

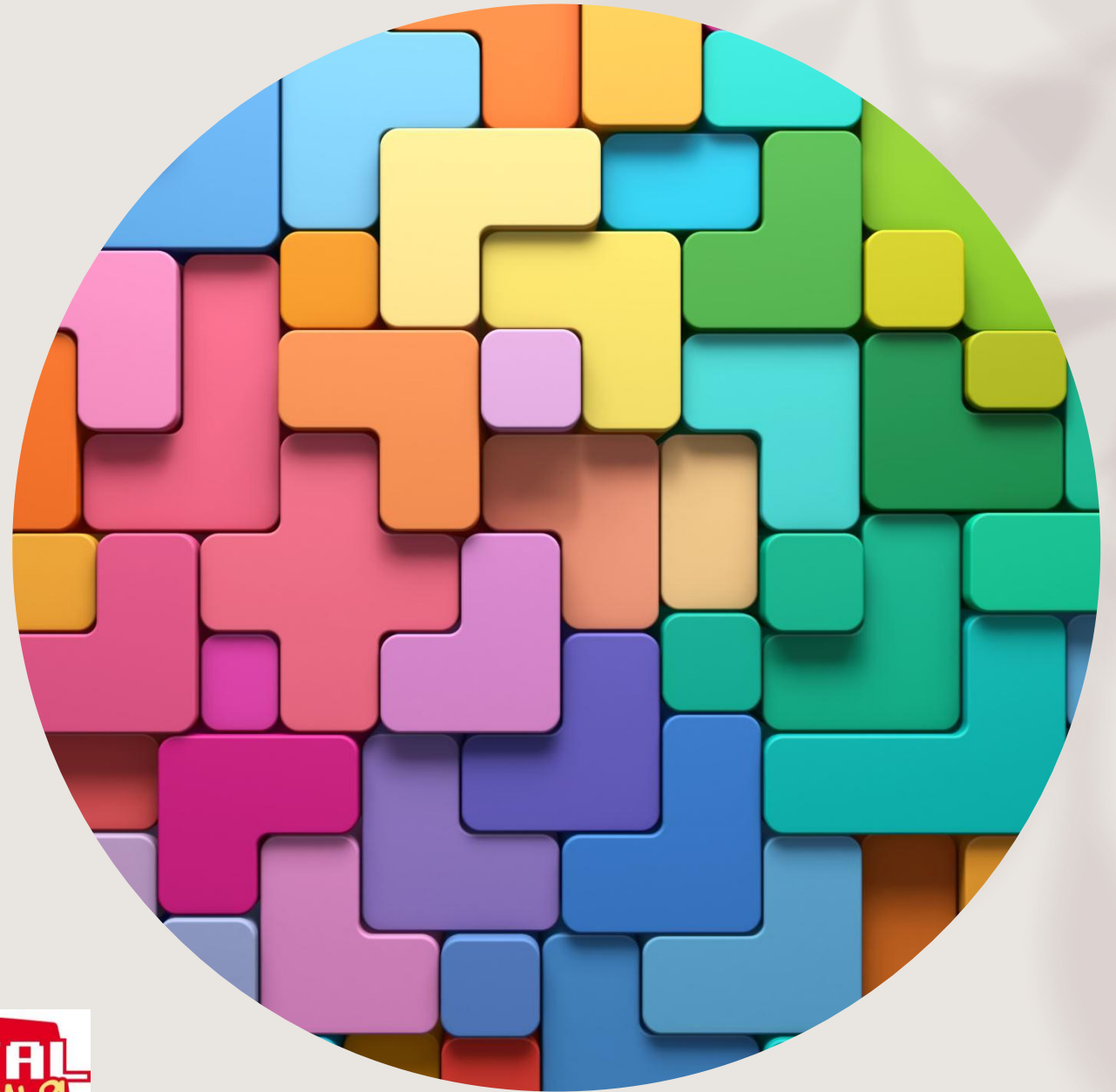
DIGITAL – voll normal ?!

Merle Lorenz

Mediensucht & Prävention

Soziologin und
Erziehungswissenschaftlerin

Ambassador für Riot Games



Meine Zielsetzung für den Elternabend



Tipps & Tricks mitgeben



Als Beratung



Ziele neutral vermitteln und nicht als persönlichen Angriff werten



Anregung zur Selbstreflektion

Was fasziniert unsere Kinder so sehr an den Medien ?

