

# Mediensuchtprävention – was können wir tun?

Till Reckert (till.reckert@icloud.com)

Kinder- und jugendärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr T Reckert, A Marx, AJ Rotar und Dr J Gerhardt

Lederstraße 120, 72764 Reutlingen

[www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/reutlingen/lederstrasse/startseite.html](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/reutlingen/lederstrasse/startseite.html)

# THE MOST ADVANCED SOCIAL NETWORK EVER MADE.

- ✓ FULL 3D.
- ✓ BETTER RESOLUTION THAN ANY EXISTING DEVICE.
- ✓ NEAR-ZERO LATENCY.
- ✓ FULL SURROUND AUDIO.
- ✓ ULTRA HIGH BANDWIDTH.
- ✓ HIGH ENGAGEMENT GUARANTEED.
- ✓ ENVIRONMENT-FRIENDLY MATERIALS.
- ✓ EXCLUSIVE: SMELL TRANSMISSION.
- ✓ UNBEATABLE LOW PRICE.



MANU CORNET

AVAILABLE TODAY.

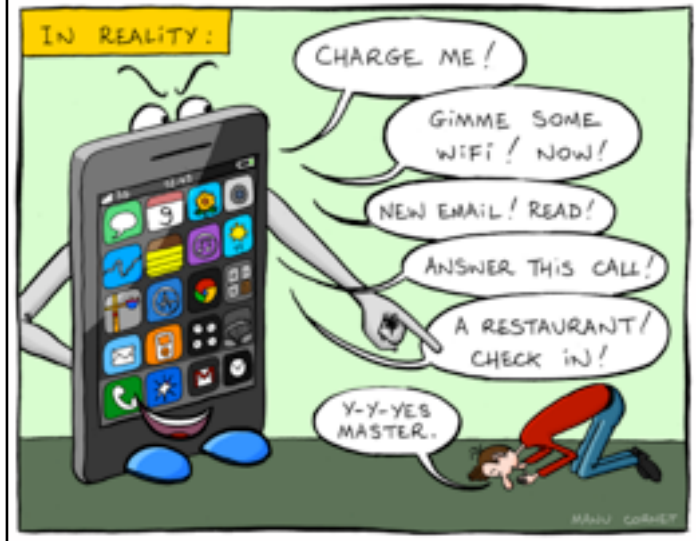
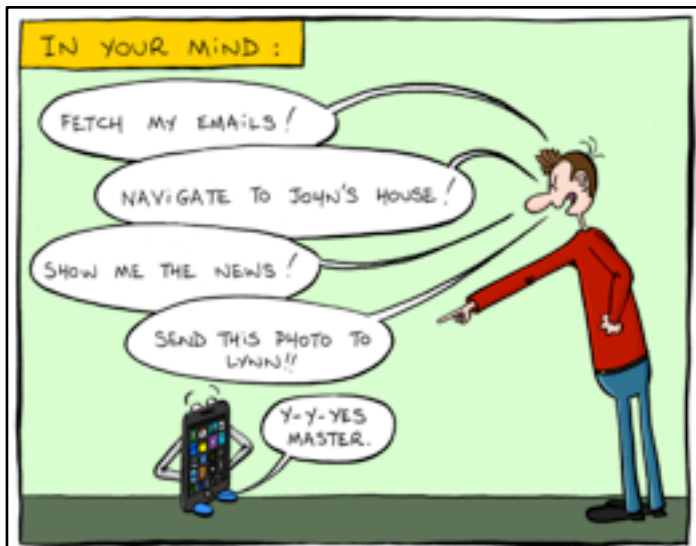
MIGHT REQUIRE THAT SOME OF THE PARTICIPANTS ACTUALLY GET OUT OF THEIR HOME.

# Mediensucht...



Basic  
Human  
Needs





# Medienmündigkeit:

„Dienen die Medien mehr mir  
oder  
ich mehr den Medien?“

„Kompetenz  
**gegenüber** den Medien  
und nicht nur  
**mit** den Medien.“

„Selbstbestimmt wählen,  
wie viel Lebenszeit  
ich den Medien widme.“



Ulrich Kubin, Kinder- und Jugendarzt

Unser Ziel muss sein,  
dass jedes Kind seines  
erreichen kann.

Der nächste Schritt für unser Land.

# Medien...



Mediales  
Urphänomen:  
Herauslösen...



