

# KEINE MACHT DEN DROGEN

Gemeinnütziger Förderverein e. V.

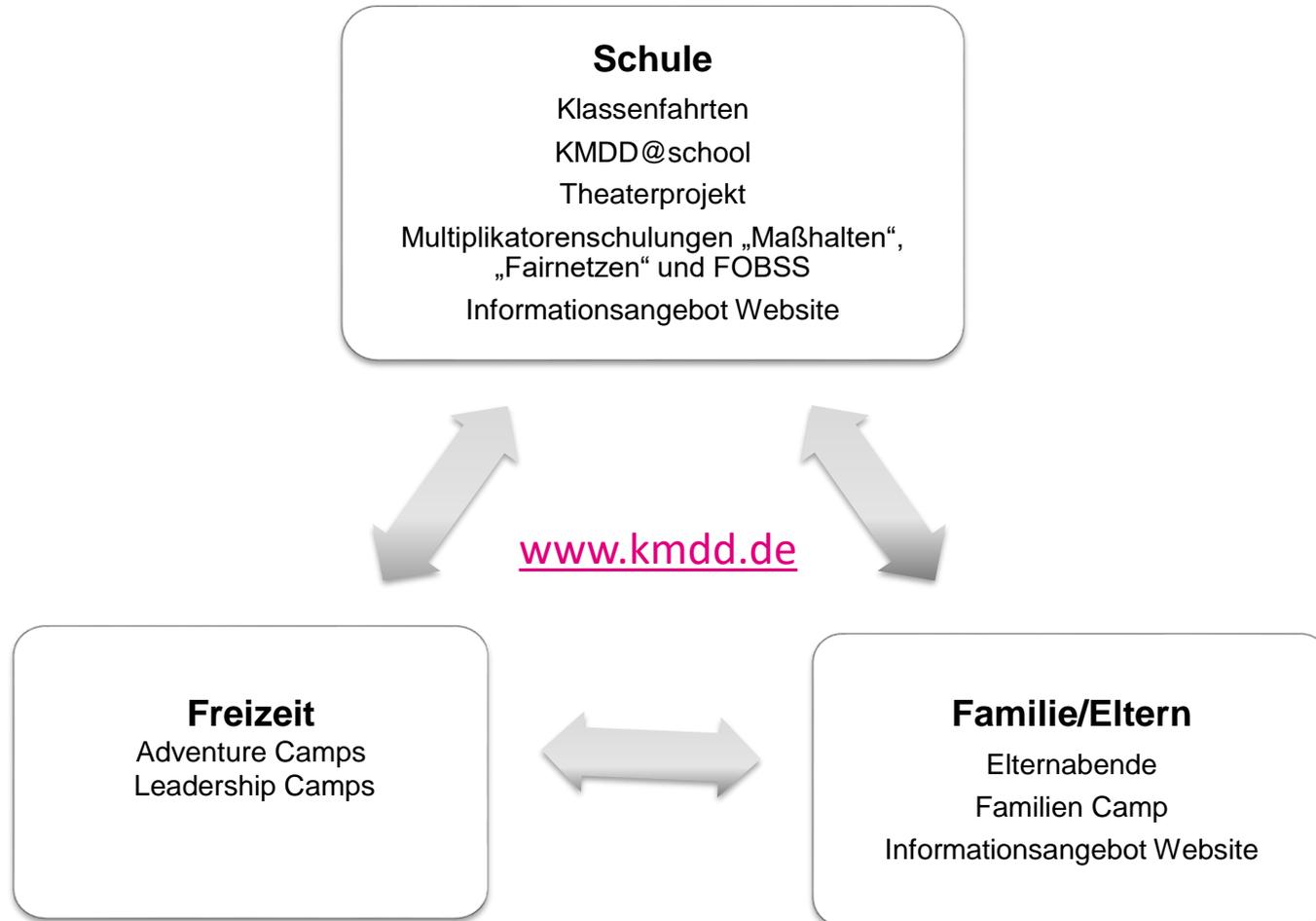


## Digitaler Elternabend Medien „Nur noch 10 Minuten....!“

Referentin: Simone Gutmann

1. Kurze Vorstellung KMDD e. V.
2. Die Bedeutung von Medien für Kinder & Jugendliche
3. Wann wird es zu viel?
4. Ihre Rolle als Eltern: Was kann ich tun?
5. Ihre Fragen