Interessensverlust für das reale Leben

Ziel der Industrie: virtuelle soziale Kontakte herstellen

Jeder 3. Teenager nutzt Medien für die Ablenkung

Positiver Raum durch permanente Bedürfnisbefriedigung

Konzentrationsfähigkeit

- = Aspekt des Temperaments; willentliche Kontrolle der Gefühle und Gedanken
- Konzentrationsschwierigkeiten korrelieren mit Verhaltensauffälligkeiten, schulischen Leistungen und psychischen Erkrankungen



Hochfrequent

- Aussetzung von 1000 Reizen (Smartphone)
- Unterbrechung der Handlung alle 18 Minuten

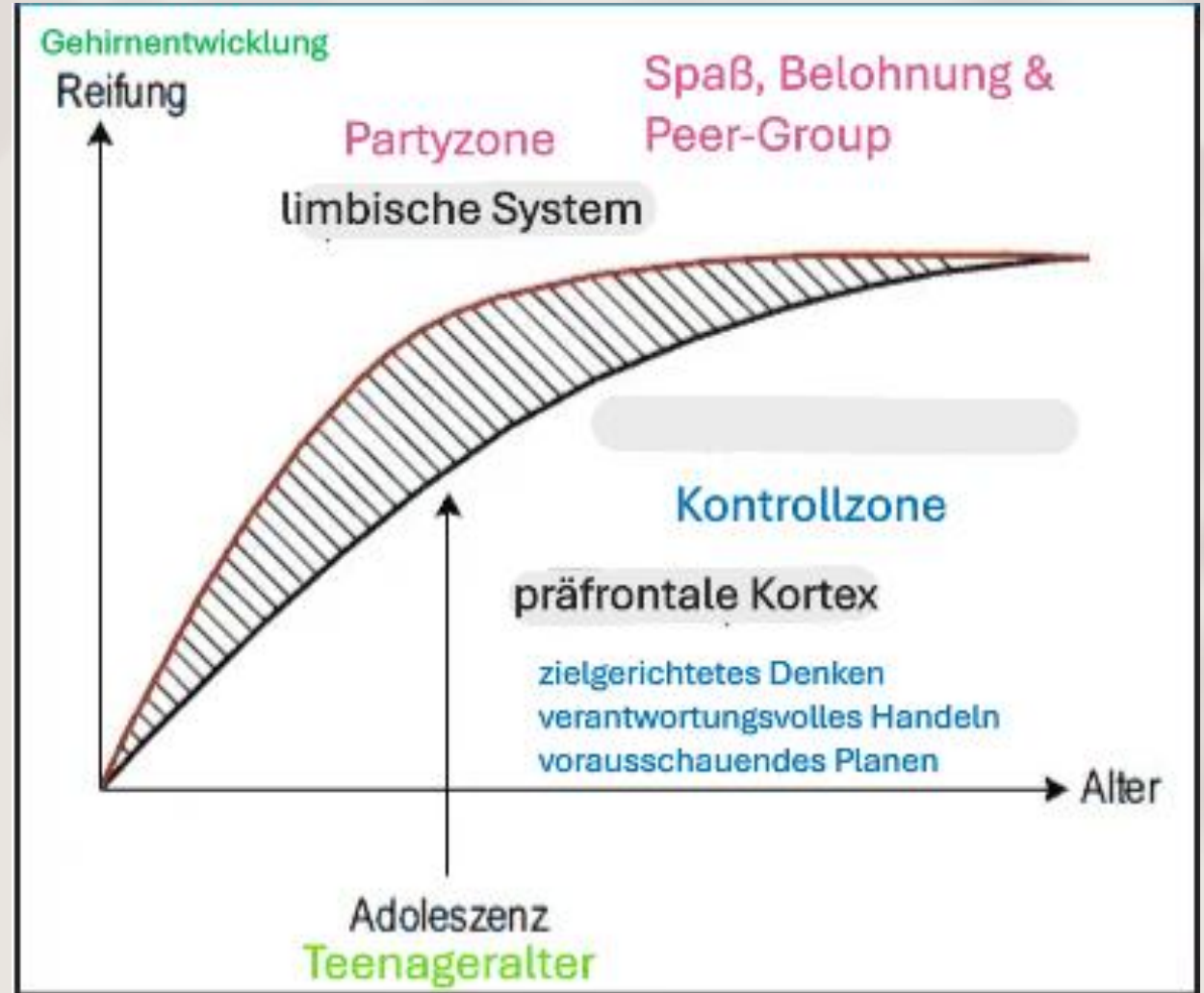
Gewöhnung an die Reizflut

Umgewöhnung kostet viel Kraft
- Gehirn wehrt sich beim Gewöhnungseffekt

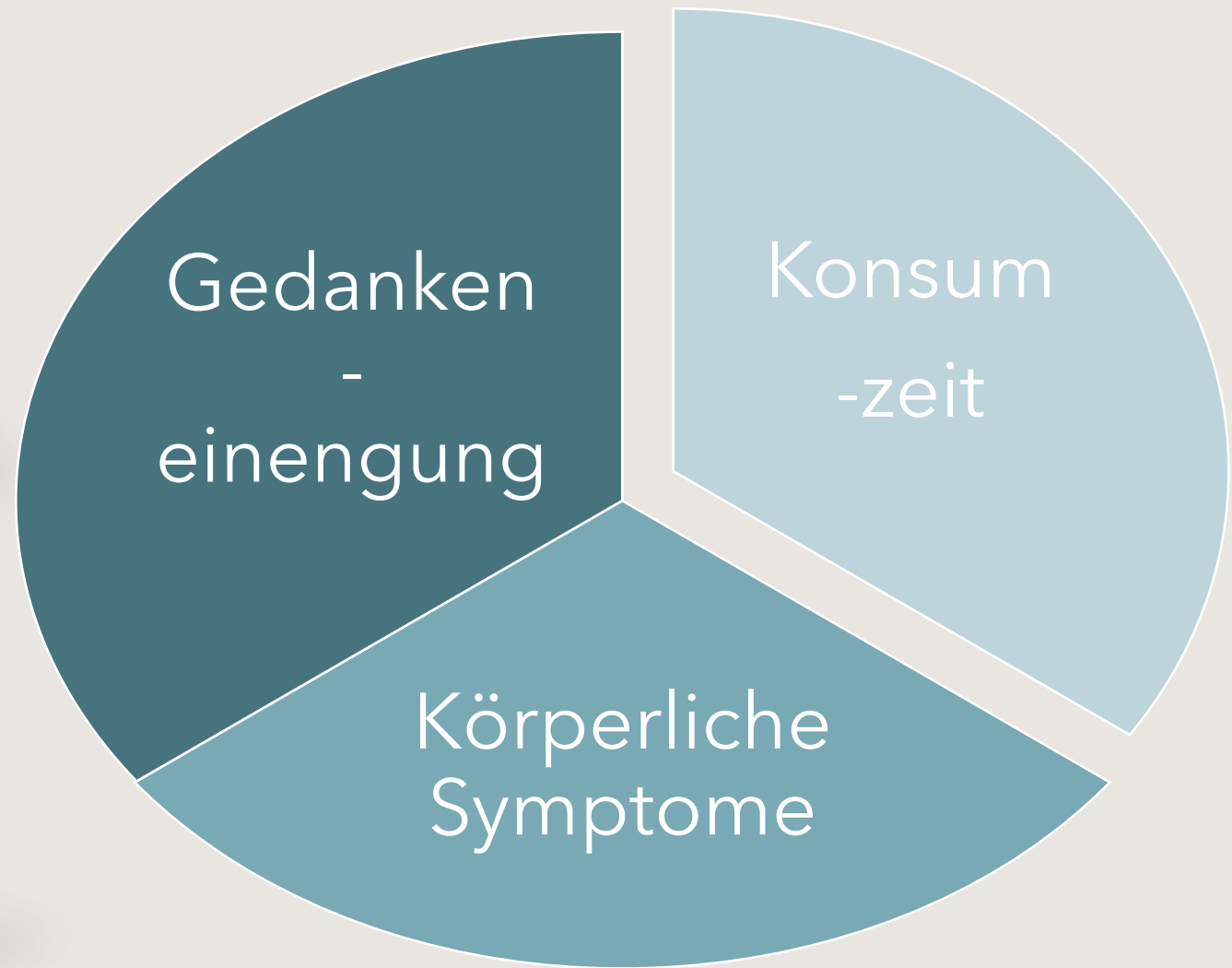
Probleme mit der Konzentration & dem Durchhaltevermögen

Das Gehirn in der Entwicklung

- Eltern müssen die Kontrollfunktion übernehmen
- Planung und Selbstkontrolle sind in der Entwicklung von Jugendlichen nicht immer abrufbar
- Jugendliche Verhaltensweisen wie Risikofreude, Verharmlosung und Unehrlichkeit sind entwicklungsbedingt



Wann
sprechen wir
von einer
Sucht ?