# ... und Inszenieren



Jungfrauochbahn vor Eiger und Mönch, kleine Scheidegg, Schweiz, 5.10.2016

# Gläubige im Vatikan

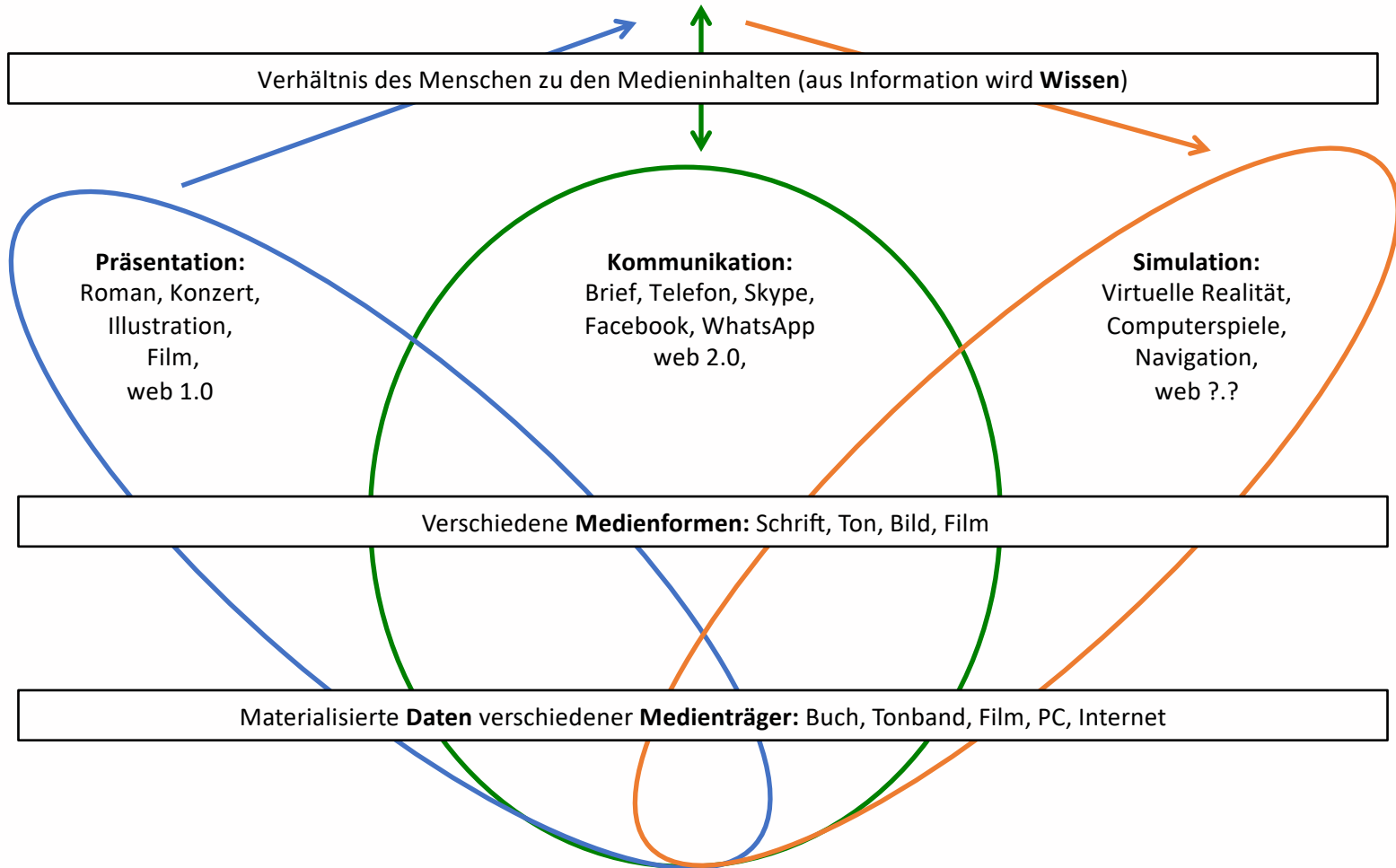


2005



2013

# Mensch



# Mediensucht...

Meint heute zumeist Formen der Computer(spiel)- und/oder Internetsucht, z.B.:

- Computerspiele und (Online-)Glückspiel
- Social Media
- Pornographie
- Wikipedia, Blogs, Videos
- ...

-> Zulässige Freizeitvergnügungen oder Suchtprozess?

-> Ursache oder Folge von Komorbidität?

-> Kriterien für eine „Diagnose“ und für eine „Prävalenz“?

# Definition Computerspielsucht

„Es besteht ein Computerspielverhalten mit Krankheitswert, bei dem psychische **Symptome einer Abhängigkeit** vorliegen, bei dem aus dem Verhalten ein **klinisch relevanter Leidensdruck** resultiert und das Spielverhalten trotz psychosozialer Probleme aufrechterhalten wird.“

Rehbein F et al. (2013) „*Computerspiel und Internetsucht: Der aktuelle Forschungsstand.*“ Der Nervenarzt 84(5):569-75

## Abhängigkeitssymptome (5 von 9 müssen erfüllt sein)

1. Übermäßige Beschäftigung (gedankliche Vereinnahmung)
2. Entzugserscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessensverlust an anderen Aktivitäten (verhaltensbezogene Einengung)
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Täuschen anderer (Lügen, Verheimlichen)
8. Dysfunktionale Gefühlsregulation
9. Gefährdung und Verluste

# CSAS

Computerspielabhängigkeitsskala  
 Ein Verfahren zur Erfassung der  
 Internet Gaming Disorder nach DSM-5

Florian Rehbein, Dirk Baier, Matthias  
 Kleimann, Thomas Mößle

Hogrefe **2015**, Best.-Nr.0143702

Test komplett bestehend aus:

Manual,

10 Fragebogen CSAS-J,

10 Fragebogen CSAS-E,

10 Fragebogen CSAS-FE,

10 Fragebogen CSAS-FP,

Schablonensatz,

20 Auswertungsbogen und

Mappe: 94€

Durchführung und Auswertung je 10  
 Minuten (EBM 35601 2x, entspr. 5,96€, GOÄ  
 857 entspr 12,17€, 1,8-facher Satz)