# Unsere Angebote



# Ablauf



1. Kurze Vorstellung KMDD e. V.
2. Die Bedeutung von Medien für Kinder & Jugendliche
3. Wann wird es zu viel?
4. Ihre Rolle als Eltern: Was kann ich tun?
5. Ihre Fragen

# Aufwachsen mit digitalen Medien



# Was fasziniert Kinder und Jugendliche an der digitalen Welt?

Gemeinschaft

Abgrenzung  
von  
Erwachsenen

Spaß

Entspannung

Voyeurismus

Geschicklichkeit  
üben

Experimentieren  
mit Rollen

Zeitvertreib

Realitätsflucht

Einfache  
Kontaktaufnahme

Bestätigung

Herausforderungen  
meistern

Anerkennung

Schnelle  
Antworten

Wettbewerb

sich  
Strategien  
ausdenken

Neugier

# Die digitalen Risiken



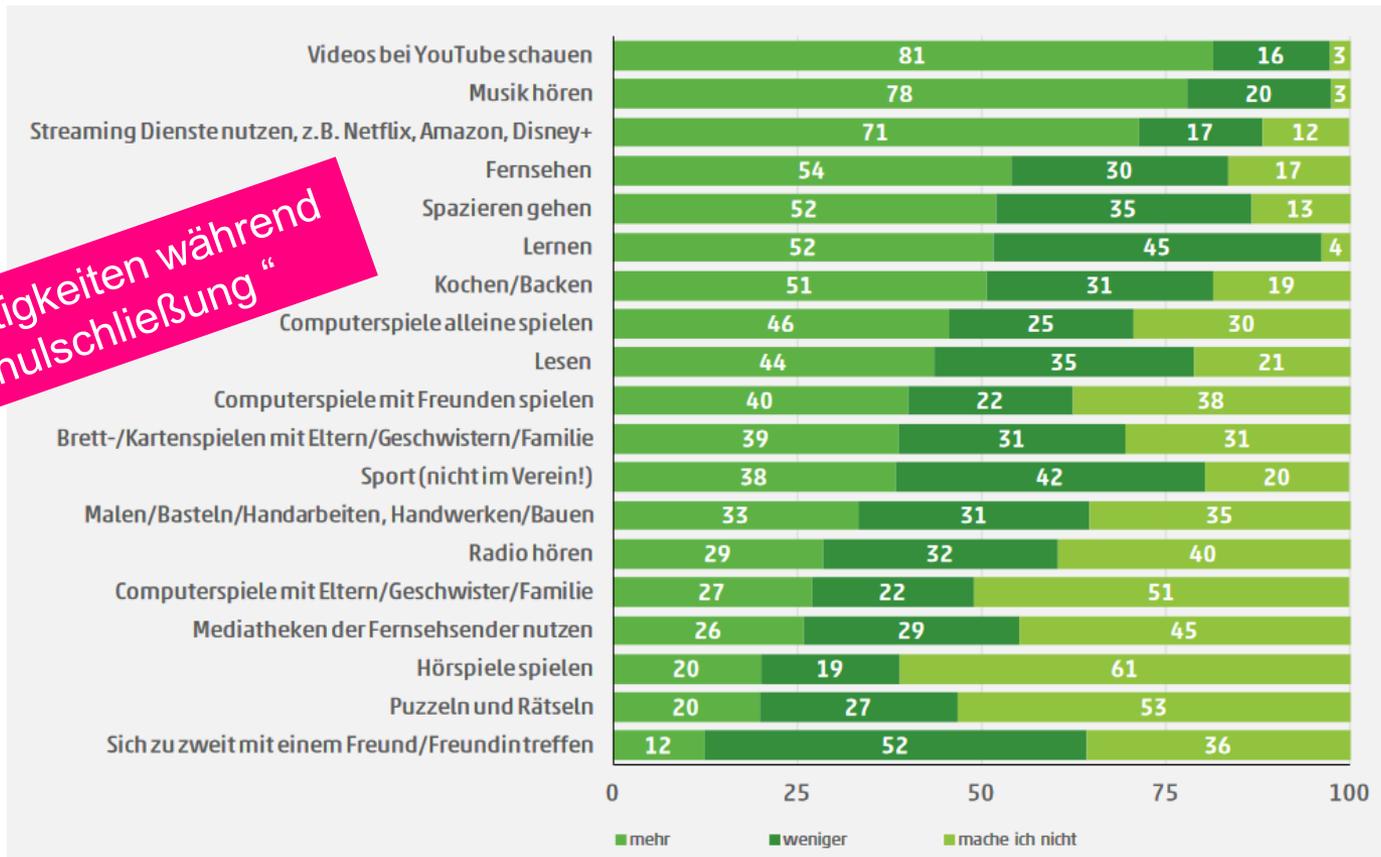
Ja, es gibt sie und Sie sollten sie kennen!

