



© Pixabay

# Abenteuer digitale Welt: Wie kann ich mein Kind gut begleiten?

Referent: Benjamin Grünbichler, Suchttherapeut

## „Never get high on your own supply“

**Steve Jobs** (*Apple Gründer*): seine Kinder benutzten noch nie ein iPad. Technikkonsum ist auf ein Minimum beschränkt

**Bill Gates** (Microsoft Gründer): Während des Essens sind Handys verboten. Seine Kinder mussten bis zum 14. Geburtstag auf das eigene Handy warten.

*„Sie haben sich beschwert, dass ihre Mitschüler früher ein Mobiltelefon bekamen“, verriet Gates dem britischen Mirror.*

Im Hause Gates waren 45 Minuten Spielen am Tablet oder Computer stets das obere Limit.

# Produktivitäts-Paradoxon



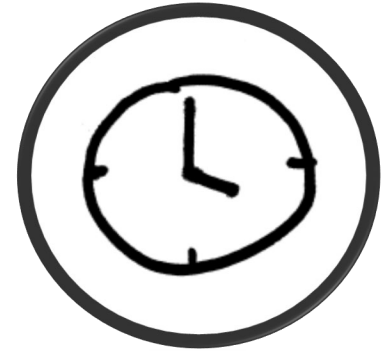
# Digitaler Burnout



88 x



53 x



18 Minuten

# Digitaler Burnout



2,5 h

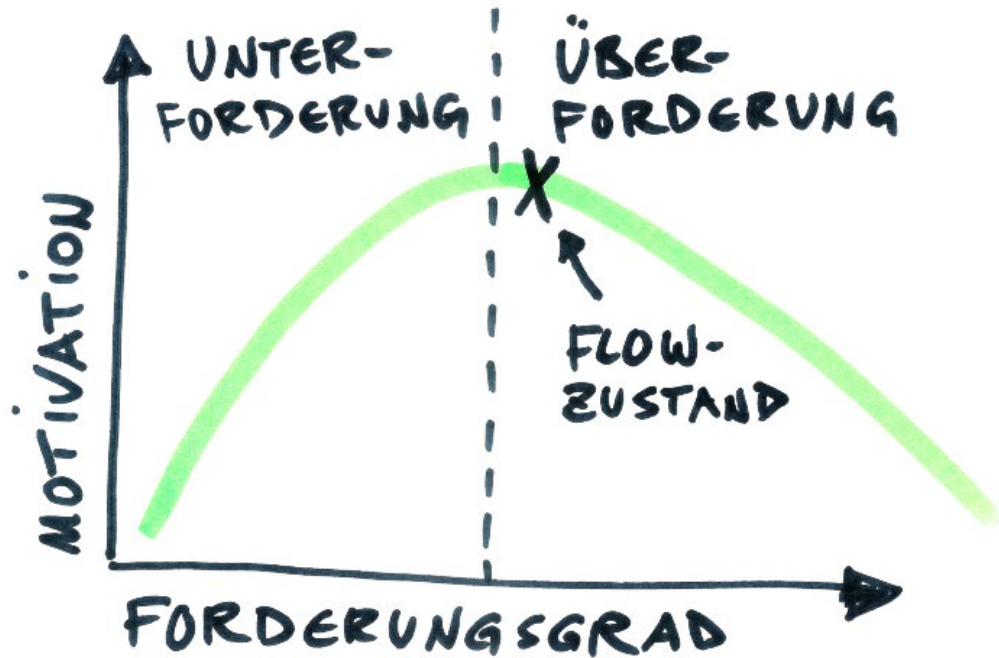


3,5 h



< 10 Min.

# Der „Flow“



# Spielautomat Smartphone

Auch ein „beinahe Gewinn“ aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn

Dopamin macht glücklich &  
Endorphin verlangt nach mehr

Es ermöglicht die perfekte Prokrastination  
(aktives vermeiden von Unlustzuständen)

Der Effekt des Tun's (*in diesem Fall Glücksgefühle*)  
stellt sich sofort ein (Instant Gratifikation)