## CSAS-J: Fragebogen für Kinder und Jugendliche

ausgegeben für \_\_\_\_\_, \* \_\_\_\_\_

ausgefüllt am: \_\_\_\_\_ Schule: \_\_\_\_\_, Klasse: \_\_\_\_\_

### Wie oft hast du in den letzten 12 Monaten auf folgenden Geräten Computerspiele gespielt?

	nie	1- oder 2-mal	3- bis 12-mal	mehrmals monatlich	einmal wöchent- lich	mehrmals wöchent- lich	tägl.
PC, Mac oder Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spielkonsolen (Playstation, Xbox, Wii, Gamecube etc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Spielkonsolen (Gameboy, Nintendo, PSP etc....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet oder Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du immer „nie“ angekreuzt? Dann endet der Fragebogen hier, sonst einfach weitermachen:

### Wie lange spielst Du ungefähr durchschnittlich am Tag Computer- bzw. Videospiele?

Wöchentlicher Schultag: \_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_ Gewöhnlicher Wochentag: \_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_  
 (Stunden) (Minuten) (Stunden) (Minuten)

### Welche drei Computer- und Videospiele spielst Du momentan am liebsten?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Bei den folgenden Fragen geht es um Deinen Umgang mit Computerspielen, also allen Arten von elektronischen Bildschirmspielen. Entspreche den nach Deinen persönlichen Erlebnissen und Meinungen, es gibt also keine richtigen oder falschen Antworten. Kreuze nur an den vorgesehenen Stellen an. Sollte es vorkommen, dass keine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten genau auf Dich zutrifft, dann kreuze bitte das an, was am ehesten auf Dich zutrifft.

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
1. Ich habe meine Meinung zu folgenden Aussagen über das Computerspielen? Denke daran die letzten 12 Monate				
1. Ich beschäftige mich auf während der Zeit, in der ich nicht Computerspiele spiele, gedanklich sehr mit Computerspielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich habe das Gefühl, dass Computerspiele für mich immer wichtiger werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe das Gefühl, meine Spielzeit nicht kontrollieren zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich spiele immer länger spielen, um zufrieden zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich spiele nicht spiele, bin ich gereizt und unzufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin häufig und intensiv mit Computer- und Videospiele beschäftigt, dass ich manchmal Probleme bei der Schule bzw. auf der Arbeit bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich spiele weniger Zeit nicht spiele, werde ich unruhig und nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich denke in meinen Kreisen ständig ums Computerspielen, auch wenn ich gar nicht spiele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin häufig, wenn es in meinem Leben ansonsten gerade nicht so gut läuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich suche nach, weniger zu spielen, habe es aber nicht geschafft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich finde Computerspielen machen mir andere Aktivitäten weniger Spaß als früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich finde es ist mich die beste Möglichkeit, meine Probleme zu vergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich finde es schwerer, als ich es anderen eingestehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Weil ich so viel spiele, gibt es zu Hause oft ernsthaften Ärger oder Streit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich habe andere Hobbys aufgegeben oder stark eingeschränkt, weil mir das Computerspielen wichtiger ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Durch mein Computerspielen habe ich mein schulisches bzw. berufliches Weiterkommen riskiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich belüge andere, um meine tatsächliche Spielzeit zu verheimlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Wegen des Computerspielens habe ich schon eine enge Beziehung/Freundschaft auf das Spiel gesetzt oder verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Short CIUS

Für jedes Item können 0 bis 4 Punkte erreicht werden. Der Summenwert aller 5 Fragen liegt zwischen 0 und 20 Punkten. Der Mittelwert in der Entwicklungsstichprobe betrug 4,4 bei einer Standardabweichung von 3,7.

