

Digital gesund oder krank?

Die Verantwortung liegt bei uns!

Ira-Katharina Petras
Klinische Psychologin (M. Sc.)

07.11.2024
Couven Gymnasium Aachen



Unsere heutige Reise durch's Digi-Tal:

Relevanz

Medien &
psychische
Gesundheit

Mediensucht

Gesunder
Umgang mit
Medien

Hilfe & Unter-
stützung

Relevanz

- Digitale Technologien = Normalität im Leben von Kindern und Jugendlichen
 - Jedes 5. Kind zwischen 2 bis 5 Jahren besitzt ein eigenes Tablet (miniKIM-Studie, 2024)
 - Bei 13- bis 18-Jährigen herrscht fast eine Vollausrüstung



Digital gesund oder krank?

3

Relevanz

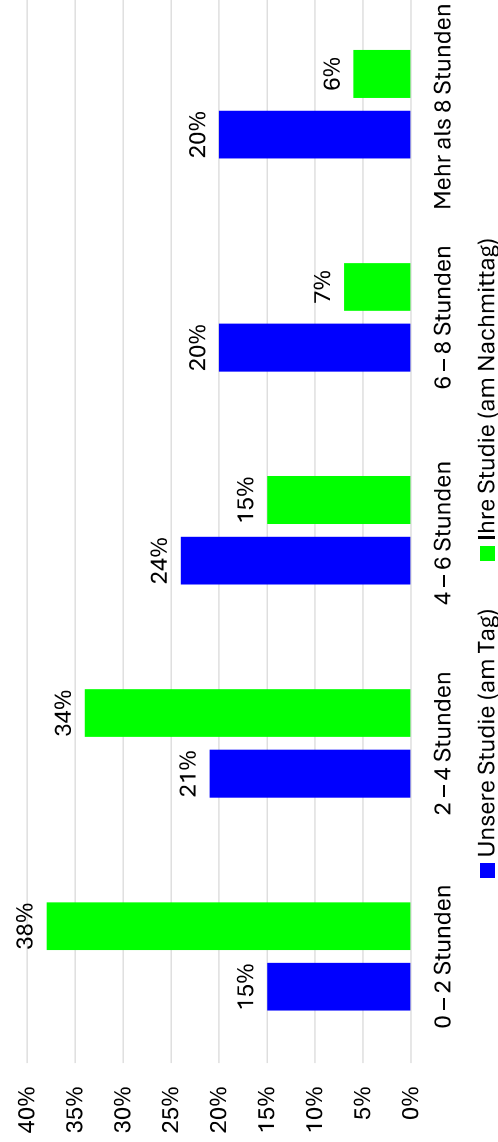
Unsere Studie:

Wie viel Zeit **am Tag** nutzt du dein Smartphone und Computer/Laptop/Tablet (Gesamtzeit)? (n=82)

Ihre Studie:

Meine Bildschirmzeit (Smartphone, Tablet, PC) beträgt insgesamt **am Nachmittag** im Schnitt... (N=611)

