

Neue Medien – Fluch oder Segen für unsere Kinder?

Prof. Thomas Erler

Dr. Anis Towfigh

14.09.2016

Kontroverse Debatte

In den 80er Jahren stand der Fernseher im Mittelpunkt der Auseinandersetzung über die schädlichen Auswirkungen moderner Massenmedien. Infolge der rasanten technischen Entwicklung in der Computer- und Internetbranche hat sich die Diskussion auf die Computernutzung ausgeweitet. Dabei steht auch die Frage nach dem Suchtpotential vom Spielen am Bildschirm und der Internetnutzung im Vordergrund, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.



DER SPIEGEL im Mai 19/1989:
Wissenschaftler warnen besorgt vor der neuen Droge - „Fernsehen ist seelische Vergewaltigung“.

These 1:

Viele Kinder und Jugendliche werden im Dschungel der neuen Medien vor den Bildschirmen verwahrlosen und verblöden.

Ein unkontrollierter Medienkonsum macht dumm, dick und gewalttätig und hat Entwicklungsdefizite, innere Einsamkeit und Beziehungsstörungen zur Folge.

These 2:

Neuen Medien und deren Nutzung besitzen didaktisches Potenzial und fördern die Geschicklichkeit, das strategische Denken sowie die Kreativität von Kindern und Jugendlichen.

Man muss Kindern und Jugendlichen genügend Erfahrung mit den neuen Medien zugestehen, weil sich Medienkompetenz nur auf der Grundlage vielseitiger Mediennutzung ausbilden kann.

Ergebnis der Debatte:

= **Verunsicherung und Ratlosigkeit der Eltern !!**

Sie fühlen sich überfordert, den Medienkonsum ihrer Kinder zu überblicken und zu beurteilen, ob dieser kritisch ist oder nicht.

Fragen:

- Wie viel Computerspielen und/oder Internetnutzung ist noch gut für mein Kind?
- Welches Nutzungsausmaß kann man als „normal“ bezeichnen?
- Wie äußert sich mediales Suchtverhalten überhaupt?
- Welche Symptome gilt es ernst zu nehmen?
- Wie soll man als Eltern darauf reagieren?



Herausforderungen bei der Debatte

- „Kollektives ADHS“ in unserer Gesellschaft durch überall vorkommende Mediennutzung, Erwartungen an uns hinsichtlich Unmittelbarkeit und sofortiger Bearbeitung
- Generationswandel: „digital second language speakers“ zu „digital natives“
- Eigenes Mediennutzungs-Verhalten der Bezugspersonen unserer Kinder: eigene Mediensozialisation

I have a feeling I
wasn't conceived, I
was downloaded



parent

Kritisches Hinterfragen seitens der Bezugspersonen ist notwendig

- Welche Auswirkung hat meine Mediennutzung in der Interaktion mit meinem Kind?
- Wird evtl. die Verfügbarkeit und die Unmittelbarkeit emotionaler Wechselseitigkeit beeinträchtigt? → Bindungsentwicklung unserer Kinder?
- Vorbildfunktion der Elternteile

Epidemiologie - Prävalenzschätzung „Internetabhängiger“

Autor	Land	Stichprobe	Prävalenz
Stavropoulos et al. 2013	Griechenland	2090 (Ø 16 Jahre)	3,1%
Batthyány et al. 2009	Österreich	1061 (14–15 Jahre)	2,7%
Kim et al. 2006	Südkorea	1573 High School (15–16 Jahre)	1,6%
Ghassemzadeh et al. 2008	Iran	977 Studenten	3,8%
Pallanti et al. 2006	Italien	275 Schüler (Ø 16,67 Jahre)	5,4%
Johansson u. Götestam 2004	Norwegen	3237 (12–18 Jahre)	2%
Li et al. 2014	China	24 013 Schüler	6,3%
Kuss et al. 2013	UK	2257 Studenten	3,2%

Prävalenzen für Deutschland

Prävalenz pathologischer PC- und Internetgebrauch in Deutschland:

- ca. 1% (zwischen 14 und 64 Jahren = PINTA-Studie 2011)
- Prävalenz von 2,4% bei Jugendlichen im Alter von 14–24 Jahren
- Alter von 14–16 Jahren auf 4%
- Riskanter Gebrauch: bis zu 16%!

