



# // Leben in Digitalien – Erziehung & Medien im Lockdown





Angebote des  
Neuen Landes



*... für ein Leben ohne Drogen*



## // Leben in Digitalien – Erziehung & Medien im Lockdown

### // competence – Fachstelle für Medienkompetenz

- >> Prävention, Beratung, Therapie, Nachsorge
- >> dienstags@competence
- >> Motto: „Medienmündigkeit statt Medienabhängigkeit“



Fachstelle für Medienkompetenz

like it



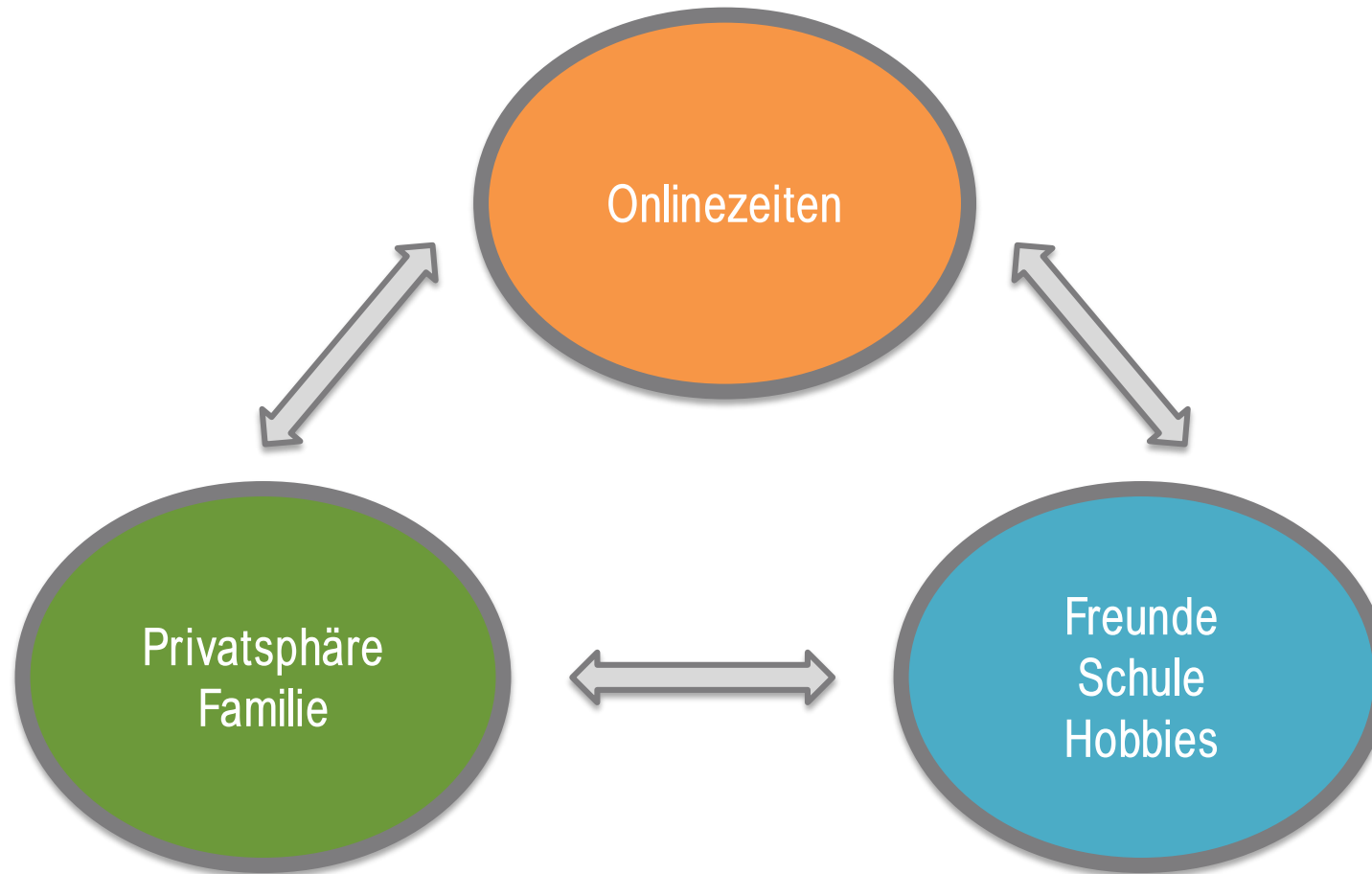


// computence – Fachstelle für Medienkompetenz



Fachstelle für Medienkompetenz

// Lebenswelten vor dem Lockdown – Abstand & Abgrenzung



like it

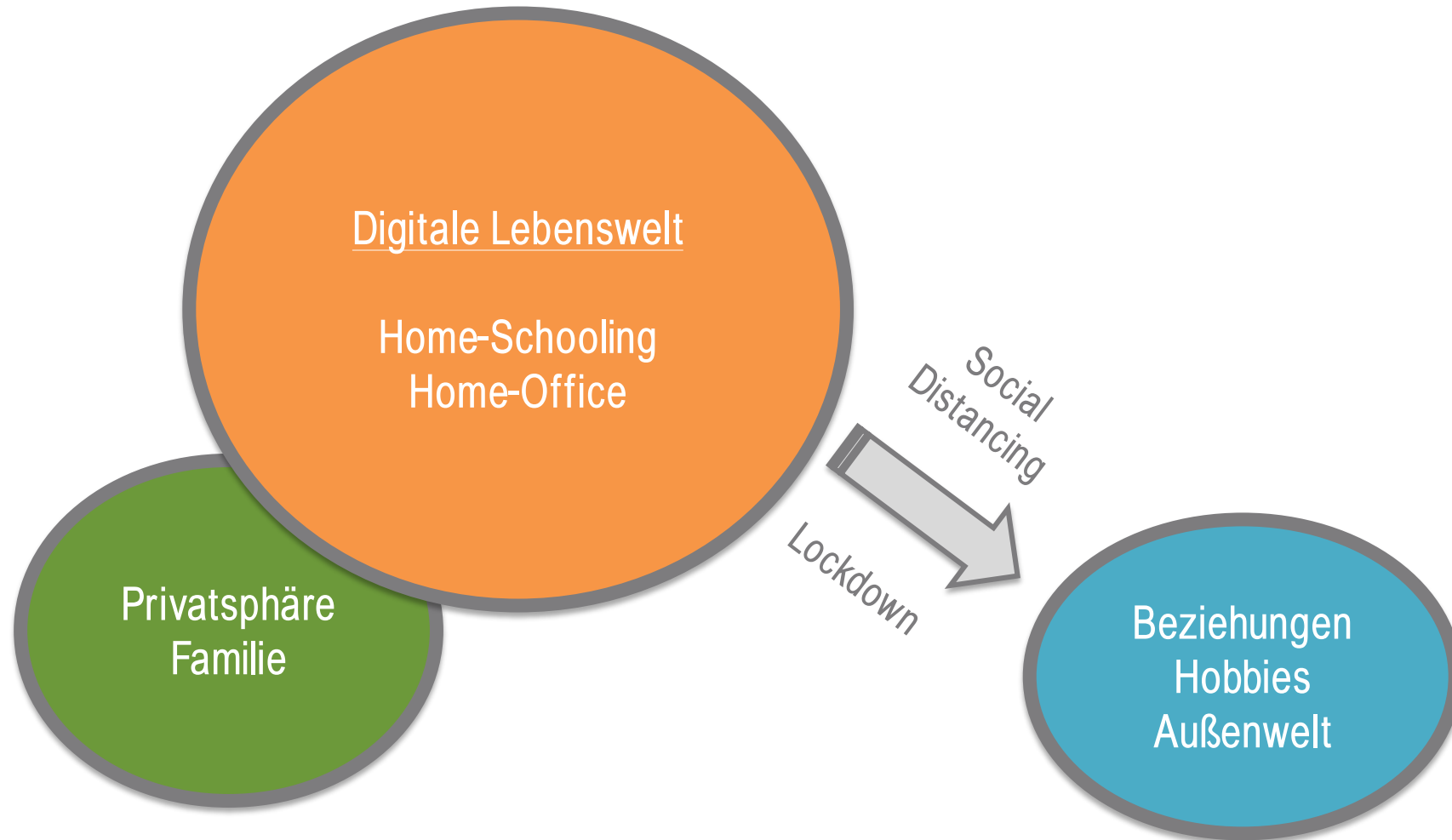


// competence – Fachstelle für Medienkompetenz



Fachstelle für Medienkompetenz

// Lebenswelten im Lockdown



like it





## // competence – Fachstelle für Medienkompetenz



Fachstelle für Medienkompetenz

### // Dr. Tillmann Krüger – MHH-Zentrum für Seelische Gesundheit

- >> „... unter dem Lockdown leidet die seelische Gesundheit drastisch“
- >> Belege für eine deutliche mentale Belastung mit Anstieg von:
  - >> Stress - 70%
  - >> Angststörungen - 47%
  - >> depressiven Symptomen - 16%