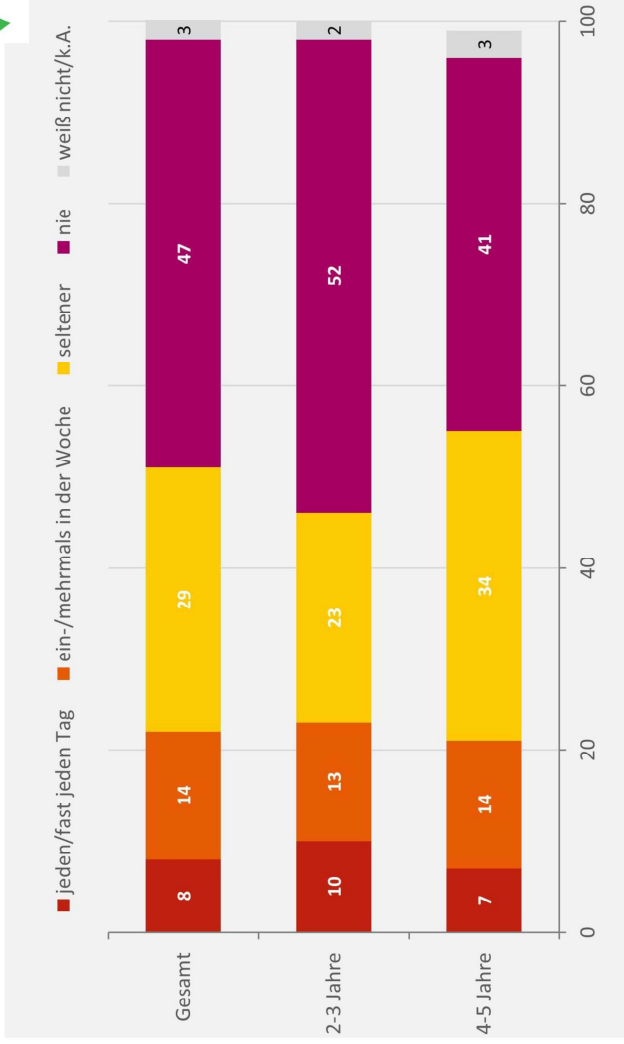
Bildschirmzeit der Jugendlichen



Digital gesund oder krank?

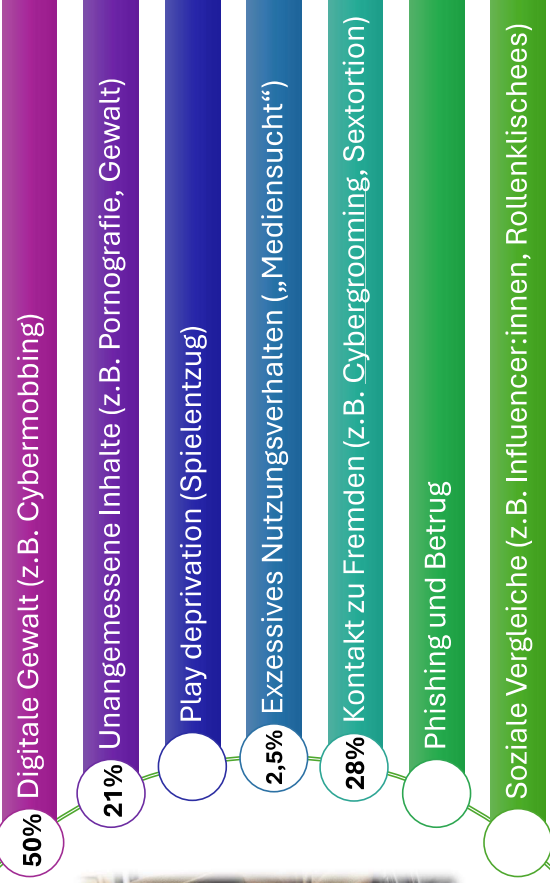
4

Handy- und Smartphonennutzung 2023



Quelle: miniKIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=600

Risiken der (digitalen) Mediennutzung



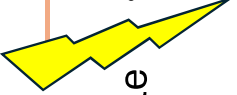


Psychische Gesundheit & soziale Medien

- Kinder und Jugendliche, die soziale Medien in problematischer Weise nutzen, berichten häufiger über:
 - **Depressionen,**
 - **Ängste,**
 - **Stress.**
- Kinder...
 - ...haben mehr Probleme, mit negativen Gefühlen und Stress umzugehen
 - ...haben weniger Fähigkeiten, ihre Emotionen zu regulieren, und sind oft weniger achtsam.

(DAK-Studie, 2024)

Familiäre Umgebung und Mediennutzung



- Eltern von Kindern, die soziale Medien **unproblematisch** nutzen, sind zufriedener mit der:
 - Kommunikation in der Familie, – Art und Weise, wie die Familie funktioniert.
- Eltern von Kindern mit **riskantem Medienverhalten** erleben häufiger,
 - dass in ihrer Familie weniger über Probleme gesprochen wird, – weniger gemeinsame Zeit verbracht wird und – Konflikte schwieriger gelöst werden.

Elterliche Medienkompetenz und Selbstwirksamkeit

Eltern von Kindern mit problematischem Medienverhalten fühlen sich oft **weniger sicher in der Erziehung im Umgang mit Medien.**



Wirkt sich auf ihre Regeln im Umgang mit digitalen Medien aus:

- **Medienfreie Zeiten** werden seltener eingeführt,
- Es gibt weniger klare **Regeln zur Nutzung**,
- Regeln werden weniger **konsequent** umgesetzt.