	Sensitivität	Spezifität
Cut-Off 7	0,95	0,87
Cut-Off 9	0,78	0,96

## Short Compulsive Internet Use Scale (Short CIUS)

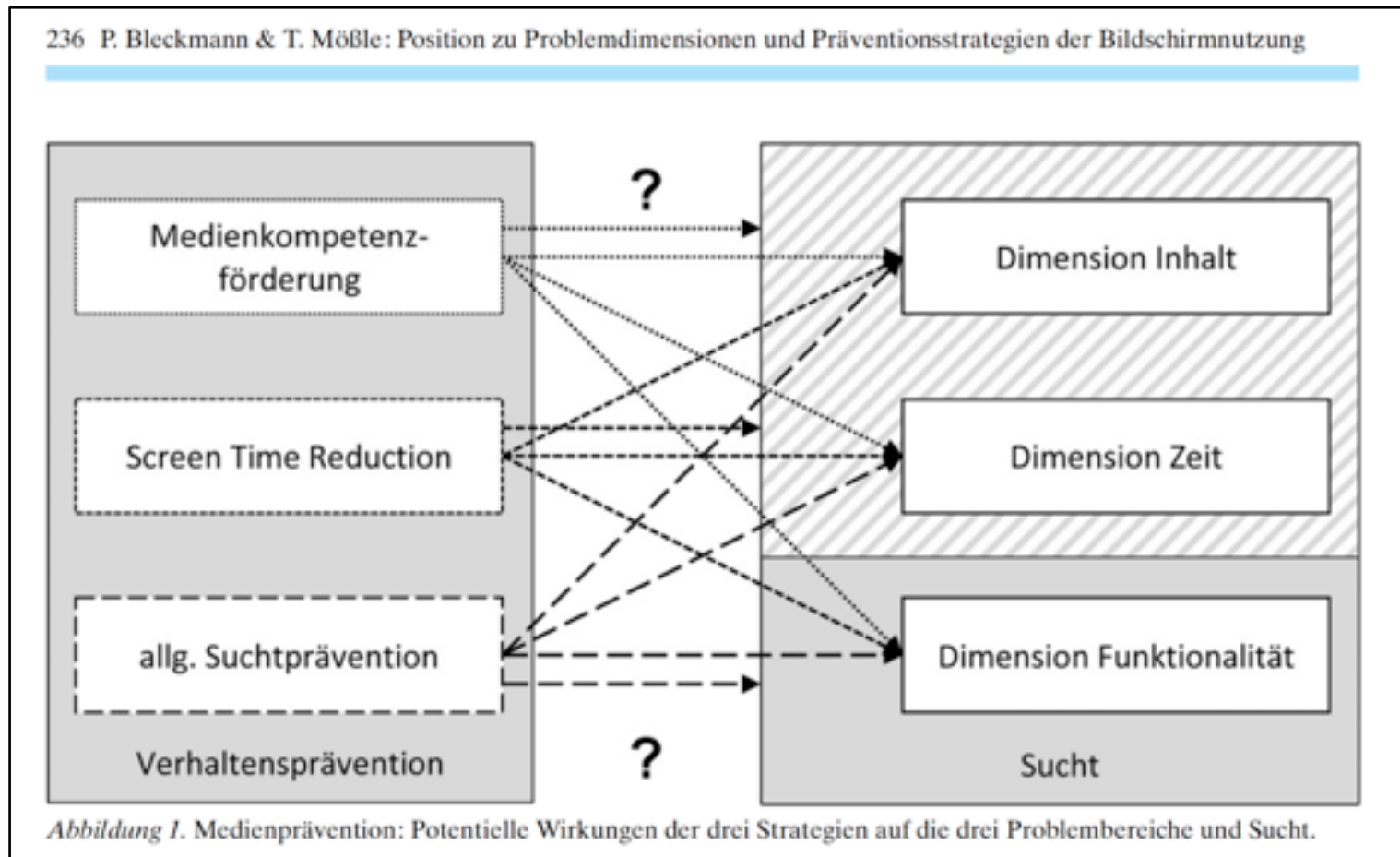
Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Bitte kreuze im Fragebogen die für Dich zutreffende Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es zählt allein Deine Einschätzung. Unter Internetnutzung wird auch der Zugang über Tablets, Smartphones oder andere internetfähige Geräte verstanden.

	0 nie	1 selten	2 manch- mal	3 häufig	4 sehr häufig
Wie häufig findest Du es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Du online bist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie häufig sagen Dir andere Menschen (Eltern, Lehrer, Freunde...), dass Du das Internet seltener nutzen solltest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie häufig schläfst Du zu wenig wegen des Internets?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie häufig vernachlässigst Du Deine Alltagsverpflichtungen, weil Du lieber in das Internet gehst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie häufig gehst Du ins Internet, wenn Du Dich niedergeschlagen fühlst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

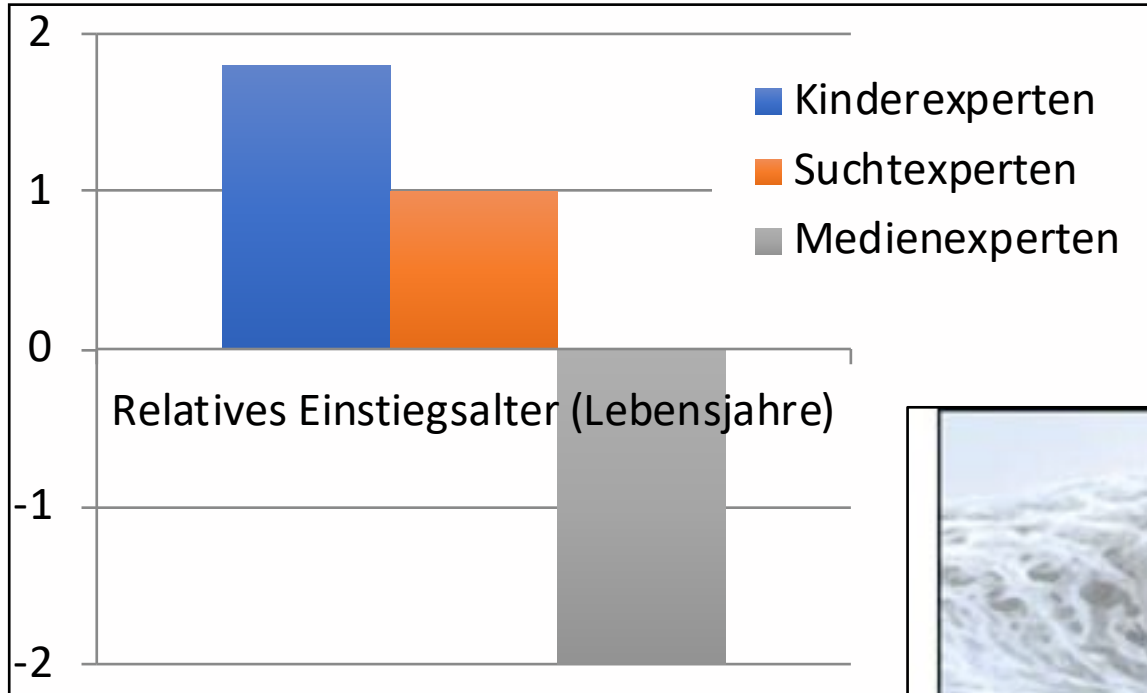
Nach: Bischof, G., Bischof, A., Besser, B. & Rumpf, H.J. (2016): „Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK)“. Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck.

