

Digitaler Elternabend

Smartphones, Games und Medien-
Faszination oder Sucht?

medien
kompetenz
team 



Was macht die Faszination aus?



<https://www.pexels.com/de-de/foto/mann-paar-liebe-frau-6787759/>



<https://www.pexels.com>

Gaming - Unendliche Weiten

In eine andere Welt eintauchen

Spaß

Gemeinschaft

Jemand anderes sein

Abenteuer

Zeit vertreiben

Training & Wettkämpfe

Social Media - unendliche Möglichkeiten

Spaß

Gemeinschaft

Soziale Kontakte

Bestätigung

Schönheit

Geld verdienen???

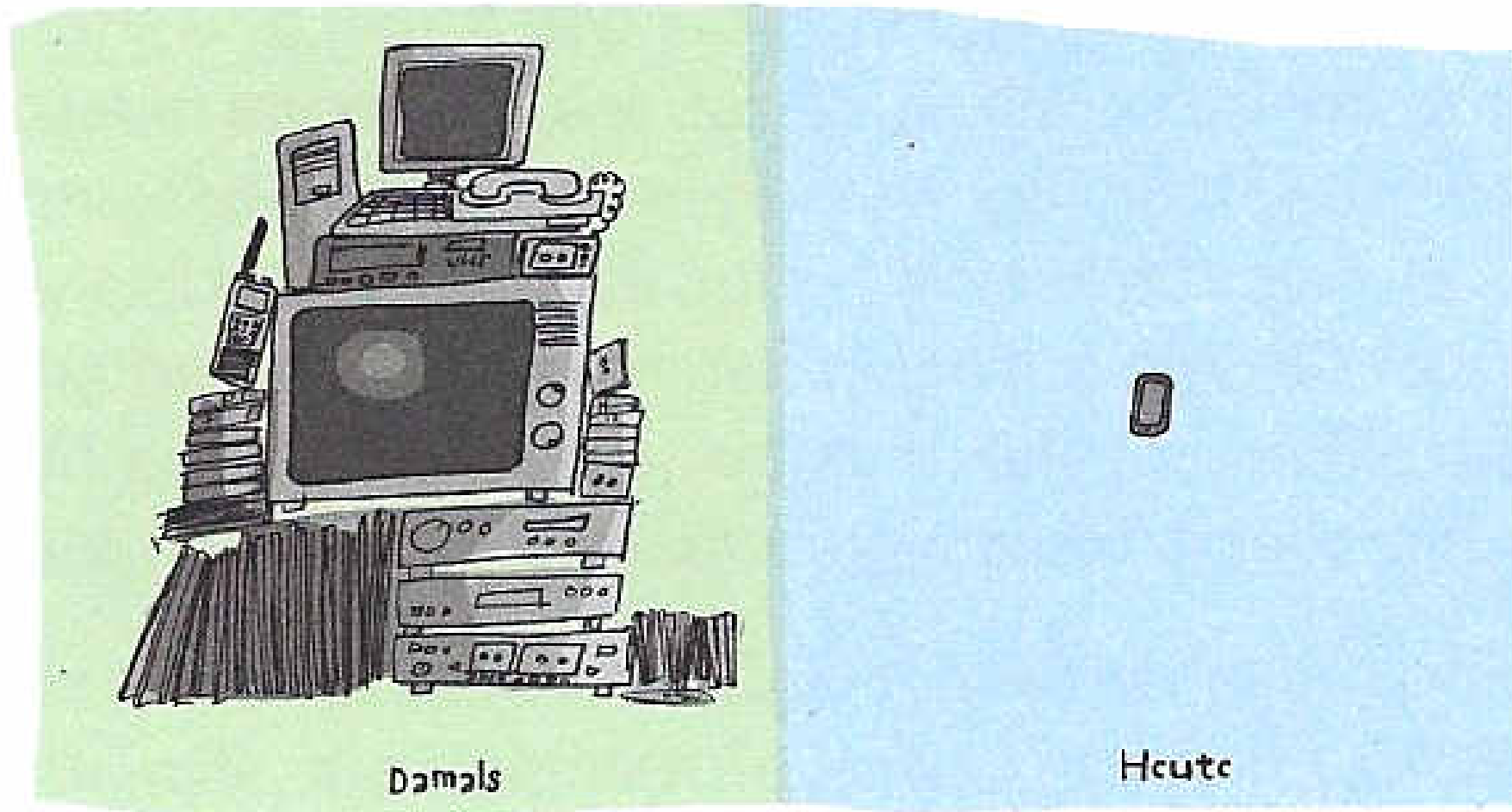
Neues entdecken

Über Interessen austauschen

Stars zum Anfassen

Kreativität

Viele Funktionen in einem Gerät



Spielspaß ohne Ende

SEASON 2

LEVEL 21
381 / 1,550
LVL 25 ▶ 1
LVL 25 ▶ 5

BATTLE PASS
Tier 11 1 / 10

Place Top 50 in Solo
