

Wenn Sie Lust haben, füllen Sie doch die kurze Umfrage aus:

<http://bit.ly/Medienumfrage>

Wo liegt der Grenzwert beim Mediengebrauch? Medienseminar Bild 2018

\* 1. Wie konflikthaft ist der Umgang mit Medien in unserer Familie?

Das ist kein Thema!      Es wird engagiert verhandelt!      Wir haben häufig Streit und Konflikte!

\* 2. Der Umgang mit Medien ist die grösste Erziehungsherausforderung der Gegenwart!

finde ich gar nicht      teils teils      bin ich voll einverstanden

\* 3. Ab welchem Alter darf ein Kind gelegentlich und begleitet an ein Handy oder

## Faszination soziale Medien und Smartphones

Fragen: **079 785 94 00**



### Medienumgang – Was ist normal? Was noch im Rahmen? Was ist krank? Was macht Angst?



### Medien sind eigentlich ein Mittel!

**Zielorientierte** Menschen nutzen Medien so, dass Sinn vermehrt wird!

**Zielverwirrte** (oder zielentleerte) Menschen werden durch die Möglichkeiten der Medien geleitet! Dabei kann man sich abhanden kommen.

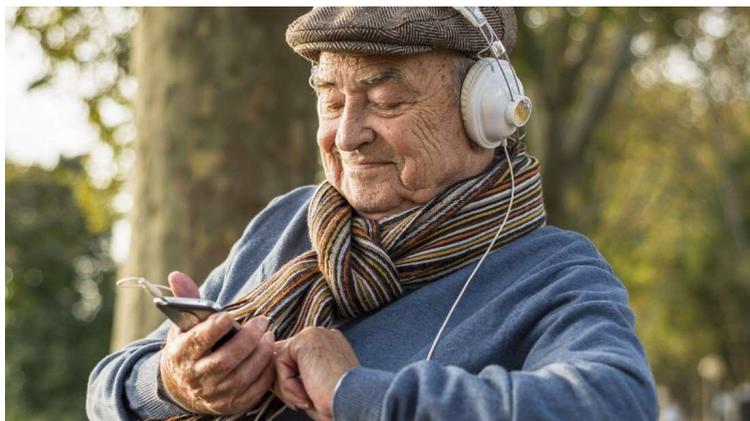


### Drei Dimensionen der Medien:

1. Medien als **Bereicherung** und Hilfsmittel
2. Medien als **Unterhaltungsmittel**
3. Medien als **Gefährdung (Jugendliche/Kleinkinder)**
4. **Medienumgang** lernen und lehren



### Medien als Bereicherung! Musik geniessen Eigene, Spotify, Youtube...



## Medien als Bereicherung! Filme erleben



## Medien als Bereicherung - Fantastischer Zugang zu Information und hilfreichen Angeboten!



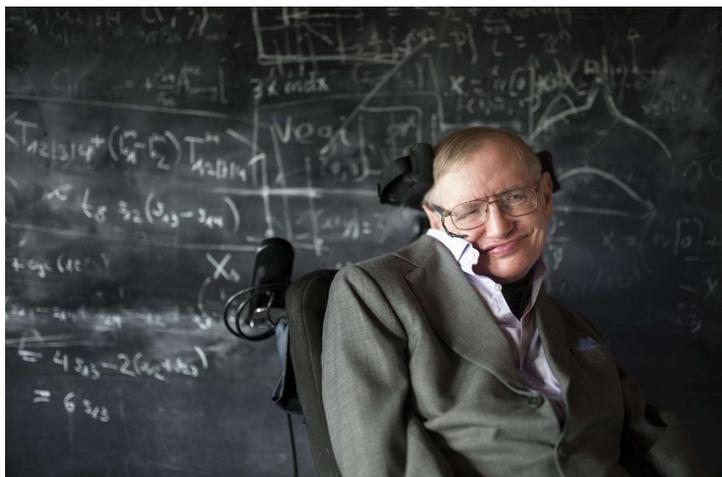
## Medien als Bereicherung! - Reisen oder Sehnen



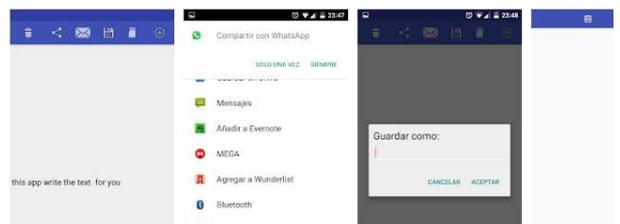
## Medien als Bereicherung! - Kontakte pflegen Via Whatsapp



