

# DER GESUNDE UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

MEDIENERZIEHUNG & STÄRKUNG  
DER DIGITALEN BALANCE

Nützliche  
Informationen  
für Eltern.  
Von Andreas  
Pauly.

In Kooperation mit:

**update**

Fachstelle für Suchtprävention -  
Kinder-, Jugend-, Elternberatung

**AMBULANTE SUCHTHILFE**  
Kooperation von  
Caritasverband und Diakonischem Werk

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*

# INHALTSVERZEICHNIS



- 03** WAS FASZINIERT AN DEN DIGITALEN MEDIEN?
- 07** AB WANN IST ES SUCHT?
- 08** WIE IST ES MIT CYBERMOBBING?
- 09** WAS SIND SCHUTZFAKTOREN?
- 10** KONKRETE TIPPS
- 11** TIPPS & ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT



# WAS FASZINIERT AN DEN *digitalen* MEDIEN?



*Jeder dritte Smartphone-User schaut nach dem Aufwachen als Erstes aufs Display, jeder zweite blickt vor dem Einschlafen noch einmal drauf! Besonders Kinder und Jugendliche nutzen ihr Smartphone selbstverständlich. Ob im Bus, beim Sport oder im Park – fast immer ist das Handy dabei oder zumindest griffbereit. Soziale Netzwerke wie TikTok, Snapchat und WhatsApp ermöglichen den ständigen Kontakt zu Freunden – und der ist besonders in Zeiten wie diesen, wo die Corona-Restriktionen auch das Leben von Jugendlichen sehr beeinträchtigen, wichtig. Umso wichtiger ist es für Eltern, den Medienkonsum der Kinder kritisch im Blick zu haben.*

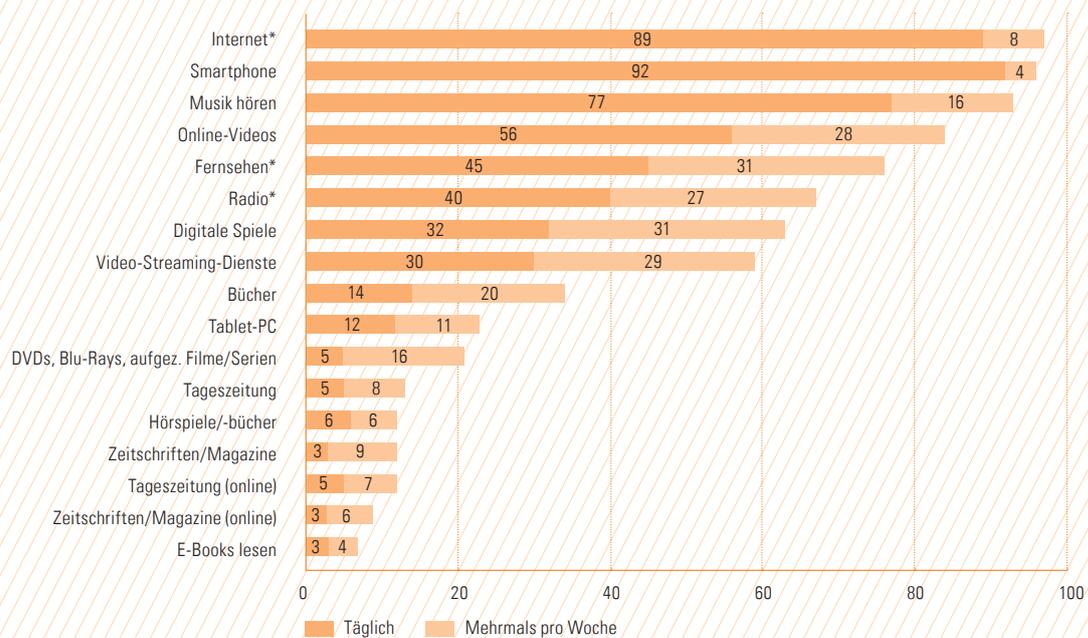
## STUDIE ZU PSYCHISCHEN PROBLEMEN

### ... durch Handy- und Computernutzung:

- Jungs/Männer neigen bei intensivem Handygebrauch zu Schlafstörungen
- Bei häufiger, durchgängiger Computernutzung erhöht sich bei Mädchen/Frauen das Auftreten von Schlafstörungen, Stress und depressiven Symptomen
- Probanden, die stärker betroffen waren, gaben an, die ständige Erreichbarkeit als anstrengend und stressreich zu empfinden

