

DER  
ORTENAU  
KREIS



# **Aufwachsen im digitalen Zeitalter - zwischen Reizüberflutung und Teilhabe im Alter von 10 - 13 Jahren**

**Online-Elternabend**

Referentin: Susanne Peter

# Umfrage

# Digitalisierte Kindheit

# Digitalisierte Kindheit

www  
↑

## Die Kinder von heute | #DieDebatte – YouTube

Quelle: Mai Thi Nguyen-Kim

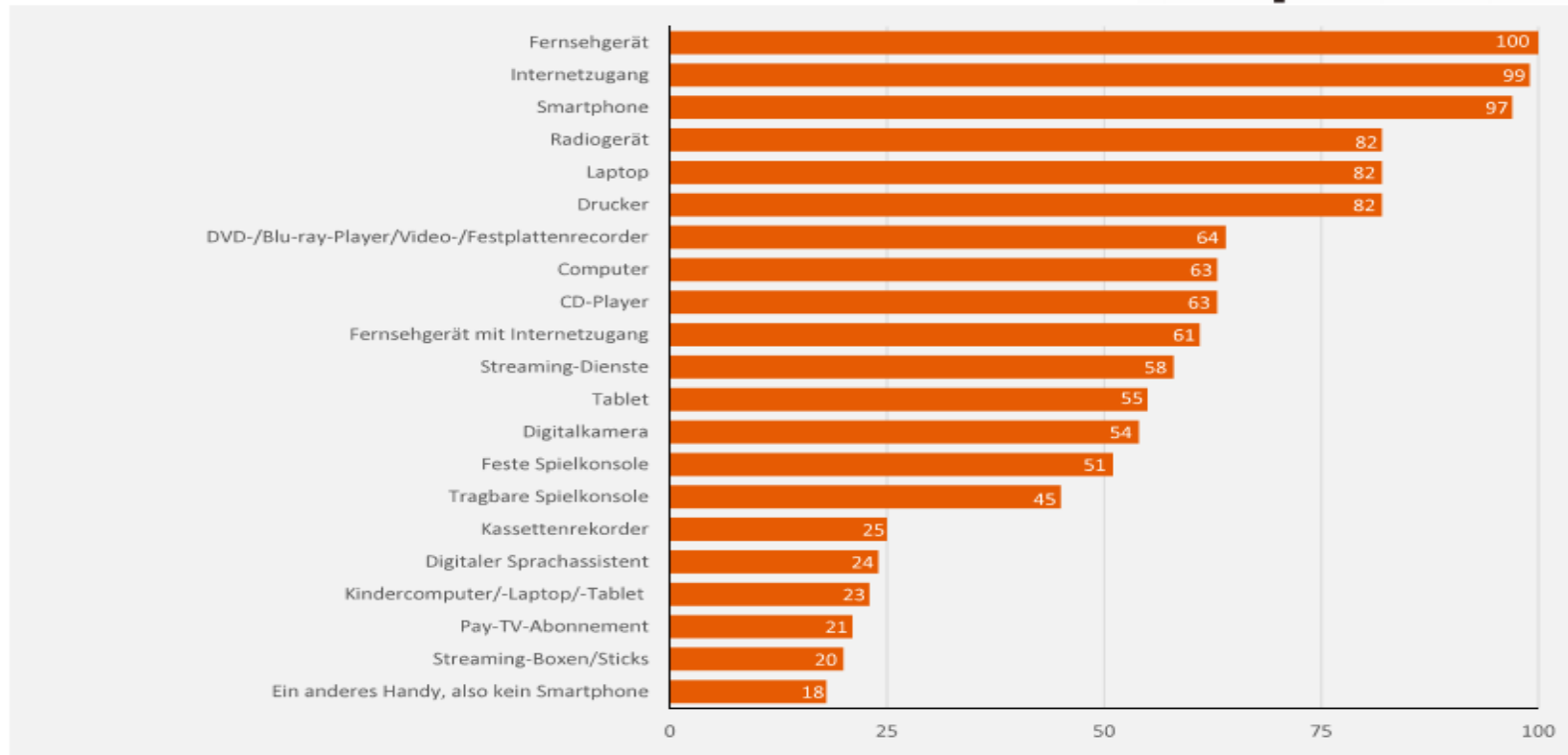
## Die Kinder von heute | #DieDebatte - YouTube

Quelle: Mai Thi Nguyen-Kim



Aufwachsen im digitalen Zeitalter - zwischen Reizüberflutung und Teilhabe

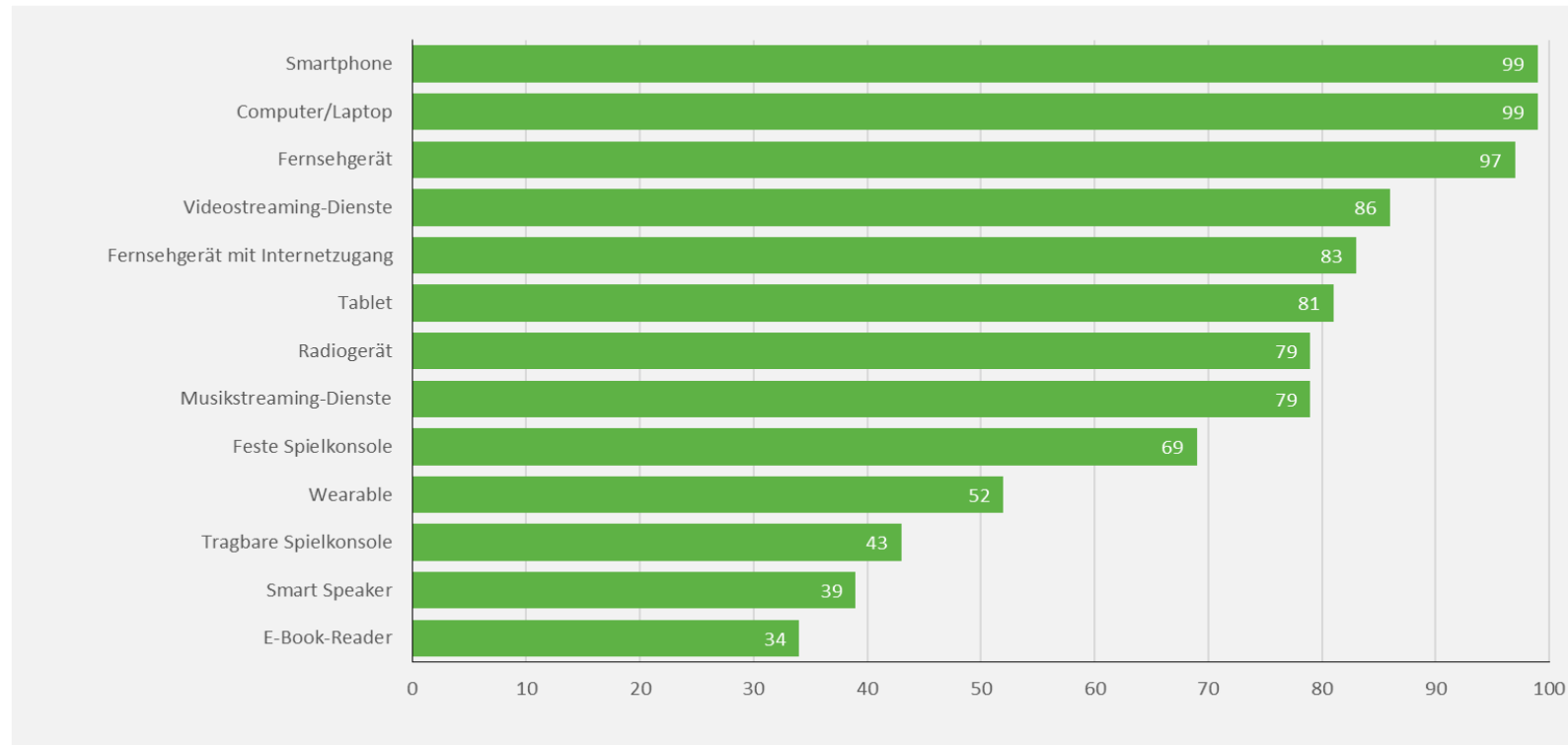
## Medienausstattung im Haushalt 2022 - Angaben der Haupterzieher\*innen -