Suchtkriterien

- Mindestens die Hälfte (5) der Kriterien muss erfüllt sein (für eine ärztliche Diagnose min.1 Jahr)
- Das Zusammenspiel mehrerer Kriterien über einen längeren Zeitraum definieren erst die Sucht
- Hohe Konsumzeit hat nichts mit der Sucht zu tun - **Keine** Verbindung



Craving = intensives Verlangen, Suchtdruck

Das Suchtdreieck

Gefühle
Langeweile,
Frustration, Trauer,
Angst, Unsicherheit,
...

individuelle Faktoren

- Impulsivität
- Prokrastination (Aufschiebeverhalten)
- **Selbstwertproblematik**
- **Depression**
- **Angst**
- Autismus
- **Einsamkeit**

soziale Faktoren

- **familiäre Probleme**
- Schwierigkeiten in Freundschaften und Beziehung
- **Ausgrenzungserfahrung** (Bsp. Mobbing)
- Hoher Leistungsdruck
- **Probleme in Schule, Ausbildung und Beruf**
- unkritischer Umgang mit Medien

mediale Faktoren

- **sozialer Zusammenhalt**
(Gemeinschaftserleben, Interaktion)
- **Belohnungsreize** (Erfolg, Anerkennung)
- spielerische Elemente (Spannung, Abenteuer, Herausforderung)
- **Unendlichkeitserleben**
- **Spiel mit Identitäten** (Avatar)
- sexuelle Anregung

