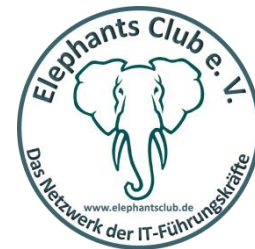




Roman Wehlisch





Quiz

Frage 1:



Wie viel % der Jungen besitzen ein eigenes Smartphone?



93%

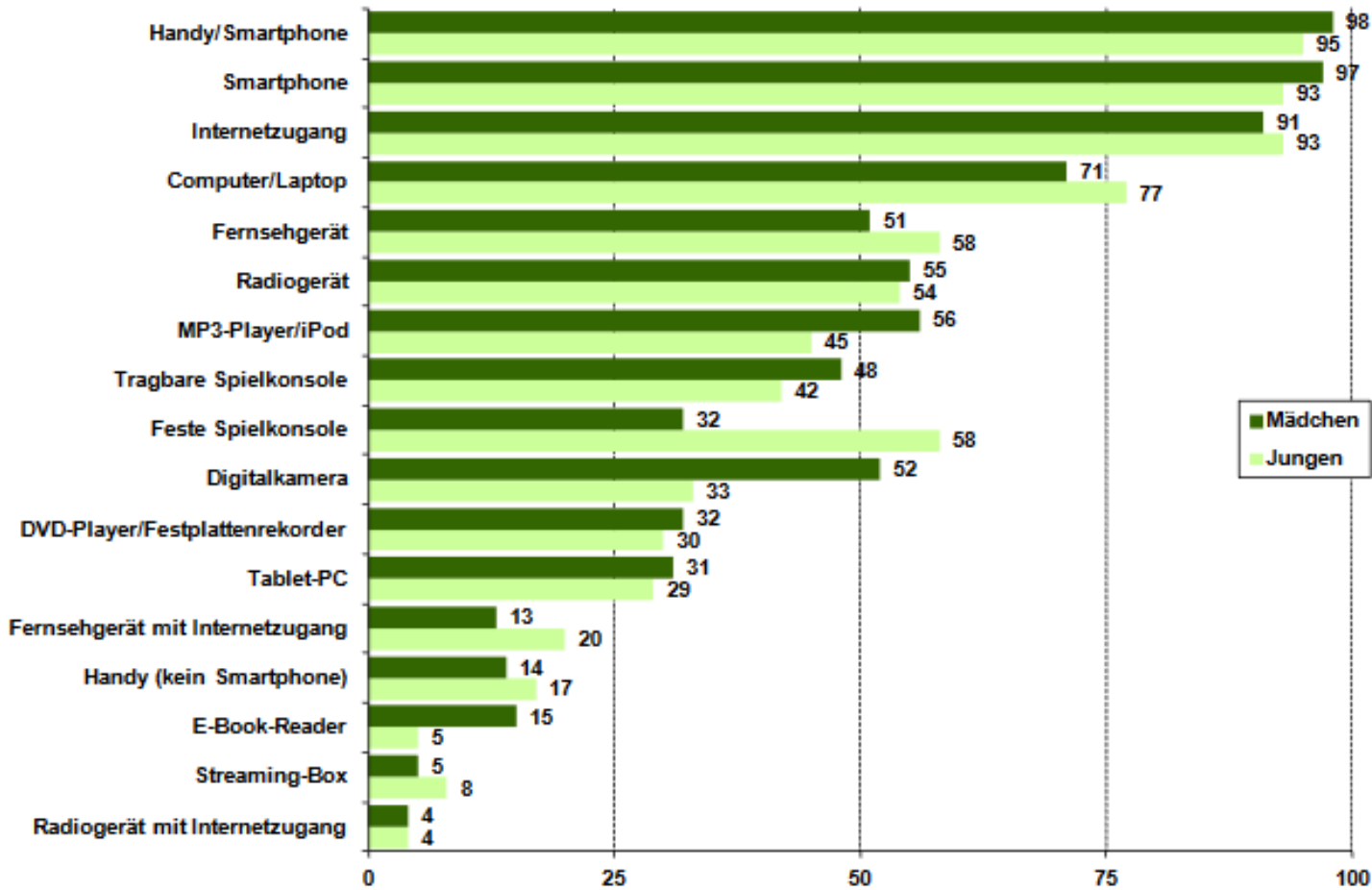
Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / www.mpfs.de

Basis: PC-Nutzer n=1.209



Quiz

Frage 1: Gerätebesitz Jugendlicher 2016



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / www.mpfs.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.mpfs.de

Basis: PC-Nutzer n=1.209



Quiz

Frage 2:

Bücher lesen* 2016



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2016 / www.mpfs.de



Quiz

Frage 3:



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



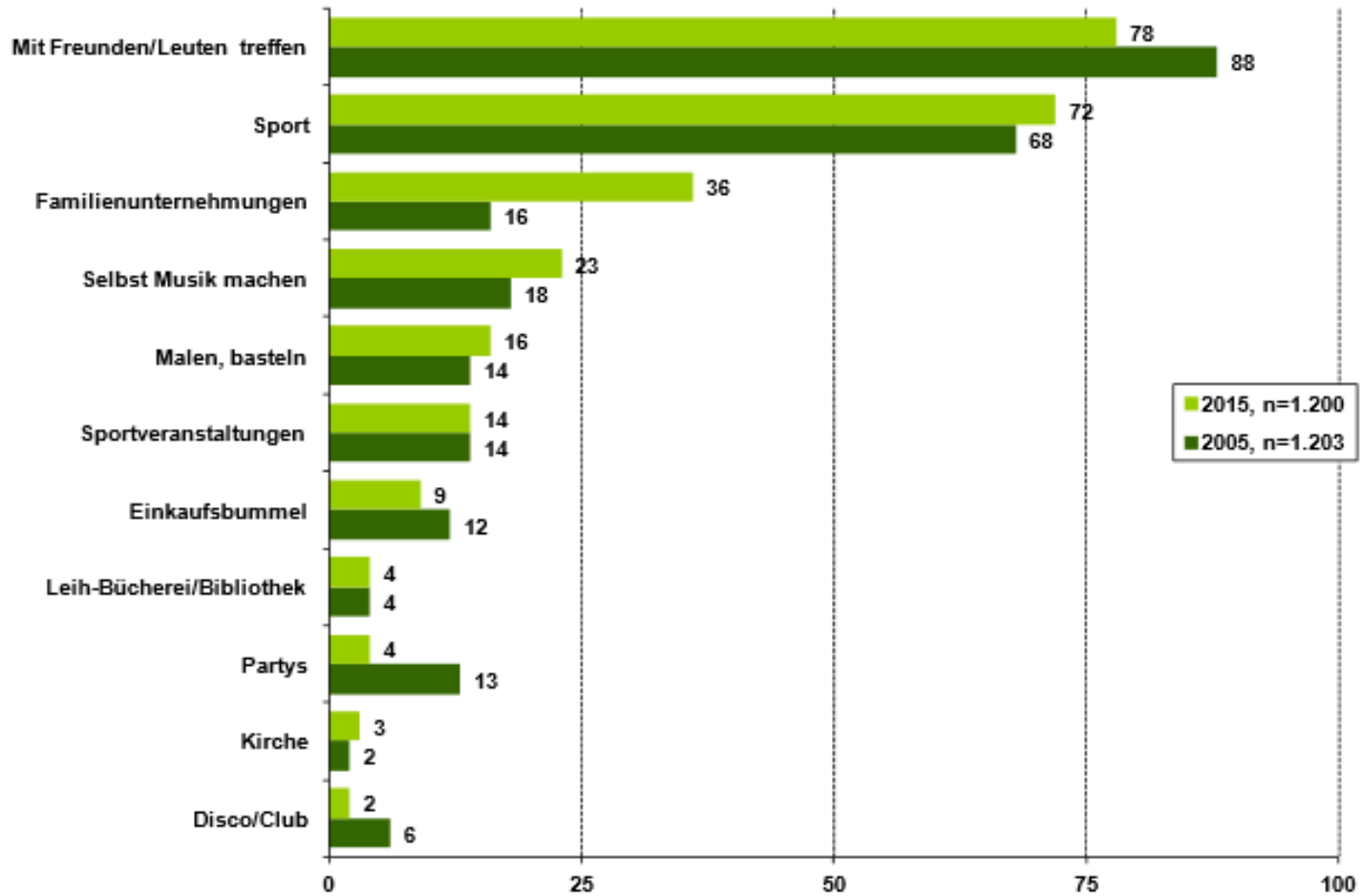
2005: 68%
2015: 69%



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



Gefällt mir



Zentrale Entwicklungsaufgaben

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

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

„Um 22:00 Uhr bis du zuhause!“

„Diese Einstellung ist Blödsinn!“

„Dieses Spiel spielst du mir nicht!“

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

„Diese Spiele sind Zeitverschwendung!“



Menthal Balance App





Digitaler Burnout



88 x



53 x



18 Minuten



Digitaler Burnout

17 – 25 Jahre



2,5 Stunden



3,0 Stunden



< 10 Minuten



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: Frust statt Freude

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



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**



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



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

Geldgeschäfte nur nach Absprache

Beleidigende Inhalte sichern

Keine (unabgesprochenen) Treffen mit Internetbekanntschaften

Sichere Passwörter benutzen

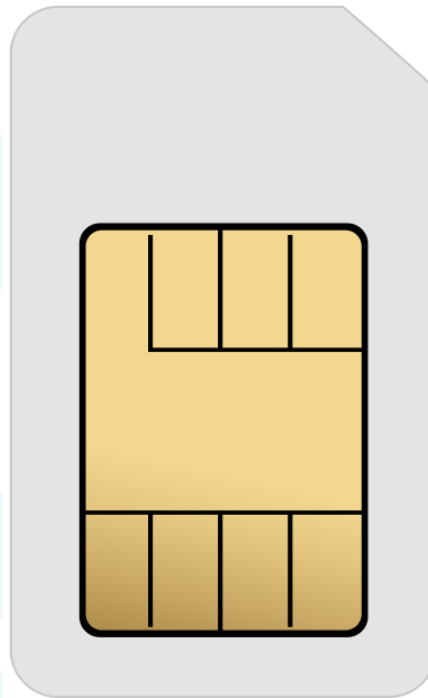
- vollständiger Name ,Adresse/Tel.-Nr.
- Fotos/Videos
- AGBs beachten (Abo-Fallen)
- Vorsicht vor Phishing-Fallen
- WhatsApp Chatprotokoll als Email
- Bildschirmfoto (z.B. Snipping-Tool)
- Welche Chat-Bekanntschaften pflegt mein Kind?
- (wechselnde) sichere Passwörter nutzen
- Smartphone/Tablet durch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



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

Durchführung Projekttag

Elternabend

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.