

weitere Informationen

Unterstützung der Jugendlichen durch die Sorgeberechtigten

- Bleiben Sie im Gespräch miteinander!
- Seien Sie als Sorgeberechtigte Vorbild.
- Sprechen Sie offen die (aus Ihrer Sicht ggf. übermäßige) Mediennutzung an.
- Suchen Sie (gemeinsam) mögliche Gründe. Welche Probleme bzw. äußeren Umstände führen zu vermehrter Mediennutzung?
- Finden Sie (gemeinsam) Lösungen (medienfreie Zeiten verabreden, mehr gemeinsame Aktivitäten etc.).
- Tipps für den „digitalen“ Familienalltag:
 1. Richten Sie ein eigenes Benutzerkonto für Kinder bzw. Jugendliche ein.
 2. Nutzen Sie ein Virenschutzprogramm.
 3. Überprüfen Sie die Firewall.
 4. Nutzen Sie einen Router mit Kinder- bzw. Jugendschutzfunktion.
 5. Verwenden Sie eine Suchmaschine für Kinder bzw. Jugendliche.
 6. Nutzen Sie Jugendschutzeinstellungen bzw. Jugendschutz-Apps.
 7. Legen Sie Zeitbeschränkungen fest.
 8. Sensibilisieren Sie frühzeitig für wirksamen Accountschutz (persönliche Daten).
 9. Sprechen Sie offen, regelmäßig über Gefahren im Internet sowie über Schutzmaßnahmen.
- Nutzen Sie ggf. (gemeinsam) professionelle Hilfsangebote. Beispiele:
 - Teilnahme an Medienkompetenzkursen für verantwortungsbewussten Umgang mit Medien
 - Unterstützung durch Kinder- und Jugendärztinnen bzw. Kinder- und Jugendärzte, Psychologinnen bzw. Psychologen, Therapeutinnen bzw. Therapeuten und Suchtberaterinnen bzw. Suchtberater

Schutz im Internet / Quellen

- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik, Digitaler Schutz für Kinder und Jugendliche: <https://www.bsi.bund.de>
- Medien Kindersicher: Portal zum technischen Jugendmedienschutz: <https://www.medien-kindersicher.de/startseite>
- Jugendschutz im Netz: <https://www.jugendschutz.net/>
- SCHAU HIN!: <https://www.schau-hin.info/smartphone.tablet>

Kontakt

Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Kettelerstraße 29, 64646 Heppenheim
Telefon: +49 (0) 6252 15-5846
Fax: +49 (0) 6252 15-5995

Website: www.kreis-bergstrasse.de
E-Mail: gesundheit.schularzt@kreis-bergstrasse.de

Bildnachweis Titel: JackF/stock.adobe.com



Jugendliche und Medien

Information für Jugendliche und deren Sorgeberechtigte



KREIS BERGSTRASSE

Ausgangslage

Die modernen Medien haben sich rasant verbreitet und „verkleinern“ die Welt, indem sie die Kommunikation in Schule, Beruf und Freizeit in einem Maße erleichtern, dass sie nicht mehr wegzudenken sind.

Jugendliche nutzen

- aktuell weniger Bücher, Zeitungen und Zeitschriften
- weniger traditionelles Fernsehen
- mehr Internet
- mehr soziale Medien (Instagram, WhatsApp, Messenger, TikTok, YouTube usw.)
- mehr Spielkonsolen

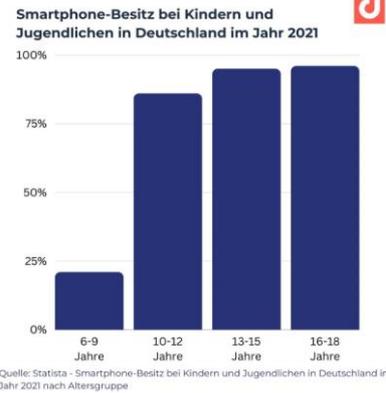
Die Nutzung der modernen Medien geschieht mittlerweile überwiegend mit dem eigenen Smartphone.

Die überwiegende Mehrheit der Kinder und Jugendlichen erhält im Alter von 10 Jahren ein eigenes Smartphone / Handy. Vor circa 5 Jahren (2020) lag das Durchschnittsalter noch bei 12 - 13 Jahren.

Auch der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule beschleunigt die Ausstattung mit vernetzten Geräten.

Sobald das Internet für schulische, studienbezogene oder berufliche Zwecke benötigt wird, gewinnen „größere“ Geräte (z.B. Notebook) an Bedeutung.

Untersuchungen (DAK-Studie 2023) zeigen, dass mehr als 6 % aller Minderjährigen von Mediensucht betroffen sind.



Empfehlungen

„Symptome“ / Verhalten bei übermäßigem Medienkonsum

- Konsum von Medien erfolgt länger als geplant. Versuche zur Verminderung bleiben erfolglos oder unterbleiben.
- Das Medium nimmt einen zentralen Platz im Leben ein; wichtige andere Aktivitäten werden reduziert oder aufgegeben.
- Es entsteht ein Verlangen nach dem Medium mit Entzugserscheinungen.
- Eine immer höhere Dosis des Mediums wird benötigt.
- Soziale Beziehungen werden gefährdet bzw. schulische oder berufliche Aufgaben werden vernachlässigt.

Folgen übermäßigen Medienkonsums

psychisch	körperlich
aggressives Sozialverhalten, Gereiztheit, Unruhe	Reduzierte körperliche Fitness durch Bewegungsmangel
Emotionaler Stress durch problematische Inhalte	Gestörtes Essverhalten durch hohen Anteil ernährungsphysiologisch ungeeigneter „Kindernahrungsmittel“ / Snacks / Fast Food
Unrealistisches Körperbild (vor allem bei Mädchen durch Einfluss von Models, Influencerinnen bzw. Influencern etc.)	Tendenz zu Übergewicht
soziale Integration leidet, sozialer Rückzug	verändertes Freizeitverhalten
nachlassende Aufmerksamkeit, Konzentrationsprobleme, Nervosität	„Augenbeschwerden“, Kopfschmerzen
Verlust kindlicher Kreativität	Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen
Verzögerung der sprachlichen und/oder schulischen Entwicklung	

Vorbeugung von Mediensucht bei Kinder und Jugendlichen

- Klare Regeln zur Nutzung sollen aufgestellt werden.
- Auch andere Aktivitäten (Sport, Lesen, soziale Interaktionen) sollen sichergestellt werden.
- Achten Sie aufmerksam auf die Qualität der Medieninhalte und beachten Sie die Altersbeschränkungen. Wählen Sie somit die Medien passend zum Alter und Entwicklungsstand.