Aktuelle Bildschirmzeiten

6-9
Jahre

45-60 Min.
pro Tag

9-12
Jahre

45-60 Min.
pro Tag

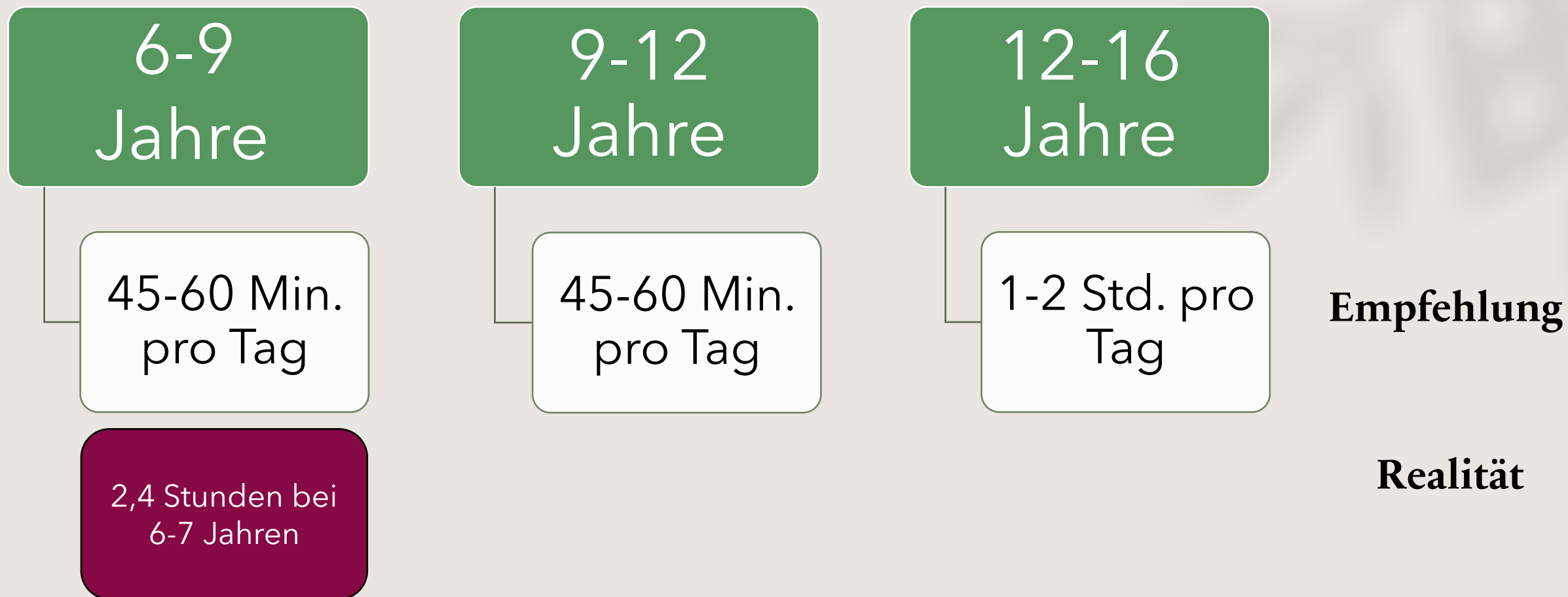
12-16
Jahre

1-2 Std. pro
Tag

Empfehlung

Realität

Aktuelle Bildschirmzeiten



6-9
Jahre

45-60 Min.
pro Tag

2,4 Stunden bei
6-7 Jahren

9-12
Jahre

45-60 Min.
pro Tag

12-16
Jahre

1-2 Std. pro
Tag

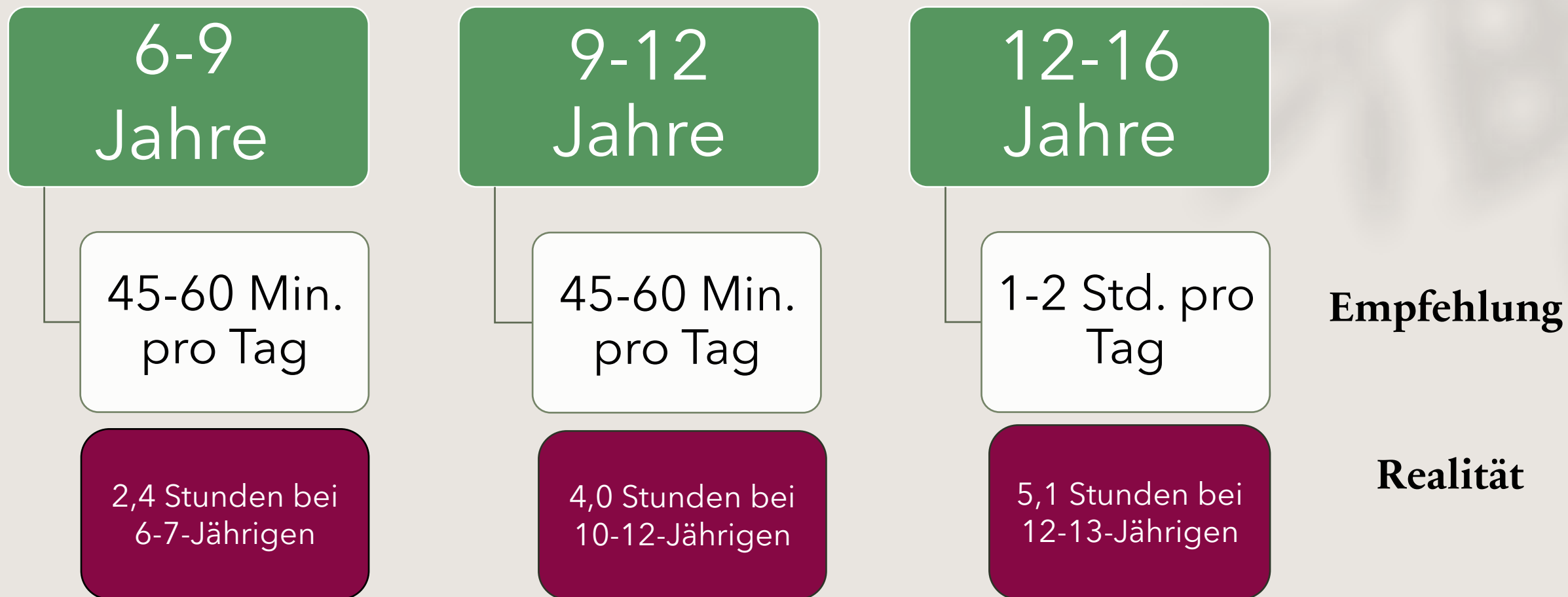
Empfehlung

Realität

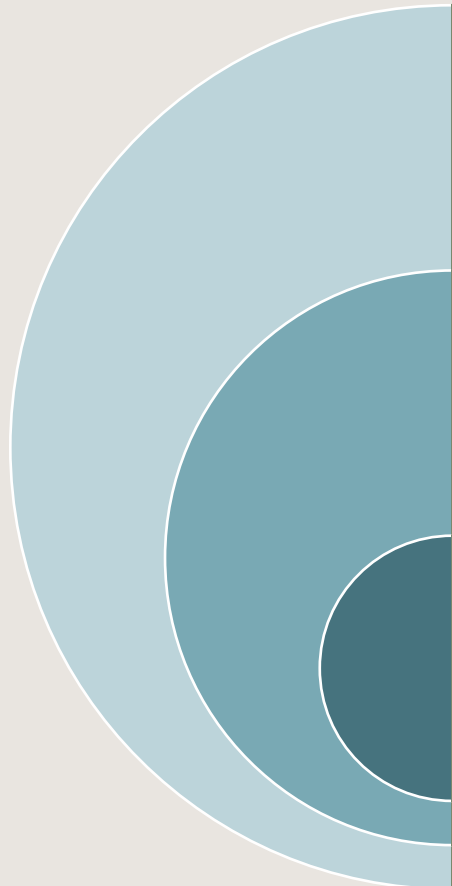
Aktuelle Bildschirmzeiten



Aktuelle Bildschirmzeiten



Welche Konflikte bestehen ?