3 / 5 XP 500 5

DAILY CHALLENGES

Place Top 12 in Squads
0 / 5 XP 500 5

Place Top 50 in Solo
3 / 5 XP 500 5

Outlive opponents in squad mode
0 / 150 XP 500 5

Drest'agath
<Die Eingegrabene>

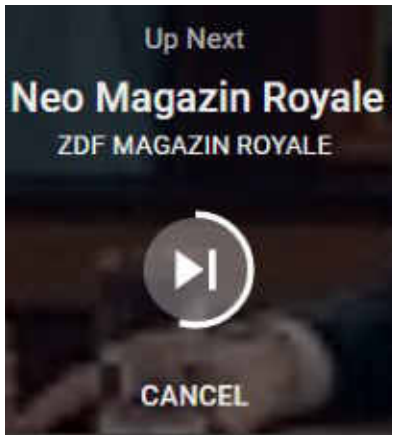
Pull in 4 sek.
Pull in 3 sek.

3

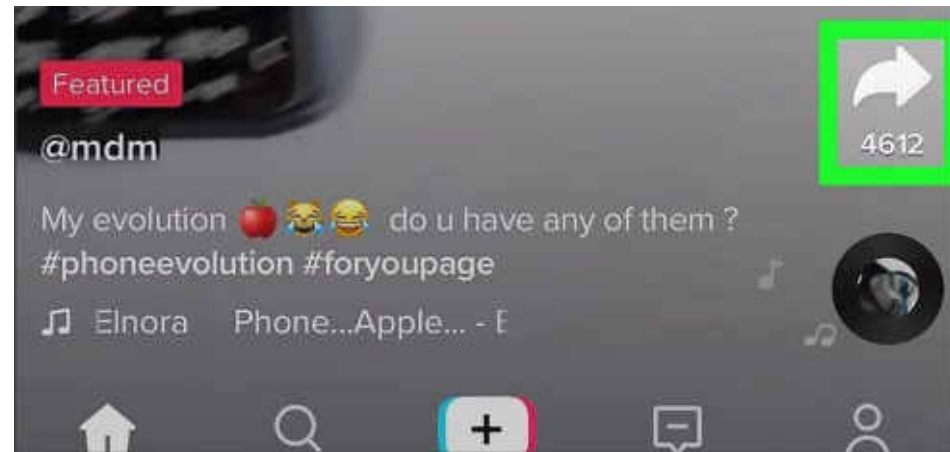
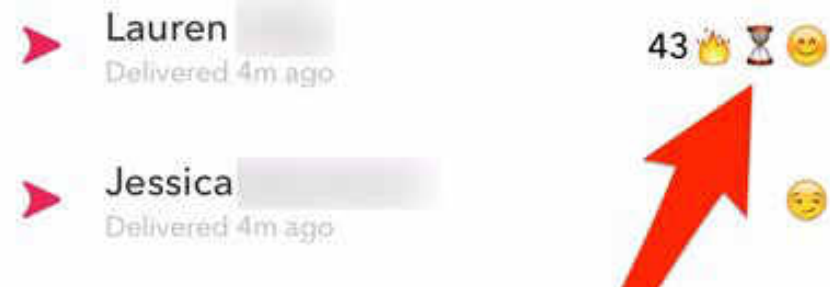
XP Pull in 2.4

20:36 [Schlichtzug] [Paradrak]: Gruppestärkungseffekte Alle ihr wollt mit Andramus handeln.
-Deadly Boss Mode: Pull in 8 Sekunden. (gesendet von: Cimamba)
20:37 [Schlichtzugswarnung] Cimamba: Pull in 8 sek.
20:37 [Schlichtzugswarnung] Cimamba: Pull in 7 sek.
20:37 [Schlichtzugswarnung] Cimamba: Pull in 5 sek.
20:37 [Schlichtzugswarnung] Cimamba: Pull in 4 sek.
20:37 [Schlichtzugswarnung] Cimamba: Pull in 3 sek.