## Wenn Technik zunehmende Einschränkungen ausgleicht: Stephen Hawking Medien als Hilfsmittel



## Medien als Hilfsmittel! Reden statt tippen



## Medien als Hilfsmittel! Hobbys unterstützen: Pflanzenapp; Vogelapp



Pl@ntNet Pflanzenbestimmung

plantnet-project.org Lernen

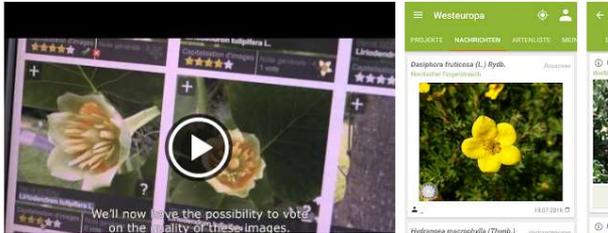
★★★★☆ 38.163

PEGI 3

Diese App ist mit deinem Gerät kompatibel.

Zur Wunschliste hinzufügen

Installieren



## Medien als Hilfsmittel! Alltägliches Erklären lassen - Youtube



YouTube

Empfehlung der Redaktion

Google LLC Videoplayer & Editors

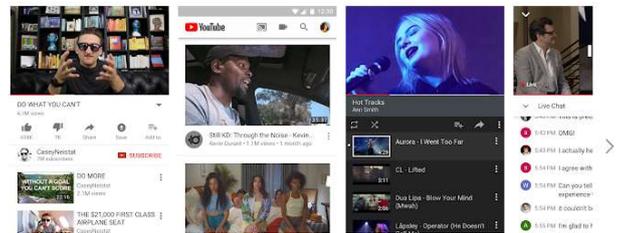
★★★★☆ 25.643.799

Begleitung eines Erwachsenen

Enthält Werbung

Diese App ist mit deinem Gerät kompatibel.

Installiert



## Jugendliche und Medien als Unterhaltungsmittel



Die Anpassung an neue Technologien wird immer schneller:

Zeitraum, bis 50 Mio. globale Nutzer erreicht werden:

- Radio 38 Jahre
- TV 14 Jahre
- Internet 4 Jahre
- Facebook 3,6 Jahre
- iPhone 2,8 Jahre
- Android 2,2 Jahre
- Google+ 88 Tage
- iPad 80 Tage

## Meine eigene Welt schaffen – Minecraft Lieber dort als hier?



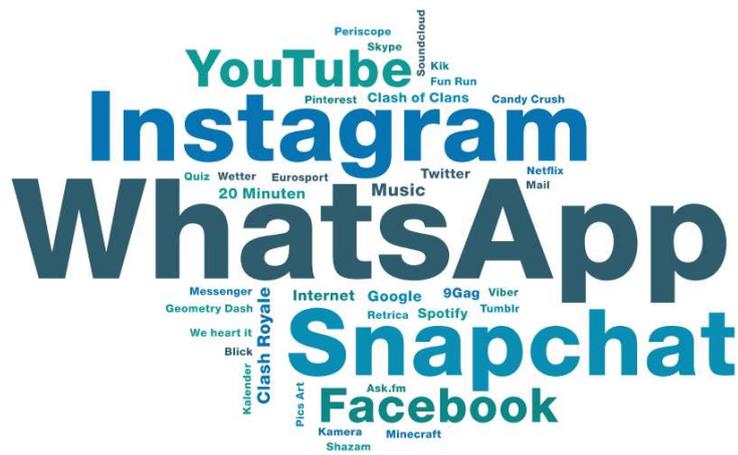


Abbildung 64: Lieblingsapps

## Die Freunde immer in Reichweite – Whats-App

Einfach genial!

wenn nur der Gruppenchat nicht wäre!  
Wie bewältigt man so viele Mitteilungen am Tag?

**Mittelschule:** Befragung von 69 Schülerinnen (15-19 Jahre alt) ergab, dass sie **pro Tag im Schnitt 237 Nachrichten** erhalten!  
(Min: 12 Max: 1242!)

Wie soll man das bewältigen?