Quelle: KIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher\*innen, n=1.219

Quelle: Kinder-Medien-Studie 2022

## Medienzugänge im Haushalt 2023

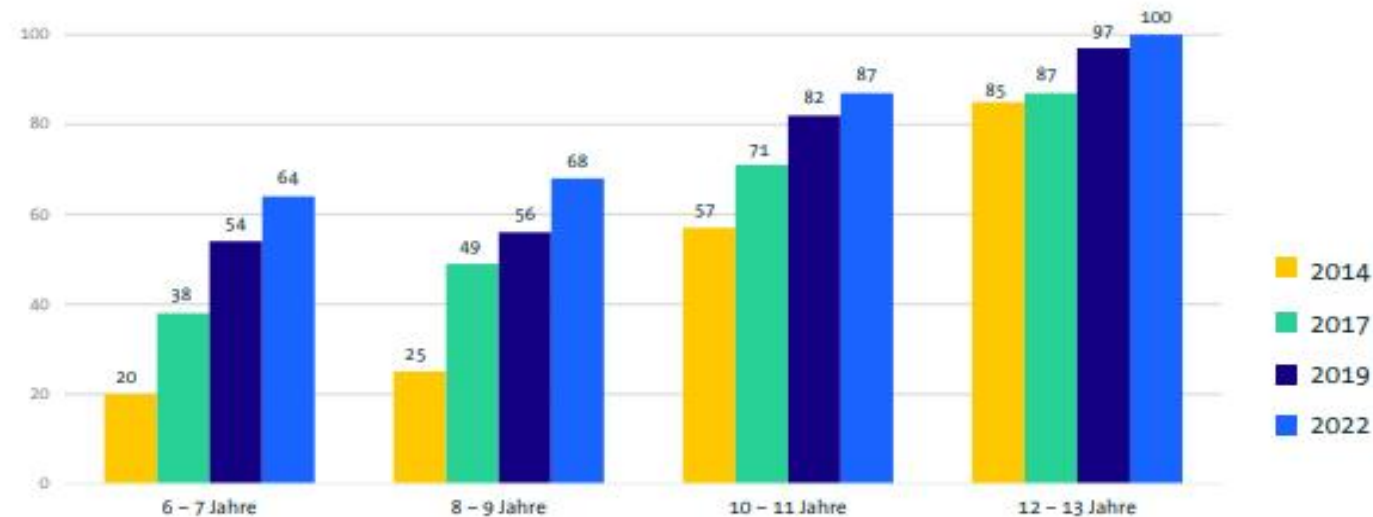


Quelle: JIM-Studie 2023

Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

## Ab 12 Jahren nutzen alle ein Smartphone

Nutzt Du zumindest ab und zu – entweder selbstständig oder zusammen mit Deinen Eltern – ein Smartphone?



3 Basis: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren (2022: n= 920, 2019: n= 915, 2017: n= 926, 2014: n= 962), in Prozent | Quelle: Bitkom Research 2022

bitkom

Quelle: [www.bitkom.org/sites/main/files/2022-06/Bitkom-Charts\\_Kinder\\_Jugendliche\\_09.06.2022\\_0.pdf](http://www.bitkom.org/sites/main/files/2022-06/Bitkom-Charts_Kinder_Jugendliche_09.06.2022_0.pdf)

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

## 100 Millionen aktive Nutzer: Ist ChatGPT der große KI-Durchbruch?

VORLESEN

von Kristin Kielon

Stand: 03. Februar 2023, 12:00 Uhr



Quelle: [www.mdr.de/wissen/chatgpt-kuenstliche-intelligenz-bildung-schule-sprachmodell-hype-revolution-100.html](http://www.mdr.de/wissen/chatgpt-kuenstliche-intelligenz-bildung-schule-sprachmodell-hype-revolution-100.html)

# Medienkompetenz



# Medienmündigkeit

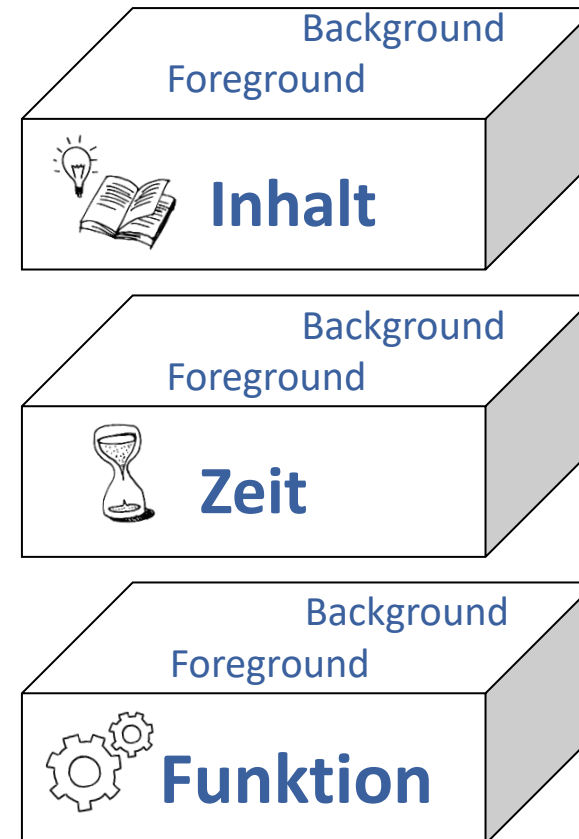
- Fokus auf technische Versiertheit
- Häufig erstmal nur: *Wischkompetenz*
- Keine Selbstregulation
- Bleibende Gefahr von Sucht bzw. exzessiver Nutzung

- Umfasst technische Versiertheit, ergänzt um:
- **Reifer und verantworteter Umgang** mit den Inhalten
- Reife entwickelt sich mit Lebensalter und kann durch „daran Ziehen“ nicht beschleunigt werden
- **Autonomie:** Ich beherrsche das Medium, nicht das Medium beherrscht mich