Mehr Nutzung, mehr Umsätze



**DIGITALES
GLUTAMAT**



Was nix kostet, kostet dich deine Daten



Menschliche Bedürfnisse

6. Entwicklung

5. Spiel & Herausforderung

4. Wertschätzung

3. Soziale Bindung

2. Schutz

1. Körperliche Bedürfnisse

Entwicklung einer Abhängigkeit



Der Weg in die Abhängigkeit

Gebrauch



Missbrauch



Gewohnheit




Abhängigkeit

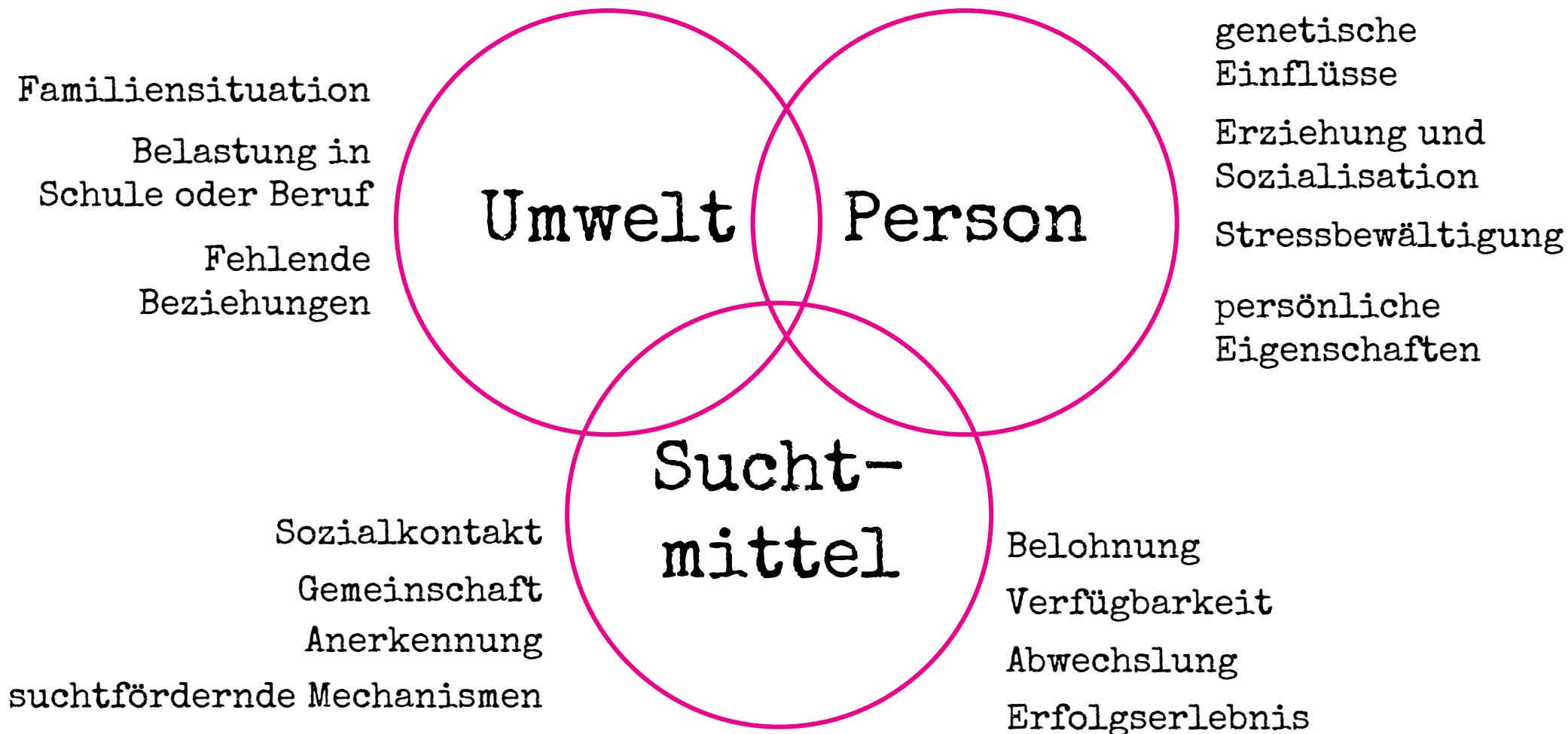
Missbrauch digitaler Medien