  - >> Schlafproblemen - 45%
  - >> Reizbarkeit - 51%
  - >> Aggression - 29% (65% ggü. anderen // 32% ggü. sich selbst)
  - >> häusliche Gewalt - 5%

like it

Quelle:

<https://www.mhh.de/kliniken-und-spezialzentren/klinik-fuer-psychiatrie-sozialpsychiatrie-und-psychotherapie/blog/buehne-ankuendigungen>

<https://www.mhh.de/kliniken-und-spezialzentren/klinik-fuer-psychiatrie-sozialpsychiatrie-und-psychotherapie/arbeitsbereich-klinische-psychologie-und-sexualmedizin/covid-19-umfrage>





## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz



Fachstelle für Medienkompetenz

### // Erhöhte Bildschirmzeit im Lockdown

>> Die vermehrte Mediennutzung kann negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben.

- >> Effekt auf Körperhaltung und Bewegungsmangel
- >> Schlafstörungen
- >> Motorische Fähigkeiten
- >> Kurzsichtigkeit
- >> Konzentrationsfähigkeit
- >> Sprach- und Sprechfähigkeit

like it

#### Quellen:

Kreutzer, R.T. 2020: Die digitale Verführung. *Einfluss von Smartphone, Social Media & Co. auf die physische und psychische Gesundheit.* Web: [https://doi.org/10.1007/978-3-658-27781-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-27781-9_5)