# Multitasking

Multitasking ist die Fähigkeit eines Computers

Verhindert Ruhepausen

Das Gehirn ist kein Arbeitsspeicher!  
Menschen arbeiten nicht simultan

Verringerung der Leistungsfähigkeit  
& antrainierte Aufmerksamkeitsstörung



## Strategie: Nudging

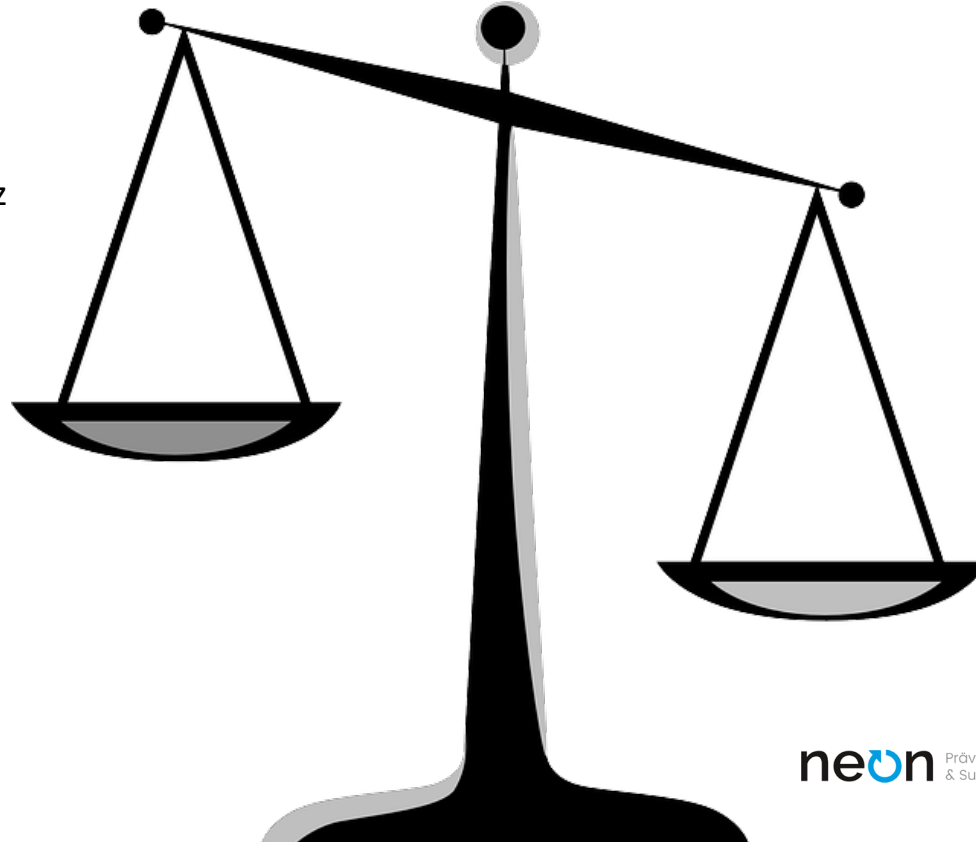


# Early High-Tech vs. Early High-Touch

## Early-High-Tech-Strategie

möglichst früher Einsatz von digitalen Medien in der Schule

- \* Hardware- und Software-Anbieter
- \* IT-Dienstleister
- \* App-Entwickler
- \* Medienpädagogen
- \* Lehrmittelanbieter



## High-Touch-Strategie

Einstiegsalter: ab 10-12 Jahren

unmittelbare, sinnlich-reale Welterfahrung

- Kinderärzte \*
- Kognitionsforscher \*
- Suchtforscher \*
- Pädagogen \*

# Entwicklungspsychologie

## Phase 1: sensomotorische Phase (0 bis 2 Jahre)

Erfahrungen werden anhand von Sinnesorganen und Bewegungen gemacht

## Phase 2: präoperationale Phase (2 bis 7 Jahre)

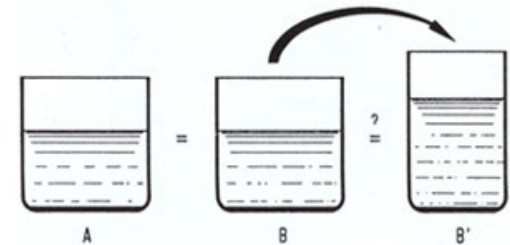
symbolisches, vorbegriffliches Denken (2 - 4 J.) und anschauliches Denken (4 - 7 J.)

## Phase 3: konkretoperationale Phase (7 bis 12 Jahre)

Entwicklung der Intelligenz vom Handeln zum Denken (Logik statt Wahrnehmung)

## Phase 4: formaloperative Phase (12 bis 15 Jahre)

logisches Denken mit Abstraktionen (z. B. Hypothesen)



Bildquelle: Oerter & Montada (1998, 526)

# Entwicklungspsychologie



## „Kinder verhalten sich wie Wildschweine!“



# Mediennutzungszeiten

| Alter             | Empfohlene Nutzungsdauer              | Zugang zu digitalen Medien  | Rolle der Eltern   |
|-------------------|---------------------------------------|---|--|
| <b>6-9 Jahre</b>  | Max. 30-45 Minuten an einzelnen Tagen | Kein eigenes Smartphone, keine eigene Konsole, kein freier Internetzugang                           | Angemessene Inhalte auswählen, möglichst bei Bildschirmzeit anwesend sein und die Inhalte nachbesprechen |
| <b>9-12 Jahre</b> | Max. 45-60 Minuten täglich            | frühestens ab 9 Jahren (besser ab 12 Jahren) ein eigenes Smartphone, eingeschränkter Internetzugang | Angemessene Inhalte auswählen, beaufsichtigter Internetzugang und die Inhalte nachbesprechen             |

