



# Roman Wehlisch



**Volksbank Raiffeisenbank  
Rosenheim-Chiemsee eG**



**OVB**  
MEDIENHAUS STIFTUNG





# Quiz

## Frage 1:



**Wie viel % der Jungen besitzen ein eigenes Smartphone?**



**93%**

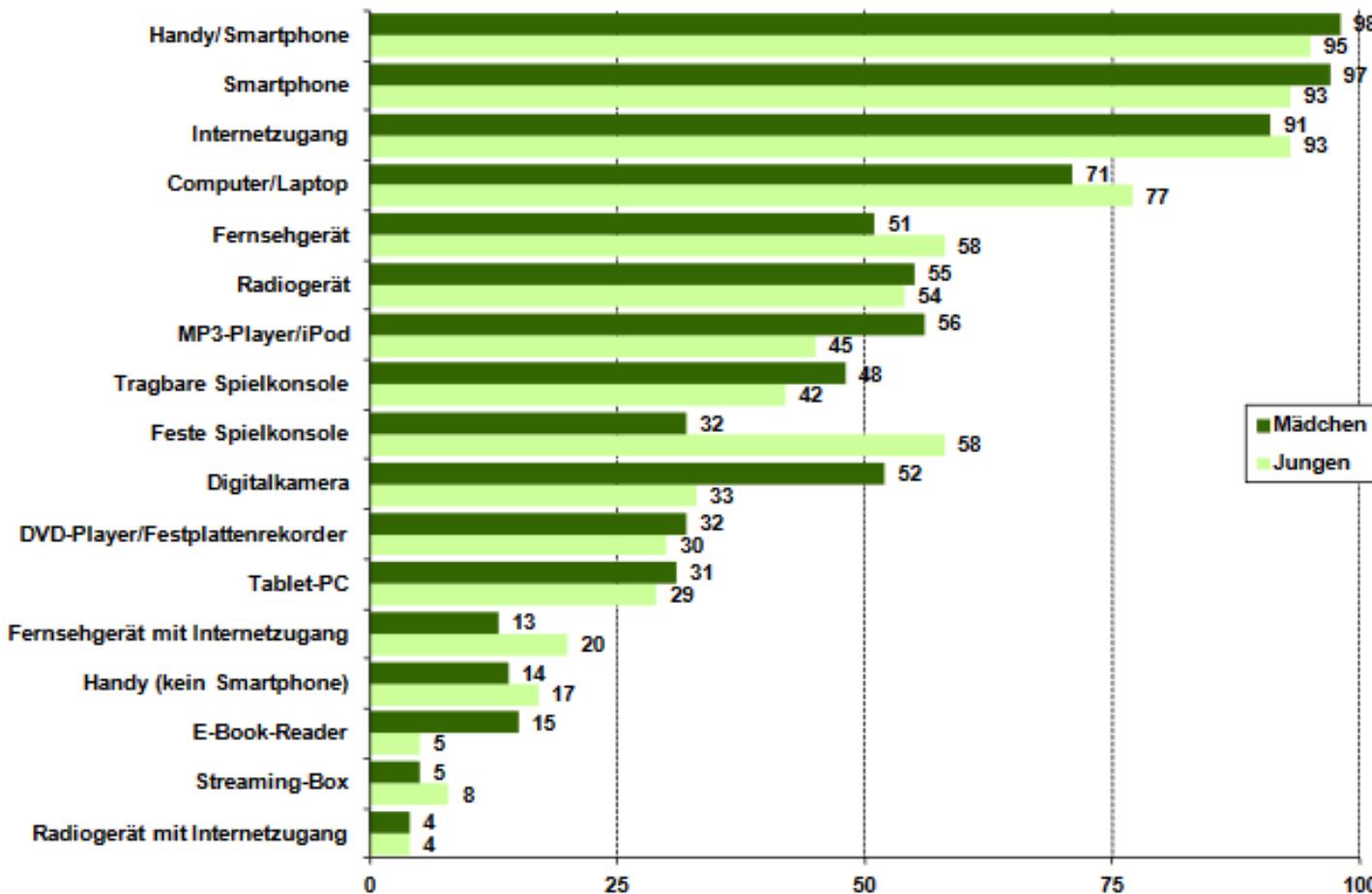
Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / [www.mfps.de](http://www.mfps.de)