KKH Studie: *Wenn Kinder liken & Eltern streiken.* Web: <https://www.kkh.de/presse/fokusthemen/wenn-kinder-likern-und-eltern-streiken>





## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz



Fachstelle für Medienkompetenz

### // Suchtentwicklung

- >> steigt durch die psychischen, körperlichen und strukturellen Veränderungen und Belastungen auch das Risiko einer Suchtentwicklung?

Sucht entsteht nicht durch Konsum, sondern durch...

- ... betäubte Träume
- ... verdrängte Sehnsüchte
- ... verschluckte Tränen
- ... erfrorene Gefühle

- >> Sucht ist ein schleichender Prozess
- >> Sucht ist die Illusion von **Kontrolle**, **Teilhabe** und **Wirksamkeit**

like it





// Illusionsbotschaften

>> Kontrolle:

- Ich kann alles gleichzeitig von hier aus steuern
- Ich kann meine Gefühle kanalisieren
- Ich kann Themen filtern und bewerten

>> Teilhabe:

- Ich verpasse nichts mehr
- Ich bin ein Teil der Gemeinschaft / Community
- Ich kann reagieren und mich (mit)teilen

>> Wirksamkeit:

- Ich habe Macht und Einfluss
- Ich habe schnelle Erfolge und erlebe steten Fortschritt
- Ich erlebe kaum bedeutsame Niederlagen