 aus Spaß oder Neugierde, um sich zu informieren oder weiterzuentwickeln

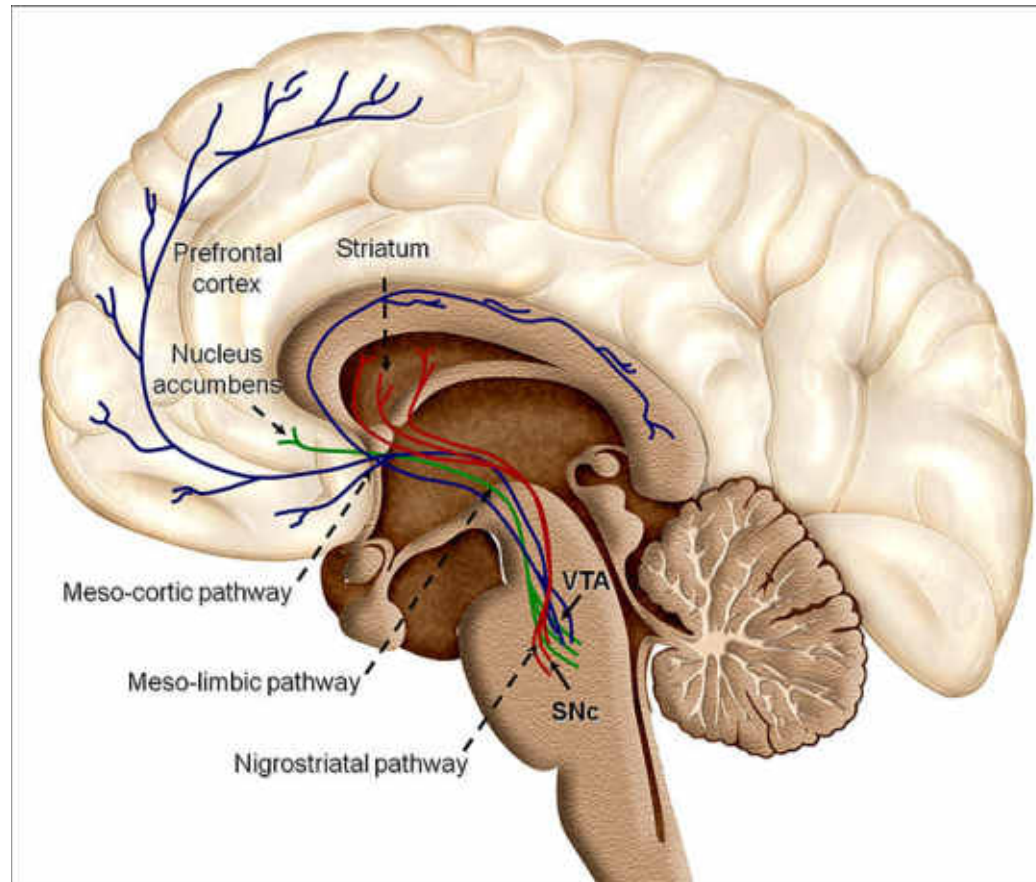
 aus Langeweile
zur Belohnung

 zur Selbstbestätigung
zur Verdrängung
zur Stressbewältigung
aus Angst

Ursachen sind vielfältig



Was passiert im Gehirn?



Oscar Arias-Carión¹, Maria Stamelou, Eric Murillo-Rodríguez, Manuel Menéndez-González and Ernst Pöppel., CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>, via Wikimedia Commons



Wie diagnostiziert man Abhängigkeit?