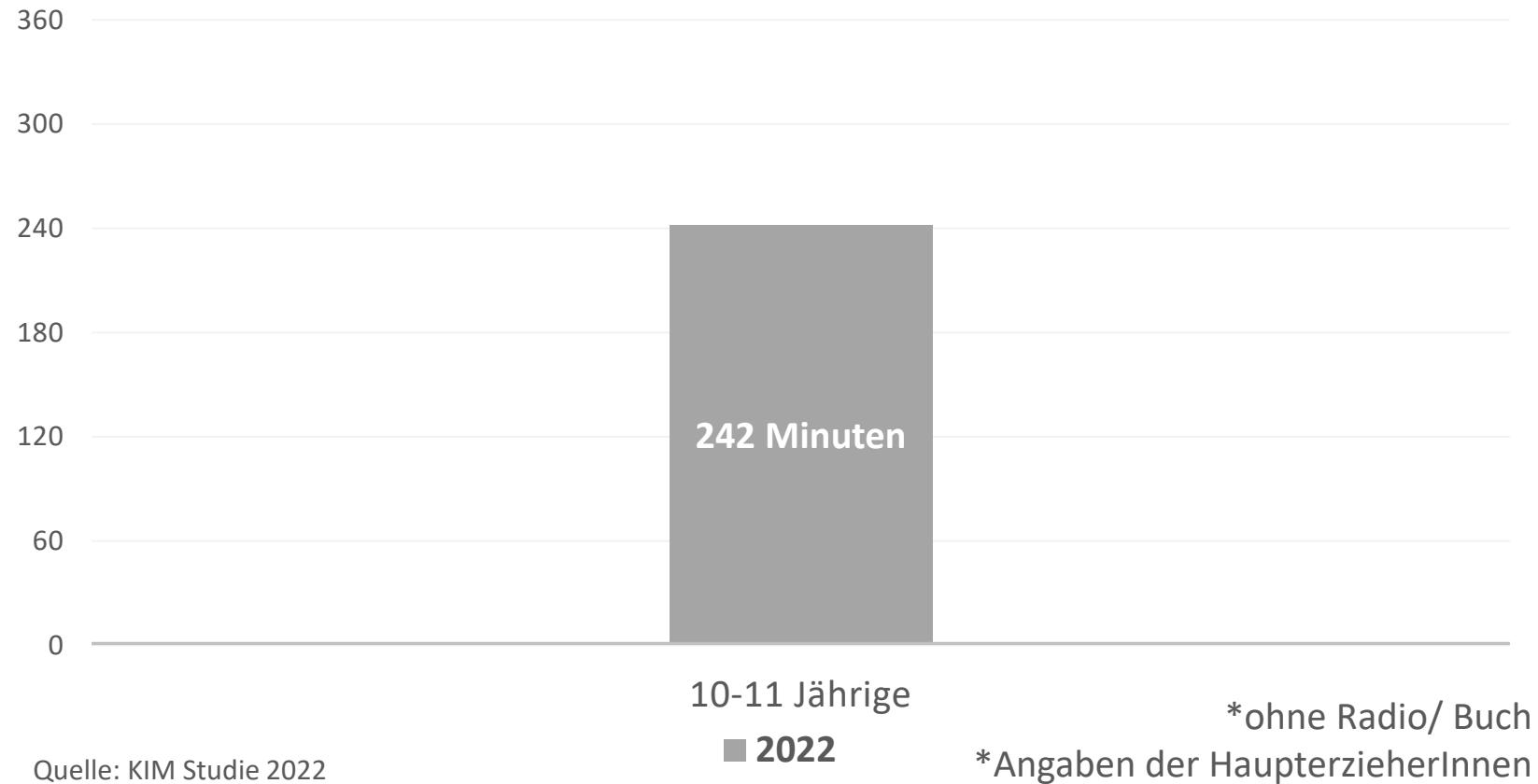
**A-A-D-D-A**

# Problemdimensionen

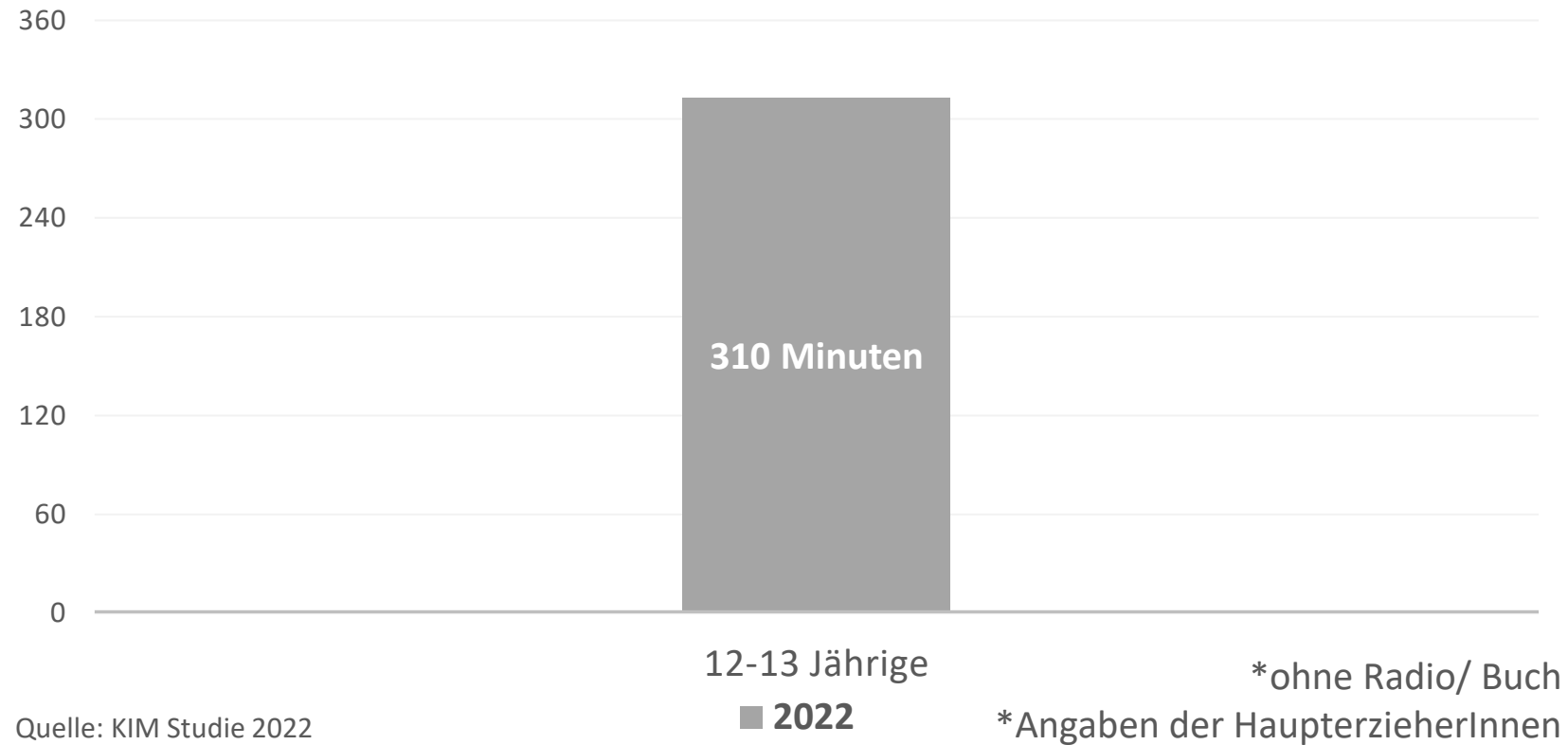
Verfügbarkeit von  
Bildschirm-Geräten  
(TV, PC, Konsole, Handy,  
Tablet, Smartphone.....)