# Verhaltensprävention bezgl. Inhalt, Zeit, Funktion





# Verhältnisprävention: Wann beginnen?



Bitzer et al. (2014): „Prävention problematischer und suchtartiger Bildschirmmediennutzung – Eine deutschlandweite Befragung von Praxiseinrichtungen und Experten.“

[http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/FB\\_125.pdf](http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/FB_125.pdf)

Im wirklichen Leben beginnen Kinder aber deutlich früher und nutzen Bildschirmmedien doppelt so lange wie empfohlen.





# Pädiatrische Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch

**MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG:**



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin e.V.



BvKJ Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte



Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendpsychiatrie e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE



Stiftung Kind und Jugend

Autoren: Michael Achenbach (Deutsche Gesellschaft für Allgemeine Arbeits- und Organisationspsychologie), Christa Inke (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Barbara Lorenz (Berliner Akademie für Kinder- und Jugendpsychiatrie), Prof. Dr. med. Thomas Meisner (Berliner Akademie für Kinder- und Jugendpsychiatrie), Dr. Ute Wenzel (BÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie), SFG-Lösung, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendpsychiatrie, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendpsychiatrie, Dr. Till Becker (Deutscher Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte)

**PÄDIATRISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN ZUM ACHTSAMEN BILDSCHIRMMEDIENGEBRAUCH**

**! SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN**

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.

**! BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSGENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN**

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.

**! BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHelfER EINSETZEN**

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.

**! VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN**

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.

**! ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN**

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- ✓ Wählen Sie ruhig, altersgerechte Fernsehserien ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihrem Kind.
- ✓ Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.

**! AUFKLÄRUNG UND INTERNET**

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.

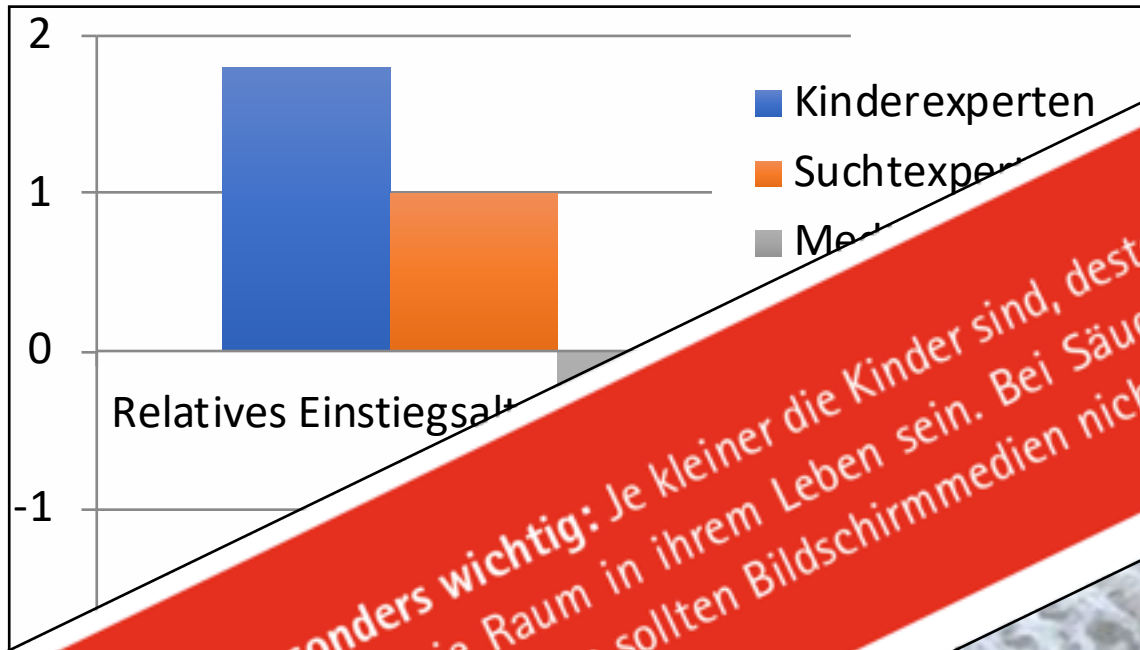
**! OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR**

- ✓ Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unweichtüchtig zu sein.
- ✓ Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu Medien.
- ✓ Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.

**! WICHTIG:**  
Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:  
Suchen Sie professionelle Hilfe!

2.3.2018

# Wann beginnen? Bildschirmfrei bis Drei



**Besonders wichtig:** Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.

...men  
...früher und  
...irmmedien doppelt so  
...e empfohlen.



