

BOOKLET
zum Elternabend
„Digitale Kinderzeit“



DANICA BREMER

Hier bekommst du deine Zusammenfassung



Wie du weg von der Sorge um die Gesundheit des Kindes durch zu viel Medienkonsum



hin zu einem gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien für dein Kind gelangst

- Auswirkungen von Mediennutzung auf die körperliche und mentale Gesundheit
- Erwerb elterlicher Medienkompetenz
- altersgerechte Mediennutzung



Kohärenzgefühl nach Antonovsky – eines der wichtigsten Modelle zur Erklärung der Gesundheit



Ressourcen
der Stress-
bewältigung

1.

Verstehbarkeit:

Die Situation und Medienherausforderung verstehen

2.

Handhabbarkeit:

Eltern und Kindern Ressourcen zur Verfügung stellen

3.

Sinnhaftigkeit:

Medienerziehung als sinnvoll und wertvoll ansehen



1.



Medien- erziehung



- Wichtiger Bestandteil des Kinder- und Jugendschutzgesetz (JuSchG)
 - Schutz der Menschenrechte
 - Altersbeschränkungen Videospiele
 - Zugänge einschränken
- pädagogischer Umgang mit Medien in Erziehung und Bildung
- Risiken im Umgang mit Medien erkennen und sich davor schützen
 - jugendgefährdende Inhalte
 - Cybermobbing
 - Datenmissbrauch

Unterstützt Medienkompetenz zu entwickeln



2.



Medien- kompetenz



Kinder und Jugendliche zu einem kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu befähigen:

- technische Fähigkeiten
- korrekte Anwendung und Datenschutz
- kritisches Hinterfragen von Medieninhalten
- Balancen zwischen On- und Offline finden

Hat einen positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit!



3.



Mentale Gesundheit

Psychische Gesundheit ist

- „[...] ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“¹

Psychische Belastungen sind

„die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, [...] die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn Einwirken.“²





Digitalisierung ist gekommen,
um zu bleiben.



Gründe für die Nutzung digitaler Medien aus Kindersicht

- Zum Spaß und Zeitvertreib, überall „dabei“ sein
- Austausch mit Gleichaltrigen sowie dem Erleben von Zugehörigkeit, z.B. Apps und Social Media
- Zur Entspannung, z.B. Musik hören und Scrollen
- Spaß mit Freunden und kreativ sein, z.B. Gaming und Kurzvideos produzieren
- Schnelle Informationen, Lernen und Hilfsangebote
- Zur Ablenkung bei Frust, Ärger, Stress, Langweile & Ängsten²