# Durchschnittliche tägliche Mediennutzungsdauer 2022



# Durchschnittliche tägliche Mediennutzungsdauer 2022



## Körperliche Risiken

**Essstörungen**

**Hyperaktivität**

**Kurzsichtigkeit**

**Störungen der  
Bewegungsentwicklung/  
Haltungsschäden**

**Schlafstörungen**  
(Dauer, Qualität)

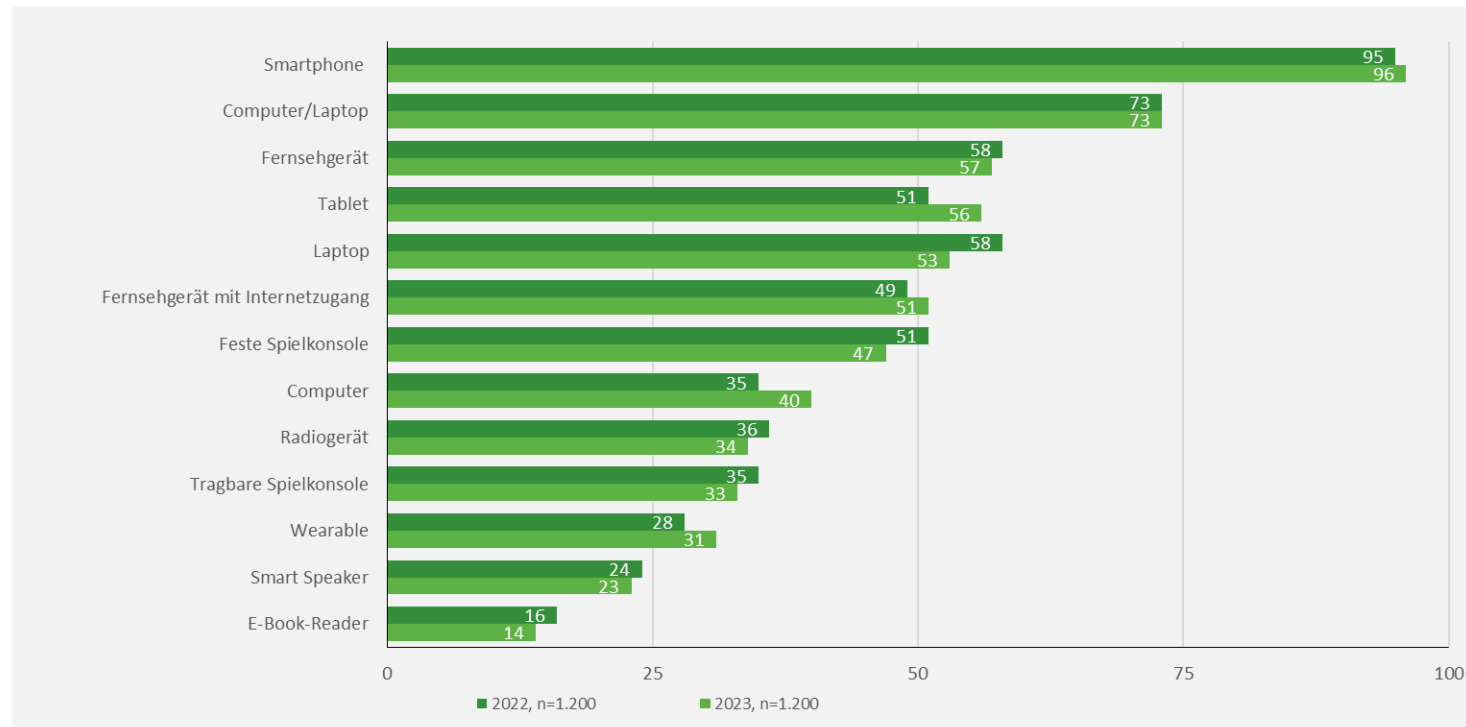
**Übergewicht mit  
Folgeerkrankungen**  
(Diabetes, Herz/Kreislauf)

# Psychosoziale Risiken

| Schulprobleme                                                                                      | Einsamkeit, Depression                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Selbstoptimierung in Schule und Online-Selbstdarstellung</b><br>(Stress durch „Vermessbarkeit“) | <b>Suchtartige Digitalmediennutzung</b><br>(Computerspiele, soziale Medien, Internet-Pornographie)  |
| <b>Störungen der sozialen Entwicklung</b><br>(Sprache, Empathie)                                   | <b>Geringe Sozialkompetenz</b><br>(Probleme mit Gleichaltrigen, fehlendes Einfühlungsvermögen.....) |

# **Gerätebesitz Jugendlicher 2023 – Vergleich 2022**

- Auswahl -



Quelle: JIM 2022, JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Quelle: JIM-Studie 2022 und 2023

# Medienrisiken mitdenken

## FINDE DIE RICHTIGE HILFE FÜR DEIN PROBLEM

### PRIVAT & ÖFFENTLICH

Privates veröffentlichen  
Influencer & Selbstdarstellung  
Recht am eigenen Bild  
Spione & Hacker  
Fake Profile  
Fake News

### MOBBING & BELÄSTIGUNG

Gemobbt werden  
Sexuell belästigt werden  
Online belästigt werden  
Kettenbriefe  
Respektlose Bilder & Filme

### UNANGENEHMES & EXTREMES

Darstellung von Gewalt  
Pornografie  
Extremismus  
Hass im Netz  
Gehackt werden  
Abo- & Kostenfallen

### SELBSTGEFÄHRDUNG & SUCHT

Suizidgedanken & Depression  
Selbstverletzendes Verhalten  
Challenges & Mutproben  
Essstörungen  
Online-Stress  
Mediensucht

Quelle: [www.jugend.support](http://www.jugend.support)

# Mediensucht in Zeiten der Pandemie

## L Ä N G S S C H N I T T S T U D I E   S E I T   2 0 1 9



- Weltweit einmalige Längsschnittstudie untersucht die Entwicklung der Mediennutzung über den Pandemiezeitraum
- Untersuchung von Nutzungsverhalten bei Gaming und Social Media seit 2019, seit 2021 zusätzlich auch Streaming
- Erfassung pathologischer und riskanter Mediennutzung nach WHO-Kriterien
- Aufzeigen der Entwicklung im zeitlichen Verlauf