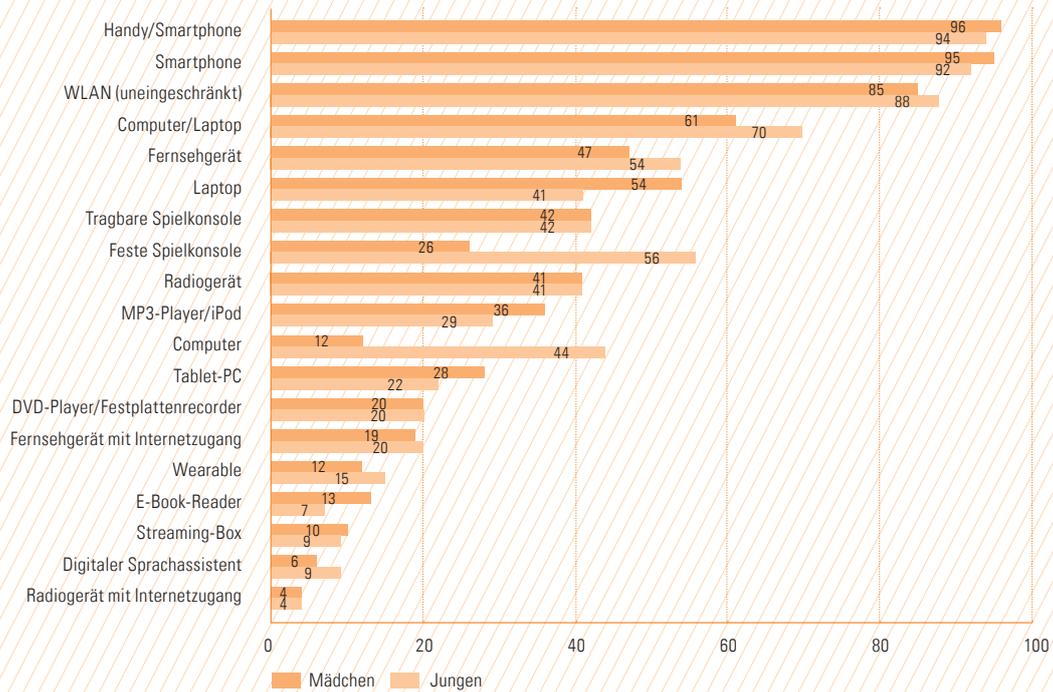


## MEDIENBESCHÄFTIGUNG IN DER FREIZEIT 2019



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an JIM 2019. Angaben in Prozent.\*Egal über welchen Verbreitungsweg. Basis: alle Befragten, n = 1.200.