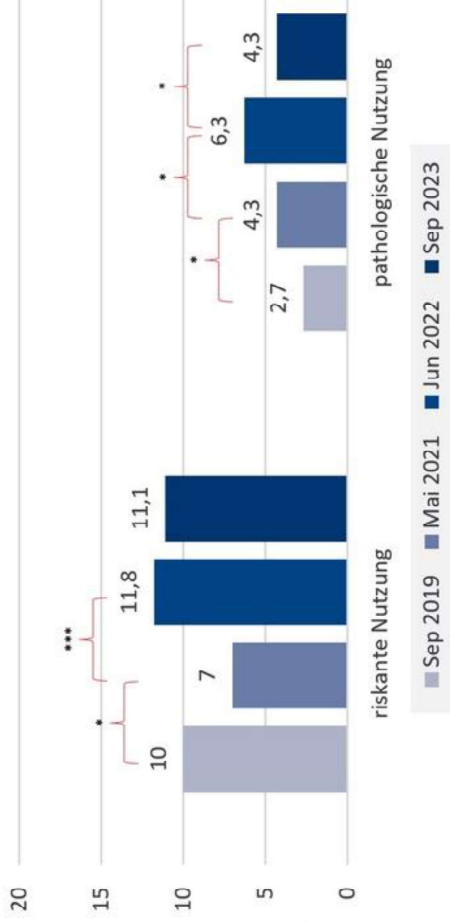
DAK-Studie 2024 Pathologische Nutzung digitaler Spiele



Smom|bie [ˈsmombi]

Substantiv, maskulin

Kofferwort aus Smartphone und Zombie. Beschreibt eine Spezies, die auf ihr Smartphone fixiert ist und von der Umwelt nichts mehr mitbekommt. Lebt besonders im Straßenverkehr sehr gefährlich.



Ira-Katharina Petras

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

11

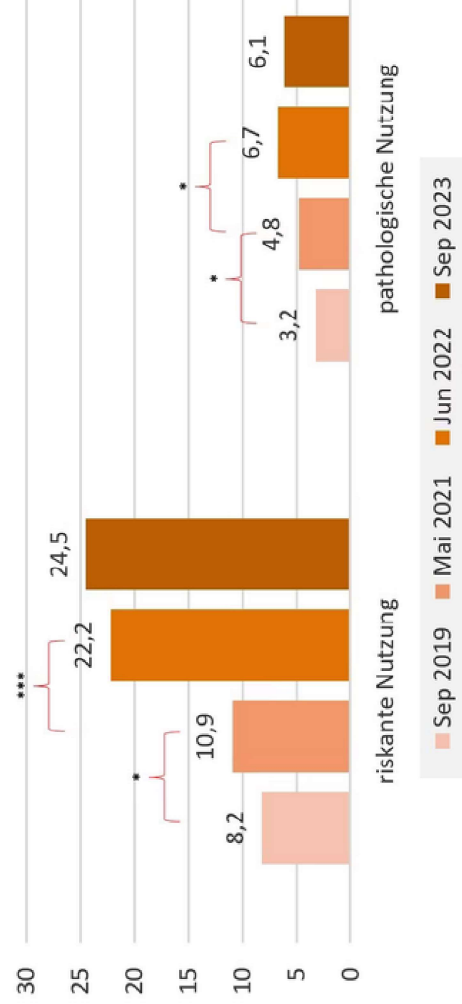
DAK-Studie 2024 Pathologische Nutzung sozialer Medien



Smom|bie [ˈsmombi]

Substantiv, maskulin

Kofferwort aus Smartphone und Zombie. Beschreibt eine Spezies, die auf ihr Smartfj fixiert ist und von der Umwelt nichts mel mitbekommt. Lebt besonders im Straßen sehr gefährlich.



Ira-Katharina Petras

08.11.2024

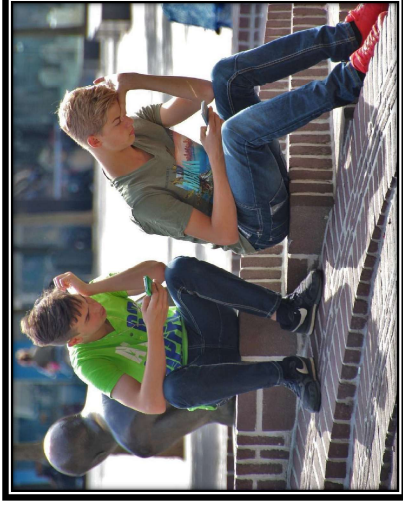
Digital gesund oder krank?