Surf the Web

# Vorschulzeit: Der Körper wird zum Werkzeug



## VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.

# Grunderfahrungen des...

## ...Tastsinns:

- eigene Grenze
- Identität, Individualität
- Begegnung, Sozialfähigkeit
- Nähe und Distanz

## ...Lebenssinns:

- Heimat im eigenen Körper
- Richtiges Maß
- Leistungsfähigkeit
- Selbsteinschätzung

## ...Bewegungssinns:

- Handlungsfähigkeit
- Geschicklichkeit
- Empathie
- Gestaltungsfähigkeit

## ...Gleichgewichtssinns:

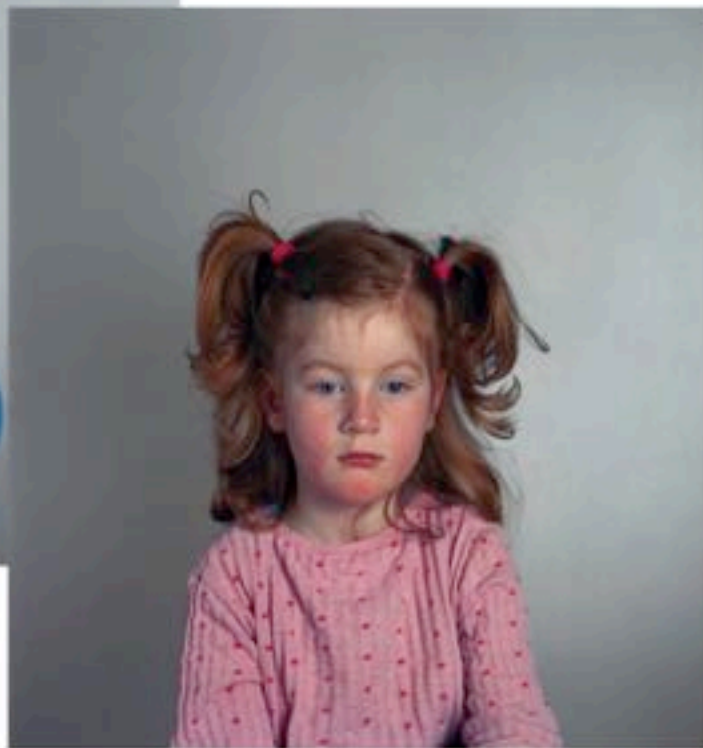
- Standfest in sich ruhen
- Sich einfügen können
- Situationen gewachsen sein
- Souveränität

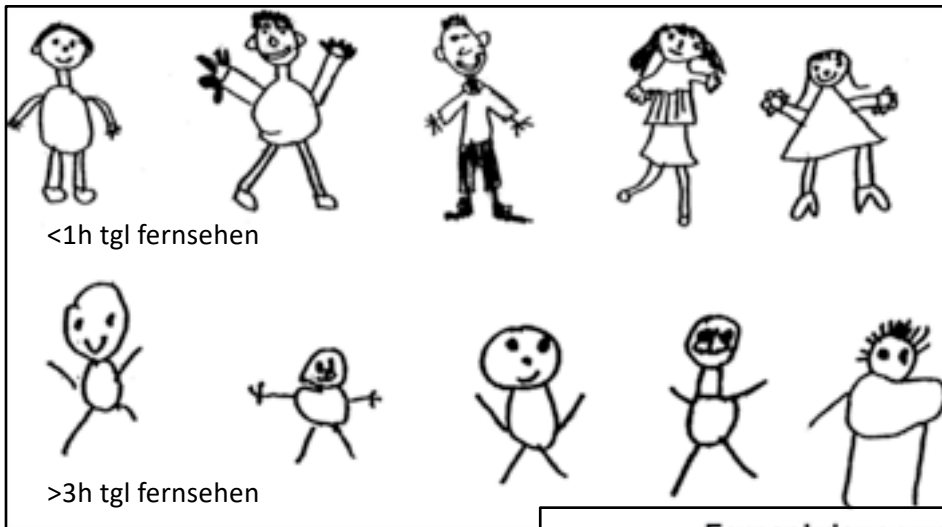
erleben und üben wir in eigener Aktion,  
verankert in Körper und Wirklichkeit.