## Steigerungsmöglichkeit: Younow.com



With YouNow You Can:

## James-Studie 2018 (12-18jährige)

**Flatrate-Abonnemente** werden von der Hälfte genutzt für Netflix, Spiele usw.

**Facebook** nutzt nur noch jeder 5. Instagramm, WhatsApp und Snapchat gewinnen.

Die **Online-Zeit** nahm in den 2 letzte Jahren 25% zu! Sie surfen heute pro Tag im Schnitt 3h 18' unter der Woche und 4h 30' am Wochenende.

**Sexuelle Belästigung (Cybergrooming)** nahm klar zu. So werden heute ein Drittel der Jugendlichen von Fremden mit sexuellen Absichten angesprochen. Bei den 18/19-jährigen ist es fast die Hälfte, aber auch 12jährige sind betroffen.

Ist es schon vorgekommen, dass...

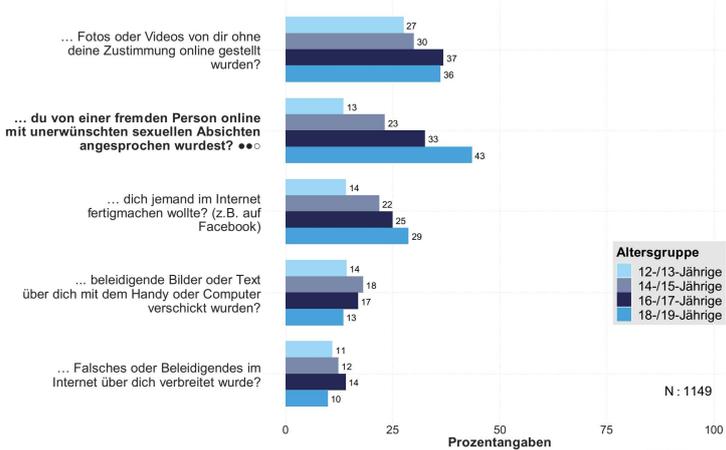


Abbildung 46: Cybermobbing und Cybergrooming nach Altersgruppen

Ist es schon vorgekommen, dass...

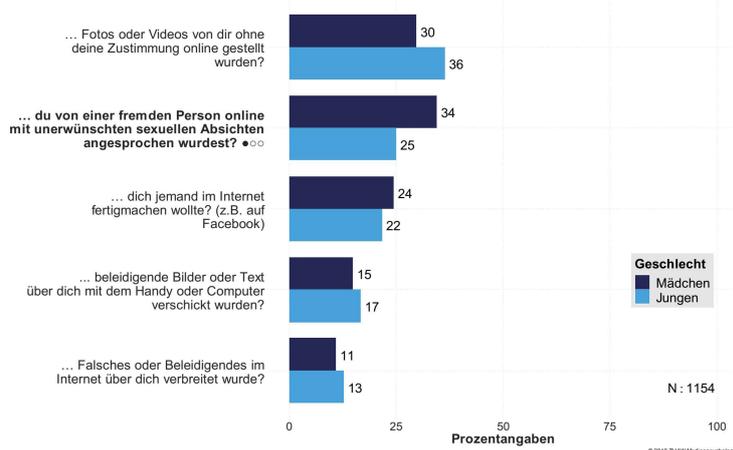


Abbildung 47: Cybermobbing und Cybergrooming nach Geschlecht

Ist es schon vorgekommen, dass...

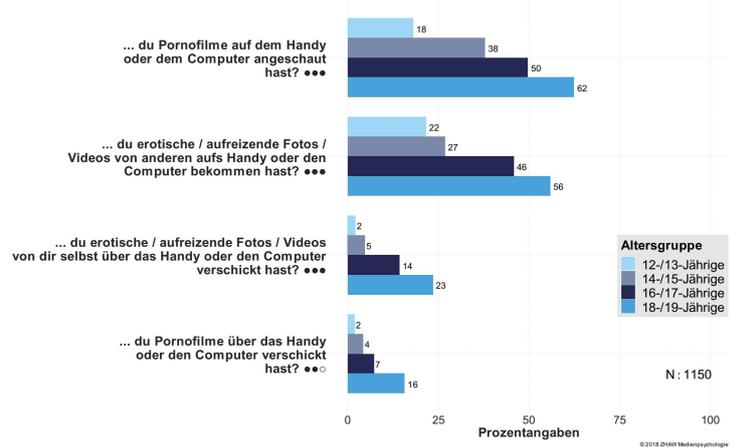


Abbildung 48: Erotische oder pornografische Inhalte nach Altersgruppen

Ist es schon vorgekommen, dass...