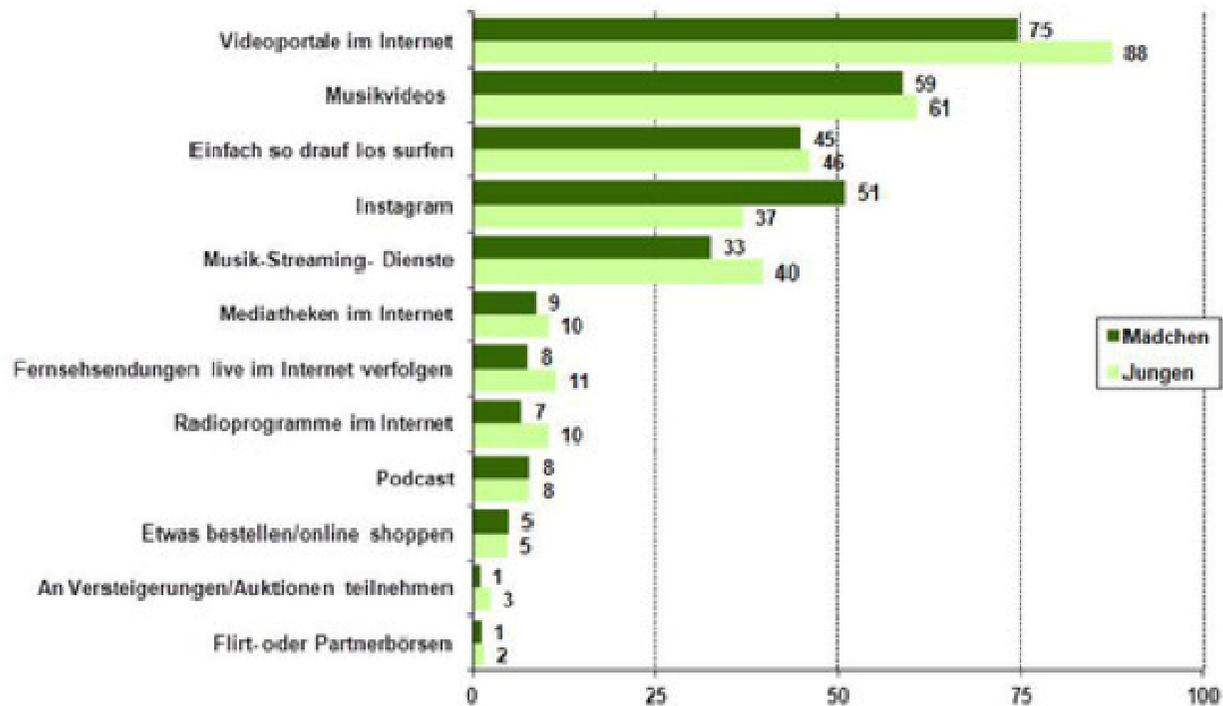
Der *Geschlechteranteil*, der in der Gesamtstichprobe (14–64 Jahre) bei der männlichen Bevölkerung höher lag (Frauen 0,8%; Männer 1,2%), glich sich in der Alterskategorie der 14- bis 24-Jährigen an (Frauen: 2,4%; Männer: 2,5%) und drehte sich schließlich bei den 14- bis 16-Jährigen um (Frauen: 4,9%; Männer: 3,1%).

Repräsentativerhebung des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN):

- 10% der befragten Neuntklässler (15,3% der Jungen, 4,3% der Mädchen) weisen exzessives Computerspielverhalten mit mehr als 4,5 Stunden täglicher Nutzung auf
- 1,7% der Jugendlichen wurden als „abhängig“ und 2,8% als „gefährdet“ eingestuft

Internetnutzung

Tätigkeiten im Internet – Schwerpunkt: Unterhaltung 2015 - täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2015, Angaben in Prozent
Basis: alle Befragten, n=1.200

Somnologie 2016 · 20:61–66
DOI 10.1007/s11818-016-0044-x
Eingegangen: 5. Juli 2015
Angenommen: 11. Januar 2016
Online publiziert: 11. Februar 2016
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Tanja Bianca Strube¹ · Tina In-Albon¹ · Hans-Günter Weeß²
¹Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Universität Koblenz Landau, Landau/Pfalz, Deutschland
²Interdisziplinäres Schlafzentrum Klingenmünster, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Pfalz-Klinikum, Klingenmünster, Deutschland

Machen Smartphones Jugendliche und junge Erwachsene schlaflos?