Kontrollverlust

Fortsetzen trotz Problemen & Sanktionen

Verlust anderer Interessen

Probleme Gefühle zu regulieren

Entzugerscheinungen

Gedankliche Vereinnahmung

Toleranzentwicklung (Menge muss erhöht werden)

Lügen und Verheimlichen



**GAMING
DISORDER**
ICD-11 KATALOG

Wechselwirkung mit anderen Krankheiten

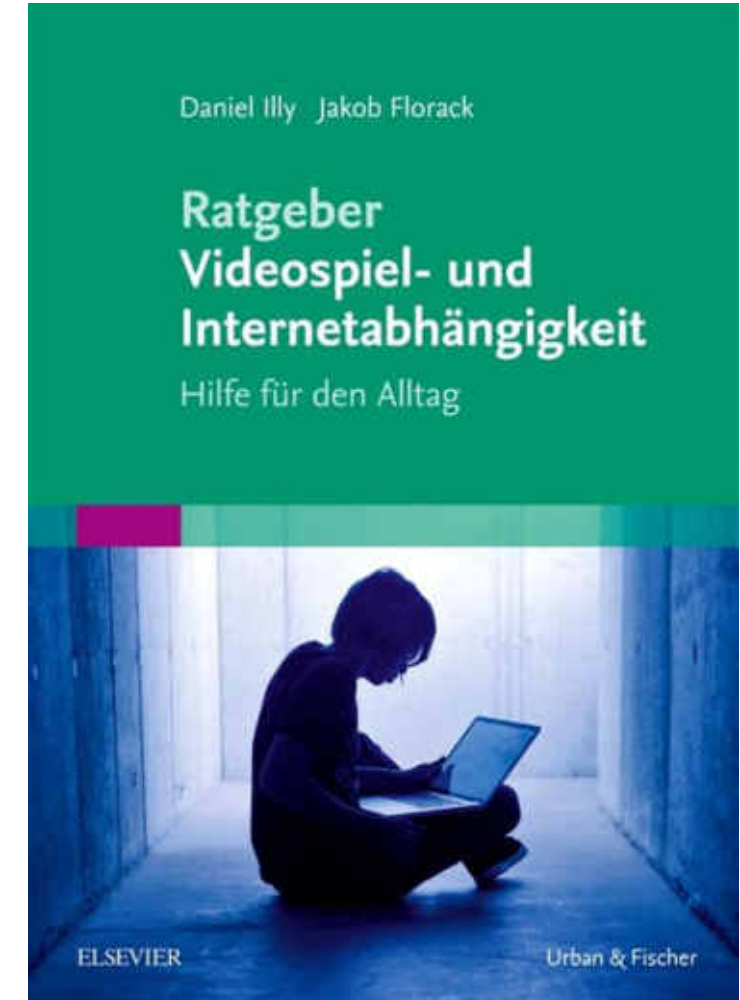
ADHS

Depressionen

Autismus

Soziale Phobien

Störungen im Sozialverhalten



Anzeichen im Alltag für übermäßige Nutzung

Negative Gefühle

- Niedergeschlagenheit, fehlende Freude
- Gereiztheit
- Digitale Angebote bestimmen das Leben
- Frustration wird schwer bewältigt
- Entzugserscheinungen, wenn z.B. ein Wochenende keine digitalen Angebote verfügbar sind

Fehlender Ausgleich

- keine Treffen mit Freundinnen und Freunden
- Freundeskreis zieht sich zurück
- Hobbys werden aufgegeben

Schulprobleme

- Noten verschlechtern sich
- im Unterricht wird gespielt
- Unterricht wird versäumt

Körperliche Probleme

- Zu wenig Schlaf
- Schlafstörungen
- Zu wenig Bewegung
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Übergewicht

Abhängigkeit entgegen wirken



Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, im Austausch bleiben



<https://www.pexels.com/de-de/foto/freunde-die-kostliches-abendessen-mit-getranken-haben-die-auf-holztisch-serviert-werden-5638730/>