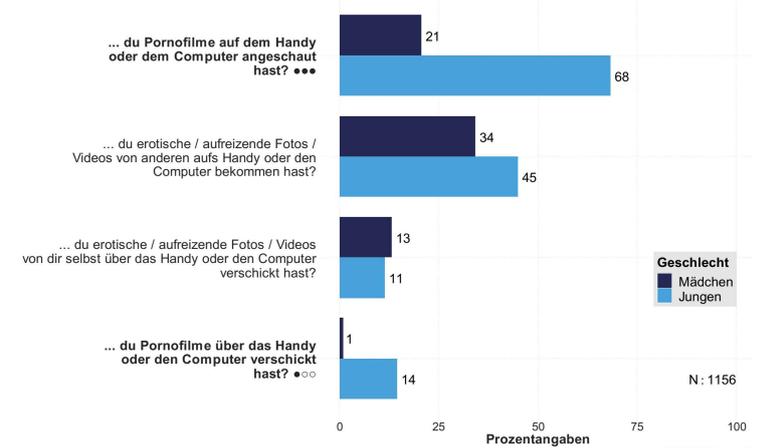


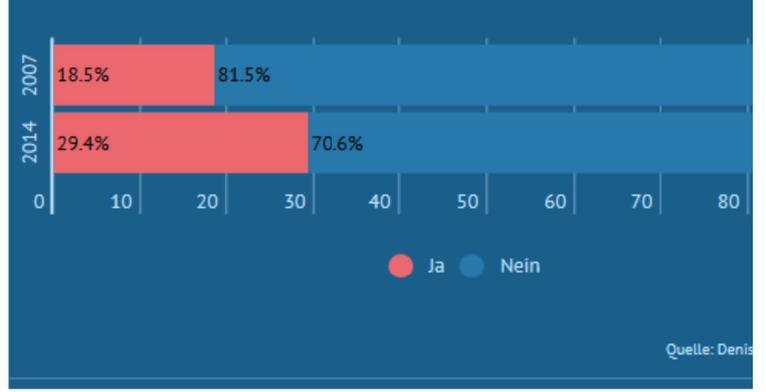
Abbildung 49: Erotische oder pornografische Inhalte nach Geschlecht

### PORNOKONSUM VON MÄNNLICHEN NEUNTKLÄSSLERN



<https://www.limmattalerzeitung.ch/limmattal/zuerich/unter-16-jaehrige-zuercher-konsumieren-massiv-mehr-illegale-pornos-132371778>  
auch folgende Folien

### Im Internet pornografische Inhalte gesucht und angeschaut



### Warum ist Pornographie-Konsum schlecht?

Zitate aus einem Forschungsbericht:  
[http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/medien\\_pornographie.html](http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/medien_pornographie.html)

„Ein erkennbarer Effekt der Pornografie-Nutzung auf die allgemeine **Lebenszufriedenheit** ergibt sich **nicht**. Das utopische Vergnügen, das die Welt der Pornografie vorgaukelt, führt im Gegenteil zu **sexueller, emotionaler und genereller Unzufriedenheit**.“

„Pornografie kann die sexuelle Unzufriedenheit schüren. Dies wiederum aber wird die Lust, sich auf einen anderen Menschen (wenn auch nur sexuell) einzustellen, verringern, die **intimen Beziehungen also austrocknen** und vielleicht sogar die illusorische Suche nach lustvolleren Alternativen fördern – mit allen zusätzlichen Enttäuschungen.“

„Das Phänomen der **sexuellen Gefühllosigkeit gegenüber Frauen** wurde durch eine Reihe von Untersuchungen bestätigt, die sogar einen überdauernden Anstieg dieser durchaus riskanten Entwicklung beweisen konnten.“

„Das Gleiche gilt für die **Trivialisierung von Vergewaltigung als krimineller Akt**. Oder auf Deutsch: Das ist alles nicht so schlimm, das wird nur übertrieben dargestellt oder gar kriminalisiert (Trivialität = Alltäglichkeit).“

„Die intensive Nutzung von Pornografie führt zu einer **ablehnenden Haltung gegenüber Familiengründung und Kinderwunsch**.“