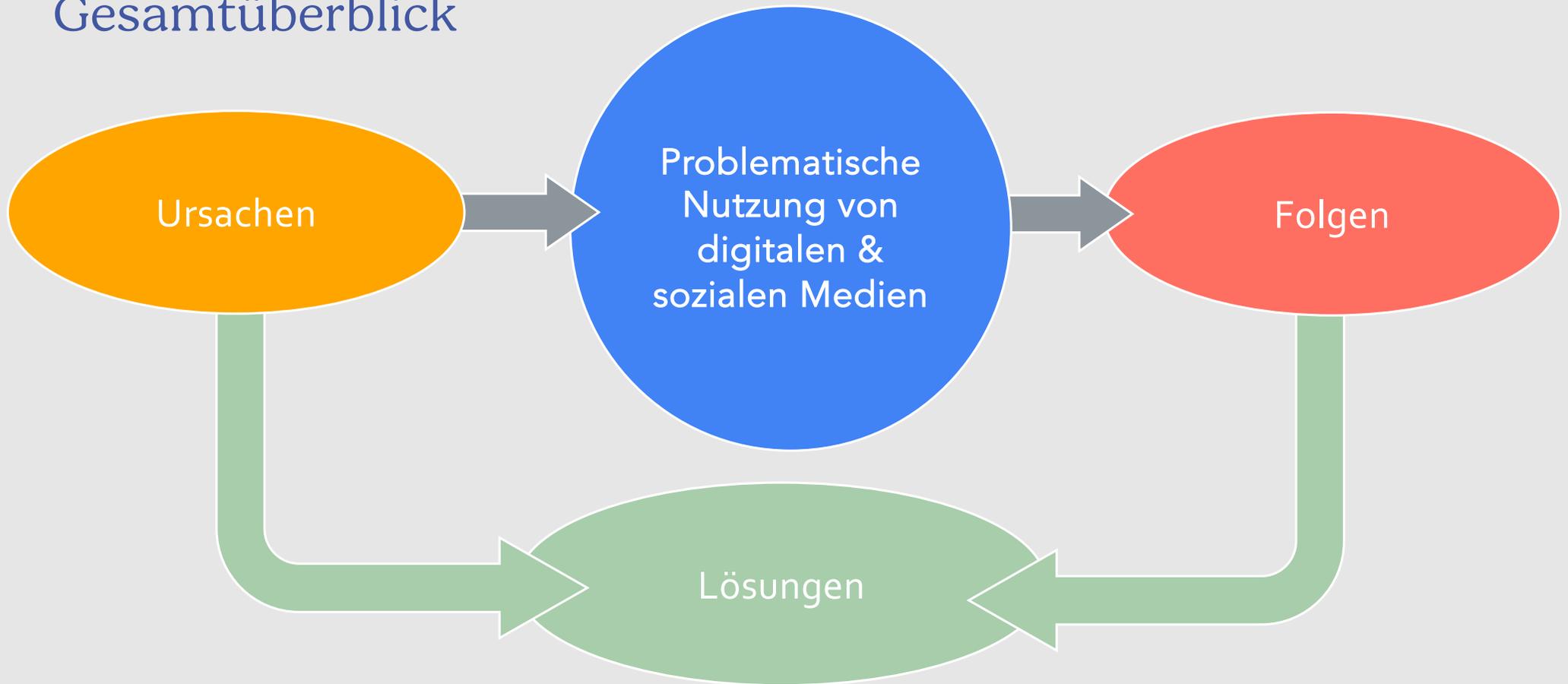


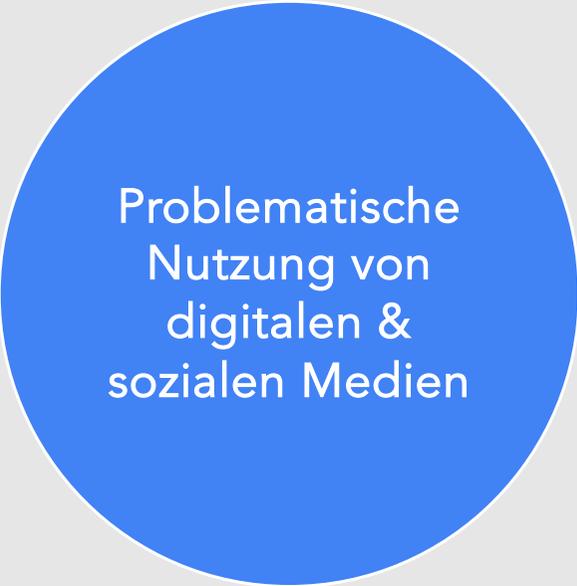
Warum fühlt sich die Nutzung digitaler Medien so gut an?

- Glücksgefühle werden ausgeschüttet, wenn Beiträge gelikt, kommentiert und geteilt werden
- Aufregend: beim Anschalten wissen wir nie, was uns erwartet
- Erwartung an Interaktion schüttet das Glückshormon Dopamin aus
- Dopamin ist ein Neurotransmitter und reagiert auf neuronale Signale/Reize im Gehirn
- spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Motivation, Vergnügen und Suchtverhalten



Gesamtüberblick





Problematische
Nutzung von
digitalen &
sozialen Medien

Warum ist zu viel Bildschirmzeit belastend?

- WHO-Studie zeigt alarmierende Zahlen weltweit.
 - Zwischen 2018 und 2022 stieg der Anteil von Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum von 7 % auf 11 %
 - Weist auf zunehmende Abhängigkeit und ungesunden Umgang mit digitalen Medien hin
- Übermäßiger digitaler Konsum kann schwerwiegende Auswirkungen auf Kinder und Jugendlichen haben.