<https://mediensuchthilfe.info/medienregeln>

# Medientipps

## Nicht verschenken – nur Leihgabe!

- Handy und andere Devices nur „leihen“
- Nicht an Geburtstagen, Ostern, etc. schenken

## Klare Regeln an die Leihgabe binden

- Regeln VOR der Nutzungsüberlassung
- Regelverstoß führt zum Einbezug

## Persönliche Reife des Kindes?

- Kann Ihr Kind Verantwortung übernehmen?
- Auf Altersfreigaben achten

# Medientipps

## „Öffentliche Orte“ für die Nutzung digitaler Medien

- Keine PCs/Konsolen/TV ins Kinderzimmer
- Gemeinsame Nutzung („Familien-Tablet“)

## Medienfreie Zeiten und Orte

- Zeitliche Beschränkung
- Inhaltliche Beschränkung

## Kein Gerät ohne technische Sicherung

- Zeitliche Beschränkung
- Inhaltliche Beschränkung



# Medientipps

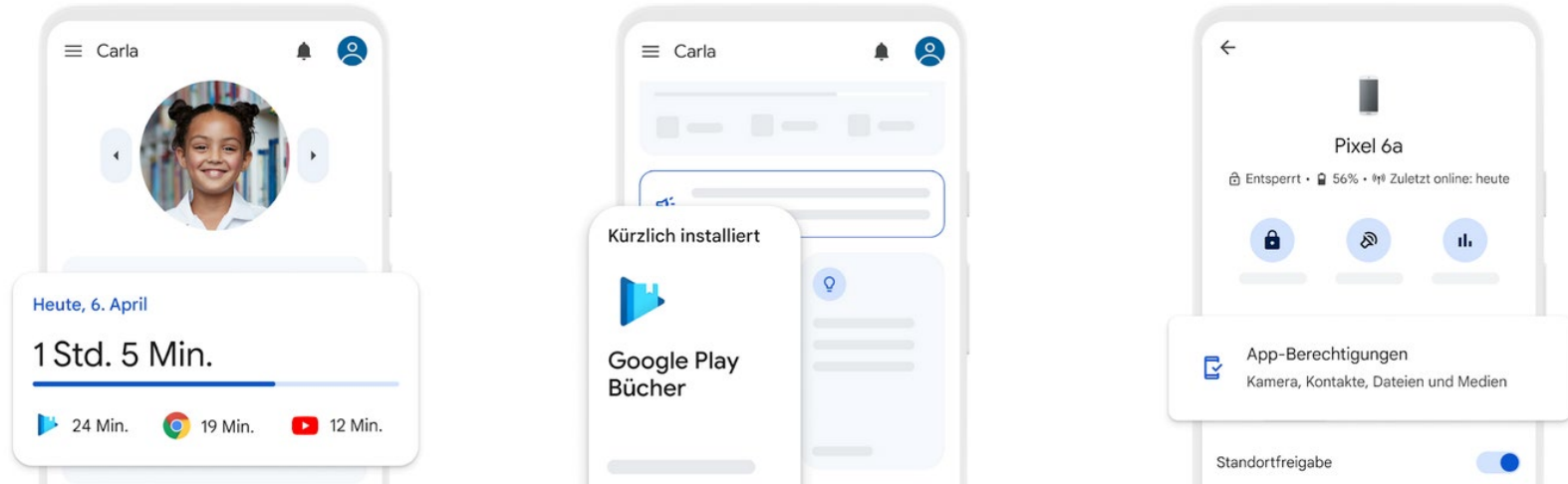
## Alternativen anbieten

- Was hat dem Kind früher Spaß gemacht?
- Nutzungsmotive?