12

Problematische Mediennutzung Mediensuchtzeichen nach WHO

1. **Verringerte Kontrolle:** Kontroll- und Zeitverlust
2. **Craving:** Medien/Spielen hat höchste Priorität (Verlangen, körperliche und/oder psychische Entzugserscheinungen)
3. **Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen** (z. B. Vernachlässigung sozialer Kontakte, Schule, Ernährung, gesundheitliche Schäden, Konflikte, ...)

Ira-Katharina Petras



Grafik: pixabay von natureaddict

→ **Achtung:** Nutzungszeit allein ist kein aussagekräftiger Faktor!

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

13

DU gehörst uns!



„**mind wandering**“ (Tagträumen)
erzeugt Kreativität → geht verloren, das wir kaum noch Langweile haben und immer unser Smartphone direkt nutzen



Smartphones sorgen für mehr „**flow-Erlebnisse**“ und dadurch für Zeitverzerrungen = mehr Zeit auf Plattformen = mehr Daten für Tech-Unternehmen



Immersion (vollkommenes Eintauchen in etwas) als Voraussetzung für erfolgreiche Strategie
Es gibt kein Ende mehr → endless scrolling: Serien gehen nach 5 Sekunden weiter (Netflix), Videos automatisch abgespielt (YouTube)

Ira-Katharina Petras

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

14

Wer ist häufiger von was betroffen?

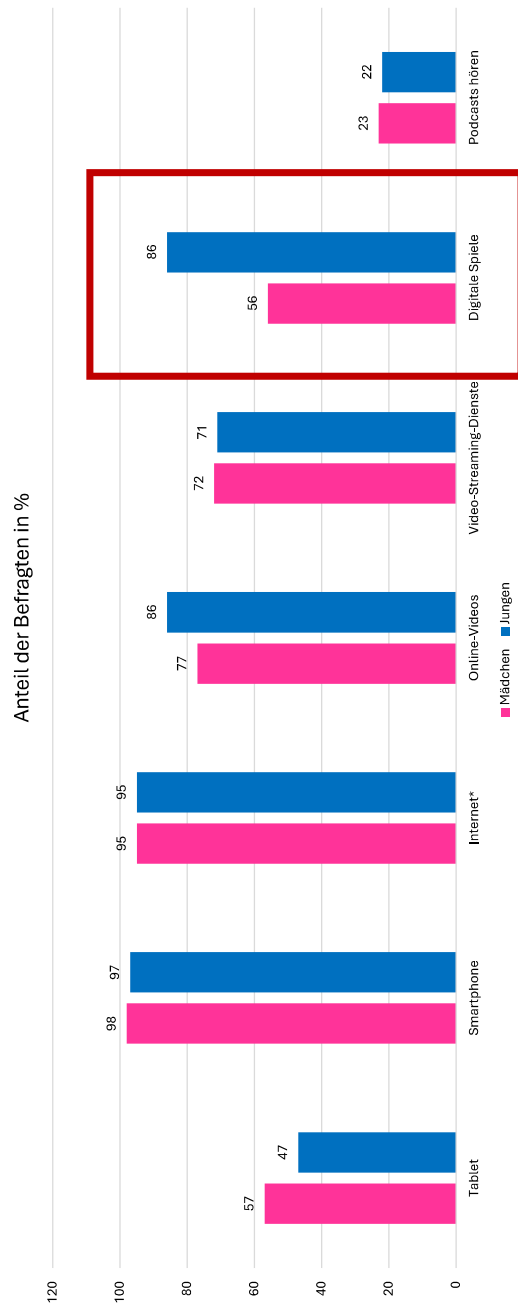
Jungen doppelt so häufig von pathologischem Spielen betroffen

(Su et al. 2019, Stevens et al. 2021, DAK 2024)

Keine Geschlechtsunterschiede in der pathologischen Nutzung sozialer Netzwerke

Aber Jugendliche häufiger betroffen als Kinder

Welche dieser Geräte und Medien nutzt Du täglich oder mehrmals pro Woche?



