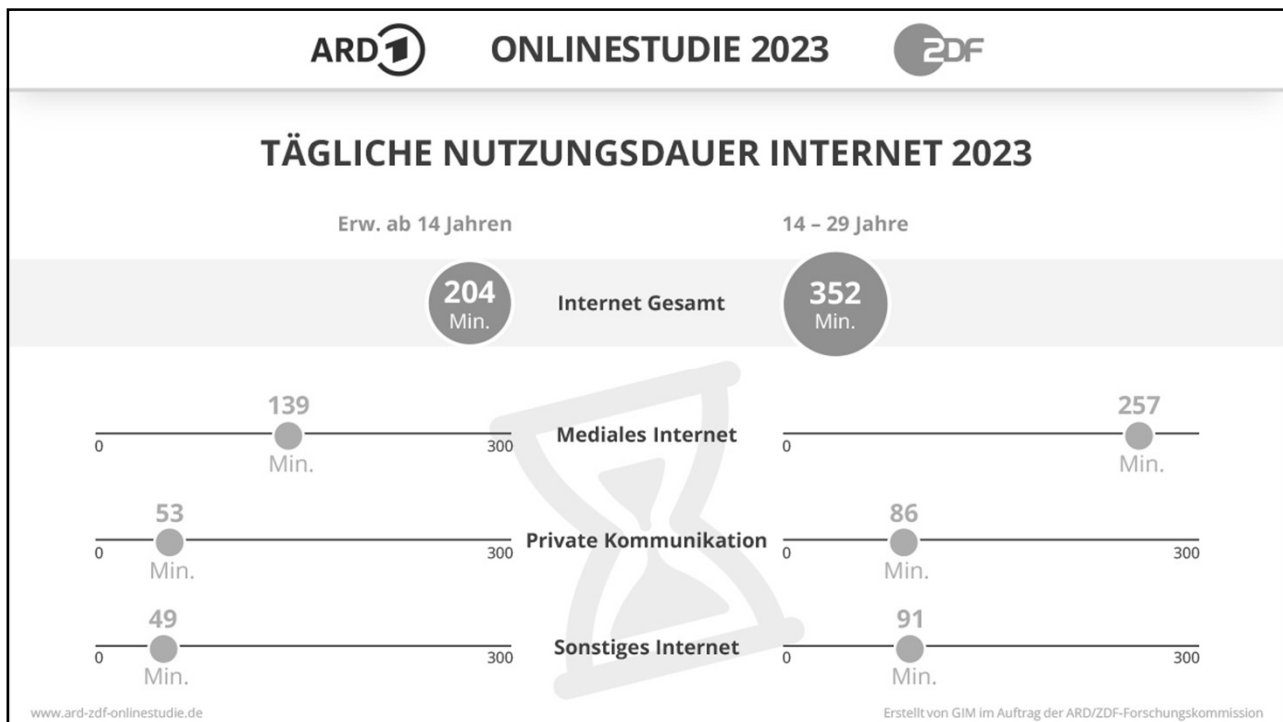
und jeder vierte Junge wurde 2023 im Netz schon einmal sexuell belästigt.

58 %

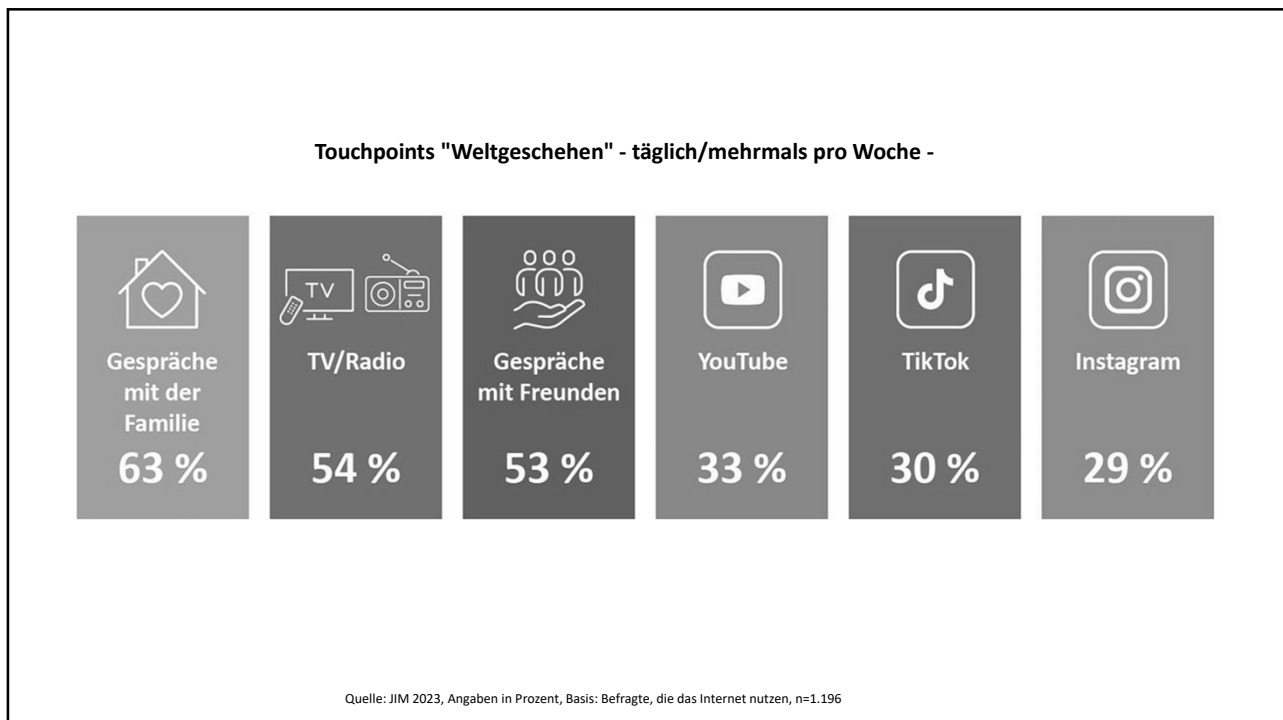
der Zwölf- bis 19-jährigen sind im letzten Monat vor der Befragung mit Fake News in Kontakt gekommen, gut die Hälfte mit beleidigenden Kommentaren.