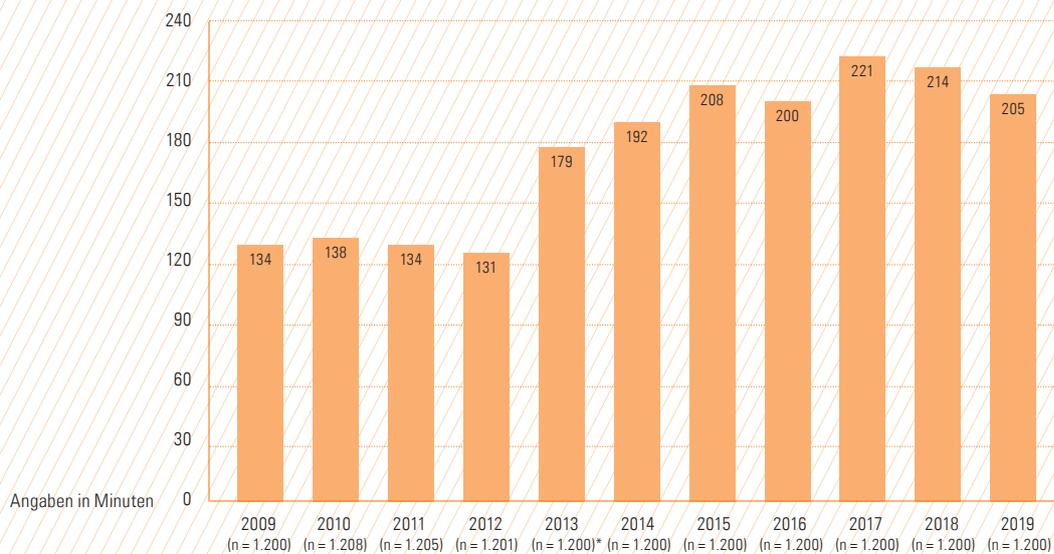
## GERÄTEBESITZ JUGENDLICHER 2019



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an JIM 2019. Angaben in Prozent. Basis: alle Befragten, n = 1.200.

## ENTWICKLUNG TÄGLICHE ONLINE-NUTZUNG 2009-2019

### Montags bis freitags, Selbsteinschätzung in Minuten



Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an JIM 2019. Angaben in Minuten. \*Änderung der Fragestellung. Basis: alle Befragten.



## GENRES

Online-Medien sind vielfältig. Insbesondere die Genres Social Media, Gaming und Streaming bringen den Nutzern oft viel Spaß, Spannung, Ablenkung und Anerkennung.

### Social Media

Hierzu gehören beispielsweise WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat und YouTube.

### Streaming-Plattformen

Hierzu gehören beispielsweise Netflix, Amazon Prime Video, Disney+, Joyn, Twitch und Sky.

### Videospiele

Hierzu gehören beispielsweise Fifa, Fortnite, Minecraft, Brawl Stars, Fall Guys und Valorant.



## WAS IST TIKTOK?

- TikTok ist ein chinesisches Videoportal für die Lippen-Synchronisation von Musikvideos und anderen kurzen Videoclips, das zusätzlich Funktionen eines sozialen Netzwerks anbietet
- Nutzerzahlen Deutschland: 5,5 Mio. (Mai 2020)
- Nutzerzahlen weltweit: 2 Mrd. (Mai 2020)

## FASZINATION DIGITALE MEDIEN

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

# AB WANN IST ES Sucht?



## ICD-11

ICD-11 bedeutet „International Classification of Diseases“ der WHO und ist somit die 11. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme.

### Punkt 6D11: Computerspielsucht

Diese Störung wird als „Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten („digitales Spielen oder Videospiele“)“ bezeichnet und unterliegt folgenden drei Kriterien:

- Mangel an Selbstkontrolle, 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 zwölf Monate vorliegen. Es muss sich nicht um eine Abhängigkeitsstörung mit Computerspielen handeln. Der Arzt kann die Kriterien bei der Diagnosestellung zumindest berücksichtigen.

## RISIKOFAKTOREN

Der Süchtige entzieht sich mehr und mehr der Realität, flieht vor Aufgaben und Problemen und vernachlässigt das reale soziale Umfeld.

### Individuelle Faktoren

- Geringes Selbstwertgefühl
- Ängste
- Depressivität
- Konzentrationsschwäche
- ADHS
- Autismus

### Soziale Faktoren

- Probleme in der Schule oder im Beruf
- Familiäre Probleme
- Ausgrenzungserfahrungen
- Hoher Leistungsdruck



### Konkrete Merkmale

- Vernachlässigung von realen Hobbys
- Vernachlässigung der Schulpflichten
- Sozialer Rückzug
- Immer wieder Streit mit den Eltern
- Vernachlässigung von Sport oder körperlicher Hygiene
- Keine Freude außerhalb des Zockens oder der Medien



# WIE IST ES MIT *Cybermobbing?*



## CYBERMOBBING

**Cybermobbing bezeichnet** verschiedene Formen der Verleumdung, Belästigung, Bedrängung und Nötigung anderer Menschen oder Unternehmen mithilfe elektronischer Kommunikationsmittel über das Internet, in Chatrooms, beim Instant Messaging und/oder auch mittels Mobiltelefonen.