Gesunder Umgang mit Medien

„Wie viel Zeit dürfen Kinder mit Medien verbringen?“



“It’s been so nice getting to interact with you for these past six years. Here’s your first device.”

Ira-Katharina Petras

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

Empfehlungen

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien

- Kinder **unter 3 Jahren** sollten komplett von passiven und aktiven Bildschirmmedien ferngehalten werden.
 - **3 bis 6 Jahre** = max. 30 Minuten an einzelnen Tagen. Wichtig: Immer in Anwesenheit der Eltern!
 - **6 bis 9 Jahre** = 30 bis maximal 45 Minuten an einzelnen Tagen
 - Kindern **unter 9 Jahren** sollte keine eigene Spielkonsole zur Verfügung stehen.
- Nutzen Sie Bildschirmmedien niemals als Mittel zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung Ihres Kindes!**

Ira-Katharina Petras

(S2k-Leitlinie)

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

18

Empfehlungen

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien

- **12 bis 16 Jahre:** abhängig vom Entwicklungsstand
 - 1 bis 2 Stunden *freie* Bildschirmzeit bis spätestens 21 Uhr
- Wichtiger als die exakte Einhaltung von Minutenangaben ist ein **möglichst ausgewogener Tagesablauf**.



Technische Schutzmöglichkeiten

**Android:**
Betriebsintern +
Family Link

Voraussetzungen:
Google-Accounts,
Eltern + Kind haben
Android-Phone

**Android:**
Salfeld-
Kindersicherung

Kostenpflichtig,
29,95€ / 24 Mon.

**Apple:**
Betriebsinterne
Kindersicherung iOS
Bildschirmzeit

Voraussetzungen:
1) Eltern + Kind
haben iPhone,
2) Kreditkarte

Wozu technische Schutzmöglichkeiten?

- Nutzung im Blick behalten
- Tägliche Zeitlimits
- Auszeiten (z.B. keine Nutzung während Schlafenszeit)
- Installation von Apps nur in Rücksprache
- Filtern von Inhalten
 - z.B. Whitelists für Google-Browser
- In-App-Käufe sperren
- Standort in **Absprache** prüfen

Für die
Einrichtung
müssen Sie
sich Zeit
nehmen

www.medien-kindersicher.de

Technische Schutzmöglichkeiten...**bieten auch keinen allumfassenden Schutz!**

Schutzprogramme ersetzen keine Medienerziehung

Grundlegend ist die Eltern-Kind-Beziehung

- Vertrauen (≠ Überwachung)
- Offene Kommunikation
- Kinder dürfen keine Angst vor (Medien-)Strafen haben

Pädagogische Maßnahmen = Erziehung

- (Familien-)Regeln zum Umgang mit Medien (www.medienutzungsvertrag.de)

Kinder & Jugendliche haben Rechte

- Regelmäßige Reflexion, ob Schutzmaßnahmen dem Entwicklungsstand angemessen sind
- (heimliche) Überwachung & Tracking verletzt die Privatsphäre und behindert die eigenverantwortliche Selbstständigkeitsentwicklung

Haltung zeigen

- **Es gibt kein Grundrecht auf Smartphones und Internet**
- Wenn Kinder und Jugendliche (noch) nicht in der Lage sind, digitale Medien sicher und kompetent zu nutzen, müssen sie geschützt werden.
 - Vor unangemessenen Inhalten und Kontakten
 - Vor digitaler Gewalt
 - Usw.

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

23



Empfehlungen

Gesunder Umgang mit Bildschirmmedien



Keine Bildschirmmedien während des Essens und in der Nacht

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Nutzen von Bildschirmmedien nicht gleichzeitig isst.



Interesse zeigen

- Begleiten Sie die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder kritisch und interessieren Sie sich aktiv für das, was sie online tun – spielen Sie doch mal mit!



Vorbild sein

- Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion für die aktive und passive Nutzung von Bildschirmmedien bewusst. Kinder orientieren sich stark an Ihrem Verhalten!



Verzicht in Gegenwart von Kindern

- Verzichten Sie in der Gegenwart von / Interaktion mit Ihren Kindern bewusst auf die Nutzung von Bildschirmmedien. Das hilft, gesunde Nutzungsgewohnheiten zu fördern!