### Männliche Jugendliche – Spielen ohne Ende?





Abbildung 54: Lieblingsgames

## Entscheidungshilfe PEGI



### Die Zeichen bei PEGI

	<b>Sprache</b> Das Spiel enthält vulgäre Sprache Diskriminierung
	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 Sex
	Spiel zeigt Nacktheit und/oder sexuelle Handlungen oder spielt auf sexuelle Handlungen an Gewalt
	Das Spiel enthält Gewaltdarstellungen oder verherrlicht/verharmlost Gewalt
	<b>PEGI Online</b> Spiel kann online gespielt werden

### Kriterien zur Beurteilung von Computerspielen:

#### 1. Werte des Spiels:

Kooperation, Einsatz für Schwächere, Mitgefühl, Phantasie, Dinge verwirklichen, das Böse bekämpfen, kämpfen, das Gute bekämpfen?

#### 2. Problematische Inhalte/Werte:

PEGI-Kriterien, 'töten' ein Problem?

#### 3. Ästhetik des Spiels:

Auslöser für Spiegelneuronen; düster, verfremdet oder realistisch

#### 4. Suchtgefahr:

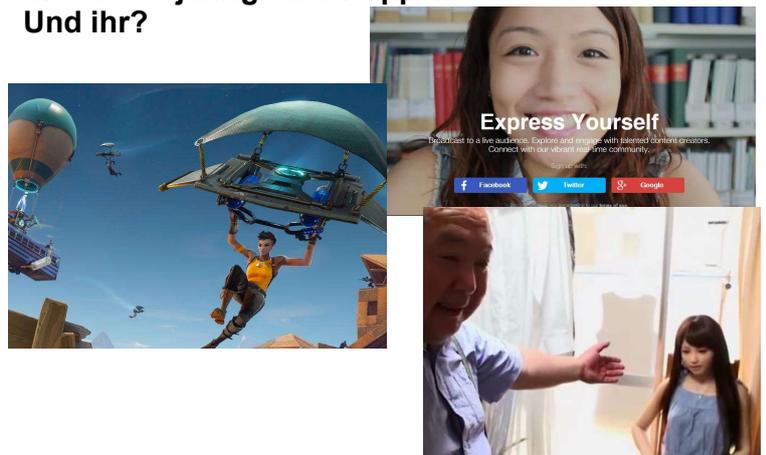
Onlineanbindung, zeitverzögerte Belohnung, Frequenzbelohnung, Attraktivität, Gruppenverpflichtung

### Online-Rollenspiele – Kultspiel Fortnite Kämpfen, Faszination, Abenteuerlust usw.



### Kurze Gesprächssequenz:

13jähriger will Fortnite, 13jährige will YouNow und der 80jährige will Puppe...  
Und ihr?



## Medien, Babies und Kleinkinder



## <Warum ich fühle, was Du fühlst?> von Joachim Bauer Die Entdeckung der Spiegelneuronen



### Wie sich Spiegelneuronen entwickeln...

- **Einfühlung** ist eine Frage der trainierten Spiegelneuronen!
- Das **Selbstwertgefühl** entsteht durch Spiegelung: ich sehe, wer ich bin im Gesicht der anderen!
- **Sichere Bindung** (Verbundenheit) entsteht durch eine sofortige, einfühlsame und verlässliche **Spiegelung**.
- Erfolgt die Spiegelung **verzögert** oder verlangsamt, wirkt sie nicht, weil die neuronale Verbindung nicht gefestigt wird: depressive, Menschen am Handy... Die **Resonanz fehlt**, das Kind wendet sich ab.
- **Stress <entspiegelt>**, weil das System runterfährt! Wir nehmen andere nicht mehr sensibel wahr.



### Erstarrte Gesichter: Das <Still-Face-Exp.> Mit dem Baby im Gespräch



### Und hier die (unmenschliche) Erstarrung...



### Die Bedeutung des Blicks für Babies



## Medien ab dem ersten Atemzug...

### Stunde Null: Beobachtungen von Hebammen im Gebärsaal



www.swissmom.ch



**BLIKK-Studie 2017** (Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz, Kommunikation):

- Fütter- und Einschlafstörung des Säuglings, wenn die Mutter während der Säuglings-Betreuung parallel digitale Medien nutzt
- Hinweise auf Bindungsstörung (www.drogenbeauftragte.de)