Eine Untersuchung zur Smartphonennutzung
in der Bettumgebung bei Jugendlichen und
jungen Erwachsenen und ihre Auswirkungen
auf Schlafhygiene, subjektive Schlafqualität
und Tagesschläfrigkeit



Methode

Über einen Onlinefragebogen wurden 148 Jugendliche im Alter von 14 bis 20 Jahren zu ihrem abendlichen und nächtlichen Nutzungsverhalten sowie zu ihrer subjektiven Schlafqualität und Tagesschläfrigkeit befragt.

Ergebnis

Hohe Nutzung der Smartphones durch die Jugendlichen und jungen Erwachsenen noch in den letzten 10 Minuten vor dem Zubettgehen sowie eine Aufbewahrung des mobilen Gerätes am oder im Bett. Zusammenhang zwischen der Tatsache, dass Jugendliche nachts gewollt oder ungewollt durch Meldungen ihres Smartphones geweckt werden, und der berichteten subjektiven Tagesschläfrigkeit gefunden.

Diskussion - Schlussfolgerungen

Die starke Nutzung, der Umgang mit dem Smartphone und der Zusammenhang mit Tagesschläfrigkeit legt eine besondere Notwendigkeit der Erziehung zu verantwortungsbewussten Medienumgang nahe. Des Weiteren gibt sie Anlass zu weiterführender Forschung hinsichtlich genauerer Nutzungsprofile und Konsequenzen auf das Leistungs- und Konzentrationsvermögen der untersuchten Altersgruppe.

Suchtkriterien



Von süchtigem Verhalten in Bezug auf Computerspielen oder Internetnutzung ist erst dann die Rede, wenn durch exzessives Spielen am Bildschirm oder exzessive Internetnutzung Gefühle wie **Ärger, Frustrationen, Ängste oder Unsicherheit** schnell und effektiv reguliert bzw. verdrängt werden, wenn also **Schmerz und Trauer, Wut und Frust** am Computer „weggespielt“ werden.

Klinische Definition

„Unter Internetsucht und Computerspielsucht wird ein Mediennutzungsverhalten mit Krankheitswert verstanden, bei dem die ***Symptome einer psychischen Abhängigkeit*** erlebt werden, ein ***klinisch relevanter Leidensdruck*** aus dem Verhalten resultiert und das Verhalten ***trotz negativer Konsequenzen aufrecht erhalten*** wird.“

(Rehbein, Mößle, Arnaud, Rumpf 2013)

6 Suchtkriterien:

1. *Unwiderstehliches Verlangen*, am Computer zu spielen oder das Internet zu nutzen;
2. *Toleranzentwicklung*: die gewünschte Wirkung wird nur durch zunehmend häufigere oder längere Spiel- und Nutzungszeiten erzielt;
3. *Entzugerscheinungen*: bei verhindertem Computerspielen oder bei reduzierter Internetnutzung treten Nervosität, Unruhe, Gereiztheit oder Aggressivität sowie Zittern und Schweißausbrüche auf;

4. *Kontrollverlust*: Das Spielen am Bildschirm oder die Nutzung des Internets können zeitlich und in ihrem Umfang nicht mehr kontrolliert werden. Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder das Spielen zu unterbrechen, bleiben erfolglos oder werden gar nicht erst unternommen;
5. *Regulation/Verdrängung negativer Gefühle*: Die durch das Computerspielen oder die Internetnutzung erzeugte Erregung oder Entspannung dient dazu, negative Gefühle zu verdrängen;
6. *Negative soziale Konsequenzen*: Wegen des exzessiven Spielens am Bildschirm oder der exzessiven Internetnutzung kommt es zu Konflikten mit Bezugspersonen und Freunden. Schulische Verpflichtungen, aber auch Hobbies und soziale Beziehungen werden vernachlässigt. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Trotz der eindeutig schädlichen Folgen wird weiter exzessiv am Computer gespielt oder im Internet gesurft.