Basis: PC-Nutzer n=1.209



# Quiz

## Frage 1: Gerätebesitz Jugendlicher 2016



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / [www.mfps.de](http://www.mfps.de)

Basis: PC-Nutzer n=1.209



# Quiz

## Frage 2:



**Wie viel % der Mädchen lesen mehrmals pro Woche (auch täglich) Bücher?**



**46%**

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / [www.mfps.de](http://www.mfps.de)

Basis: PC-Nutzer n=1.209



# Quiz

## Frage 2:

### Bücher lesen\* 2016



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Basis: PC-Nutzer n=1.209



# Quiz

## Frage 3:



**Treiben im Vergleich zu 2005 heute mehr  
oder weniger Jugendliche regelmäßig  
Sport?**



**2005: 68%**  
**2015: 69%**

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2015 / [www.mfps.de](http://www.mfps.de)

Basis: alle Befragten

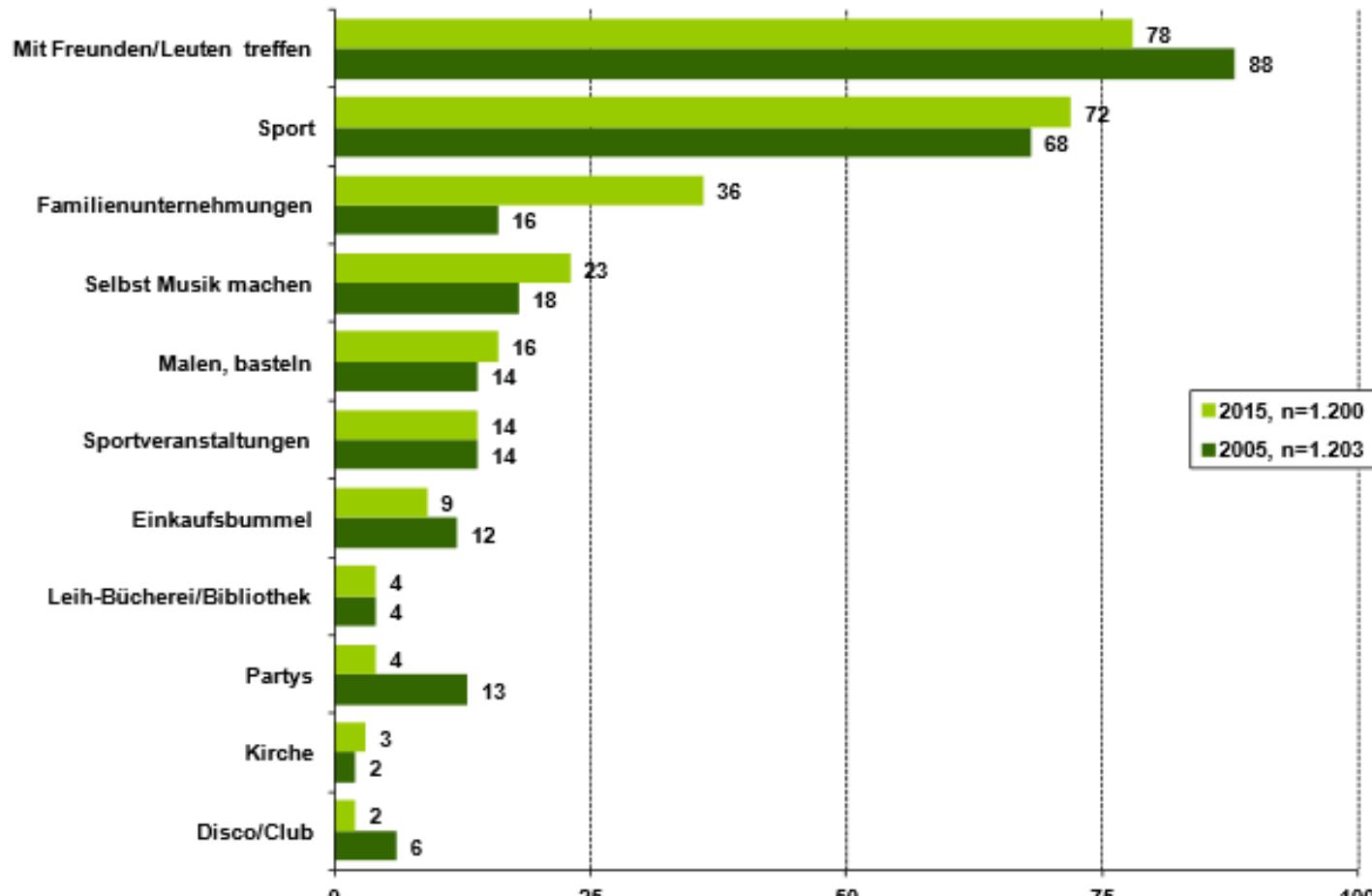


# Quiz

## Frage 3:

### Non-mediale Freizeitaktivitäten 2015/2005

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2015, JIM 2005, Angaben in Prozent

Basis: alle Befragten



# Was steckt dahinter?





# Erklärungsansätze

Egozentrismus

Sensation Seeking

Gegenwartsorientierung





# Zentrale Entwicklungsaufgaben

**Sind Konflikte um Medien(-nutzung) einfach nur „normale“  
Abgrenzungskonflikte?**

*„So läufst du mir nicht auf der Straße rum!“*

*„Dieses Spiel spielst du mir nicht!“*