08.11.2024

Digital gesund oder krank?

(S2k-Leitlinie)

24

Empfehlungen

Was brauchen Kids im Umgang mit Medien?

Druck bewältigen

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, mit sozialem Druck und Vergleichen auf sozialen Medien umzugehen.

➤ Förderung der Emotionsregulation!

Selbstwert stärken

- Fördern Sie ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Selbstwahrnehmung. Dies hilft Ihrem Kind, sich nicht von unrealistischen Idealen beeinflussen zu lassen.

Realität vs. Inszenierung

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Realität hinter inszenierten Bildern und Geschichten in sozialen Medien, um eine kritische Sichtweise zu fördern.

Klare Regeln

- Setzen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klare Regeln und Grenzen für den Medienkonsum.

Altersgerechte Inhalte

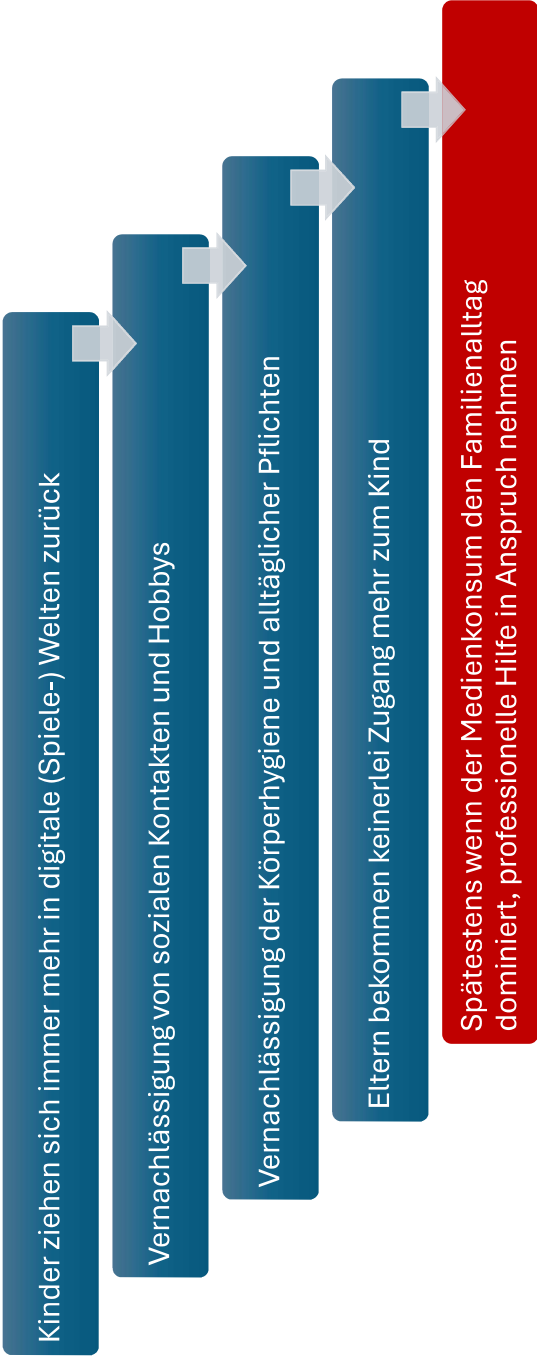
- Bieten Sie Ihrem Kind altersgerechte Inhalte und Anwendungen an, die es sicher und altersgemäß nutzen kann.



Hilfe & Unterstützung

Welche Websites sind zu empfehlen?

Wann sollte man sich Hilfe suchen?



Ira-Katharina Petras

08.11.2024 Seite 27

Digital gesund oder krank?

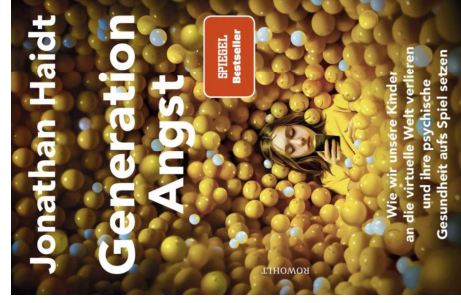
CHRISTIAN MONTAG

DÜ GEHÖRST UNS!



Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co – und wie wir uns vor der großen Manipulation schützen

BLESSING



Buchempfehlungen

11/8/2024

Digital gesund oder krank?

28

Hilfreiche Internetadressen

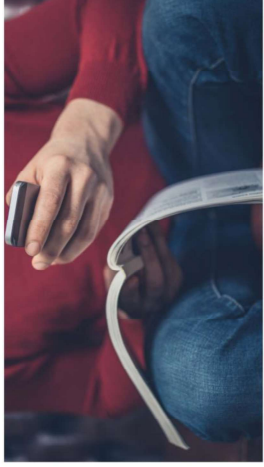
Wo kann ich nach Informationen suchen?

- www.klicksafe.de
- www.handysektor.de
- www.schau-hin.info



Experten-Chat mit Anwalt oder Hacker gesucht?

- www.sicherheit-im-internet.com



Wo können Kinder das Internet kennenlernen und Eltern Tipps bekommen?

- www.internet-abc.de
- www.mediennutzungsvertrag.de



Wo finde ich eine Anleitung, um ein Smartphone, Tablet usw. sicher einzustellen?

- www.medien-kindersicher.de

Hier kann ich ganz genau auswählen, für welches Gerät und Betriebssystem ich eine Anleitung benötige. Es gibt kleinschrittige (Bild-)Anleitungen sowie Erklärvideos. Es gibt sogar Tipps für die Router-Einstellungen oder den Umgang mit Smart-Speakern.

Handreichung für Eltern: [BPTk-Elternratgeber „Internet“](#)

<https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/>



The screenshot shows the website 'ins-netz gehen' with a navigation menu including 'Start', 'Eltern', 'Lehrkräfte', 'Fachkräfte', 'Net-Piloten', 'Beratung & Info', and 'Glossar'. The 'Eltern' section is active, displaying the title 'Eltern' and a sub-header 'Informationen zur Nutzung digitaler Medien bei Jugendlichen'. Below this, there is a paragraph of text and a section titled 'Unsere Themenbereiche' with three sub-sections: 'Internetnutzung', 'Smartphone/Tablet', and 'Soziale Netzwerke'. Each sub-section has a small image and a brief description.

Sie befinden sich hier: [Eltern](#)

Eltern

Informationen zur Nutzung digitaler Medien bei Jugendlichen

Digitale Medien sind auch aus dem Familienalltag kaum mehr wegzudenken. Vom internetfähigen Fernseher bis hin zum eigenen Smartphone stehen Kindern und Jugendlichen viele Möglichkeiten offen, um die digitale Welt kennenzulernen. Gerade Jugendliche sind mit der modernen Technik sehr vertraut und kennen sich mit verschiedenen digitalen Medienangeboten bestens aus. Da sie mit den neuesten technischen...

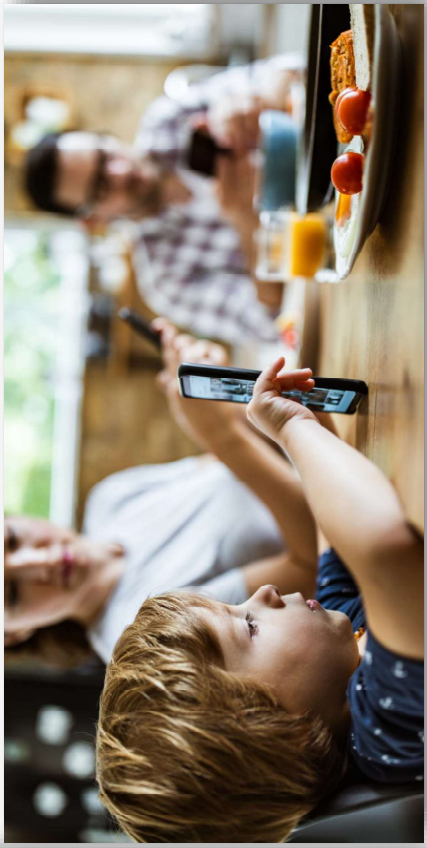
Unsere Themenbereiche

- Internetnutzung**
Ob Google, Social Media, Apps oder Streaming, Online-Angebote
- Smartphone/Tablet**
Das Smartphone ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Hier
- Soziale Netzwerke**
Soziale Netzwerke sind für Jugendliche ein wichtige Mittel zur