JIM Studie, mpfs.de

4



5



6



medienpädagogische Haltungskonzepte

bewahrend

- Jugendmedien-schutz
- Medienverzicht zugunsten anderer Freizeitaktivitäten

reparierend

- Medieneinflüsse sind nicht zu vermeiden
- Angebote, um Langzeitfolgen einzudämmen
- verarbeitende Gespräche

aufklärend

- Möglichst viel Wissen über die Funktionsweisen vermitteln
- Faszination einschränken, Autonomie erhöhen

alltagsorientiert, reflexiv

- Medienalltag wird durch Jugendliche reflektiert
- Idealnorm wird an Durchschnittsnorm angesetzt

handlungs- orientiert, partizipativ

- Perspektivwechsel von Konsumierenden zum* zur Produzierenden
- Möglichkeiten und Grenzen der Medien bewusst und erfahrbar machen



D. Süss, C. Lampert, C. W. Witten (2018)

7



8



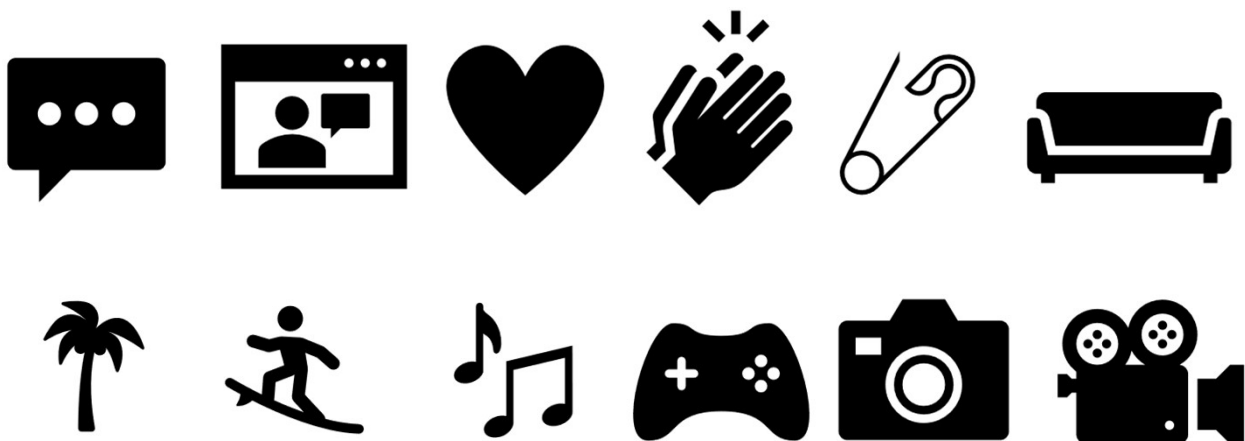
9



10

Glück

11



Jugendliche Bedürfnisse

eine Auswahl (nach Erik Erikson)

12

**WAS WOLLEN KINDER HEUTZUTAGE
EIGENTLICH?**

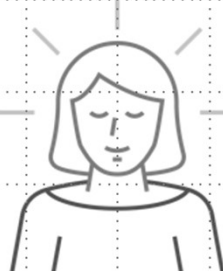
FALSCH ANTWORTEN	RICHTIG ANTWORTEN
Stundenlang bei Facebook surfen	Freundschaften pflegen und die große Liebe finden
Immer auf ihr Smartphone starren	Ihre Freunde immer bei sich haben Informationen sammeln Ihre Zeit richtig organisieren
Computerspiele zocken	Abenteuer erleben Spaß haben Sich mit anderen messen Respekt genießen Anerkennung finden
Nur noch online leben und alles andere vernachlässigen	In Kontakt bleiben und sich austauschen
Ihr ganzes Leben posten	Erfahren, dass sie wahrgenommen werden Spüren, dass sie einen Wert haben
Alles und jeden Fotografieren	Ihr Leben dokumentieren und ihre Freundschaften vertiefen
Nicht mehr mit Anderen reden (darum tragen sie Kopfhörer)	Musik hören ein wenig Ruhe haben Sich auf ihre Gedanken konzentrieren