*„Um 22:00 Uhr bis du zuhause!“*

*„Um 22:00 Uhr schaltest du den PC aus!“*

*„Diese Einstellung ist Blödsinn!“*

*„Diese Spiele sind Zeitverschwendungen!“*



# Mental Balance App





# Digitaler Burnout



**88 x**



**53 x**



**18 Minuten**



# Digitaler Burnout

17 – 25 Jahre



2,5 Stunden



3,0 Stunden





# Spielautomat Smartphone



**Toleranzentwicklung?**



**Multi-Spielautomat**



**Instant Gratification**



**Prokrastination**



# Strategie: Nudging



**Handy nicht als Wecker**



**Armbanduhr**



**Zeitliche Reglementierung**



**Handyfreie Zonen + Zeiten**



**Schlechte Gewohnheit durch gute ersetzen**



**Digitale Diäten werden in naher Zukunft spezialisiert**



# Strategie: Smarte Phones

**Sperrbildschirm: Wie viele Minuten seit der letzten Handyinteraktion**

**Belohnungsspiel: sammelt die Minuten in denen wir das Handy nicht benutzt haben**

**Timer für aktive Handyzeit oder 5 Min-Reminder**

**Seriousness: App fragt nach**

**Beschränkung nur in Maßen. Gefahr: Frustration statt Freude**

**Anreiz für Hersteller, Apps wie „Checky“ oder „Quality Time“**



# Smarte Kids

## Kinder & Jugendliche unter 18 Jahren

- 3h Handy/Tag**
- 98x Einschalten**
- Alle 10 Minuten: Blick aufs Display**
- Erwachsenenverhalten weckt Begehrlichkeiten**
- Draht zur Welt**
- Gefahr des No-Flows**