## FAKTEN ÜBER CYBERMOBBING

- 13 Prozent der Jugendlichen geben an, Opfer einer Cybermobbing-Attacke gewesen zu sein (1,4 Mio.)
- Durch den Vorfall hatten 20 Prozent schon mal suizidale Gedanken bzw. 30 Prozent sind psychisch dauerhaft belastet
- 13 Prozent waren auch Täter (davon war ein Fünftel vorher selbst Opfer)

# WAS SIND Schutzfaktoren?

## RESSOURCEN AUS DER FAMILIE

- Bindungsförderliches Elternverhalten
- Feinfühligkeit
- Familiäre Stabilität und Zusammenhalt
- Gemeinsame Unternehmungen
- Routinierte Tagesstruktur
- Familiäre Rituale
- Übernahme von Aufgaben, Raum für Eigeninitiative
- Soziales Eingebundensein der Familie

## VORSORGE UND REAKTION

- Stärkung des Selbstbewusstseins von Kindern und Jugendlichen
- Erwerb von Medienkompetenz
- Problembewusstsein für das Thema wecken
- Eltern und Kinder sollten gut miteinander kommunizieren
- Schulen sollen Verhaltenskodex bereithalten



# KONKRETE Tipps

## Regeln vereinbaren

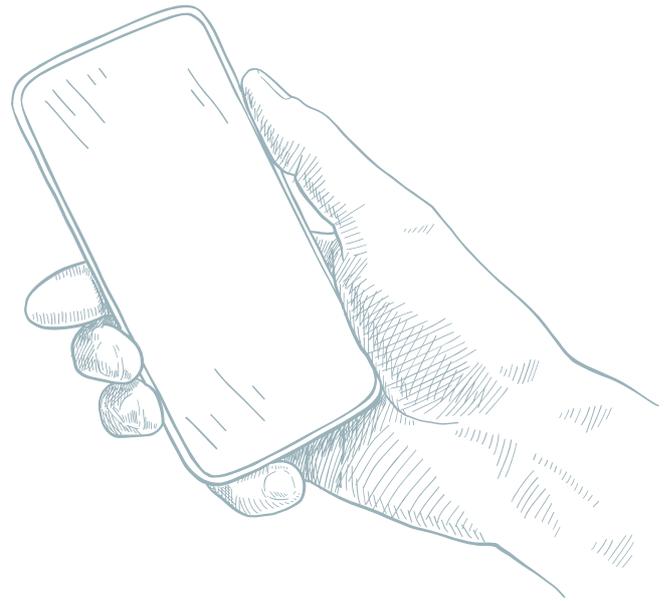
- Umgang mit dem Smartphone
- Bei Regelverstoß folgen Konsequenzen
- Erst ab zehn Jahren wird ein eigenes Handy benötigt

## Wertfrei herangehen und Faszination verstehen

- Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind macht
- Spielen Sie mit!

## Vorbild sein

- Eltern dürfen mehr Zeit mit Medien verbringen
- Planen Sie am besten dennoch mehr Zeit ohne Smartphone ein; Ihr Kind wird dies nachahmen