## Angemessene Konsequenzen

- Keine reaktiven Entscheidungen
- Transparent und dokumentiert

# Technische Sicherungen: Android (Google Family Link)



„Durch Family Link werden keine unangemessenen Inhalte blockiert [...] Es kann deshalb vorkommen, dass Ihr Kind gelegentlich explizite, grausame oder andere Inhalte sieht, die Sie für unangemessen halten.“

<https://families.google/intl/de/familylink/>

# Technische Sicherung: Apple (Bildschirmzeit)

## Kommunikationslimits



## App-Limits



## Beschränkungen



<https://support.apple.com/de-de/HT208982>



The image shows a collage of overlapping screenshots from the website 'www.mediennutzungsvertrag.de'. The main focus is on the 'Gestaltung des Mediennutzungsvertrags' (Design of the Media Usage Contract) interface. The top-level screen is titled 'Gestaltung des Mediennutzungsvertrags' and has a 'Vorschau' (Preview) button and a 'Regeln' (Rules) button. Below it, there are sections for 'Erwachsene(r)' (Adult) and 'Digitale Spiele / Spielen' (Digital Games / Playing). The 'Digitale Spiele / Spielen' section includes a list of categories: 'Neue Spiele und Kosten', 'Altersgerechte Spiele', 'Nachrichten und Online', 'Speichern', 'Lautstärke', 'Zusammen spielen', 'Eigene Regel einfügen', and 'Eigene Regel einfügen'. The 'Speichern' section has a note: 'Ich breche ein Bildschirm... Möglichkeit, vorher abzu...'. The 'Zeitliche Regelung' (Time Regulation) section is highlighted, showing 'Freie Bildschirmzeit' (Free Screen Time) set to 'Täglich' (Daily) with a duration of '01 : 30' (1 hour 30 minutes). Below this, there are options for 'Video/Filme (Fernsehen, DVD/Blu-ray, Internet)', 'Spielen am Bildschirm (Handy, Konsole, Tablet, Computer)', and 'Surfen im Internet (Handy, Konsole, Tablet, Computer)'. A 'Regel in den Vertrag übernehmen' (Take rule into contract) button is visible. The bottom right corner features a sidebar with icons for 'Regeln' (Rules), a clock, a smartphone, a globe, and a TV. The text 'AK ndheit' is partially visible in the bottom right corner.

## Faustregel



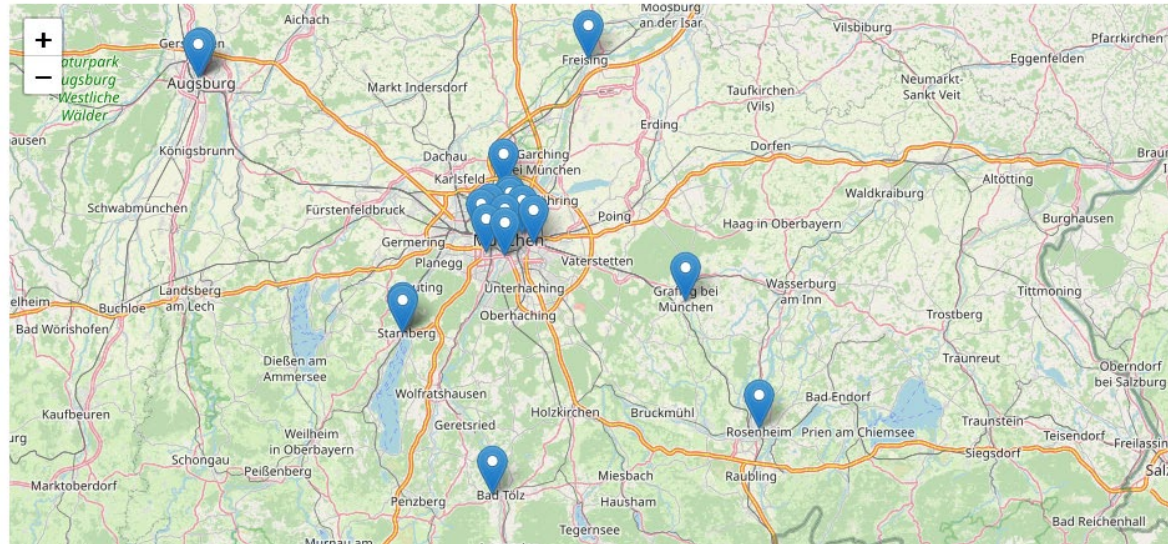
## Gute Kompromisse?



# Hilfreiche Anlaufstellen

Filtern nach Bundesland

Bayern



<https://mediensuchthilfe.info/beratungsstellen>

## Hilfreiche Websites

[www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de) (Mobbing-Barometer für Schulen)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (u. a. Cybermobbing, Medienethik, Apps, Smartphones)

[www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info) (u. a. Empfehlungen für Medienzeiten)

[www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern) (umfangreiche Infos für Eltern, Lehrkräfte & Kinder)

[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) (Tipps und Vorlagen für Verträge mit Kids)



fit4future - Eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

c/o planero GmbH  
Sylvensteinstraße 2 - 81369 München  
[www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)

**Programmverantwortlich:**

DAK-Gesundheit  
Nagelsweg 27–31 - 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)



**Unterstützt durch:**



**Wissenschaftliche Kompetenz und Begleitung:**