**DIE AUFGABEN UND INTERESSEN SIND DIE
GLEICHEN WIE FRÜHER, NUR DIE MITTEL DAMIT
UMZUGEHEN HABEN SICH VERÄNDERT!**


 Angelika Beranek

Prof*in, Dr*in Angelika Beranek

13



**Mehr als die Hälfte
der Gamerinnen und
Gamer in Deutschland
spielt, um Stress abzubauen**

game
 Verband der deutschen
 Games-Bränche

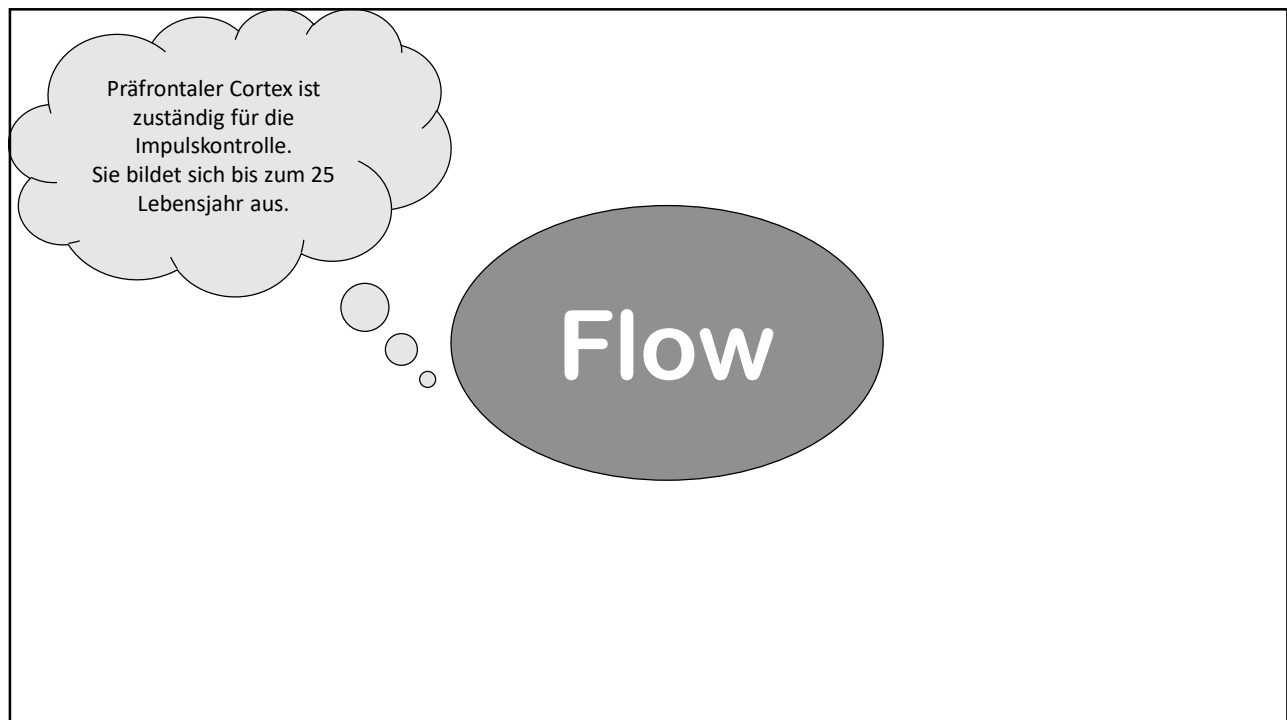
www.game.de
Association (ESA) in Zusammenarbeit mit ESAC, IGEA, IGES und Video Games Europe.
 Quelle: Repräsentative Umfrage von AudienceMet im Auftrag der Entertainment Software
 Association (ESA) n= 1.003 Gamerinnen und Gamer in Deutschland. © game 2023

https://www.game.de/wp-content/uploads/2023/10/PowerOfPlay_Final_09192023.pdf

14

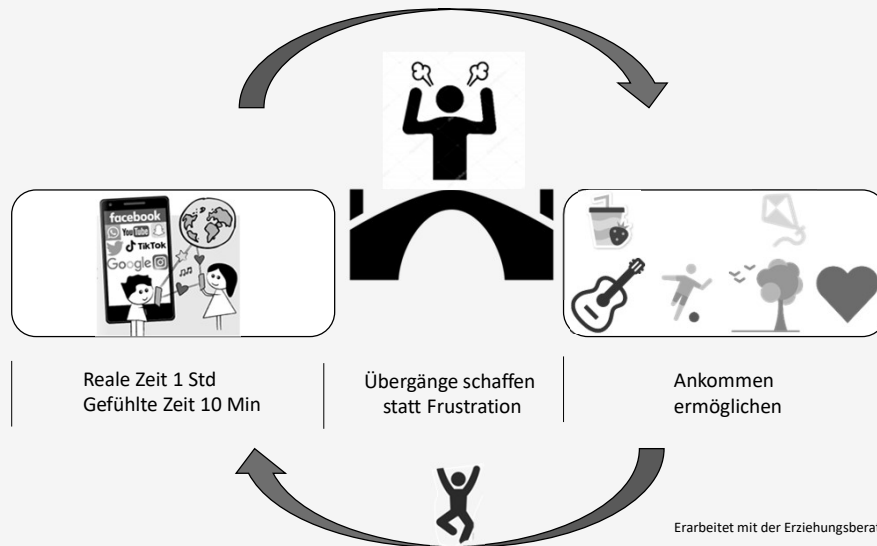


15



16

Familiäre Konflikte zur Mediennutzung



17



Lebenskompetenzen nach WHO

1 Selbstwahrnehmung

Bezieht sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.

2 Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.

3 Kreatives Denken

Ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.

4 Kritisches Denken

Die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.

5 Entscheidungen treffen

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.

6 Problemlösungsfähigkeiten

Dient dazu, Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.

7 Effektive Kommunikationsfähigkeiten

Tragen dazu bei, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.

8 Interpersonale Beziehungsfähigkeiten

Befähigen dazu, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.

9 Gefühlsbewältigung

Die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.

