

# „NUR NOCH DIESES EINE LEVEL!“

Wie begleite ich  
mein Kind in der Welt  
der Digitalen Medien?

Mag.<sup>a</sup> Sandra Brandstetter  
sandra.brandstetter@praevention.at  
www.praevention.at

# Was Sie erwartet

Kinder und Medien – eine Herausforderung für Eltern!

Was ist so faszinierend an Medien?

Wieviel ist zu viel? Ist mein Kind süchtig?

Wie kann ich mein Kind unterstützen und begleiten?

# **Kinder und Medien – eine Herausforderung für Eltern!**

# 60 Sekunden im Netz - 2022

# ORF Testbild 1994

# Was ist so faszinierend an Medien?

# Informationssuche und Unterhaltung

„Sog der Unendlichkeit“

# Soziale Netzwerke und Kommunikationsanwendungen

- Zeitvertreib, Spaß
- Informationsplattform
- Dazugehören
- Selbstdarstellung, Inszenierung
- Identitäten ausprobieren und Feedback einholen
- Likes als Bestätigung, dass „eh alles passt“



- Zeitvertreib, Spaß
- Erfolgserlebnisse
- Vermeidung von Versagensängsten
- Soziale Verbundenheit, Anerkennung
- Ablenkung und Rückzugsmöglichkeit
- „Flow“

# Ursachen für hohe Spieler-/Nutzerbindung

- Die Online-Welt steht nie still
- Die Spielfigur wird immer stärker
- Rankings
- Aktionszeiträume und Events
- Anreizsysteme für tägliche Nutzung (Streaks)

# Was ist so faszinierend an Medien?

## Die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse

- nach **sozialer Zugehörigkeit und Eingebundensein**
- nach **Autonomie und Selbstbestimmung**
- nach **Kompetenz und Wirksamkeit**

**Wieviel ist zu viel? Ist mein Kind süchtig?**

# Mein Kind spielt soviel! Ist es süchtig?

## Wie geht es meinem Kind insgesamt?

Wo fühlt es sich zugehörig?

Wo kann es eigene Entscheidungen treffen?

Wo hat es Erfolgserlebnisse?

Wo bekommt es Anerkennung?

Wo erlebt es Entspannung?

Wo erlebt es Freude und Spaß?

# Ihr Kind könnte gefährdet sein, und Unterstützung brauchen, wenn es...

- ...den Großteil seiner Freizeit mit Medien verbringt.
- ...andere Beschäftigungen völlig außer Acht lässt.
- ...Freunde nicht mehr trifft und sich zurückzieht.
- ...spielt, um aus der unangenehmen Realität zu flüchten.
- ...aggressiv, depressiv oder nervös ist, wenn es offline ist.
- ...regelmäßig müde und unausgeglichen wirkt.
- ...anderen Verpflichtungen immer weniger nachkommt.

# Wo gibt es Hilfe und Unterstützung?

- Familienberatungsstellen
- Schulpsychologie
- Ambulanz für Spielsucht der pro mente OÖ, Neuromed Campus (Gruppentherapie und Elterngesprächsgruppe)
- Kinder und Jugendpsychiatrie Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums
- [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) oder Tel.: 147

# **Wie kann ich mein Kind unterstützen und begleiten?**



# 1. Interesse am Kind haben

Was sieht/spielt mein Kind?

Was interessiert/fasziniert es daran?

## **Das erfahren Sie, wenn Sie...**

- Die Interessen des Kindes nicht abwerten.
- Sich die Spiele/Anwendungen erklären lassen.
- Offen sprechen statt heimlich kontrollieren.

## 2. Klare Vereinbarungen treffen

# Klare Vereinbarungen treffen

## Wann? Wie lange?

### **täglichen oder wöchentlichen Medienzeiten:**

- im Dialog mit dem Kind
- nicht zu streng und rigide
- dauerhaft und verlässlich  
statt plötzlich und unerwartet scharf

### **Vereinbarung von fixen Offline Zeiten:**

- „Handyparkplatz“ einführen z. B.:
  - beim Essen,
  - bei der Hausübung,
  - bei gemeinsamen Unternehmungen,
  - In der Nacht

### **Digitaler Sonnenuntergang bei Einschlafproblemen**

# Klare Vereinbarungen treffen

## Was? Geeignete Inhalte auswählen

	für alle Altersgruppen geeignet
	enthält möglicherweise Angst erzeugende Szenen oder Geräusche
	enthält Gewalt gegen Fantasiewesen,... leichte Vulgärsprache möglich
	Gewalt oder sexuelle Handlungen werden in einer Form gezeigt, die auch im wirklichen Leben zu erwarten wäre
	Gewalt wird in grausamer Form gezeigt o. anderer Gründe (siehe Inhaltssymbole)

§9 Jugendschutzgesetz: Inhalte die Jugendliche in ihrer Entwicklung gefährden können dürfen diesen nicht angeboten, vorgeführt, an diese weitergegeben werden.

Ein Gefährdung ist insbesondere anzunehmen wenn sie

- kriminelle Handlungen von menschenverachtender Brutalität oder Gewaltdarstellungen verherrlichen oder
- Menschen diskriminieren
- pornographische Darstellungen beinhalten

	<b>Schimpfwörter</b> - Spiel verwendet Schimpfwörter
	<b>Diskriminierung</b> - Spiel zeigt Diskriminierung oder Spielinhalt fördert Diskriminierung
	<b>Drogen</b> - Spiel bezieht sich auf Drogenkonsum oder zeigt diesen
	<b>Angst</b> - Spiel bereitet kleinen Kindern Angst oder ist gruselig
	<b>Glücksspiel</b> - Spiel fordert zum Glücksspiel auf oder gibt Anleitung dazu
	<b>Sex</b> - Spiel zeigt Nacktheit und/oder sexuelle Handlungen oder spielt auf sexuelle Handlungen an
	<b>Gewalt</b> - Das Spiel enthält Gewaltdarstellungen oder verherrlicht/verharmlost Gewalt
	<b>Online-</b> Spiel kann online gespielt werden

**Klare Vereinbarungen treffen  
und Vereinbarungen festhalten**

institut  
sucht  
prävention  
PRO MENTE OÖE

[www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)

**Klare Vereinbarungen treffen  
Und dann...**

**Die Kinder beim Abschalten unterstützen –  
und dabei den Missmut der Kinder aushalten.**

### 3. Über Sicherheit, Gefahren und Inhalte sprechen

z.B.

- Privatsphäre
- Passwortsicherheit
- Recht am eigenen Bild
- Kostenfallen
- Kettenbriefe
- Cybermobbing
- Pornografie
- Grooming

**Bei problematischen Erfahrungen  
braucht Ihr Kind Sie  
als sichere Anlaufstelle und  
Vertrauensperson!**

## 4. Ausreichend andere Erfahrungen ermöglichen

- Erfahrungen mit allen Sinnen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Bewegung
- Naturerfahrungen
- Soziale Alltagserfahrungen
- Mithilfe im Haushalt
- Langeweile aushalten



## 5. Vorbild sein

***„Wir können Kinder  
nicht erziehen,  
die machen uns eh  
alles nach.“***

**Karl Valentin**