# Exkurs: Corona-Krise als „Suchtbooster“?



## Tätigkeiten während der Schulschließung - mache ich mehr/weniger als vor der Corona-Krise -

„Tätigkeiten während Schulschließung“

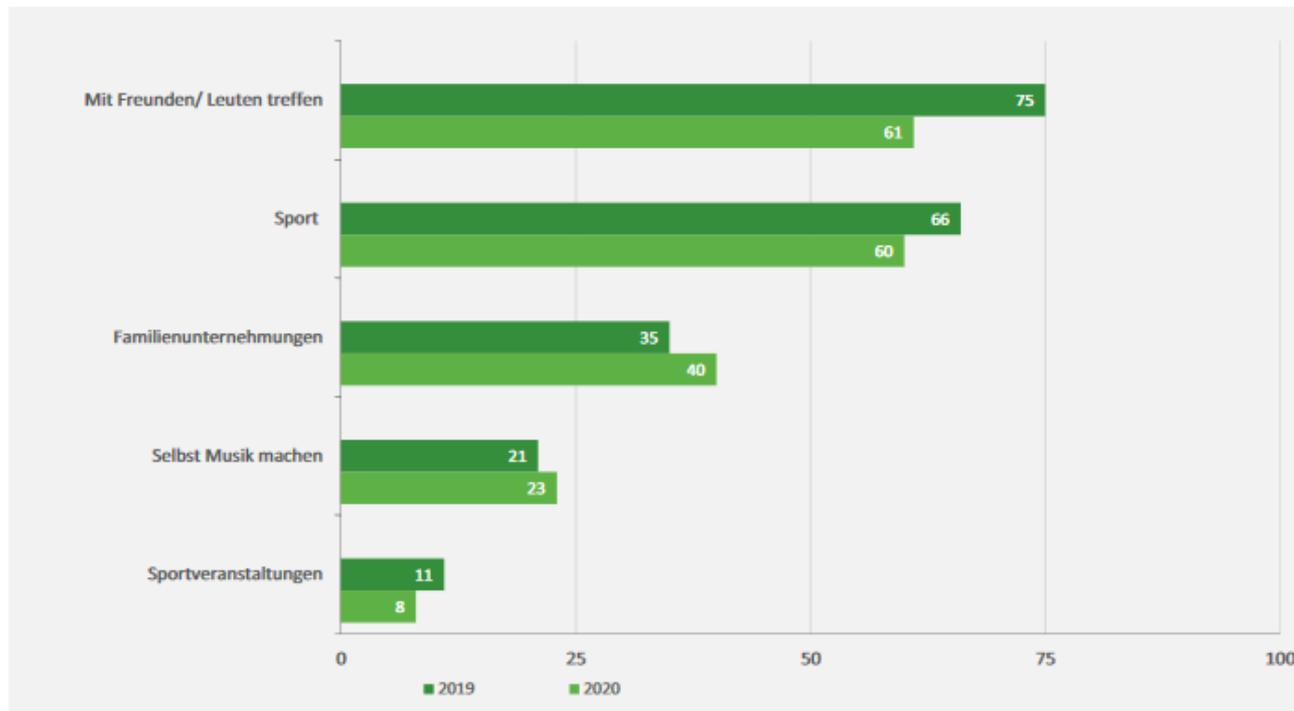


Quelle: JIMplus 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.002

# Exkurs: Corona-Krise als „Suchtbooster“?

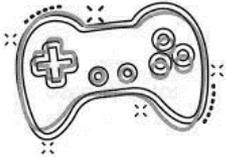


Freizeitaktivitäten 2020 – Vergleich 2019  
- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2019, JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten

# Exkurs: Corona-Krise als „Suchtbooster“?



## Digitale Spiele

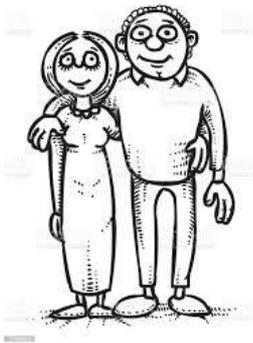
Spielzeit im Vergleich zum Herbst 2019 um 75 % gestiegen (auf 139 Minuten/Tag - werktags)



## Social Media

Nutzungszeit um 77 Minuten gestiegen auf 193 Minuten/Tag (werktags)

## Und die Eltern?



Steigerung der Spielzeit um 40 % auf 102 Minuten/Tag (werktags)

Steigerung der Social Media Nutzung von 80 auf 126 Minuten/Tag (werktags)