10 Stressbewältigung

Die Fähigkeit, Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

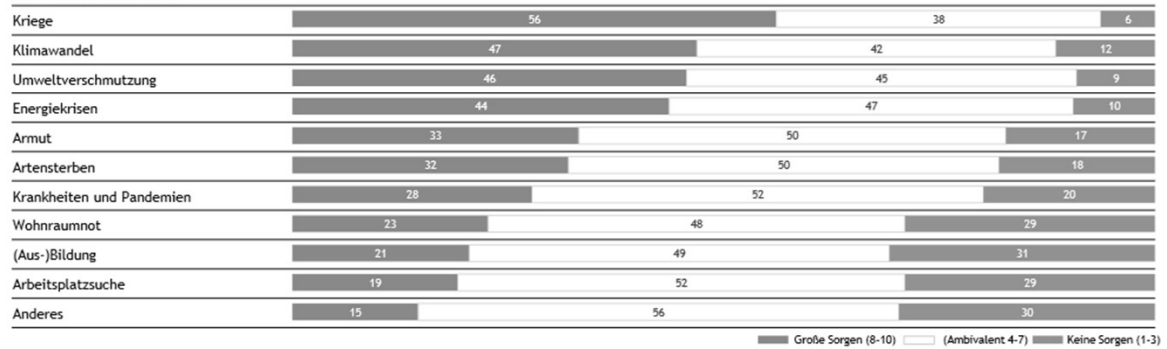
Quellen: <http://praevention-in-der-schule-bw.de>, <https://www.lebenskompetenzen.de/in-der-schule-bw.de>, <https://www.lebenskompetenzen.de/>

18

Zukunftssorgen 2022: Themen und Sorgenpotenzial

Inwieweit machen dir die folgenden Themen mit Blick auf der Zukunft Sorgen?

Auf einer Skala von 1 bis 10



Basis: 2.001 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

■ Große Sorgen (8-10) □ Ambivalent (4-7) ■ Keine Sorgen (1-3)

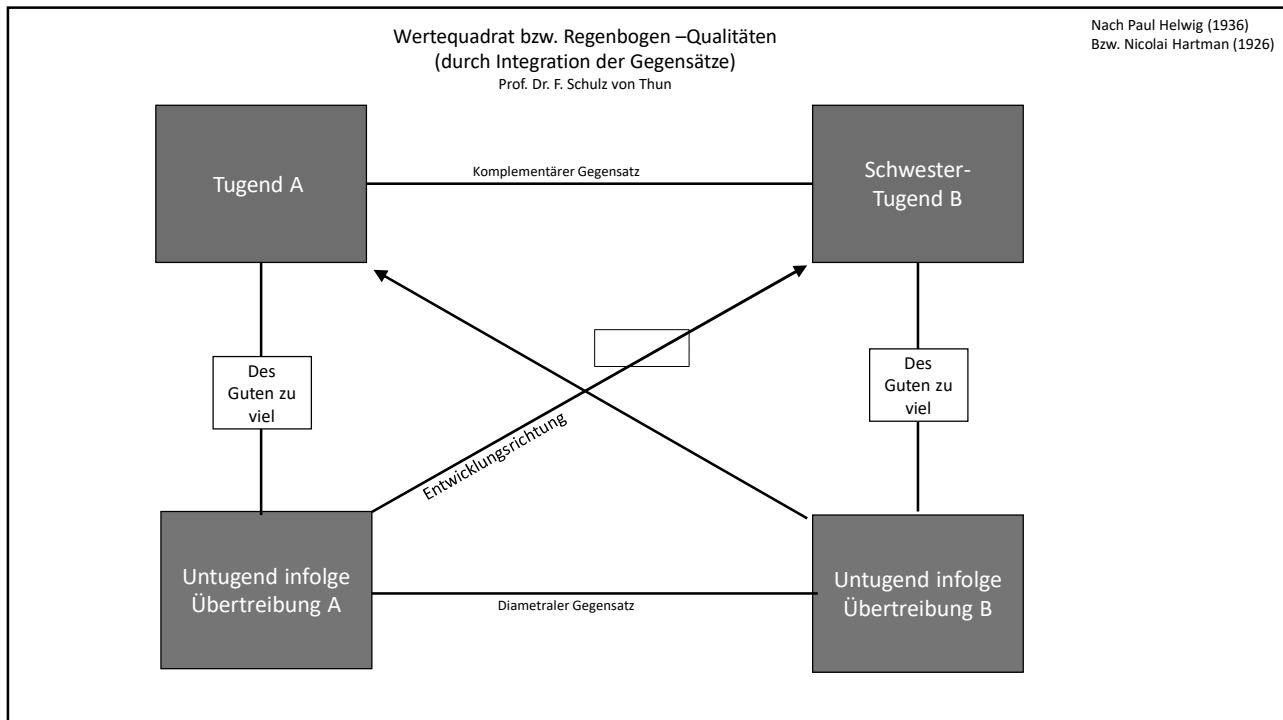
19

Die Schönheit von 2 Gegensätzen (Nach Schulz von Thun, angelehnt an Aristoteles)