## Keine Belohnung oder Bestrafung

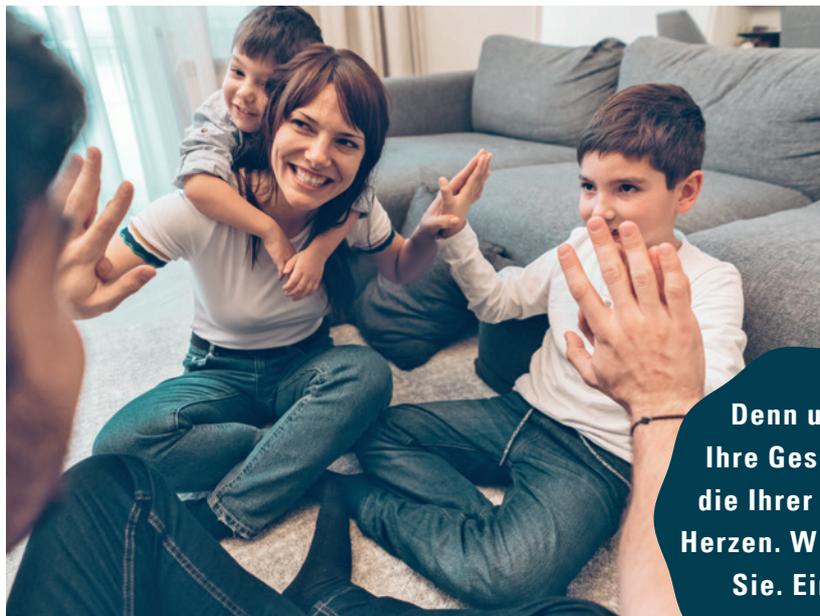
- Setzen Sie das Smartphone nicht als Belohnung oder Bestrafung ein
- Das Smartphone wird so noch interessanter

## Alternativen aufzeigen

- Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas
- Ein aktiver Alltag lässt Ihr Kind das Smartphone vergessen, z. B. ein Ausflug in den Wald oder Park bietet Zeit zum Toben und Spaßhaben

# Tipps & Angebote

## DER DAK-GESUNDHEIT



Denn uns liegt Ihre Gesundheit & die Ihrer Kinder am Herzen. Wir begleiten Sie. Ein Leben lang.

### Tipps der DAK-Gesundheit

- [www.dak.de/internetsucht](http://www.dak.de/internetsucht)
- [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) (mit Selbsttest und Hilfestellungen für Angehörige und Betroffene)
- [www.dak.de/gaming-coach](http://www.dak.de/gaming-coach) (die Gaming-App „Die Retter der Zukunft“ sensibilisiert junge Menschen spielerisch für das Thema Medienkompetenz)
- [www.dak.de/smart4me](http://www.dak.de/smart4me) (Resilienz-App „DAK Smart4Me“ zur Stärkung der seelischen Gesundheit)
- [www.magazin.dak.de](http://www.magazin.dak.de) (Tipps im Online-Magazin fit!)

### Engagement der DAK-Gesundheit

- **Niceones-Jugendkampagne:** [www.niceones.de](http://www.niceones.de) (Jugendkampagne gegen Hate, Shame, Mobbing im Netz – als gesellschaftliche Initiative für ein gesundes Miteinander)
- **fit4future:** [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de) (in Zusammenarbeit mit der Cleven Stiftung in Kooperation mit Kitas & Schulen – bis 19 Jahren. Ziel: auf spielerische Weise sollen Lebensgewohnheiten positiv und nachhaltig geändert werden)

### DAK-GESUNDHEIT: DIE FAMILIENKASSE

Sie wollen mehr über unsere ausgezeichneten Leistungen und Bonusprogramme für Groß und Klein erfahren?

Zum Beispiel den DAK AktivBonus Junior für Kinder und Jugendliche mit einem **Zuschuss bis zu 1.626,00 Euro.**



### ANSPRECHPARTNERIN

**Nadine Glonner**

freut sich auf Ihren Anruf oder Ihre Mail

**0162 25 35 205**

**[nadine.glonner@dak.de](mailto:nadine.glonner@dak.de)**

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den  
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine  
medizinische Frage auf dem Herzen:  
**DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice  
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich  
registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:  
**[www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)**

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**  
auf **[www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat)**

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



**D406-9909** / Stand 11/20  
Nachträglich kann es z. B. durch  
Gesetzesänderungen zu abweichenden  
Regelungen kommen.

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem  
Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*