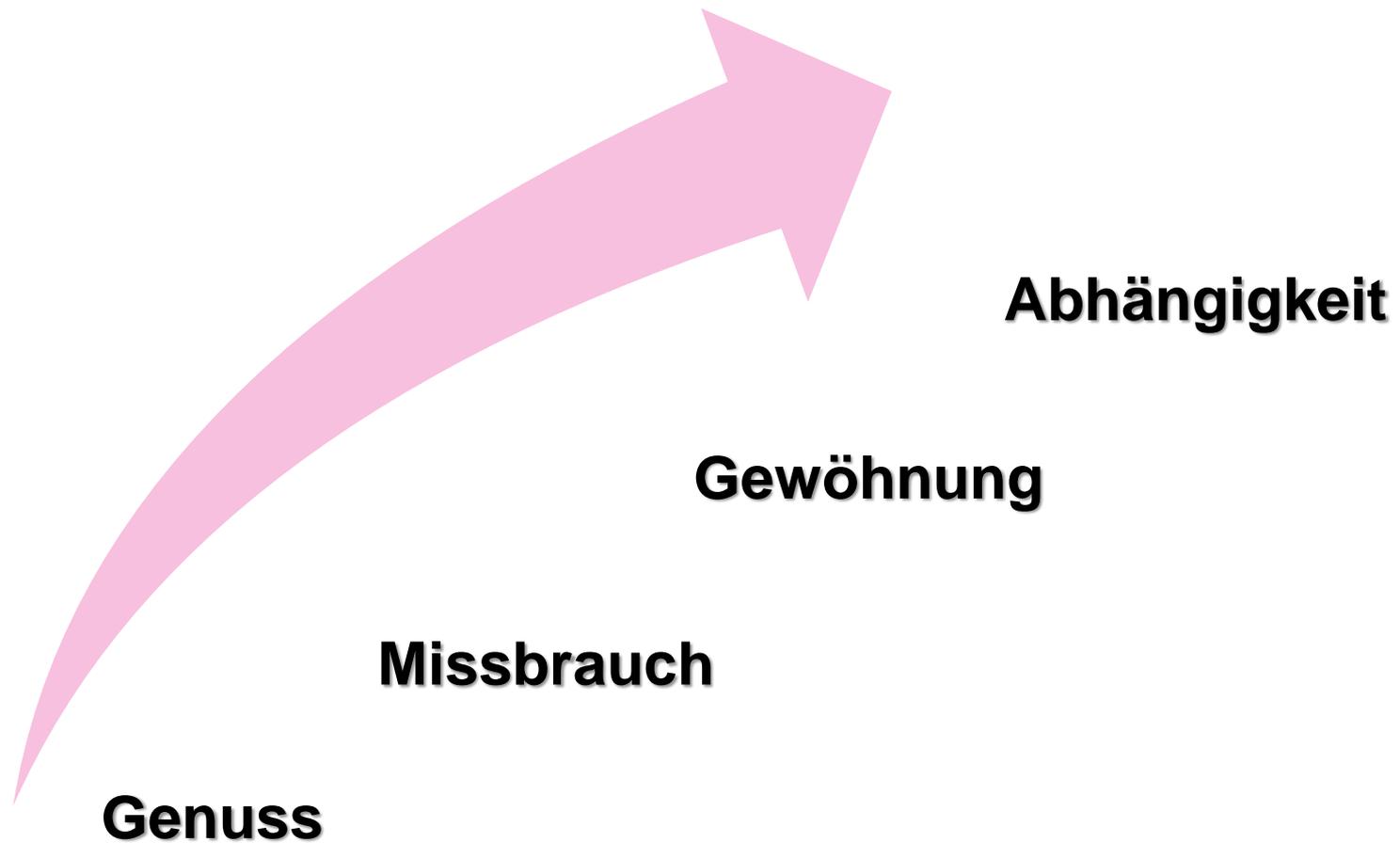
50 % geben an, dass es für den Nachwuchs vor und unter Corona keine zeitlichen Regeln zur Mediennutzung gibt

# Ablauf



1. Kurze Vorstellung KMDD e. V.
2. Die Bedeutung von Medien für Kinder & Jugendliche
3. Wann wird es zu viel?
4. Ihre Rolle als Eltern: Was kann ich tun?
5. Ihre Fragen