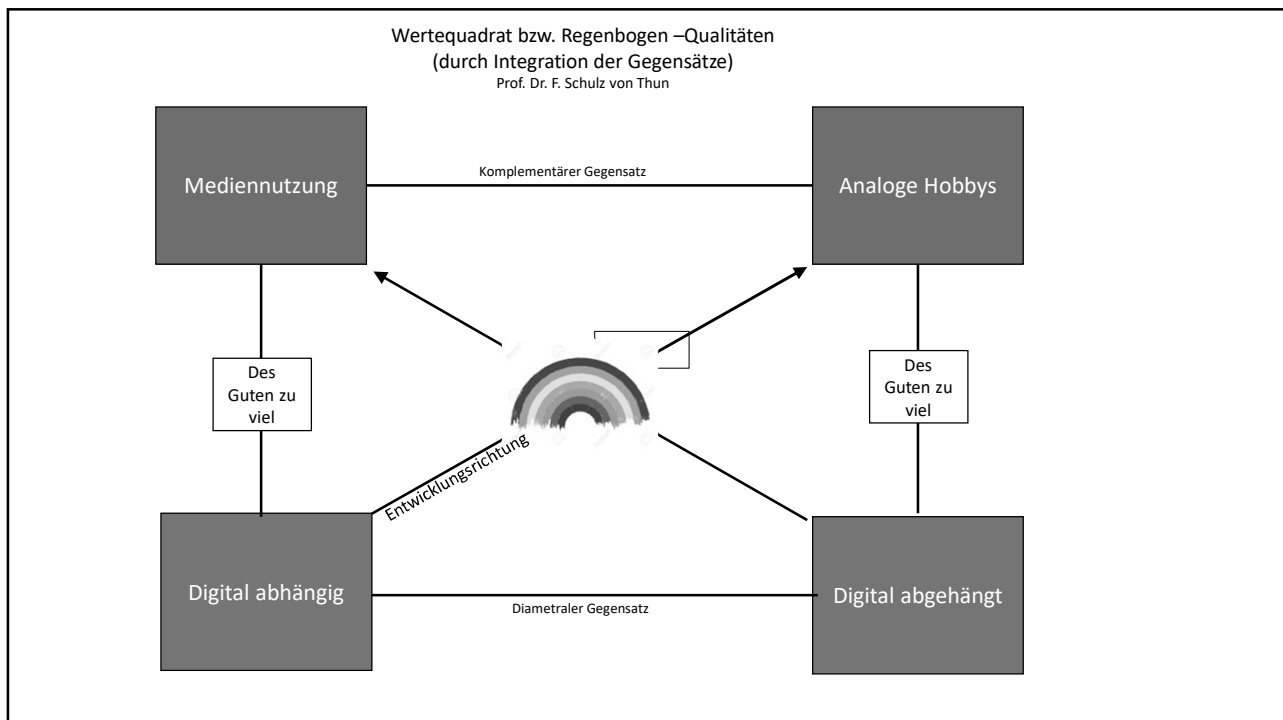
Werte- und Entwicklungsquadrat

<https://www.barmert.de/werte-und-entwicklungsquadrat>

20



21



22



23

Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

- „Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?“
 „Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?“
 „Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen, z.B. Ihr Partner, Kinder, Eltern oder Freunde, dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?“
 „Wie häufig bevorzugen Sie das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z.B. mit Ihrem Partner, Kindern, Eltern, Freunden?“
 „Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?“
 „Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?“
 „Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?“
 „Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?“
 „Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?“
 „Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?“
 „Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?“
 „Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?“
 „Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?“
 „Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?“

Antwortkategorien:

nie (0); selten (1); manchmal (2); häufig (3); sehr häufig (4).

Die Codes werden addiert; Befragte mit einem Summenwert ab 30 weisen gemäß CIUS eine problematische Internetnutzung auf.

Hinweis: Abweichend von den Formulierungen der o.g. Items wurden die Schülerinnen und Schüler im SCHULBUS-Fragebogen mit „Du“ statt mit „Sie“ angesprochen.

(Quelle: Rumpf et al. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Online unter http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf (zuletzt abgerufen am 20.03.2012))

24

Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

„Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?“

„Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?“

„Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen, z.B. Ihr Partner, Kinder, Eltern oder Freunde, dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?“

„Wie häufig bevorzugen Sie das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z.B. mit Ihrem Partner, Kindern, Eltern, Freunden?“

„Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?“

„Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?“

„Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?“

„Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?“

„Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?“

„Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?“

„Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?“

„Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?“

„Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?“

„Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?“

Antwortkategorien:

nie (0); selten (1); manchmal (2); häufig (3); sehr häufig (4).

Die Codes werden addiert; Befragte mit einem Summenwert ab 30 weisen gemäß CIUS eine problematische Internetnutzung auf.

Hinweis: Abweichend von den Formulierungen der o.g. Items wurden die Schülerinnen und Schüler im SCHULBUS-Fragebogen mit „Du“ statt mit „Sie“ angesprochen.

(Quelle: Rumpf et al. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Online unter http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf (zuletzt abgerufen am 20.03.2012))

