

HERZLICH WILLKOMMEN

**ZU Unserem
Elternabend**

DIGITALE GEFAHREN

BESSER VERSTEHEN



**digital
balance e.V.**



Ablauf

- Vorstellung von Digital Balance e.V.
- Aktuelle Bedeutung von digitalen Medien
- Digitale Medien in den jeweiligen Altersstufen
- Digitale Gefahren
- Was können Sie als Eltern für eine gesunde Balance tun?
- Unsere Angebote
- Offener Austausch

Der Verein stellt sich vor

www.digital-balance-ev.de



digital
balance e.V.

Wie viel Zeit verbringen Kinder und Jugendliche pro Tag am Smartphone?

4 Stunden x 30 Tage x 12 Monate

= 1.440 Stunden im Jahr

24 Stunden = 60 Tage (ohne Berücksichtigung von Schlafenszeit)

16 Stunden = 90 Tage (unter Berücksichtigung von Schlafenszeit)



**digital
balance e.V.**

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2002 - 2023



Quelle: JIM 2006–JIM 2023, Angaben in Minuten, *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten



digital
balance e.V.

Studien über die Mediensozialisation von Kindern und Jugendliche

- <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>
(Alter 12-19 Jahre)
- <https://www.mpfs.de/studien/kim-studie/2022/>
(Alter 6-13 Jahre)
- <https://www.mpfs.de/studien/minikim-studie/2023/>
(Alter 2-5 Jahre)

Grundsätzliches

- Familie ist nicht gleich Familie!
- Deshalb muss auch jede Familie ihre eigenen Regeln für den Umgang mit Medien finden
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie dies funktionieren kann
- Kinder nehmen Medien anders wahr als Erwachsene!
- Was Kinder den Medienangeboten entnehmen und was sie verstehen, hängt von ihrem Entwicklungsalter ab

Beherrschen statt beherrscht werden

Sicherer Umgang mit Medien

→ Ziel: Medienkompetenz erlangen

Medienkompetenz bedeutet:

- sich mit Medientechnik auskennen, z. B. Tablet bedienen können
- Medieninhalte verstehen und deuten können
- Zusammenhang der Inhalte reflektieren können

→ Medienkompetenz = Schlüsselkompetenz

Vorbildfunktion

- Wie Kinder den Umgang mit dem Besteck erst lernen müssen, so benötigen sie auch Unterstützung, um selbstbestimmte Mediennutzer zu werden.
- offen, ehrlich und mit positiver Grundhaltung über Chancen und Gefahren sprechen
- Kind lernt über Beobachtung und Nachahmung Ihres Medienverhaltens
- regelmäßig eigenen Umgang mit Medien reflektieren

Digitale Medien in den jeweiligen Altersstufen



Empfehlungen für 0 bis 2-jährige

- Säuglinge registrieren nur optische sowie akustische Reize und reagieren auf diese
- Max. 20 Minuten am Tag und es sollte altersgerecht sein!
- Das wichtigste Medium sollten Bilderbücher sein!

Empfehlungen für 3- bis 5-jährige

- Direkte Kontakte und Spielerfahrungen mit allen Sinnen sind auch in diesem Alter sehr wichtig
- Vorlesen und Besprechen des Gehörten ist sehr wichtig
- Täglich nicht länger als 30 Minuten

Empfehlungen für 6- bis 7-jährige

- Die Kinder können in dem Alter den roten Faden eines altersangemessenen Filmes wahrnehmen
- Sie interessieren sich besonders für Serien mit Action und Wortwitz, die auch bei älteren Kindern ankommen
- Es gibt bereits große Unterschiede in der Medienkompetenz

Empfehlungen für 8- bis 10-jährige

- Die Kinder sind nun in der Lage, in Filmen und Fernsehsendungen Rückblenden und Ortswechsel zu erkennen
- Ihre Medienkritikfähigkeit wird immer besser und entwickeln eigene Qualitätskriterien
- Besonders auf Ausgleich ohne Medien achten!