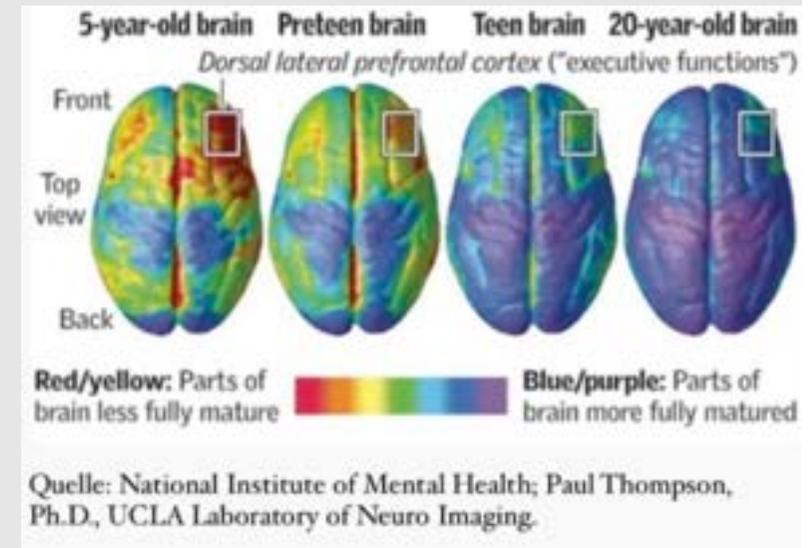
Die häufigsten

Ursachen

1. Einfacher und unbeschränkter Zugang
2. Fehlende Regeln und Medienkompetenz
3. Ständige Verfügbarkeit und Reizüberflutung



WICHTIG: Das kindliche Gehirn ist noch nicht reif genug, um Bildschirmzeit selbst zu regulieren. Deshalb braucht dein Kind deine liebevolle Führung.



Die häufigsten langfristigen

Folgen

1. Anfälliger für psychische Erkrankungen
2. Schlechter Schlaf und Schlafmangel
 - Keine Smartphone- und Konsolennutzung bis kurz vor dem Schlafengehen
 - Lass dein Kind schlafen: mind. neun Stunden >13 Jahren
 - Ohne Erholung keine Stressregulation im Schlaf
3. Schlechte schulische Leistungen
4. Entwicklung einer Medienabhängigkeit



Die beste

Lösungen

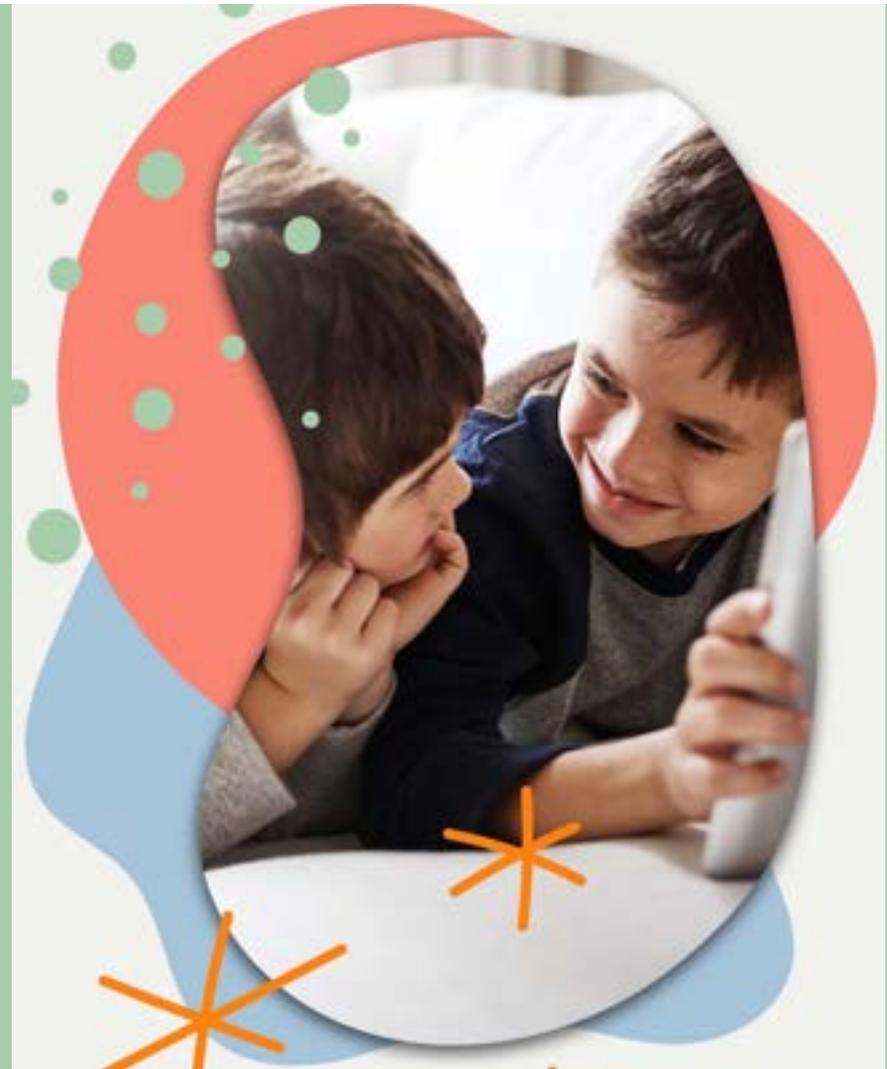


Eltern übernehmen die Verantwortung

- bleiben in Kontakt mit ihrem Kind
- stellen klare Regeln und Grenzen auf
- priorisieren Offline-Aktivitäten und Bewegung
- fördern kritisches Denken in Umgang mit Medieninhalten
- vermitteln Strategien zur Selbstregulation
- sind Vorbild bei der Nutzung digitaler Medien