Unterschiedlich hohe Suchtpotenziale

Denkspiele

Sportspiele

Simulationsspiele

Adventures/ Strategiespiele

„(Ego-)Shooterspiele“

Onlinerollenspiele

Beispiel: World of Warcraft (WOW): sehr hohes Abhängigkeitspotenzial

Tägliche Spieldauer der 15-jährigen männlichen Nutzern mehr als 4,5 Stunden am Tag

Jeder Fünfte ist entweder als abhängigkeitsgefährdet (11,6 %) oder als abhängig (8,5 %) einzustufen.

>4,5h/d, bis zu 50 Stunden ohne Pause, bis zu 100h in der Wochen

KLASSIFIKATION NACH NUTZUNGSART (NACH YOUNG ET AL.)

1. pathologisches Online-Sex-Verhalten und Online-Pornografie
2. pathologisches Chatten, E-Mail Schicken, SMS Schicken, MMS Schicken, Messenger-Dienste („WhatsApp“)
3. pathologisches Online-Rollenspiel
4. pathologisches Online-Glücksspiel
5. pathologisches Computerspielen mit Spielen hoch aggressiven und destruktiven Inhalts (sog. Ego-Shooter-Spiele)
6. pathologisches E-Mail-Checking und zwanghaftes Recherchieren im Internet
7. pathologisches Kaufen und Ersteigern
8. Polymediomanie/multiple Medienabhängigkeit

Warum machen manche Mediennutzungen „süchtig“?

- Lerntheorien (Operante Konditionierung im Sinne positiver und negativer Verstärkung, Modelllernen)
- Kognitionspsychologische Erklärungsansätze (Dysfunktionale Grundüberzeugungen; Legitimierung des eigenen Einnahmeverhaltens, Positive Erwartungen bei Einnahme, Negative Erwartungen bei Verzicht)
- Tiefenpsychologische Erklärungsansätze (Bindungsentwicklung, ängstliche Vermeidung von Nähe und Beziehung, Vermeidung von Entwicklungsaufgaben)
- Psychobiologische Erklärungsansätze (prädispositionelle Ausprägungen des dopaminergen Belohnungssystems und Besonderheiten in der serotonergen Übertragung. Neurochemische Sensitivierung als Suchtgedächtnis)

Besondere „Verletzbarkeit“ Jugendlicher während der regulären Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz

- Rasche Entwicklung der Exekutivfunktionen, Reflexionsfunktionen (Reifung des präfrontalen Kortex) → Drogen und Traumata besonders herausfordernd
- Separation als primäre Aufgabe und Herausforderung
- neues Körperselbst: Lernen, mit den deutlichen körperlichen Veränderungen zurecht zu kommen
- verbesserte kognitive Komplexität: eigene Fähigkeiten erkennen und nutzen lernen

Weitere schädliche Folgen, süchtiger Mediennutzung:

- muskuläre und körperliche Überanstrengungen
- Schlafmangel,
- mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährungsweise
- motorische Unterentwicklung, mit der Folge von Defiziten in der Gehirnentwicklung
- verändert Wahrnehmung, des Raum-Zeit-Empfinden,
- Veränderung der Gefühlswelt sowie die Fähigkeit, sich im wirklichen Leben zurechtzufinden.
- Computerspiele steigern den Stresspegel, es kommt zur vermehrten Ausschüttung von Dopamin im Gehirn
- exzessives Computerspielen behindert das Lernen
- neues Wissen wird durch die starken emotionalen Reize „überschrieben“, d.h. der neue Lernstoff wird nicht im Hirn gespeichert

Multifaktorielle Risikofaktoren der Mediensucht

Individuum (seitens des Spielers):

- Geringes Selbstwerterleben und Selbstwirksamkeitserleben
- Spielen bei realweltlichen Misserfolgserleben
- Persönlichkeitsmerkmale: Ängstlichkeit, Depressivität, Gewaltakzeptanz, Impulsivität
- komorbide psychiatrische Erkrankungen

Familie:

- Eltern: mit antisozialem Verhalten, geringer Konventionalität, geringer Einflussnahmen und wenig Unterstützung
- Erziehungsstil: Inkonsequenz, Gleichgültigkeit, Verständnislosigkeit

Gesellschaft

- Verfügbarkeit
- „soziales Netz“: eigene Einstellungen, Werte, Normen
- Bildungsvariablen
- Peers