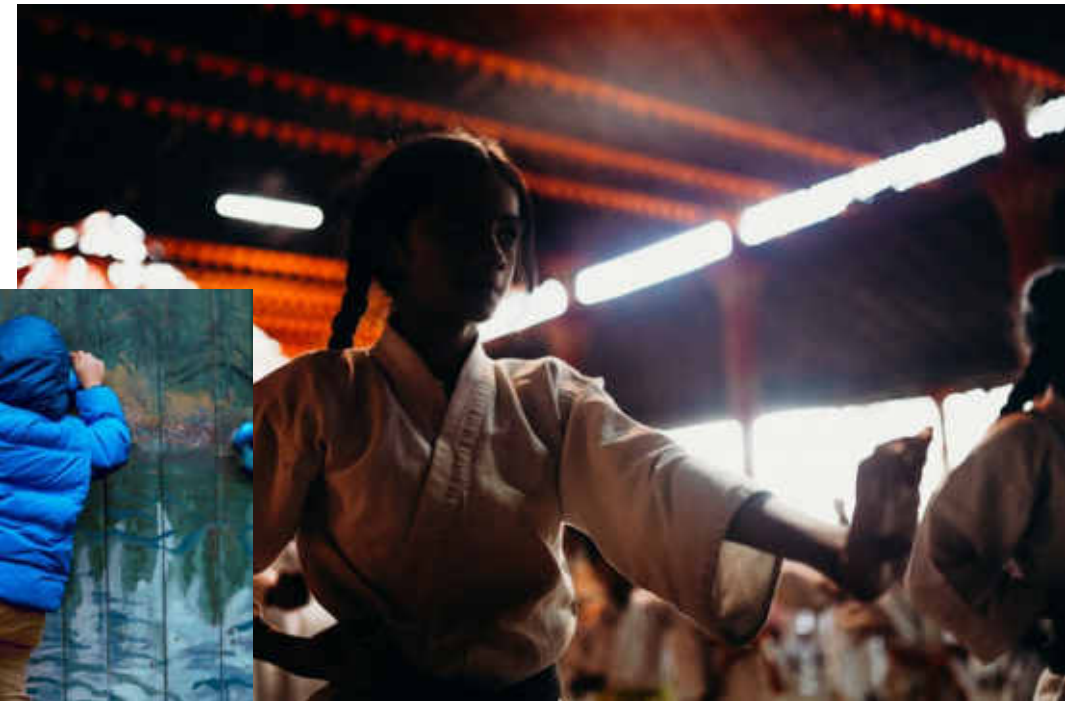
<https://www.pexels.com/de-de/foto/glueckliche-familie-die-auf-einer-couch-sitzt-und-fernsieht-4260639/>

Selbstvertrauen stärken

- Selbstwirksamkeit erfahren
- Gelegenheiten schaffen, sich selbst weiterzuentwickeln und Bestätigung zu finden



<https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-von-boy-wall-climbing-1729927/>



<https://www.pexels.com/de-de/foto/madchen-sport-jung-neon-4428290/>

Soziales Umfeld

- Begegnungen fördern
- soziale Kompetenzen in der Familie üben
(Kommunikation, Empathie,
Kompromissfähigkeit, respektvoller Umgang)



<https://www.pexels.com/de-de/foto/zufriedenes-madchen-das-schwarze-spaniel-schnauze-kusst-4402090/>



<https://www.pexels.com/de-de/foto/manner-jeans-bunt-bewegung-5325757/>

Bei Problemen Unterstützung anbieten

- nicht verurteilen
- Unterstützen, die Probleme selbst zu lösen
- Akzeptieren, dass Eltern nicht immer die richtige Ansprechperson sind, bei der Suche nach Alternativen unterstützen.
- Probleme lösen im Kleinen üben, um gegenseitiges Vertrauen und Selbstvertrauen aufzubauen



Umgang mit negativen Gefühlen lernen

- Frustrationstoleranz spielerisch üben
- Kinder dabei unterstützen, Gefühle für sich einzuordnen:
 - Was für ein Gefühl ist es (Wut, Trauer, Frust, Stress ...)?
 - Was hat das Gefühl ausgelöst?
 - Kann ich etwas dagegen tun, falls nein, wie kann ich mit dem Gefühl umgehen?