# Smarte Kids



**Verbot von Smartphones  
= Freundeskreis entreißen**



**Keine digitale Diät  
= unglücklich, unproduktiv**



# Strategien

**Defragmentierter Alltag:  
Fähigkeit zum Nein**



**Gesunde Arroganz**

**Fähigkeit, sich unmittelbare  
Belohnung zu versagen**



**Affektkontrolle**

**Schule bietet Raum für Ruhe,  
Körperbewusstsein etc.**



**Glücksunterricht, Prävention**

**Positive Erlebnisse ohne  
Smartphone: Hier und Jetzt**



**Frust und Angst durch  
„Medienentzug“ ersetzen**



# Medienerziehung



## ***Prinzip der „elterlichen Präsenz“ – aktuell wie eh und je***

*„Jugendliche verhalten sich  
wie Wildschweine! Wenn  
sie sich am Baum reiben  
darf der nicht umknicken –  
sonst wissen sie nicht  
wohin mit ihrer Kraft...“*

zit. Dr. Herrmann Rosefeldt  
Chefarzt (a.D.) Klinikum rechts d. Isar München

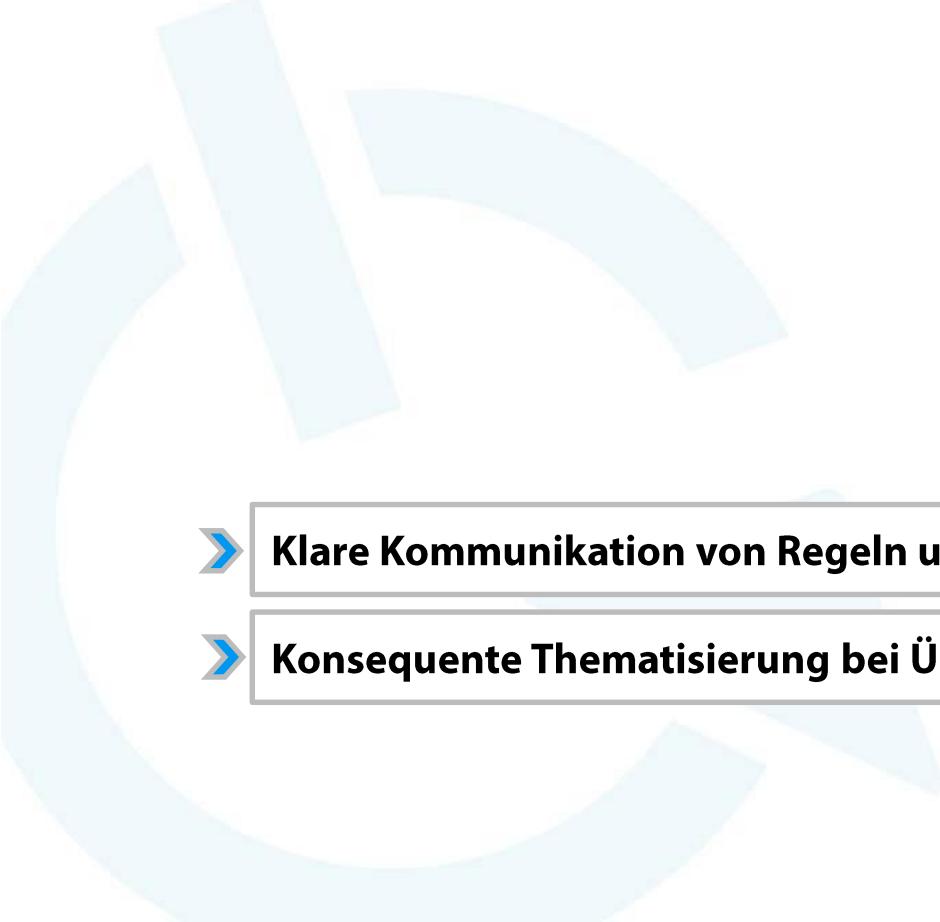


# Medienerziehung

*technische Regulierung*

*Restriktion*

*Struktur im Alltag*

- 
- **Klare Kommunikation von Regeln und Grenzen**
  - **Konsequente Thematisierung bei Überschreitung von Begrenzungen**