Ira-Katharina Petras

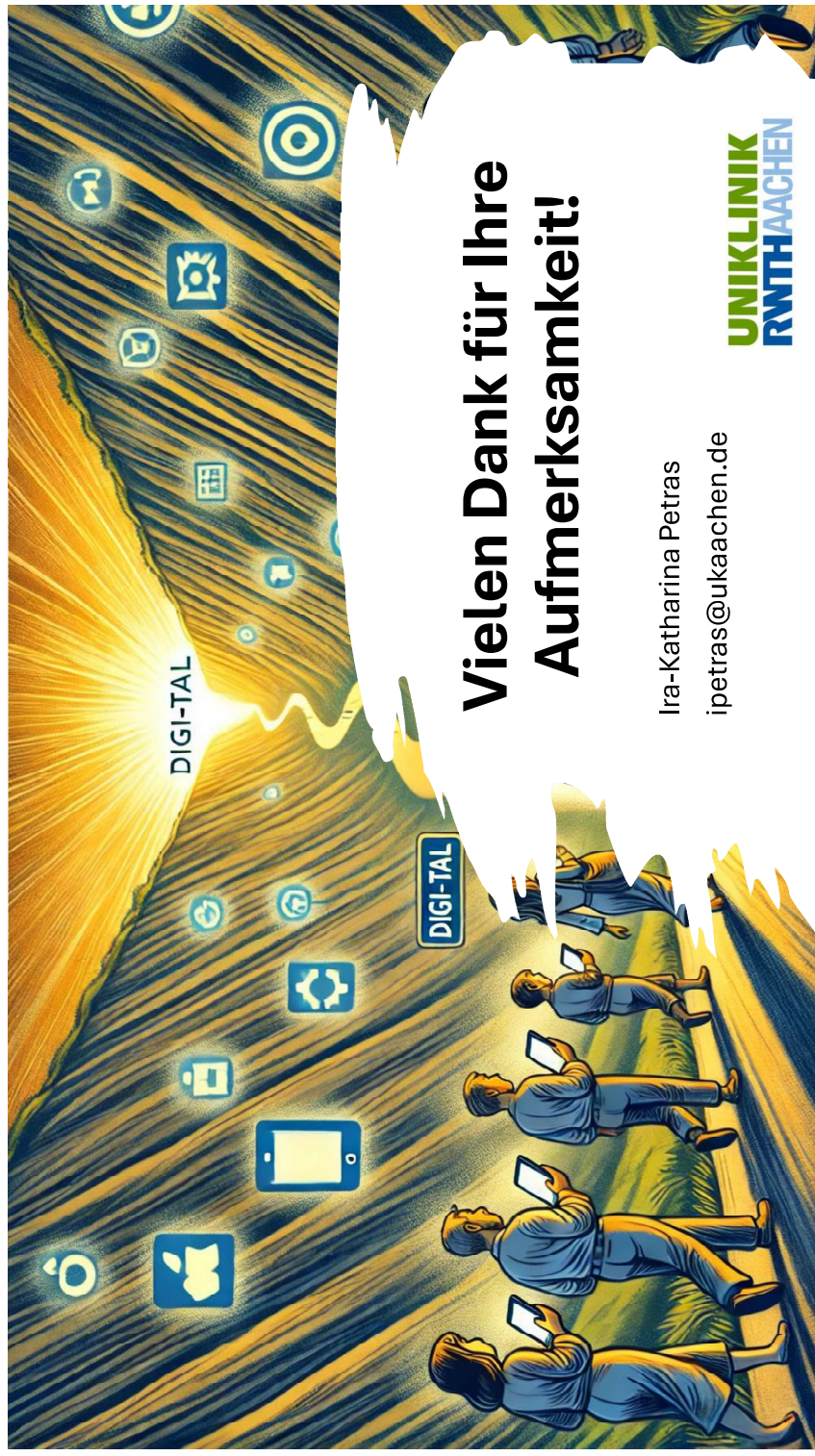
Kinder lernen durch Vorbilder...



08.11.2024

Digital gesund oder krank?

31



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Ira-Katharina Petras
ipetras@ukaachen.de

**UNIKLINIK
RWTH AACHEN**