Merkmale des Spiels/Mediums

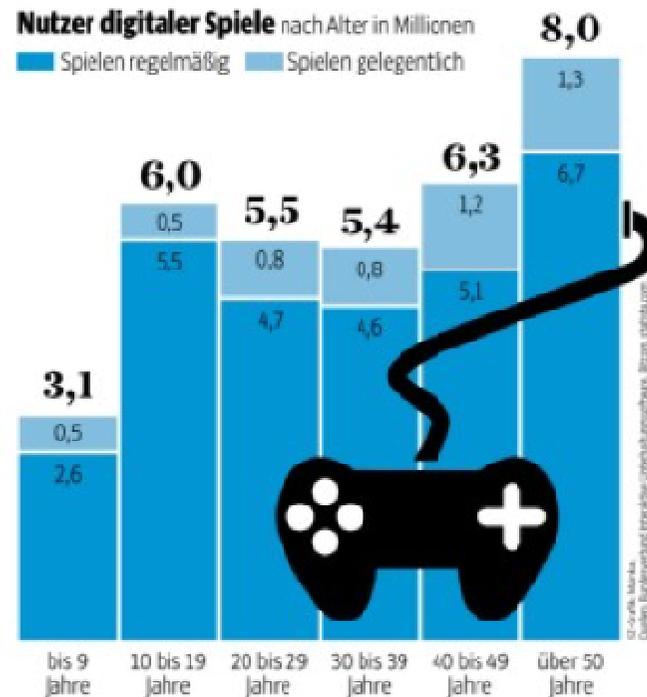
- Spielstruktur
- Vermittlung von Machterleben
- Rollenspiele
- virtuelle Belohnungen

Marktmacht der Spieleindustrie: 87 Mrd. Euro / Jahr

Generation Videospiel

Nutzer digitaler Spiele nach Alter in Millionen

■ Spielen regelmäßig ■ Spielen gelegentlich



Umsätze weltweit

in Milliarden Dollar



Spieler nach Geschlecht

in Prozent



Bildungsgrad der Spieler

in Prozent



<http://www.sueddeutsche.de/digital/gamescom-spielen-ohne-rot-zu-werden-1.2590395>

Aktuelle Aufgaben der Suchtprävention:

Die wesentlichen Ansatzpunkte für die Suchtprävention sind:

- die Elternarbeit
- Primärprävention bei Kindern (< 12 Jahre)
- Öffentlichkeitsarbeit

Als übergeordnete Zielsetzung der Suchtprävention steht der kompetente Umgang mit den Bildschirmmedien = Medienkompetenz

Die relevanten Berufsgruppen, die sich mit der (problematischen) Nutzung von Bildschirmmedien befassen, sind:

- Medienpädagogik
- Kriminalpolizei
- Sexualpädagogik
- Gewaltprävention
- Informatikbeauftragten an den Schulen
- Elternbildungsinstitutionen
- Schulärzte und Schulpsychologinnen.

Schutzfaktoren

- soziale Integration
- gutes Beziehungsnetz
- Psychische Gesundheit, ausgewogene Entwicklung
- Kommunikationsfähigkeit („sich mitteilen können“)
- Erworbene Medienkompetenz
- Frustrationstoleranz
- alternative Interessen und Freizeitbeschäftigungen
- Bewältigungskompetenzen



Prävention- bzw. Interventionsmöglichkeiten

Universelle Prävention	Selektive Prävention	Indizierte Prävention
<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung und Information über das Suchtpotential von Neuen Medien und ihren Nutzungsformen • Stärkung der allgemeinen Schutzfaktoren, v.a. Medienkompetenz • Lobbying für Jugendschutz 	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetenzförderung und Sensibilisierung bei Personen mit einem erhöhten Risiko • Zielgruppenspezifische Botschaften und Angebote entwickeln 	<p>Früherkennung und -intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung und Schulung • Reglementierungen unterstützen • Information über Unterstützungsmöglichkeiten, spezialisierte Stellen etc.
<p>Zielgruppen: Gesamtbevölkerung Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen, insbesondere in Schule und Elternhaus Politiker/innen, Verantwortliche der Computerspielindustrie und Internetbranche</p>	<p>Zielgruppen: Jungen < 12 Jahre Arbeitslose Jugendliche ohne feste Beziehung Jugendliche, die viel Zeit am Bildschirm verbringen</p>	<p>Zielgruppen: Schulleiter/innen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter/innen Lehrmeister/innen</p>