Kinder organisieren sich in Gruppen	<ul style="list-style-type: none">• Folge: schnelle Verbreitung• Höherer Konsum
Überforderung der Kinder mit eigenen Emotionen	<ul style="list-style-type: none">• Lösung: Gemeinsame Ebene schaffen• Offenes Ohr anbieten
Objektpermanenz wird von Eltern nicht ausreichend aufgegriffen	<ul style="list-style-type: none">• Kinder müssen stärker reagieren (Aufmerksamkeit)• Folge der verstärkten Aktion -> ADHS

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder

- Welches Verhalten wird den Kindern vorgelebt ? Bsp. Kinderwagen
- Was konsumieren die Kinder und Eltern ?
 - Kinder werden zu einem Spiegel/ einer Kopie ihrer Eltern
 - Zeigt, welche Bedürfnisse nicht gedeckt sind
- Generell gilt: Je stabiler das Umfeld, umso geringer das Suchtpotenzial

- Prof. Martin Korte (2024): „Für unser menschliches Gehirn ist es ganz schwer, Gewohnheiten abzulegen. Das kostet uns eine Menge Energie. Wollen wir Gewohnheiten ändern, wehrt sich unser Gehirn, weil das richtig weh tut.“

Die Art der Begleitung

- Konsumieren Sie mit ihrem Kind gemeinsam und zeigen Sie ernsthaftes Interesse
 - Gemeinsame Reflektion mit dem Kind (z.B. höhere Altersgrenze, gemeinsamer Konsum -> Was hat das mit dir gemacht ?)
 - Gefahr Grooming: schnellerer Vertrauensaufbau & Isolation
-  Aktuell höchste Opferzahl bei den männlichen Kindern/ Jugendlichen
Jedes 4. Kind ist davon betroffen (Stand Studien 2024)

Mediennutzungsvertrag

- Legen sie gemeinsame Regeln und Ziele fest für
 - **die genutzten Inhalte** (z.B. Spiele, Youtube-Formate)
 - **die Zeit** (z.B. nicht länger als 2 Stunden am Tag ab 14 Jahren)
 - **der Ort** (z.B. nicht im Kinderzimmer oder beim Essen)

- Verbindlichkeit schaffen durch eine Unterschrift
- Vermeidung der äußeren Bestimmung
- Bei einem Regelverstoß wird das Kind auf sich selbst sauer
- Kind lernt Prioritäten zu setzen, z.B. Endboss besiegen vs. Zeitlimit
- Eltern müssen durch den Vertrag nicht immer neu verhandeln

Klare Regeln für eine starke Orientierung

GEMEINSAM STATT EINSAM

- Kinder begleiten & Interesse zeigen
- im Gespräch bleiben
- passende Angebote nutzen
- informiert bleiben

ALTERNATIVEN ERMÖGLICHEN

- vielfältige Freizeitangebote fördern
- Bewegung & soziale Aktivitäten unterstützen
- Langeweile zulassen – Kreativität wächst daraus!
- gemeinsam Erlebnisse schaffen



**Medien
kindersicher**
[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

VORBILD SEIN

- eigenes Medienverhalten reflektieren
- gemeinsame Offline-Zeiten einplanen
- Regeln gelten auch für Eltern



REGELN AUSHANDELN

- Medienzeiten & freie Zeiten festlegen
- klare, überprüfbare Familienregeln
- Konsequenzen (positive & negative) vereinbaren
- Jugendschutz & technische Einstellungen nutzen
- Kompromisse eingehen & Regeln regelmäßig anpassen
- bei Eskalation: Ruhe bewahren, ggf. Hilfe holen



Ziele
gemeinsam in
regelmäßigen
Abständen
evaluieren



Positive &
negative
Konsequenzen
müssen
umgesetzt
werden,
ansonsten
wenig
Hoffnung auf
Erfolg und
Veränderung



Schafft
Bewusstsein
(wichtig für
Verantwortung
und
Pflichtbewusst-
sein)



In kleinen
Schritten
arbeiten, um
die Motivation
nicht zu
verlieren



Loben !!!
Zeigen Sie
Anerkennung
für positive
Erfolge

Gaming

Erfolgserlebnisse in
regelmäßigen
Abständen

Zeit = Geld (z.B.
FarmVille)