# Fern-Sehen



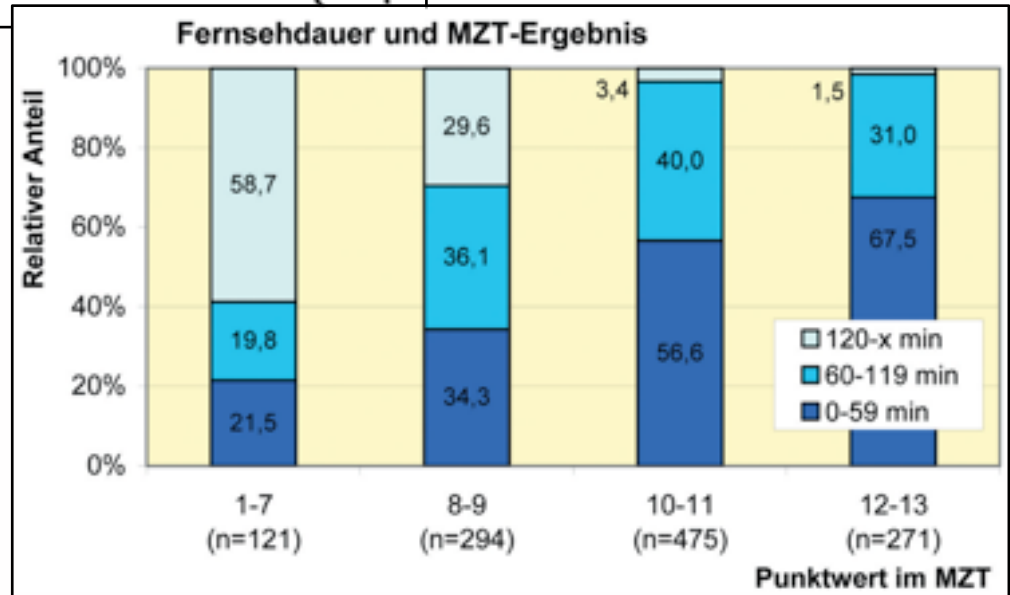
Wolfram Hahn: Ein entzaubertes  
Kinderzimmer, 2007





# Fernsehen und Menschbild

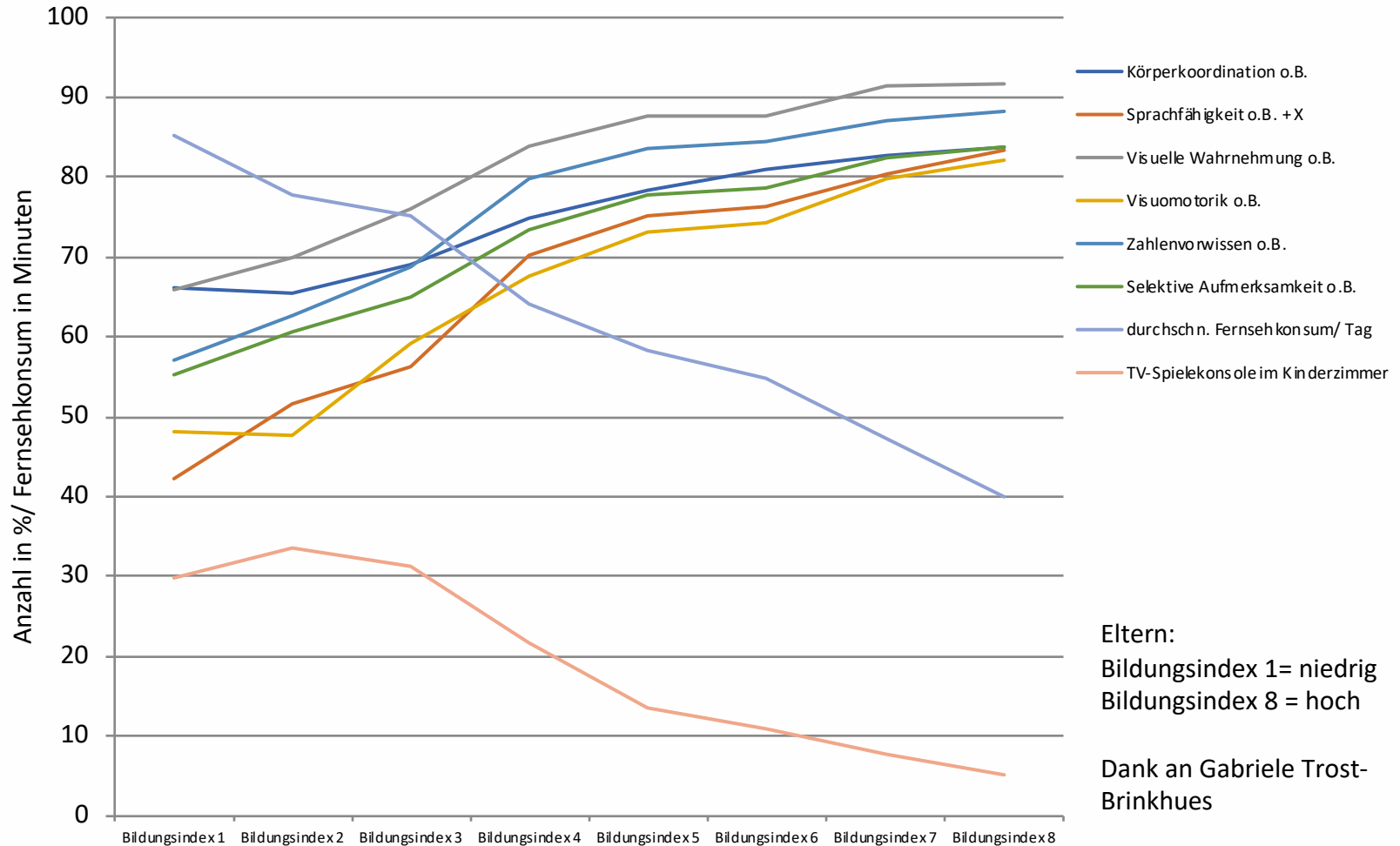
- 1894 Kinder  
5 5/12 – 6 11/12 Lj.
- Fernsehdauer:  
36% < 30min,  
25% > 90min.
- Dosis-Wirkungs-  
beziehung zwischen  
Fernsehdauer und  
Menschbildern.