25

Therapie

Regeln

Struktur

Verbindlichkeit

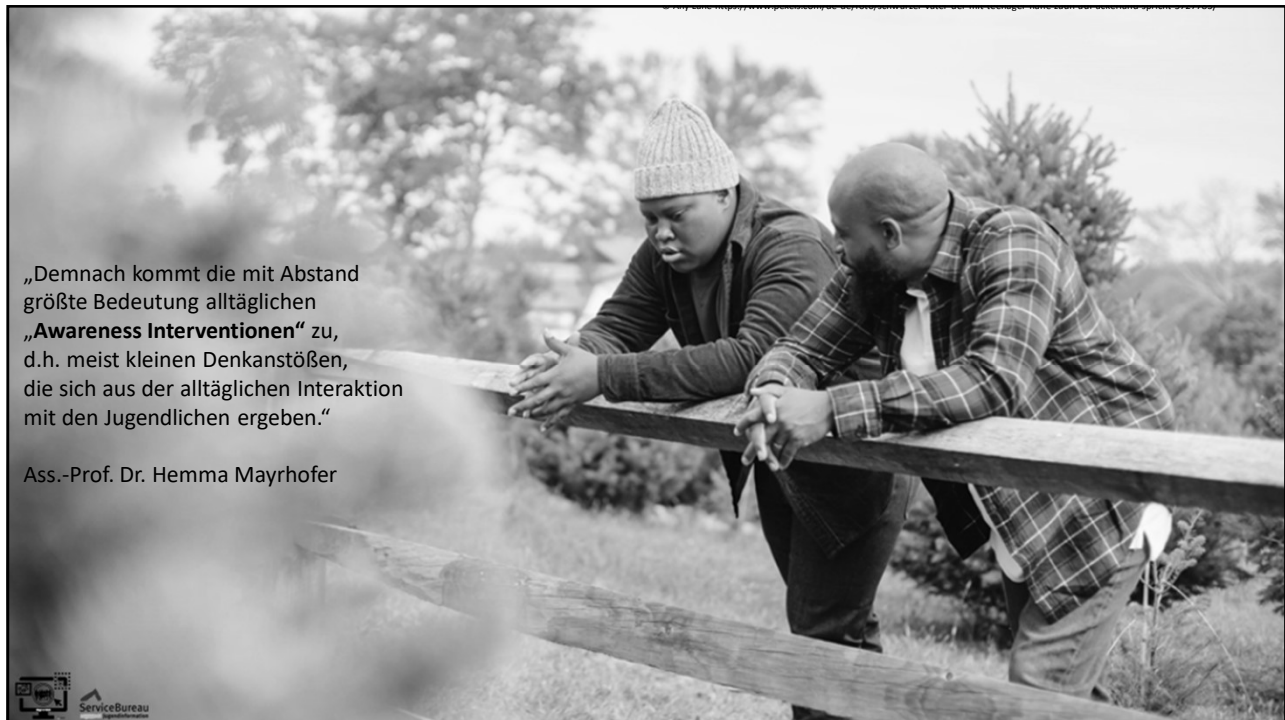
Beziehung

Bindung

26



27



28

15

Klicksafe: 10 Tipps für digitales Wohlbefinden

Beobachte deine Mediennutzung und ändere Dinge, die dich stören.

Sprich mit Familie oder Freunden über digitalen Stress.

Schalt auch mal komplett ab!

Miste regelmäßig deine Social Media- Accounts aus.

Stelle an deinem Gerät Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein

Lass dich von der schönen Online- Welt nicht stressen: Vieles ist gescriptet!

Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheitseinstellungen.

Nutze Meldemöglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake News

Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z.B. Autoplay auf YouTube aus.

Mache dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.