# Entstehung einer Abhängigkeit



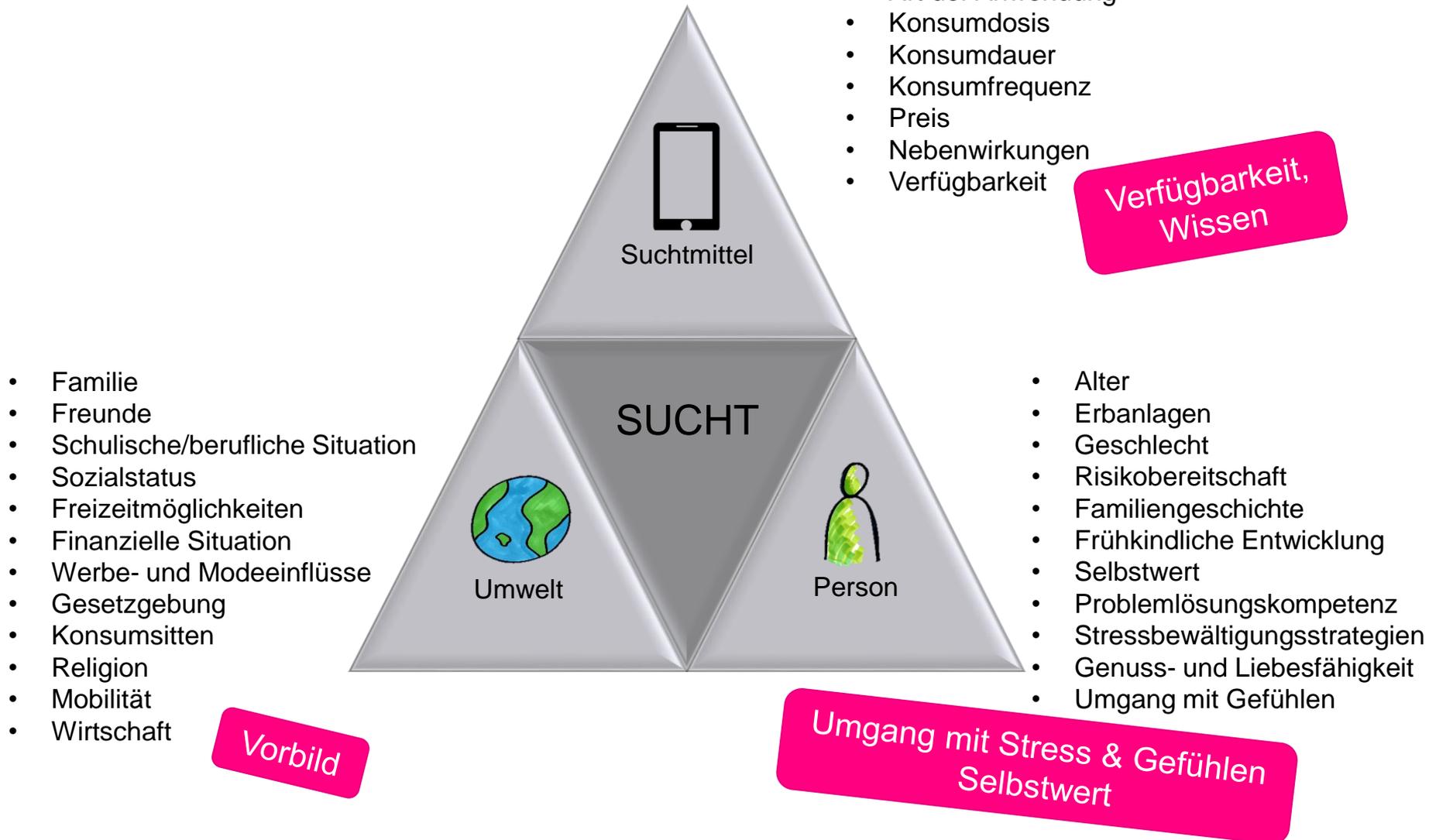
# „Gaming-Disorder“ (ICD-11)



Folgende Symptome der Computerspielnutzung halten über den Zeitraum von einem Jahr an:

- 1. Verminderte Kontrolle**
  - 2. Verdrängung anderer Aktivitäten**
  - 3. Nutzung trotz negativer Folgen**
- Die persönliche Lebensführung/Funktion ist dadurch anhaltend erheblich beeinträchtigt