Sep.  
2019

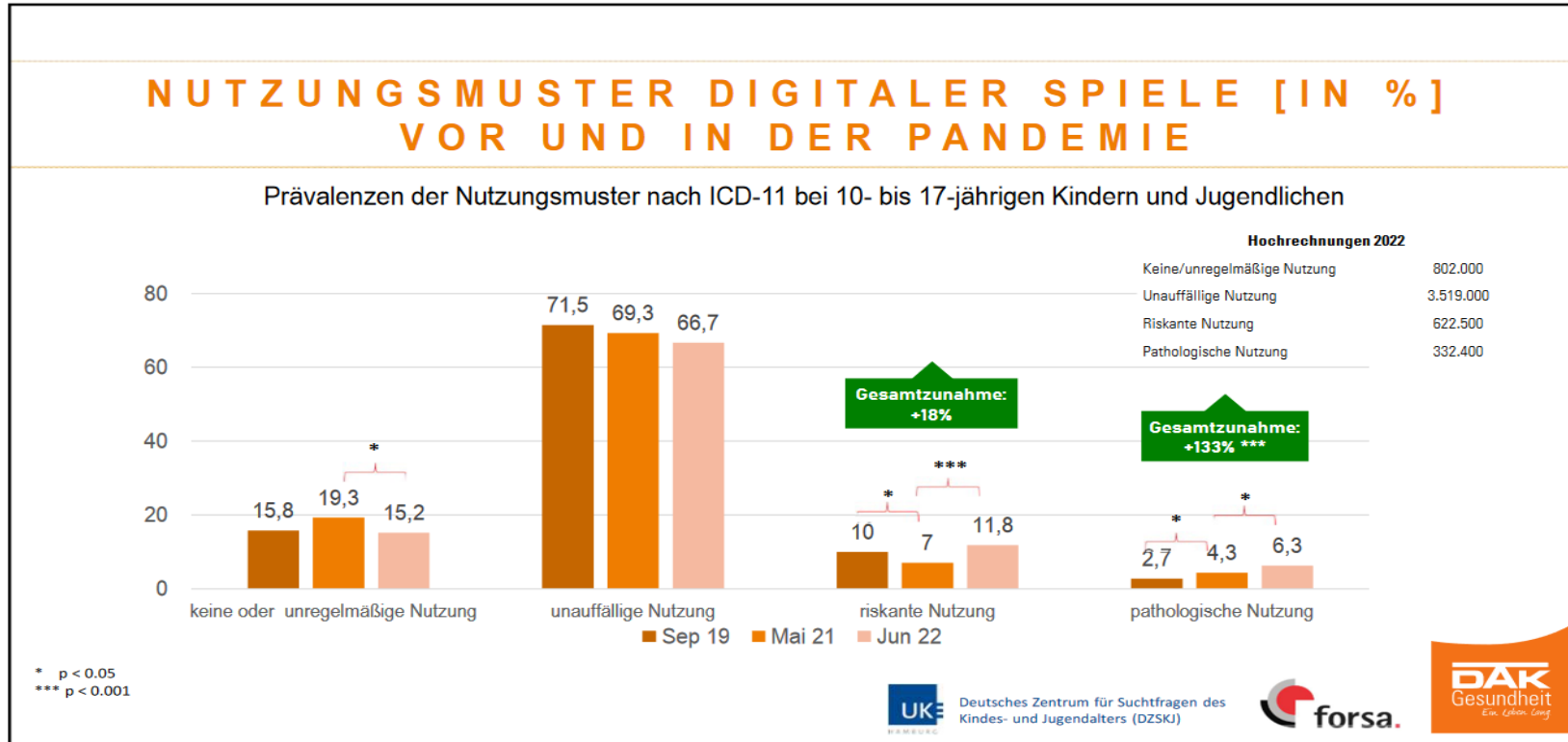
April  
2020

Nov.  
2020

Juni  
2021

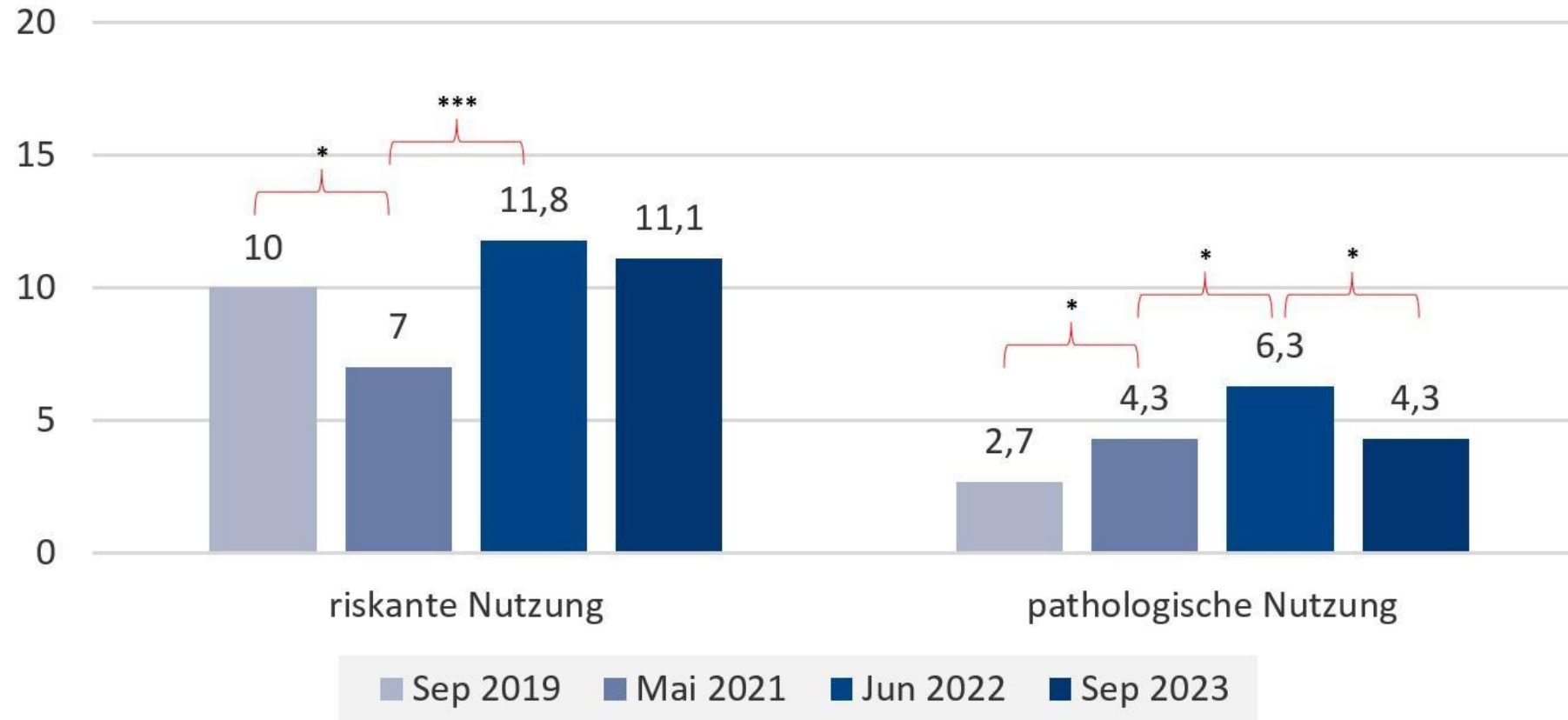


Quelle: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/>

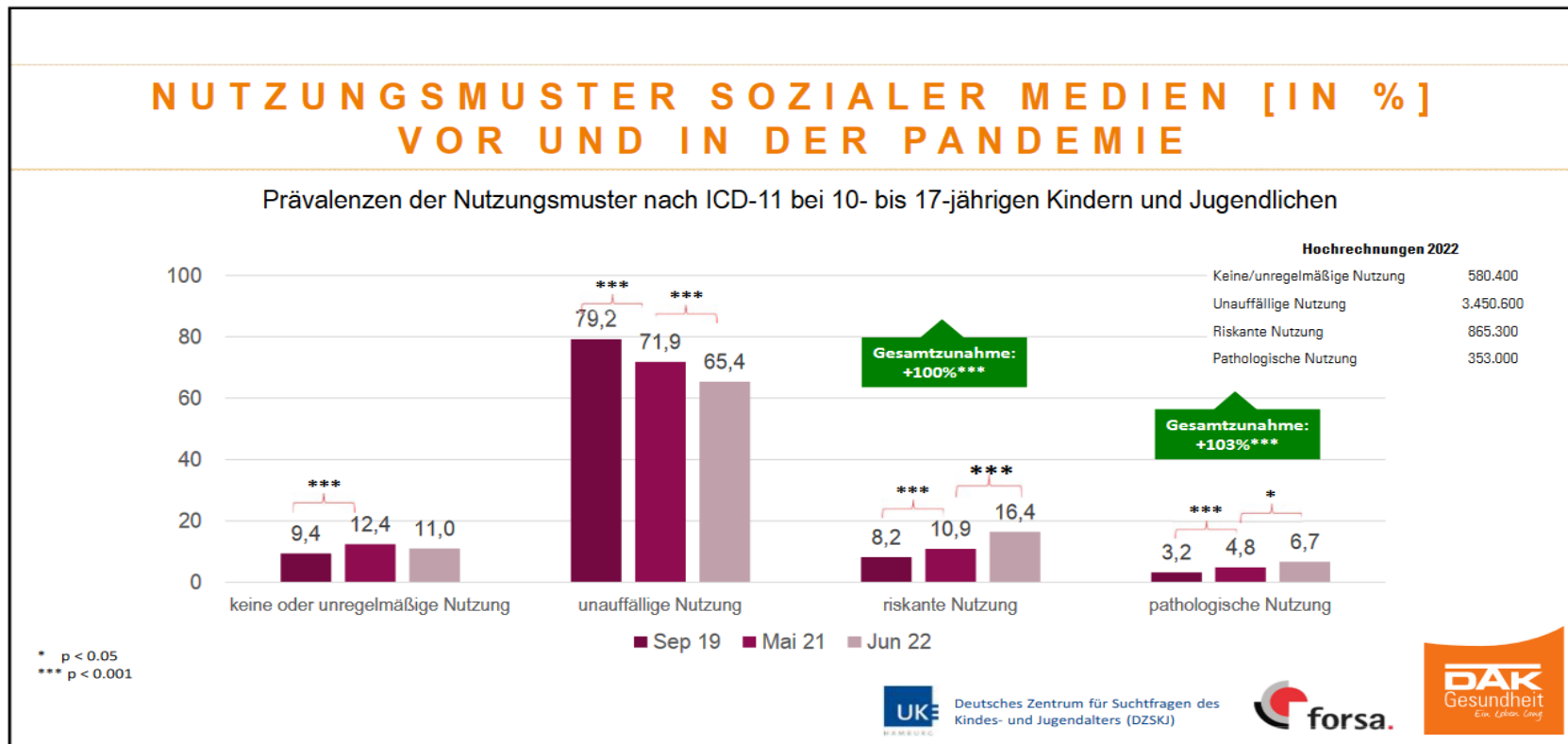


Quelle: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/>

# DAK-Studie Mediensucht 2023/2024

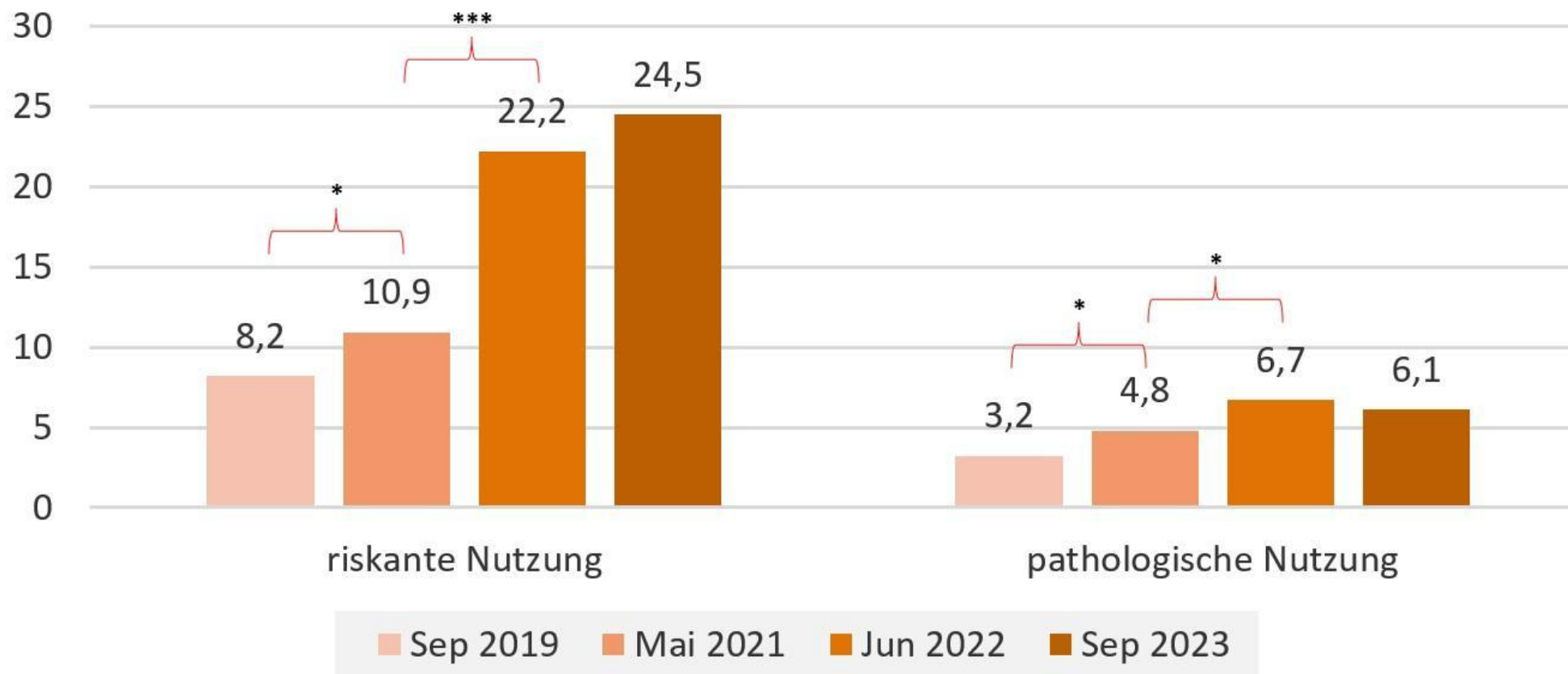


Quelle: [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24\\_56536#rtf-anchor-auf-einen-blick-zentrale-ergebnisse-der-sechsten-befragungswelle](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24_56536#rtf-anchor-auf-einen-blick-zentrale-ergebnisse-der-sechsten-befragungswelle)



Quelle: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/>

# DAK-Studie Mediensucht 2023/2024



Quelle: [https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24\\_56536#rtf-anchor-auf-einen-blick-zentrale-ergebnisse-der-sechsten-befragungswelle](https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2023-24_56536#rtf-anchor-auf-einen-blick-zentrale-ergebnisse-der-sechsten-befragungswelle)



tagesschau

Sendung verpasst? 