## Hintergrund-Medien und Eltern-Kind-Interaktion



Wenn der TV läuft, haben Erwachsene und Kinder

- weniger sprachlichen Austausch (Christakis, Arch Pediatr Adol Med 2009)
- weniger gemeinsame Interaktionen, weniger nachhaltige/komplexe Spielinteraktionen (Kirkorian, Child Dev 2009)
- weniger sprachliche Spielaktivitäten, kleinerer Wortschatz mit 17 Monaten (Masur, First Language 2016)



## Resultate: Videodokumentierte Eltern-Kind-Interaktionen



- Mütter mit aktivem Handygebrauch:
  - Sprachliche Interaktionen ↓ 20 %
  - Non-verbale Interaktionen ↓ 39%
  - Ermutigungen ↓ 28%
- Weniger reiche, reflektierende, sensible Arbeitsmodelle der Mütter bezüglich des Verhaltens und der Persönlichkeit ihres Kindes
- Keine Assoziationen mit mütterlichen Merkmalen (einschließlich Depressionen und Erziehungsstil)

Radesky JS, et al. Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Acad Pediatr* 2015.  
Radesky JS, et al. Maternal mobile device use during eating encounters and mentalization. *JDBP* 2018.

## Elterliche Mediennutzung: Beobachtungen während der Mahlzeiten



- Studienziel: Erkennen von Mustern der Nutzung von mobilen Geräten durch Erziehende und Kleinkinder während der Mahlzeiten
- Anonyme Beobachtungen von 55 Familien
- 40 (73%) benutzten ein Gerät
- Bei hoher "Absorption" der Erziehenden durch Geräte:
  - Weniger Eltern-Kind-Gespräche
  - Längere Latenz der Eltern auf Bedürfnisse von Kindern zu reagieren
  - Mehr Konflikte (Schimpfen der Eltern, Verhaltensauffälligkeiten der Kinder)



Radesky JS, et al. Patterns of mobile device use by caregivers of young children during fast food meals. *Pediatrics* 2014.

## Medienumgang lernen und lehren

Verbunden bleiben – argumentieren – aufzeigen – verhandeln



## Medienumgang – Die Vision des „guten Lebens“



## Medien sind perfekt – zu perfekt? Perfekter als das richtige Leben, die Mitmenschen?



## Medien sind ausgelegt auf Dauerkonsum!

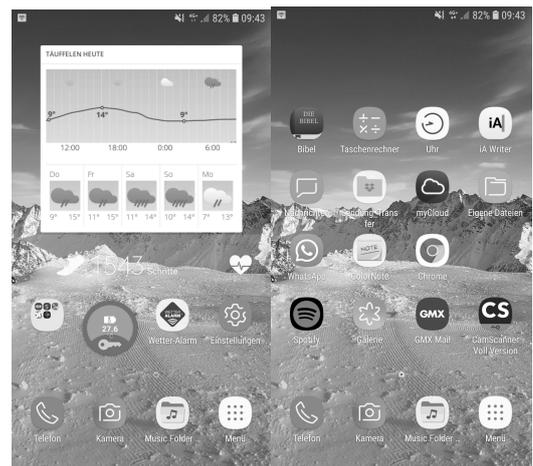
- Keine natürlicher Abschluss (Buch fertig)
- Es gibt noch mehr: Youtube, Facebook....
- Dopaminabhängigkeit** beabsichtigt: Likes, Belohnungen
- Beabsichtigte **Masslosigkeit**: Netflix (präzise Frage, unendliche Antwort...)
- Alles wird **Unterhaltung**: «Problematisch am Fernsehen ist nicht, dass es uns unterhaltsame Themen präsentiert, problematisch ist, dass es jedes Thema als Unterhaltung präsentiert.»



## Medien können süchtig machen! Sind wir alle süchtig? - Ein Test...



## Medien können süchtig machen! Sind wir alle süchtig? - Unterschied?



## 3-6-9-12-Regel

Serge Tisseron empfiehlt die Regeln, weil er Wert auf die Entwicklung des **Zeit- und Raumempfindens**, das die bis 3-Jährigen entwickeln sollen. Er schlägt daher vor, Kinder unter 3 Jahren nicht vor den TV zu setzen.

Bei den 3- bis 6-Jährigen stellt er die Entwicklung von **Sinnen** und **Motorik** in den Vordergrund, bei den 6- bis 9-Jährigen **soziale Umgangsformen** und bei den 9- bis 12-Jährigen die Entdeckung der **Komplexität der Lebenswelt**.