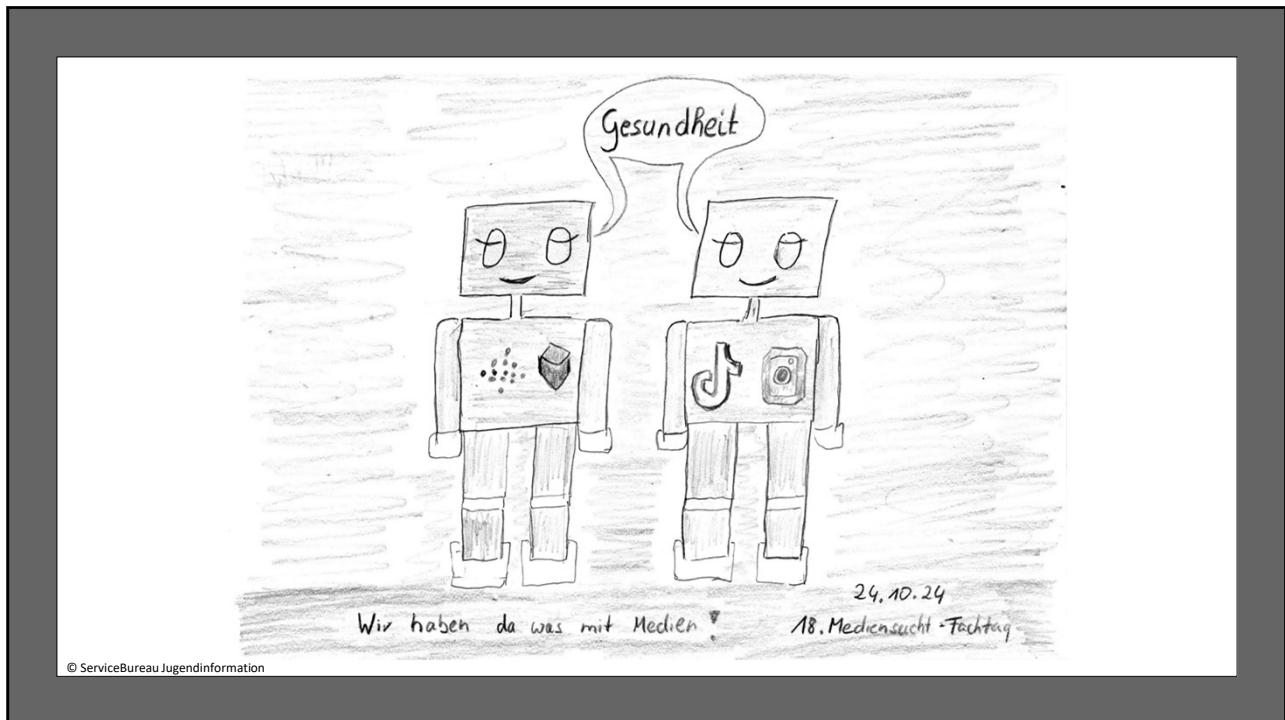
31

Mediensucht Fachtage in Bremen

18.
Mediensucht-
Fachtage am
24.10.2024

© ServiceBureau Jugendinformation

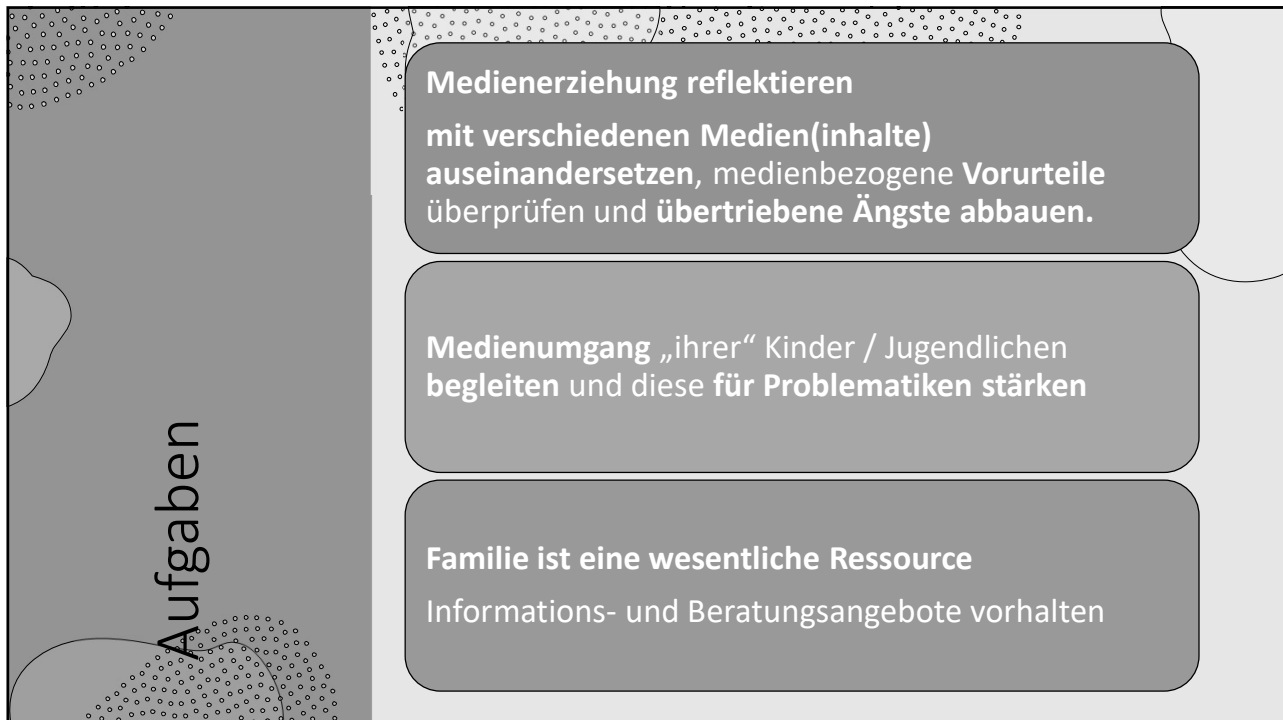
32



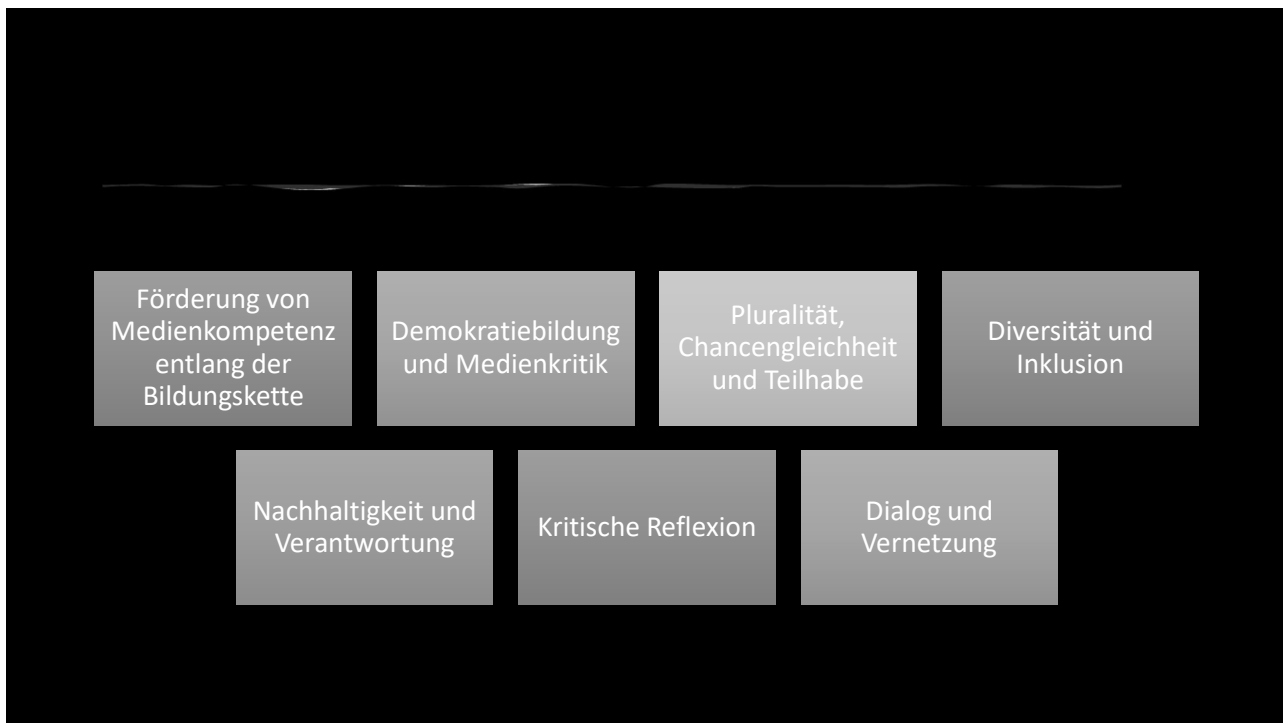
33



34



35



36

Forderung an die Internetwirtschaft

Jugendschutz by design

Aufforderungscharakter minimieren

37

Raum und
Ressourcen
ermöglichen

Medienkompetenz

Bremer
Digitalstrategie
(Digi4OJA)