# Suchtdreieck

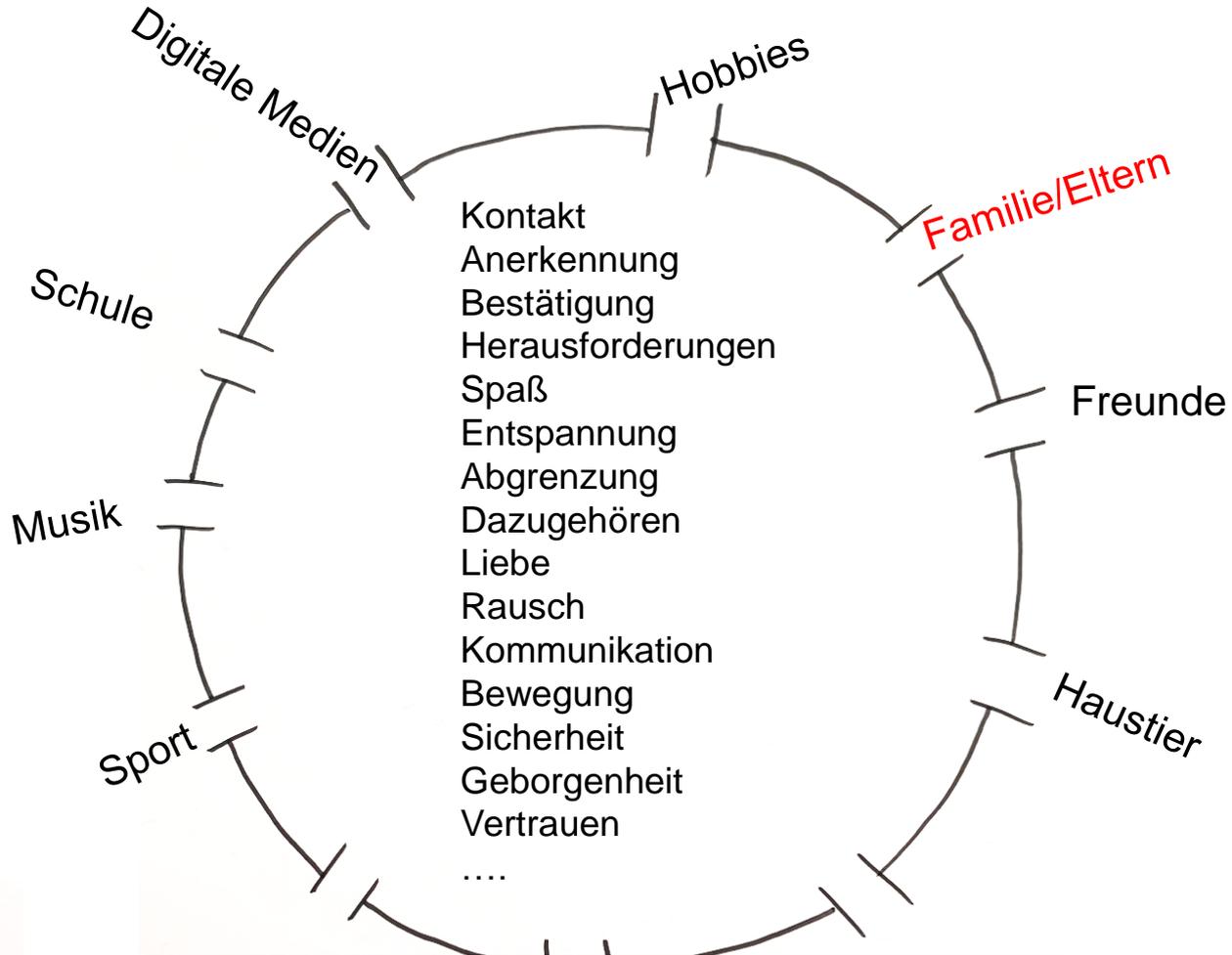


# Ablauf



1. Kurze Vorstellung KMDD e. V.
2. Die Bedeutung von Medien für Kinder & Jugendliche
3. Wann wird es zu viel?
4. Ihre Rolle als Eltern: Was kann ich tun?
5. Ihre Fragen

# Tankmodell



Trauer  
Stress  
Lehrer  
Eltern  
Hausaufgaben  
Streit  
Liebeskummer  
....