Virtuelle Schatzkisten

## Glücksspiel für Kinder?

Stand: 09.01.2024 11:27 Uhr

Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/computerspiele-gluecksspiel-kinder-100.html>



Quelle: Bild von Pixelkult auf Pixabay

# Cybergrooming



# Sexting



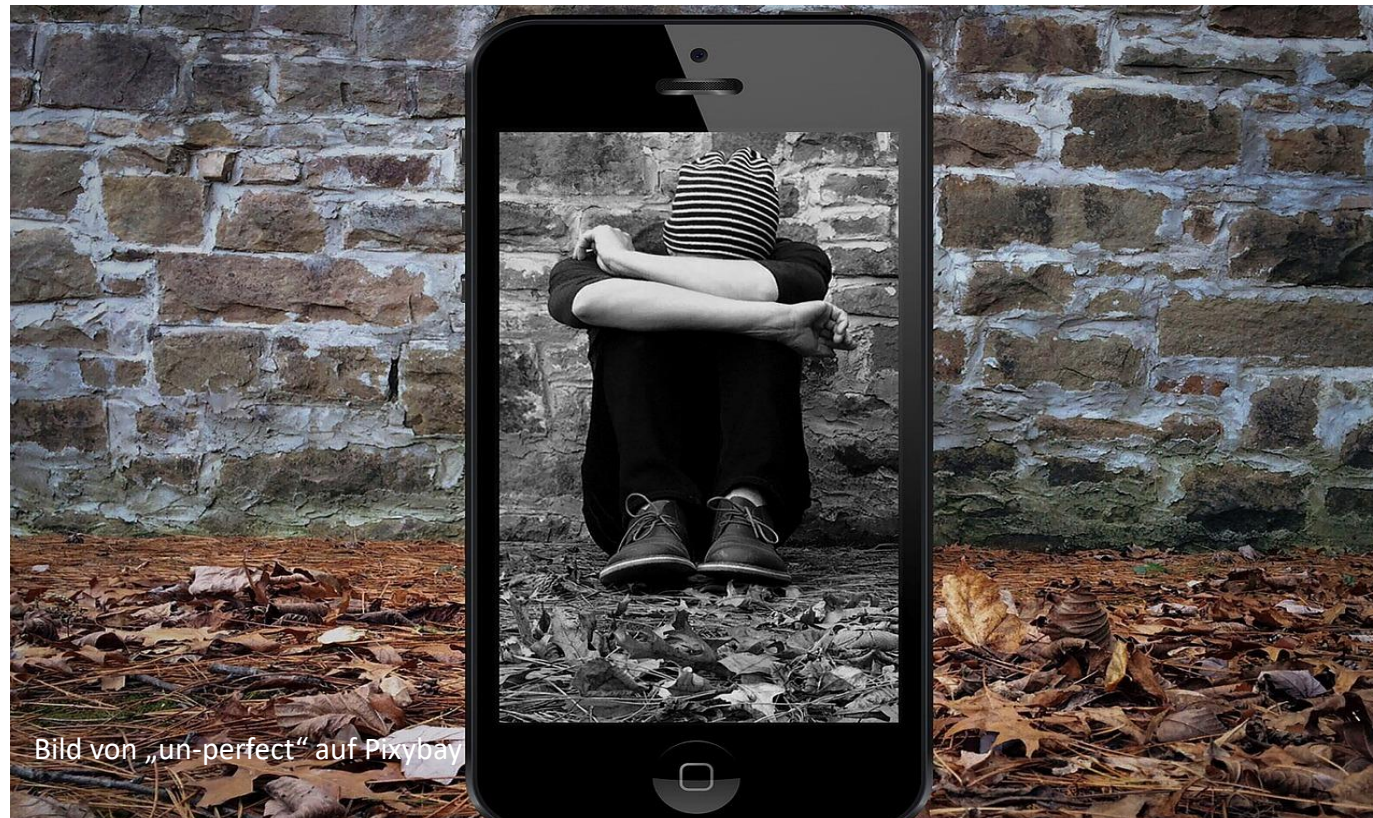
# Pornografie

STARTSEITE | THEMEN | PORNOGRAFIE IM INTERNET

## Pornografie im Internet

Quelle: [www.klicksafe.de/pornografie](http://www.klicksafe.de/pornografie)

# Cybermobbing



# Hilfreiche Empfehlungen für den Medienkonsum in Familien:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindlich Zeiten für die Nutzung digitaler Medien (gemeinsame Regeln, klare Grenzen).
- Seien Sie authentisch und halten Sie sich auch selbst an vereinbarte Zeiten (**Vorbildfunktion**).
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten:  
Das können Gesellschaftsspiele, sportliche Aktivitäten, Ausflüge oder Spaziergänge sein. Was immer der Familie zusammen Spaß macht: Bei diesen Aktivitäten sollten digitale Medien für alle tabu sein.

# Hilfreiche Empfehlungen für den Medienkonsum in Familien:

- Auch bei gemeinsamen Essen und während einer Unterhaltung sollten digitale Medien Pause haben. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist ein wertvolles Geschenk für Ihr Kind.

# Für die Mediennutzungsdauer gibt es entsprechend dem Alter von Kindern folgende Regeln, die als Orientierung dienen können:

**Bei älteren Kindern ab zehn Jahren** empfiehlt es sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Kinder können so ihre eigenen Erfahrungen machen: Wird die vereinbarte Zeit an nur zwei Tagen verbraucht, bleiben die Bildschirme für den Rest der Woche dunkel. So lernen Kinder, sich ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Maß zu finden. **Eine Orientierung bietet folgende Faustregel:**

- zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag oder
- eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

## Für die Eltern-Kinder-Beziehung ist wichtig:

- Gemeinsame Regeln, klare Grenzen
- Geräte abends einsammeln
- Schlafplatz für Smartphone außerhalb der Kinderzimmer
- Klima des Vertrauens fördern, im Gespräch bleiben
- Wertschätzung zeigen und Sicherheit bieten
- Interesse zeigen für Aktivitäten der Kinder bei gleichzeitiger Vorbildfunktion
- ...

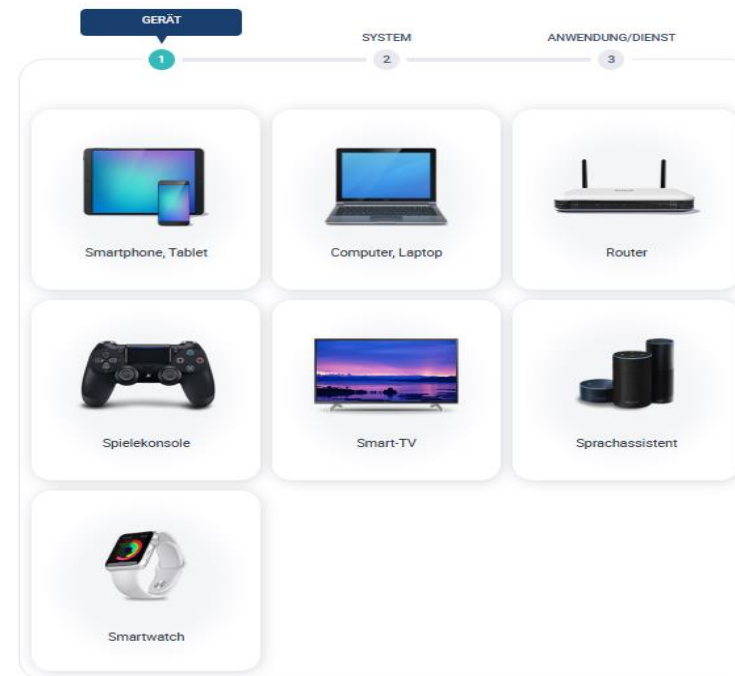
## Medien kindersicher

### Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihres Kindes.