Winterstein P und Jungwirth R (2006): Medienkonsum und Passivrauchen bei Vorschulkindern. Kinder- und Jugendarzt 37:205-11



**Einschulungsuntersuchung 2010 bis 2016 StädteRegion Aachen (N=31.387):**  
**% Kinder ohne Auffälligkeiten,**  
**Fernsehkonsument (Min/Tag), % TV / Spielekonsole im Kinderzimmer**



Eltern:  
 Bildungsindex 1= niedrig  
 Bildungsindex 8 = hoch

Dank an Gabriele Trost-Brinkhues

# Erste Schulzeit: Gewohnheits- und Fähigkeits-Bildung



## ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- ✓ Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.



## BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.

# Medienkompetenzen:

- Technische Kompetenzen
- Medialitätsbewusstsein
- Allgemeinbildung
- selbstständiges Denken
- Eigene Fragen  
(Phantasie)
- Interesse,
- Konzentrationsfähigkeit
- Ausdauer, Selbstdisziplin



Telekom-Werbung 2007:  
Grenzenlos Zuhause

# Jugendalter: Eigenständiges Ur-Teil entsteht



## BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



## AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.

# Aus Jugendlichen werden Eltern...



## SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.



## SELBST AC

- ✓ Machen Sie s
- ✓ Verwenden S
- ✓ Essen Sie oh
- ✓ Ermöglichen  
freie Schlafr



## HEN

Sie nachahmen.  
t aus Langeweile.  
edien, ohne zu essen.  
ale und bildschirm-

# Held in der Parallelwelt

Florian spielte Computerspiele bis zum Umfallen, st...  
nächtelang, manchmal mehrere Tage am Stück...  
Wie es dazu kam und wie er die Sucht über...



Der...  
...usionen  
...en der Jünge-  
...ag mit den Medien  
...gehen. Die, Kinder, die  
heute in die Schule kommen,  
hätten ja keine Wahlmöglich-  
keit mehr: Die digitalen An-  
gebote seien überall, der  
Druck, sie zu nutzen, be-  
ginne früh. Als Erzieher habe  
man darauf kaum Einfluss:

**WICHTIG:**

Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:  
Suchen Sie professionelle Hilfe!



# Gesprächsanlässe:

- U3: „Kann mein Kind schon sehen, Herr Doktor?“
- U4: „Zahnt mein Kind? Es steckt sich immer die Hand in den Mund und sabbert“
- U5: „Lassen Sie das Kind selber machen und aktiv die Welt und sich entdecken, es darf sich schon anstrengen dabei.“
- U6: „Beim Lesen und Erzählen entstehen innere Bilder, beim Film gucken werden Bilder aus der Traumfabrik Hollywood transplantiert. Sprechen lernt ein Kind nicht von Geräten, die so tun als würden sie sprechen.“
- U7: „Ermöglichen Sie Kreativität, indem Sie weniger vorgeben. Ein gutes Kinderspielzeug bestehe zu 90% aus Kind und zu 10% aus Zeug.“
- U7a: „Mein Kind hat täglich Wutanfälle.“
- U8 und U9: „Der Kindergarten empfiehlt Ergotherapie“ -> „Und was macht der sensorische Desintegrationsapparat?...“





## **BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN**

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.

Löst kurzfristige und schafft langfristige Probleme...



Paula Bleckmann

# Danke





Edwin Hübner

Danke



# Danke:

# www.medienfasten.org



**MEDIEN FASTEN** Einfach mal abschalten

HOME DIE INITIATOREN **PROJEKTE** KOOPERATIONEN CHISPA TIPPS RESEARCH SPENDEN KONTAKT

## SAVE THE DATE

16.01.2021

Ja! Si! Oui! Yes!

**Kick Off**

16.01.2021  
Audimax der Uni Witten-Herdecke  
Alfred-Herrhausen-Str. 50, 58448 Witten

**Future of Childhood**

Unter dem Dach der Initiative Future of Childhood gehen die beiden Projekte „Medienfasten – Einfach mal abschalten“ und „Bildschirmfrei-bis-3“ in die nächste Runde. Die beiden Interventionsstudien zur Reduzierung und Bewusstwerdung des Konsums digitaler Bildschirmmedien, werden in 2021 dank der Unterstützung durch eine Vielzahl von Partnern zum einen erfolgreich wiederholt, zum anderen aber auch das erste Mal durchgeführt. Dies wollen wir zum Anlass nehmen, gemeinsam mit allen Partnern und Interessierten ein Kick Off zu veranstalten, bei dem wir gemeinsam ein Zeichen setzen, wie wir die Zukunft der Mediennutzung für Kinder gestalten wollen. Neben einer Reihe von Fachvorträgen zum Thema Medien und Kindesentwicklung, laden wir auch alle anderen Zuhörer, Familien und Freunde zum einem Publikumsteil mit Zauberer und Lesungen für Kinder ein. Das finale Programm für das Kick Off wird fortlaufend erarbeitet. Wir freuen uns schon jetzt über weitere Gastredner und Unterstützer.

Kongress in Witten-Herdecke am 16.1.20  
zu den Projekten:  
Medienfasten  
und  
Bildschirmfrei bis Drei



Organisation: Silke Schwarz und David Martin