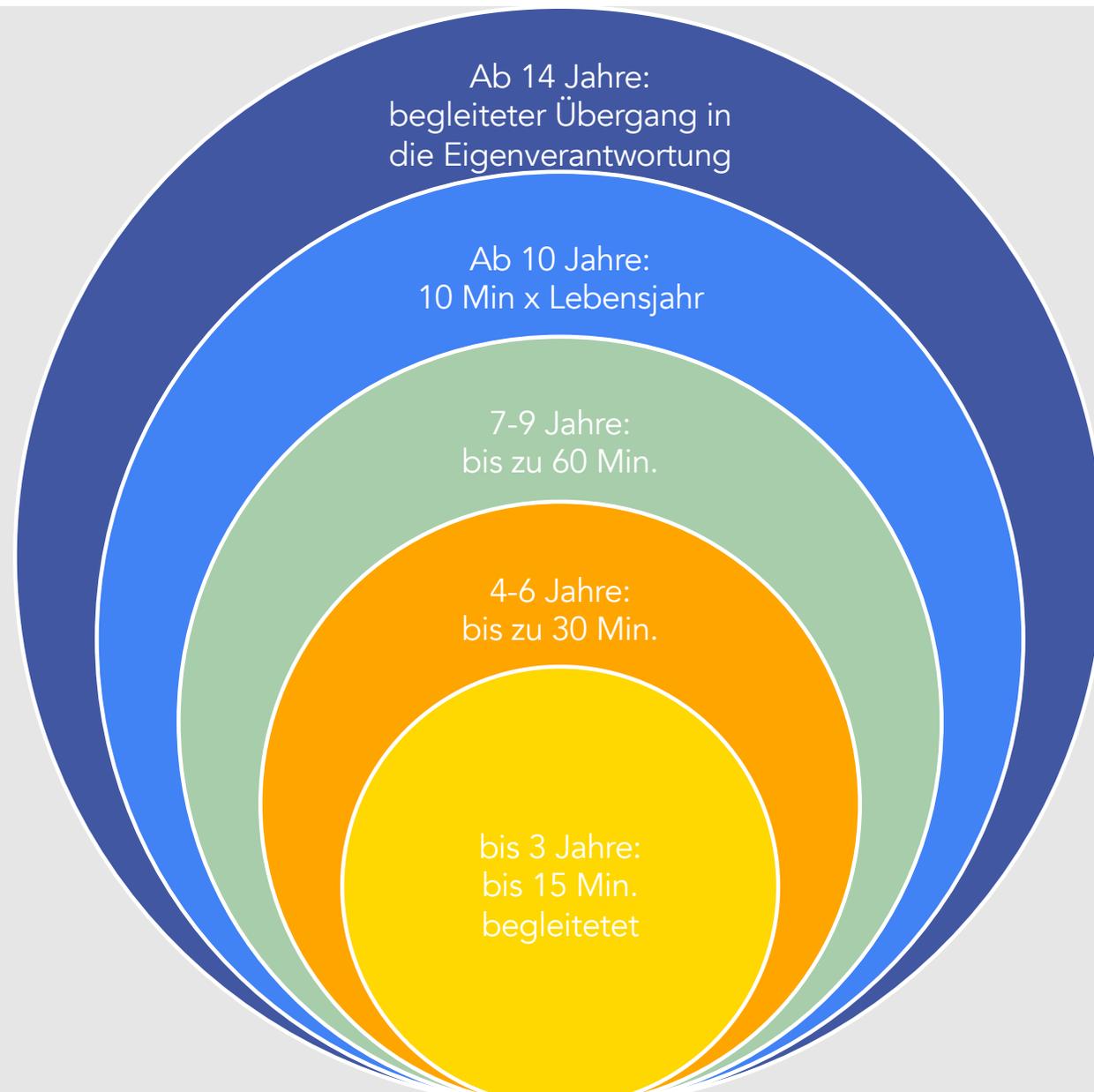


Bildschirmzeit Empfehlung



DANICA BREMER

Empfehlung der WHO zur Orientierung



Für mehr Tipps & Tricks zur digitalen Gesundheit folge mir auf Instagram [„Digitale Kinderzeit“](#)

Liebe Grüße
Danica



DANICA BREMER