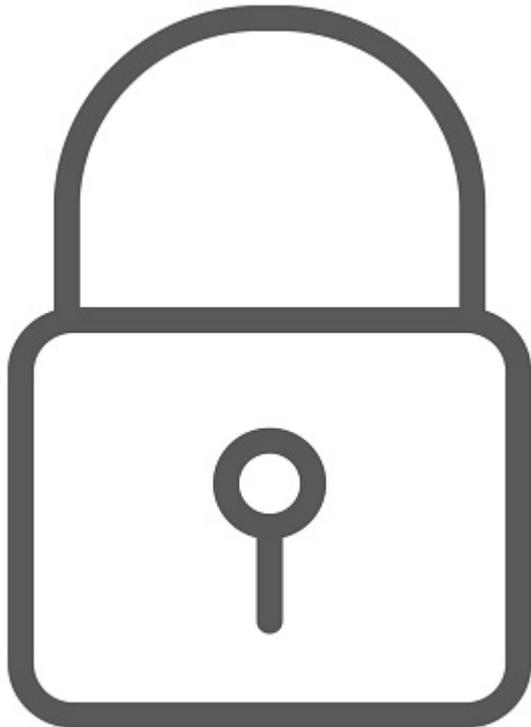


**Seien Sie Tankstelle, nicht Verbraucher!**



# Sicherheit durch technische Sperren

Wer von Ihnen nutzt das schon?



[www.jugendschutzprogramm.de](http://www.jugendschutzprogramm.de)  
[www.mobilsicher.de](http://www.mobilsicher.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Smartphone gemeinsam  
einrichten!

# Was Kinder stärkt



# Sind Sie Vorbild?



# Empfehlungen zur digitalen Nutzungszeit



Bildschirmzeit bis 3  
Jahre



Bildschirmzeit 3 bis 5  
Jahre



Bildschirmzeit 6 bis 9  
Jahre



Bildschirmzeiten ab 10  
Jahren

So wenig Bildschirmzeit wie möglich. Kleinkinder entdecken die Welt am besten mit allen Sinnen – mit den Händen, Augen, der Nase und dem Mund. Nicht durch einen Bildschirm.

Faustregel: bis 30 Minuten am  
Stück

Faustregel: bis zu 60 Minuten am  
Stück

Wochenkontingente vereinbaren:  
Entweder zehn Minuten  
Bildschirmzeit pro Lebensjahr am  
Tag oder eine Stunde pro  
Lebensjahr in der Woche

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



# Altersfreigaben



USK=  
Unterhaltungssoftware  
Selbstkontrolle



europaweit

besser:

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

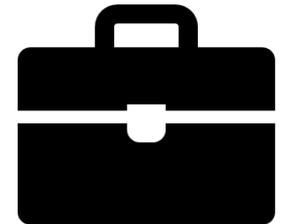
# Was Sie von heute mitnehmen sollten...



- **Medienmündigkeit** besser als „nur“ Kontrolle
- **Produktion** statt Konsum
- Sein Sie **Vorbild**
- Zeigen Sie **Interesse** an Ihren Kindern und an dem, was sie tun
- Stellen Sie **gemeinsam Regeln** auf
- Schauen Sie sich **zusammen die Geräteeinstellungen** an
- Bieten Sie **Alternativen** für medienfreie Tage

Und zu guter Letzt:

- Sie haben die Experten zum Thema Medien daheim!  
**Fragen Sie sie!**



# Weitere Linktipps

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Anleitungen zu Privatsphäreneinstellungen, Kindersicherungen etc.)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) (super Mediathek!)

(Online-) Beratung z.B.:

- [www.internetsucht-berlin.de](http://www.internetsucht-berlin.de)
- [www.ansprechbar-koeln.de](http://www.ansprechbar-koeln.de)

Suche nach Beratungsstellen vor Ort:

- [www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/)
- [www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/adressliste/)

# Buchtipps



Bleckmann, Prof. Dr. Paula:  
Heute mal bildschirmfrei - Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben

Haeusler, Johnny; Haeusler, Tanja:  
Netzgemüse - Aufzucht und Pflege der Generation Internet

# **VIELEN DANK für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Wir freuen uns, wenn Sie unsere  
Projekte mit Ihrer Spende unterstützen.**

**[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)  
[simone.gutmann@kmdd.de](mailto:simone.gutmann@kmdd.de)**