Einteilung der Nutzung lernen

- Am Anfang die Nutzung immer begleiten und erst mit der Zeit zur eigenständigen Nutzung übergehen.
- Regeln für die Nutzung und Konsequenzen gemeinsam vereinbaren.
- Regeln konsequent verfolgen, Ausnahmen klar vereinbaren.
- Technische Unterstützung nutzen (Beschränkungen auf Geräten und in Anwendungen)

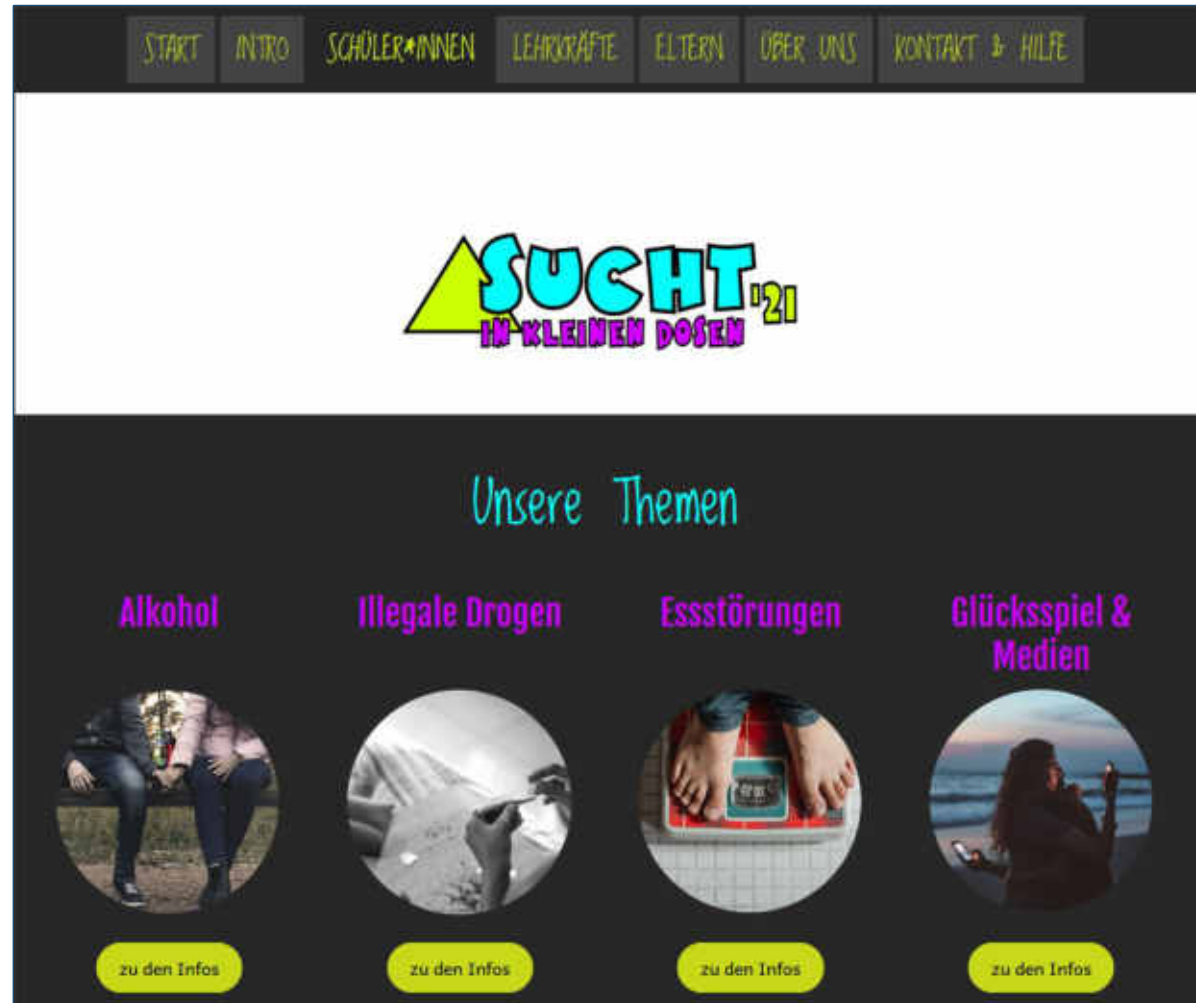


<https://pixabay.com/de/photos/kleiner-junge-ausblenden-traurig-1635065/>

Und Corona?



Sucht in kleinen Dosen - Präventionstage in Karlsruhe



www.sucht-in-kleinen-dosen.de