# Erziehungstipps



## *Handynutzung regulieren*

Handy muss nicht ständig  
verfügbar sein



z.B. („Handygarage“)

Nomophobia  
*No-Mobile-Phone-Phobia*



keine Flat-Rate

Vorbild in der eigenen  
Nutzung sein



Handy-Freie Zeiten und  
Orte



# Erziehungstipps



## *Regeln für das Verhalten im Netz festlegen*

Keine persönliche Daten preisgeben

- vollständiger Name ,Adresse/Tel.-Nr.
- Fotos/Videos
- AGBs beachten (Abo-Fallen)
- Vorsicht vor Phishing-Fallen
- WhatsApp Chatprotokoll als Email
- Bildschirmfoto (z.B. Snipping-Tool)
- Welche Chat-Bekanntschaften pflegt mein Kind?
- (wechselnde) sichere Passwörter nutzen
- Smartphone/Tablet durch Code schützen

Geldgeschäfte nur nach Absprache

Beleidigende Inhalte sichern

Keine (unabgesprochenen) Treffen mit Internetbekanntschaften

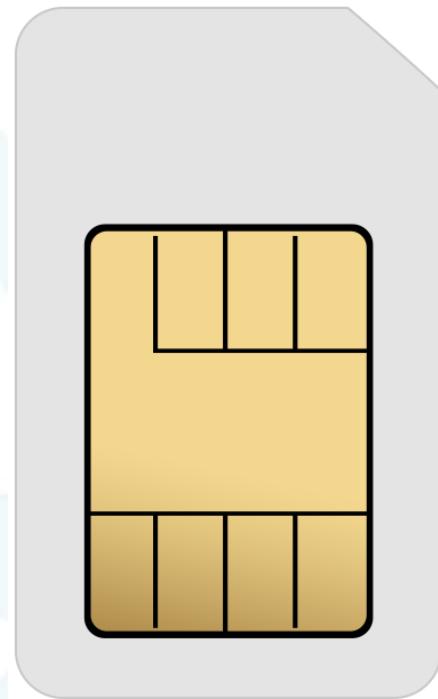
Sichere Passwörter benutzen



# Erziehungstipps



***Wer besitzt das Handy samt Vertrag?***





# Erziehungstipps

Nicht verschenken!

Klare Regeln an die Leihgabe binden

Persönliche Reife des Kindes?

Kein Handy ohne technische  
Sicherung!

- Handy mit Vertrag nur „leihen“
- Nicht an Geburtstagen, Ostern etc.
- Urheberrecht, persönliche Daten
- Mobbing, Sexting etc. → Handy weg!
- Kann Kind Verantwortung übernehmen?
- Sensibel für Strahlenbelastung
- Zeitliche Beschränkung
- Inhaltliche Beschränkung



# Erziehungstipps

Auf Altersfreigabe achten (<8 Jahre keine Games!)



PC, TV nicht ins Kinderzimmer

Regeln festlegen vor der Medienanschaffung

Professionelle Angebote: ESCapade, Net-Piloten



Technische Sicherungen: Salfeld





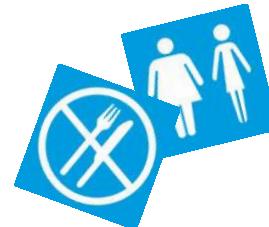
# Prävention an Schulen

Lehrerinstruktion

Elternabend

Durchführung Projekttag

Nachbereitung



■ *Interaktive Workshops*

■ *Lebensweltnahe Themen weit über Sucht hinaus*



# Zu guter Letzt

**Wissen die denn nicht,  
dass des Zeug  
süchtig macht???**



**Unterstützen Sie besser  
wirksame Prävention!**



**Förderverein für neon**  
Prävention und Suchthilfe für die Region Rosenheim e.V.