Handlungsbedarf

Öffentlichkeitsarbeit und Lobbying für den Kinder- und Jugendschutz

Die meisten Menschen orten ein mögliches Suchtproblem nach wie vor nur bei den psychoaktiven Substanzen. Es fehlt bisher ein öffentliches Bewusstsein dafür, dass Menschen auch in Bezug auf die Nutzung von Bildschirmmedien ein suchtartiges Verhalten entwickeln können. Bisher existiert nur eine freiwillige Deklaration der Computerspielhersteller bezüglich der empfohlenen Altersgrenzen. Für einen wirksamen Jugendschutz braucht es aber gesetzliche Maßnahmen und eine stärkere Verpflichtung der Computerspielhersteller sowie Internetanbieter, sich suchtpreventiv zu engagieren. Deshalb muss die Politik stärker für das Thema sensibilisiert und für die Anliegen des Jugendschutzes gewonnen werden. Verkauf und Marketing muss in Hinblick auf Suchtentwicklungen immer hinterfragt werden!

Bestehende Angebote nutzbar machen für Eltern und für Schulen

Sensibilisierung in Schule und Elternhaus

Eltern und Lehrpersonen brauchen Grundlagen zur Erkennung eines problematischen Nutzungsverhaltens in Bezug auf Bildschirmmedien. Analog zu den substanzbezogenen Informationsblättern und –broschüren müssen deshalb Orientierungshilfen in Form von Manuals oder Leitfäden für substanzungebundene Verhaltenssüchte entwickelt und auch genutzt werden. Schule und Elternhaus sind gleichermaßen von der Nutzung der Bildschirmmedien betroffen. Es ist sinnvoll, dass sich Eltern und Vertreterinnen und Vertreter der Schulen als Partner sehen, um gemeinsame Regeln aufzustellen und durchzusetzen („Am gleichen Strang ziehen“). Es sollte geprüft werden, inwiefern die Thematik der „Mediennutzung“ in vorhandenen Lehrmitteln integriert ist bzw. ob die bestehenden suchtpreventiven Lektionshilfen ergänzt werden müssen. Es bietet sich an, Informatikbeauftragte in Schulen dazu anzuhalten, den Kindern nicht nur zu erläutern, wie sie den Computer nutzen können, sondern sie darüber hinaus auch für allfällige Risiken und Gefahren zu sensibilisieren.

Klärung der Zuständigkeiten und bessere Vernetzung

Das Thema „elektronische Bildschirmmedien“ und ihre problematischen Auswirkungen beschäftigt nicht nur die Suchtprävention sondern zahlreiche Berufsgruppen. Es geht darum, die möglichen Schnittstellen der Zusammenarbeit aber auch die erforderlichen Abgrenzungen auszuloten und zu klären.

Präsenz der Suchtprävention im Internet

Will man die Kernzielgruppen der mediennutzenden Kinder und Jugendlichen effektiv erreichen, muss man sie dort abholen, wo sie sich stundenlang aufhalten: **Im Internet**.

Das bedeutet:

- dass bestehende, gut frequentierte Informationsseiten auch in Bezug auf die Bildschirmmedien Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten anbieten;
- die professionelle Suchtprävention in Form von Blogs und Foren in Kontakt tritt mit ihrem Klientel und über diese Kanäle Sensibilisierungsarbeit leistet;
- denkbar ist auch, dass Suchtprävention innerhalb der virtuellen Welten aktiv wird und ihre Botschaften verbreitet

Hilfreiche Angebote für Lehrer:



Ich im Netz I

Inhalte in Sozialen Netzwerken reflektieren und bewerten

Materialien zur Umsetzung einer Unterrichtseinheit in der Klassenstufe 6 und 7 mit Ablaufplan, didaktischen Hinweisen, Aufgabenstellungen, Kopiervorlagen und Hintergrundinformationen zur Vorbereitung einer Doppelstunde.

Diese Unterrichtseinheit enthält Arbeitsblätter für die Schülerinnen und Schüler, die sich zum sukzessiven Aufbau eines individuellen Medienportfolios und zur Reflexion des Unterrichts in der Lerngruppe eignen.



Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

Neben der Information über jugendschutzrelevante Medienangebote ist es der Aktion Jugendschutz ein wichtiges Anliegen, medienpädagogische Informationen und Angebote zu entwickeln und so zu einem positiven und konstruktiven Medienumgang bei Kindern und Jugendlichen beizutragen.

» www.bayern.jugendschutz.de, www.elterntalk.de

Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

Das Staatsministerium unterstützt Erziehende mit Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien, die auf dem Infoportal von „mebis – Landesmedienzentrum Bayern“ zu finden sind. Das landesweit tätige Netzwerk der Medienpädagogisch-informationstechnischen Beratungslehrkräfte (MiBs) bietet Lehrkräften aller Schularten Information, Beratung und Fortbildung an.

» www.km.bayern.de, www.mebis.bayern.de, www.mib-bayern.de

JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis

Das JFF-Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis wurde 1949 gegründet und befasst sich seither in Forschung und pädagogischer Praxis mit dem Medienumgang der heranwachsenden Generation. Der bewusste und kritische Umgang mit Medien wird in zahlreichen Projekten und Materialien thematisiert.

» www.jff.de

Klicksafe

Seit 2004 setzt klicksafe in Deutschland den Auftrag der Europäischen Kommission um, Internetnutzern die kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien zu vermitteln und ein Bewusstsein für problematische Bereiche dieser Angebote zu schaffen.

» www.klicksafe.de

Kommission für Jugendmedienschutz (KJM)

Als zentrale Aufsichtsstelle für den Jugendschutz im privaten Rundfunk und in den Telemedien (Internet) ist die KJM Ansprechpartner für Bürgerinnen und Bürger.

» www.kjm.de

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB)

Das für die Lehrpläne der bayerischen Schulen zuständige Institut informiert Lehrkräfte mit dem Onlineangebot „mebis – Landesmedienzentrum Bayern“ rund um das Thema „Medien und Bildung“. Während der SchulKinoWoche Bayern werden Filme exklusiv für schulische Bildungszwecke in bayerischen Filmtheatern präsentiert.

» www.isb.bayern.de, www.mebis.bayern.de, www.schulkinowoche-bayern.de

Hilfreiche Angebote für Familien

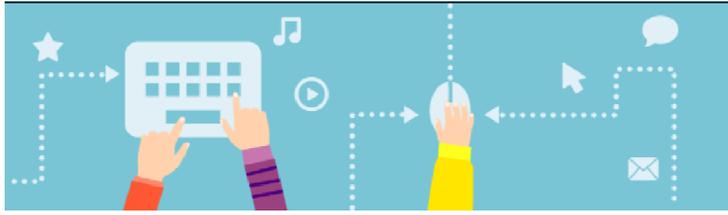


Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

[klicksafe.de](#) | [klicksafe für Kinder](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Pfad: • [Startseite Eltern](#) • [Kinder von 3 bis 10 Jahren](#) • [Jüngere Kinder im Internet - Tipps für junge Surfer bis ca. 10 Jahre](#)

Klicksafe für Eltern



Jüngere Kinder im Internet - Tipps für junge Surfer bis ca. 10 Jahre

- » [Tipp 1: Unterstützen Sie Ihr Kind und prüfen Sie Ihre Vorbildfunktion](#)
- » [Tipp 2: Finden Sie einen geeigneten Standort für den Internetzugang](#)
- » [Tipp 3: Nutzen Sie Filtereinstellungen und Jugendschutzprogramme](#)
- » [Tipp 4: Vereinbaren Sie klare Regeln und Konsequenzen](#)
- » [Tipp 5: Sprechen Sie altersgerecht über Werbung, Datenschutz und Co.](#)
- » [Tipp 6: Suchen Sie passende Angebote für Ihr Kind](#)
- » [Tipp 7: Nutzen Sie Kindersuchmaschinen und Lesezeichen](#)

Weitere Informationen

- » [Kinder von 3 bis 10 Jahren](#)
 - [Jüngere Kinder im Internet - Tipps für junge Surfer bis ca. 10 Jahre](#)
 - [Nutzungszeiten und Regeln](#)
 - [Handys in Kinderhand](#)
 - [Soziale Netzwerke, Messenger & Co.](#)
 - [Digitale Spiele - Tipps für Eltern](#)
- » [Kinder von 10 bis 16 Jahren](#)
- » [Technischer Schutz](#)
- » [Elternfragen konkret](#)
- » [Gute Internetseiten und Apps für Kinder](#)
- » [Materialien und Linktipps für Eltern](#)

Zeitliche Regelung

» [Surfen im Internet \(Handy, Konsole, Tablet, PC\)](#)

Bitte beachten Sie:
 Jedes Kind, jeder Jugendliche und jede Familie ist unterschiedlich. Die hier aufgeführten Nutzungszeiten sollten daher nur als grobe Richtwerte angesehen werden.