Diese Entwicklungsaufgaben haben Priorität und können durch die Mediennutzung beeinträchtigt werden. Daher schlägt er vor, Kindern nicht vor 6 Jahren eine eigene **Spielkonsole** zu überlassen und erst die 9-Jährigen ans **Internet** heranzuführen und nicht vor 12 den Zugang zu **sozialen Netzwerken** zu erlauben.

Vergleichbares empfiehlt das Schweizer Bundesprogramm «Jugend und Medien» im Elternratgeber «Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien».  
(Quelle: <https://magazin.projuventute.ch/mediennutzung-und-gesundheit/>)

## Gefahrensignale bei Internetabhängigkeit

1. Verleugern und **Lügen** über die **Zeitmenge**, die am Computer verbracht wird
2. Außergewöhnliche Müdigkeit und Veränderung der **Schlafgewohnheiten**
3. **Leistungsprobleme**
4. **Rückzug** von Freunden und Hobbies
5. **Irritierbarkeit**, wenn sie vom Computer abgeschnitten sind
6. leichte **Verwahrlosungstendenzen** in Aussehen und Hygiene
7. **Brechen** von Verboten was die Nutzung des Computers betrifft und intensive **Gefühlsausbrüche**

## Konsequenzen bezüglich dem Medienumgang:

1. Medien sind ein **Genussmittel**, deshalb **ausgewählt** zelebriert und **grosszügig** geniessen.
2. Nur wer **abschalten** kann, ist selbstbestimmt.
3. Medien sollen auch **nützlich** sein, wenn sie nur der Unterhaltung dienen, wenig Qualitätszeit hergeben.
4. Am einfachsten sind Verhaltensweisen über die Gestaltung des **Umfeldes** zu lenken, z.B. Ort des TV?
5. **Fehlverhalten** führt zu mehr **Gespräch, Kontrolle** und Unterstützung.
6. **Medien brauchen Regeln** für alle und zwar bevor Probleme auftreten!
7. Die **Kontrolle** (Zeiterfassung) übernimmt die Maschine. Der 'Feind' ist 'das Gerät', nicht die Eltern! Eltern sollen **vertrauensvolle Helfer** im Medienumgang bleiben.

## Berichte anzeigen und Limits festlegen

In "Bildschirmzeit" finden Sie stets einen detaillierten Bericht über die Nutzung Ihres Geräts, Apps, die Sie geöffnet haben, und Websites, die Sie besucht haben. Dazu müssen Sie nur "Einstellungen" > "Bildschirmzeit" aufrufen und anschließend auf die grafische Darstellung tippen. Dort erhalten Sie Einblicke in die Nutzung des Geräts, können Zeitlimits für die von Ihnen am meisten verwendeten Apps festlegen sowie einsehen, wie oft das Gerät in die Hand genommen und sein Bildschirm aktiviert wurde oder wie viele Mitteilungen auf ihm eingegangen sind.

Wenn Sie "Geräteübergreifend teilen" aktiviert haben, können Sie die Gesamtnutzung aller Geräte anzeigen, die mit Ihrer Apple-ID und Ihrem Passwort angemeldet sind.



Diese Einstellungen können Sie verwalten:



App Nutzung verfolgen/verwalten

Sam Lu

3 PEGI 3

INSTALLIEREN

Enthält Werbung \* In-App-Käufe



100 TAUSEND Downloads



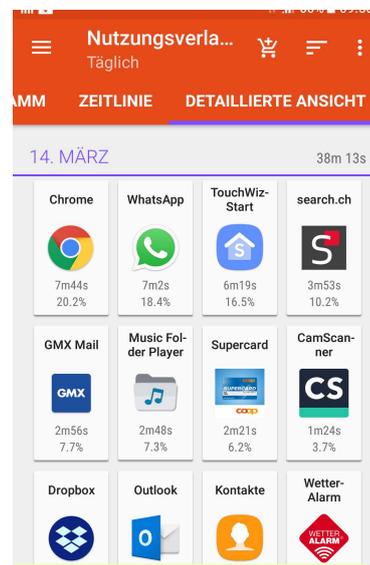
4.3 2'398 Bewertungen



Effizienz



Ähnlich



## Jugendschutz einrichten...

Firefox: Fox Web Security

Youtube: Eingeschränkter Modus an  
Wlan-Nutzung einstellen

**Altersgerechte Bildschirmzeit**

**Empfehlung 6-9 Jahre**  
6- bis 9-Jährigen reichen 5 Stunden Bildschirmzeit pro Woche.

**Empfehlung 10-12 Jahre**  
10- bis 12-jährige sollen pro Woche nicht mehr als 10 Stunden vor dem Bildschirm verbringen.