Glücksspielelemente
(z.B. Lootboxen)

Free to play-Spiele
manipulieren ...

mit Skins, der
Spielschwierigkeit

Und anderen
Ingame-Käufen (Big
Data)

FOMO

Zeitlich limitierte
Pässe (z.B. Season
Pass)

künstliche
Verknappung schafft
Notwendigkeit

Soziologische Gegebenheiten - Gaming

Soziale
Anerkennung

Items/Skins
(Lootboxen)

Gemeinschafts-
gefühl

Ausleben der
Persönlichkeit

Grenzziehung
nur im Rahmen
des Spiels

Altersgrenzen

Zustimmung der Eltern nötig
bis zum 16./ 18. Lebensjahr

- ABER: keine Prüfung der Zustimmung
- Fälschung der Geburtsdaten leicht möglich

Nutzung ab 13 Jahren erlaubt

- Tiktok, Snapchat, Instagram, WhatsApp uvm.
- Jugendliche suchen nach Orientierung: stark formbar in der Individualität, sensibel für äußere Reize

Social Media

Doomscrolling

FOMO

Gefühl der
Wahrnehmung

Interaktion

Orientierungs-
suche

Regulierung von TikTok

Thema	Douyin (China)	TikTok (Europa & USA)
Bildung	Fördert Bildungsinhalte, Wissenschaft & Technologie	Unterhaltung & virale Trends dominieren
Jugendschutz	Zeitliche Begrenzung für Minderjährige	Keine Beschränkungen, Suchtverhalten wird gefördert
Inhaltskontrolle	Strenge Regulierung durch Regierung	Inhalte sind kaum reguliert, viele problematische Trends
Zielsetzung	Förderung von Wissen & Disziplin	Maximierung von Engagement & Werbeeinnahmen

Messenger & Datenschutz

- Welcher Messenger hat welchen Datenschutz ?
- Welche Daten werden gesammelt?
- Gesellschaft wird vorhersehbar



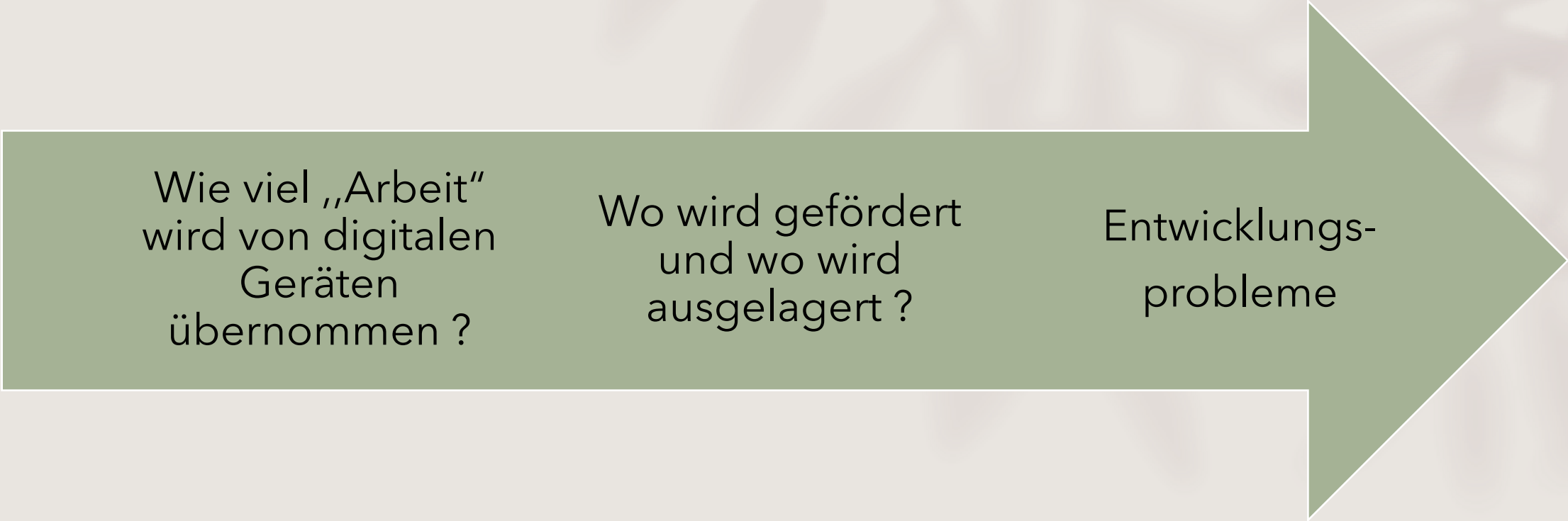
Die Entwicklung des Gehirns

Gehirnentwicklung beginnt vor Geburt und entwickelt sich ein Leben lang

Erfahrungen beeinflussen die Entwicklung der Gehirnstrukturen

Durch die Ausführung bestimmter Tätigkeiten werden Verbindungen (Synapsen) zwischen den verschiedenen Gehirnzellen (Neuronen) gebildet

Verbindungen werden nach Prinzip "Use it or loose it" auf bzw. Abgebaut.