Bei **jüngeren Kindern** reicht eine tägliche Bildschirmzeit von ungefähr einer halben aus, mit fortschreitendem Alter kann sie auf 1½ Stunden pro Tag anwachsen. Bildschirmzeiten sollten auch mobile Geräte wie Smartphone oder tragbare Spielkonsole beinhalten. Auch die Tageszeit der Mediennutzung kann in einer Regel festgehalten werden. Direkt vor den Hausaufgaben oder vor dem Einschlafen können Medien besonders Kinder aufwühlen. Achten Sie bei der Vereinbarung auch auf regelmäßige Bildschirmspausen.

Bei **älteren und erfahreneren Kindern und Jugendlichen** kann eine wöchentliche Bildschirmzeit sinnvoll sein. Diese kann frei auf die Wochentage und die einzelnen Medien eingeteilt werden. So wird besser berücksichtigt, dass Filme oder Computerspiele nicht unbedingt nach einer Stunde beendet werden können. Bei älteren Kindern sollte zudem bedacht werden, dass das Internet immer häufiger auch für die Schule genutzt werden muss.

Auf diese Weise übernimmt das Kind schrittweise mehr Verantwortung und lernt, seine Mediennutzung eigenverantwortlich zu regeln. Die Förderung der Selbstregulation ist für Kinder besonders wichtig. Nur so können sie selbst einen kritischen Blick für Nutzungsgewohnheiten und -zeiten entwickeln.

x

i

§

🕒

📱

🌐

📺

🎮

✎

Regeln

Mediennutzungsverträge



MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

zwischen  Eltern
und  Kind

§1 Allgemeine Regeln

Beleidigung und Cyber-Mobbing

Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist

Bedenkliche Inhalte

Ich spreche mit meinem Kind über Gewalt, Porno

Bedenkliche Inhalte

Falls mich Inhalte besonders beschäftigen oder n

Informieren und unterhalten

Ich informiere mich über neue Entwicklungen un
unsere Medienerfahrungen.

Verhalten

Im Internet und am Handy bin ich freundlich und

Beleidigung und Cyber-Mobbing

Ich informiere mich über Cyber-Mobbing und ach
mein Kind und mache ihm keine Vorwürfe.

Beleidigung und Cyber-Mobbing

Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist

§2 Internet

Fotos und Videos

Wir besprechen, warum nicht alle Bilder und Vide

Anmeldung (Chat, Community, sozial

Gemeinsam mit meinem Kind prüfen wir die Priv
Regelmäßig schauen wir, ob diese noch passend s

Anmeldung (Chat, Community, sozial

Wenn ich ein soziales Netzwerk nutze, stelle ich d
private Inhalte haben im Internet nichts verloren.

Klicksafe.de

Code: d1ys8i4c

Datum: _____

Unterschrift Erwachsene



Bedenkliche Inhalte

Ich spreche mit meinem Kind über Gewalt, Pornografie und Rechtsextremismus in den Medien.

Bedenkliche Inhalte

Falls mich Inhalte besonders beschäftigen oder nachdenklich machen, rede ich mit meinen Eltern.

Informieren und unterhalten

Ich informiere mich über neue Entwicklungen und Angebote, die mein Kind nutzt. Wir sprechen regelmäßig über unsere Medienerfahrungen.

Verhalten

Im Internet und am Handy bin ich freundlich und beleidige niemanden.

Beleidigung und Cyber-Mobbing

Ich informiere mich über Cyber-Mobbing und achte auf entsprechende Signale bei meinem Kind. Ich unterstütze mein Kind und mache ihm keine Vorwürfe.

Beleidigung und Cyber-Mobbing

Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist, sage ich meinen Eltern Bescheid und hole Hilfe.