**Empfehlung 13-16 Jahre**  
Bei Jugendlichen soll die Bildschirmzeit nicht mehr als 20 Stunden pro Woche betragen.

Quelle: Jugend und Medien

## Tipps

### bis 12 Jahre

Werden Sie zum Zeitmesser; Ihr Kind gibt Ihnen Zeichen, wenn es das Spiel startet. Bei mehreren Kindern notieren Sie sich die unterschiedlichen Anfangszeiten am besten und vermeiden so Diskussionen. Legen Sie zusammen verbindlich fest, dass die Zeit startet, wenn das Kind das Spiel startet.

#### Zeitrictlinien:

- bis 7: 30 Minuten pro Tag
- bis 9: 45 Minuten pro Tag
- bis 12: 60 Minuten pro Tag



Für Kinder von 10–12 Jahren

## Vereinbarung Bildschirmzeit für Nico (11 Jahre)

Mehr zu Nico erfahren Sie im [Video](#).

Die Bildschirmzeit gilt für folgende Bildschirmgeräte:

#### Familiengeräte – nutzt die ganze Familie

- Fernseher
- Computer
- Handy/Smartphone
- Tablet (iPad, usw.)

#### Persönliche Geräte – nutzt Nico

- Smartphone

Gemeinsam haben wir die Regeln und Konsequenzen erarbeitet, besprochen und als verbindlich erklärt.

#### Diese Regeln gelten für alle

- Gemeinsames Essen > ohne Bildschirmgeräte (inklusive TV)
- Familien- und persönliche Gespräche > ohne Bildschirmgeräte

#### Diese Regeln gelten für Nico

- Zur Schlafenszeit ist das Smartphone an seinem Ladeparkplatz (Akku-Aufladung nur dort).
- Mit meinem Smartphone kann ich telefonieren, Nachrichten senden, altersgerechte Apps installieren/nutzen und über WLAN surfen (Surfschutz aktiv, gemeinsam eingerichtet).
- Ich darf die Bildschirmgeräte in meiner Freizeit **zehn Stunden pro Woche** nutzen. Die Bildschirmzeit führe ich täglich auf dem Zeitstrahl getrennt nach Familien- und eigenen Geräten nach – zum Beispiel mit Magnet, Post-it und über WLAN surfen (Surfschutz aktiv, gemeinsam eingerichtet).
- Ich zeige und erkläre meinen Eltern monatlich die benutzten Apps auf meinem Smartphone.
- Gemeinsame Bildschirmzeit und Bildschirmzeit für die Schule zählen nicht zu diesem Zeitbudget.
- Ich informiere die Eltern, wenn ich bei der Internetnutzung ein schlechtes Gefühl (Bilder, Anfragen, Fenster) oder Fragen habe.
- Ich halte die Handy-Regeln der Schule ein.
- Alltagsituationen
  - Schlafenszeit > Keine Bildschirmgeräte ab 21 Uhr im Zimmer
  - Hausaufgaben > Grundsätzlich ohne Bildschirmgeräte, ausser wenn sie für die Hausaufgaben nötig sind

#### Konsequenzen (Ideen)

Wenn ich die Regeln nicht einhalte, haben wir gemeinsam beschlossen:

- Wir diskutieren, weshalb ich die Regel nicht eingehalten habe. Und je nach Bedarf passen wir die Regel an.
- Reduktion der Bildschirmzeit für die nächsten zwei Wochen um eine Stunde.
- Ich kann das Smartphone x Tage nicht benutzen.
- Weitere

Ort, Datum:

Kind:

Eltern:

## Umfrage Auswertung:

Wo liegt der Grenzwert beim Mediengebrauch? Medienseminar Biel 2018

### \* 1. Wie konfliktthaft ist der Umgang mit Medien in unserer Familie?



### \* 2. Der Umgang mit Medien ist die grösste Erziehungsherausforderung der Gegenwart!



### \* 3. Ab welchem Alter darf ein Kind gelegentlich und begleitet an ein Handy

## Gesprächszeit – Fragen – Diskussion



Weitere Unterlagen:

[www.danielkummer.ch](http://www.danielkummer.ch) Hier: Aktuell!

oder [dkummer@gmx.ch](mailto:dkummer@gmx.ch)