Wie viel „Arbeit“
wird von digitalen
Geräten
übernommen ?

Wo wird gefördert
und wo wird
ausgelagert ?

Entwicklungs-
probleme

Zum Abschluss ein Denkanstoß



Wir verbringen im Schnitt 2,5 Stunden täglich nur am Smartphone. Hochgerechnet über einen Monat im Jahr.



Oft greifen wir fast automatisch zum Handy: aus Gewohnheit, Langeweile oder dem Bedürfnis, kurz „abzuschalten“.



Das Smartphone begleitet uns den ganzen Tag. Zeit, unseren Medienkonsum wieder bewusster zu gestalten.

Pause für dein Smartphone



Nimm dein Handy nicht mit ins Bett

Das blaue Licht des Bildschirms hemmt die Ausschüttung von Melatonin (Schlafhormon). Folge: Wir schlafen später ein und insgesamt unruhiger.

Funktion: Android: Nachtmodus, Schlafenszeitmodus, iOS: Night Shift, Nicht stören



Schaffe handyfreie Zeiten

Lege fest, in welchen Momenten du bewusst auf das Handy verzichten möchtest, z.B. beim Essen

Funktion: Android: Nicht stören (Modi-Schlaf), iOS: Auszeit

Graustufen verringern den Konsum



Behalte deine Handyzeiten im Blick

Schau doch mal, womit du deine Zeit am Handy verbringst. Vielleicht wird dich überraschen, wie viel Zeit manche Apps verschlingen

Funktion: Android: Digital Wellbeing, iOS: Bildschirmzeit



Setze dir Limits

Ein bisschen Medienzeit ist in Ordnung und wie viel, solltest du selbst bestimmen und nicht die App.

Funktion: Android: Digital Wellbeing - App-Timer, iOS: Bildschirmzeit - App-Limits



Miste deine Benachrichtigungen aus

Fast jede App gibt uns häufig das Gefühl, etwas zu verpassen. Du entscheidest, ob die App die Berechtigung hat, sich ständig wieder zu melden.

Funktion: Android: Nicht stören, App-Benachrichtigungen, iOS: Nicht stören, Mitteilungstil

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. empfiehlt:

www.klicksafe.de

www.schau-hin.info

www.mediennutzungsvertrag.de

www.spieleratgeber-nrw.de

www.familieundmedien-nrw.de

www.handysektor.de

www.internet-abc.de

www.medienpaedagogik-praxis.de

Abschluss & Empfehlungen

Youtube:

- [Von Reizüberflutung bis Depression: Die Auswirkungen von Social Media \(Till Reiners\) | heute-show \(8-minütiges Video auf Youtube\)](#)
- [Bildschirmzeit - Wie verändert dich Social Media? | Terra Xplore mit Psychologe Leon Windscheid - YouTube](#)

Bücher:

- *Besser fühlen* von Dr. Leon Windscheid
- *Begleiten statt verbieten* von Leonie Lutz
- *Generation Angst* von Jonathan Haidt (kritisch lesen!)

Elternratgeber von der USK:

[Elternratgeber und Broschüren - Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle](#)



Welche Fragen sind ungeklärt
geblieben ?



Vertiefungselternabend
möglich

Kontakt Daten



ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT

DIGITAL – voll normal?!

digitalvollnormal.de

Merle Lorenz

Mediensucht & Prävention

Soziologin und Erziehungswissenschaftlerin
Ambassador für Riot Games

E-Mail: M.Lorenz@caritas-berlin.de
merle.lorenz94@web.de

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
digitalvollnormal@caritas-berlin.de

Freiberufliche Angebote & Workshops:

- Von Gaming bis E-Sports: Ein Blick hinter die Kulissen
- Cybermobbing, Fake News & Cyber-Grooming
- Medienkonsum und die soziologischen sowie psychologischen Auswirkungen auf das Individuum
- Künstliche Intelligenz – vom Verständnis bis zur Anwendung