Lebenskompetenz

Jugendeinrichtungen

38

Smartphone, Tablet, Laptop, Konsole, Fernseher... die meisten Familien verfügen über eine vielfältige Medienausstattung. Und nicht selten sind die Geräte Gegenstand von Unstimmigkeiten: Die Kinder finden kein Ende, glotzen nur noch in irgendeinen Bildschirm und sind eigentlich für nichts anderes mehr zu begeistern. Viele Eltern sind ratlos und verunsichert, wie sie damit umgehen sollen. Was machen die da überhaupt?

Das kann Ihnen am besten Ihr Kind beantworten: Setzen Sie sich mit der Mediennutzung Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter auseinander und lassen Sie sich erklären, welche Tätigkeiten und Inhalte spannend sind. Eine aufgeschlossene Haltung und echtes Interesse an der Medienwelt Ihres Kindes sind dabei von Vorteil.

Welche Regeln gelten für die Mediennutzung bei Ihnen zu Hause?

Entwickeln Sie die Regeln für die Mediennutzung gemeinsam mit Ihrem Kind. Ein Mitspracherecht bei der Gestaltung der geltenden Regeln erhöht die Bereitschaft der Kinder, die Verabredungen einzuhalten.

Wenn Sie möchten, können Sie die Regeln in einem **Mediennutzungsvertrag** festhalten. In den Regeln sollten Vereinbarungen zu Zeiten der Mediennutzung festgehalten werden ebenso wie Absprachen zu Inhalten und Verhalten im Internet.

Der im Februar 2022 erschienene Flyer "Schulische iPads und weitere Medien in der Familie: Empfehlungen zum Umgang digitalen Endgeräten in Familien" des Arbeitskreises Mediensucht in Bremen gibt Ihnen einen guten Einstieg ins Thema.

SCHULISCHE iPADS UND WEITERE MEDIEN IN DER FAMILIE

EMPFEHLUNGEN ZUM
UMGANG MIT DIGITALEN
ENDGERÄTEN IN FAMILIEN

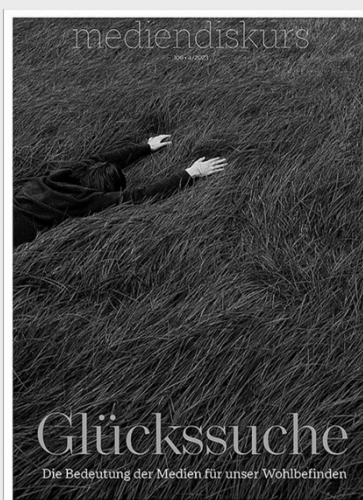
Elterninformationen

[http://mysoz.de/
medieninderfamilie](http://mysoz.de/medieninderfamilie)



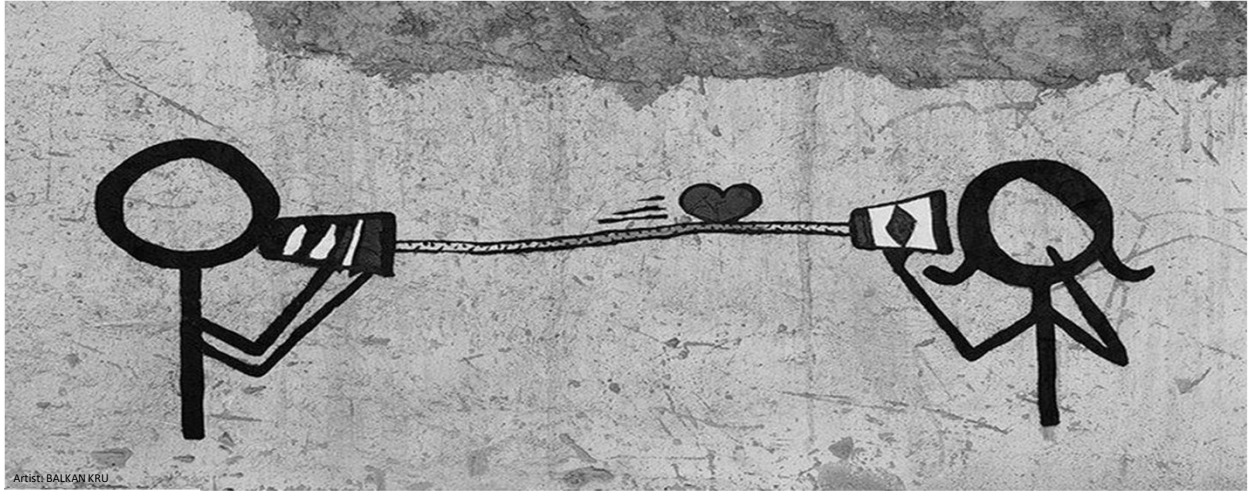
39

Fachliteratur (Medienpädagogik)



40

Vielen Dank ...



Artist: BALKAN KRU

 **ServiceBureau**
Jugendinformation