Empfehlungen für 11- bis 13-jährige

- Großes Interesse für Wortwitz, Slapstick und Alltagspannen vorhanden
- Begeistern sich für Action, Spannung und Fantasy
- Haben bereits umfangreiches Medienwissen
- Es sind aufgrund von verschiedenen Interessen sehr große Unterschiede in der Medienkompetenz vorhanden

Deshalb

- Max. 90 Minuten pro Tag digitale Medien
- Achten Sie auf viel medienfreie Zeit und Alternativen
- Vereinbaren Sie klare Regeln!

Tipp: wöchentliches Zeitkonto erstellen

Mindestalter für Soziale Medien (Mindestalter laut Nutzungsbedingungen):

- **WhatsApp:** 16 Jahren, Erlaubnis der Eltern ab 12 Jahren
- **Instagram:** 13 Jahren
- **TikTok:** mind. 13 Jahre alt
- **Facebook:** mit 13 Jahren
- **YouTube:** unter 18 Jahren benötigt man für jegliche Nutzung die Zustimmung der Eltern
z. B. YouTube Kids – Konto fürs Kind einrichten kann
- **Snapchat:** mind. 13 Jahre alt
- **Spotify:** mind. 18 Jahre alt, ab 16 Jahren mit Zustimmung der Eltern
z. B. Spotify Kids wo altersentsprechende Musik zugänglich ist
- **Netflix:** unter 18 Jahren nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person

Digitale Gefahren



Gefahren von sozialen Netzwerken

- Challenges
- Hatespeech
- bearbeitete Bilder
- Scam (Betrug)
- Selbstdarstellung
- Datenschutz
- Cybergrooming
- Cybermobbing
- Fake News
- Filterblasen



Gefahren von virtuellen Spielen

In-Game Käufe und Lootboxen



digital
balance e.V.

Die Anzeichen einer Dysbalance erkennen

Justin, Luis und Burak

berichten über ihre Entwicklung

Diagnose Mediensucht

Dazu müssen fünf der folgenden Kriterien über 12 Monate erfüllt sein

- Gedankliche Eingenommenheit
- Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Fehlende Kontrolle
- Interessenverlust
- Weitere Nutzung trotz Auftauchen der Probleme
- Vertuschen sowie Flucht
- Schwerwiegende Folgen

Formen von Mediensucht

- Gaming
- Video- und Streaming
- Onlineshopping
- Soziale Netzwerke / Foren
- Pornografie
- Sonstige

Was hilft bei Mediensucht?

- Das Leben wieder in Balance bringen
- Ausgleiche schaffen
- Von digital auf analog
- Sport
- Reale Freunde, Interessen
- Hintergründe erforschen
- Sich verstehen lernen
- Therapie (ambulant oder stationär)

Was können sie als Eltern präventiv tun?

- Frühzeitige Medienerziehung

<https://www.mediennutzungsvertrag.de>

- Vorbildfunktion Eltern
- Den Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen in den digitalen Medien nicht verlieren
- Verbote sind suchtfördernd

Weitere wichtige Angebote

www.internet-abc.de

www.mediennutzungsvertrag.de

www.klicksafe.de

www.medien-kindersicher.de

Unser vielfältiges Angebot

1. Offene Sprechstunde / Einzel Beratung
2. Elternabende
3. Schulprojekte (Grundschulen & Weiterführende Schulen)
4. Freizeitangebote
5. Seminare/Fortbildungen
6. Multiplikatorenseminare



EINZELBERATUNG UND OFFENE SPRECHSTUNDE

Wir sind für euch da. Wenn ihr Fragen rund um das Thema Abhängigkeit von Medien oder Cyberstalking habt, selber betroffen seid, oder ihr euch Sorgen um eine Person in eurem Umkreis macht, dann bieten wir euch eine kostenlose offene Sprechstunde an. Wir führen diese gerne online sowie anonym oder auch vor Ort durch. Meldet euch über unser Kontaktformular.

Wann: Montags (ungerade Kalenderwochen)

Uhrzeit: ab 19.00 Uhr

Zoom-Meeting beitreten:

<https://tinyurl.com/2z3tu3hy>

Meeting-ID: 582 785 8661

Kenncode: 87PJL9

Raum für Fragen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns,
wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen.

Ihr Digital Balance e.V.

www.digital-balance-ev.de