Als Besonderheit bieten wir Ihnen mit unserem Medien-kindersicher-Assistenten die Möglichkeit, sich auf der Grundlage des Alters ihres Kindes und den von ihm genutzten Geräten und Diensten eine maßgeschneiderte Schutzlösung zu erstellen.

**Wählen Sie Anleitungen zu den Geräten, Diensten und Apps Ihres Kindes**



Quelle: <https://www.medien-kindersicher.de/startseite>



**Neuer Vertrag**

**Vertrag öffnen**

**Speichern**

**Drucken/PDF**

**Gestaltung**

**Hilfe**



# MEDIENNUTZUNGSVERTRAG

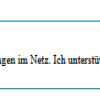
zwischen  Nele  
und  Nellie

**Regeln**

**§**

## §1 Allgemeine Regeln

|                                                                                                                                                                     |                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Informieren und austauschen</b>                                                                                                                                  |    |  |
| Ich informiere mich über neue Entwicklungen und Angebote, die mein Kind nutzt. Wir sprechen regelmäßig über unsere Medienerfahrungen.                               |                                                                                       |  |
| <b>Verhalten gegenüber anderen</b>                                                                                                                                  |    |  |
| Im Internet und am Handy bin ich freundlich und beleidige niemanden.                                                                                                |                                                                                       |  |
| <b>Verhalten gegenüber anderen</b>                                                                                                                                  |    |  |
| Ich bespreche mit meinem Kind, wie man sich im Internet und am Handy anderen Nutzern gegenüber verhält.                                                             |                                                                                       |  |
| <b>Beleidigung, Hass und Cyber-Mobbing</b>                                                                                                                          |    |  |
| Wenn jemand gemein zu mir oder zu anderen ist, spreche mit meinen Eltern.                                                                                           |                                                                                       |  |
| <b>Beleidigung, Hass und Cyber-Mobbing</b>                                                                                                                          |    |  |
| Ich informiere mich über Cyber-Mobbing, Hate Speech (Hassrede) und andere Beleidigungen im Netz. Ich unterstütze mein Kind bei Problemen und achte auf Warnzeichen. |                                                                                       |  |
| <b>Ungewollte Kontaktaufnahme/Belästigung</b>                                                                                                                       |    |  |
| Wenn ich unangenehme Nachrichten oder Bilder bekomme oder sich jemand mit mir treffen möchte, sage ich sofort meinen Eltern Bescheid.                               |                                                                                       |  |
| <b>Ungewollte Kontaktaufnahme/Belästigung</b>                                                                                                                       |    |  |
| Ich spreche mit meinem Kind über (sexuelle) Belästigung und Umgang mit ungewollten Kontakten im Internet.                                                           |                                                                                       |  |
| <b>Erst fragen, dann einschalten</b>                                                                                                                                |    |  |
| Wenn ich am Bildschirm spielen, surfen oder Filme schauen möchte, frage ich vorher meine Eltern.                                                                    |                                                                                       |  |
| <b>Einrichten von Geräten</b>                                                                                                                                       |    |  |
| Ich informiere mich regelmäßig über mögliche Sicherheitseinstellungen und stelle Computer, Handy und Tablet passend für mein Kind ein.                              |                                                                                       |  |
| <b>Viren und Schadsoftware</b>                                                                                                                                      |    |  |
| Wenn sich Computer, Handy oder Tablet seltsam verhalten, sage ich meinen Eltern Bescheid.                                                                           |                                                                                       |  |
| <b>Viren und Schadsoftware</b>                                                                                                                                      |  |  |
| Ich Sorge dafür, dass Computer, Handys und Tablets in unserer Familie bestmöglich vor schädlichen Programmen und Viren geschützt sind.                              |                                                                                       |  |
| <b>Bildschirmfreie Zeiten</b>                                                                                                                                       |  |  |
| Ich achte mit darauf, dass ich die verabredeten Bildschirmzeiten einhalte.                                                                                          |                                                                                       |  |
| <b>Bildschirmfreie Zeiten</b>                                                                                                                                       |  |  |
| Wir planen regelmäßig gemeinsame Familienaktivitäten ohne Bildschirm.                                                                                               |                                                                                       |  |



**klicksafe**

**Prominente Unterstützung durch**

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

## Aufwachsen im digitalen Zeitalter - zwischen Reizüberflutung und Teilhabe

# Die wichtigsten Links:

## **Technische Einstellungen** (Nutzungsbeschränkungen, Zeit- und Inhaltsfilter)/Vereinbarungen

- [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)
- [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)
- Kindersuchmaschine: [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)

## **Ergänzende Materialien und weitere Informationen:**

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.juuuport.de/beratung](http://www.juuuport.de/beratung) (Beratung für Jugendliche)
- [www.sicher-im-netz.de/basischutz-digital](http://www.sicher-im-netz.de/basischutz-digital) (für Erwachsene)

## Die wichtigsten Links:

- [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)
- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)
- [www.ajs-bw.de/](http://www.ajs-bw.de/) (Aktion Jugendschutz BW)

**Polizei:** <https://praevention.polizei-bw.de/praevention/digitale-welt/>

**Suchtberatung:** [www.return-mediesucht.de/](http://www.return-mediesucht.de/)

# Frage-Runde

# Quellen:

Die Kinder von heute (YouTube): <https://www.youtube.com/watch?v=KUsDzEpGfM8>

[Kinder-Medien-Studie 2022](#)

[JIM-Studie 2022 und JIM-Studie 2023](#)

[Bitkom: Kinder- und Jugendstudie 2022](#)

[www.mdr.de/wissen/chatgpt-kuenstliche-intelligenz-bildung-schule-sprachmodell-hype-revolution-100.html](http://www.mdr.de/wissen/chatgpt-kuenstliche-intelligenz-bildung-schule-sprachmodell-hype-revolution-100.html)

[https://unblackthebox.org/wp-content/uploads/2021/08/UBTB\\_Onepager\\_Psychosoziale\\_Folgen.pdf](https://unblackthebox.org/wp-content/uploads/2021/08/UBTB_Onepager_Psychosoziale_Folgen.pdf)

[www.jugend.support](http://www.jugend.support)

[DAK-Längsschnittstudie: Mediensucht in Zeiten der Pandemie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Sozial Media und Streaming?](#)

[DAK-Studie Mediensucht 2023/2024](#)

[www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/computerspiele-gluecksspiel-kinder-100.html](http://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/computerspiele-gluecksspiel-kinder-100.html)

Gefangen im Netz: [www.gefangenimnetz.de/](http://www.gefangenimnetz.de/)

[Klicksafe.de](http://Klicksafe.de)

[SCHAU HIN!](#)

[Medien kindersicher – Portal zum technischen Jugendmedienschutz](#)

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

Bilder von Pixabay