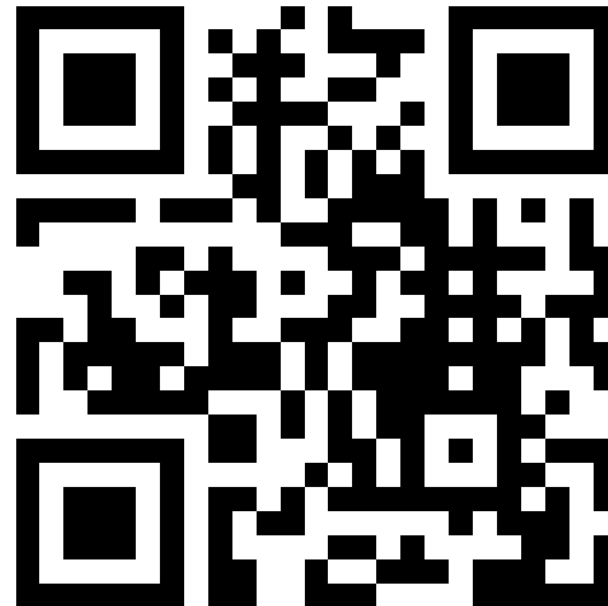
like it



// computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

// 2 Fragen zum Austausch/ Vertiefung

- >> bitte besuchen Sie <https://www.menti.com/fayx717owj>
- >> [www.menti.com](http://www.menti.com)
- >> Zugangscode: 4111 9226



Fachstelle für Medienkompetenz

like it





// Leben trotz Lockdown – Was kann helfen?

- >> Förderung von **Mündigkeit**
  - >> Spielplatz und Arbeitsplatz trennen (Endgeräte, Räume, ...)
  - >> Familien- und Mahlzeiten sind für alle Offline-Zeiten
  - >> Tagestruktur Vormittag - Nachmittag (Schule, Freizeit, Familien- und Mahlzeiten, Rausgehe, Haushalt helfen) gemeinsam festlegen
  - >> Eigenständigkeit und Auseinandersetzung fördern - Reibung erzeugt Wärme
  
- >> bewusste **Reduktion** von Bildschirmzeiten
  - >> gemeinsame Pausenzeiten nach langen Sessions
  - >> um analoge Alternativen kämpfen (Beispiele, KKH Studie)
  - >> digitale Vielfalt und Abwechslung fördern (Räume gestalten)



like it



// computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

// Leben trotz Lockdown – Was kann helfen?

>> **Bewusstsein schaffen** (Reflexion)

- >> Gesprächsangebote schaffen – Affekthandlungen vermeiden
- >> Sinn der Mediennutzung erfragen/ verstehen (Kompensation)
- >> Sorgen ansprechen und zur Diskussion stellen
- >> gemeinsame Rituale festlegen: Handynutzung, Serien, Spiele,
- >> gemeinsame Nutzungsanalyse,  
gemeinsam „ActionDash“ installieren
- >> Beratung alleine, oder als Familie hilft immer!



Fachstelle für Medienkompetenz

like it



// 5 Challenges für Kinder und Eltern



**LEVEL 1:**

Nutze eine Woche lang eine Bildschirmzeit-App und sage es keinem. Mach es nur für dich. Was denkst du über dein Ergebnis?



**LEVEL 2:**

Stelle deine Benachrichtigungen von 2 oder 3 Social Media Apps ab. Verpasst du dadurch etwas Wichtiges?



**LEVEL 3:**

Nimm dir eine Auszeit von einer deiner „Time-Killer Apps“ für 2 bis 3 Tage. Wofür nimmst du dir stattdessen Zeit?



**LEVEL 4:**

Mach mal einen medienfreien Tag – vielleicht erstmal an einem, an dem du viele Termine hast. Wie ist das für dich?



**LEVEL 5:**

Versuche aus deinen Erfahrungen aus Level 1 bis Level 4 eine geregelte Nutzungsstruktur zu entwickeln. Checke mindestens 1x im Monat, ob du und dein Smartphone noch auf Kurs seid.

like it



// computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

// Welcher Hilfeansatz ist Ihnen am Wichtigsten? (Mehrfach möglich)

>> bitte besuchen Sie: <https://www.menti.com/dak8k3hjfk>

>> [www.menti.com](http://www.menti.com)

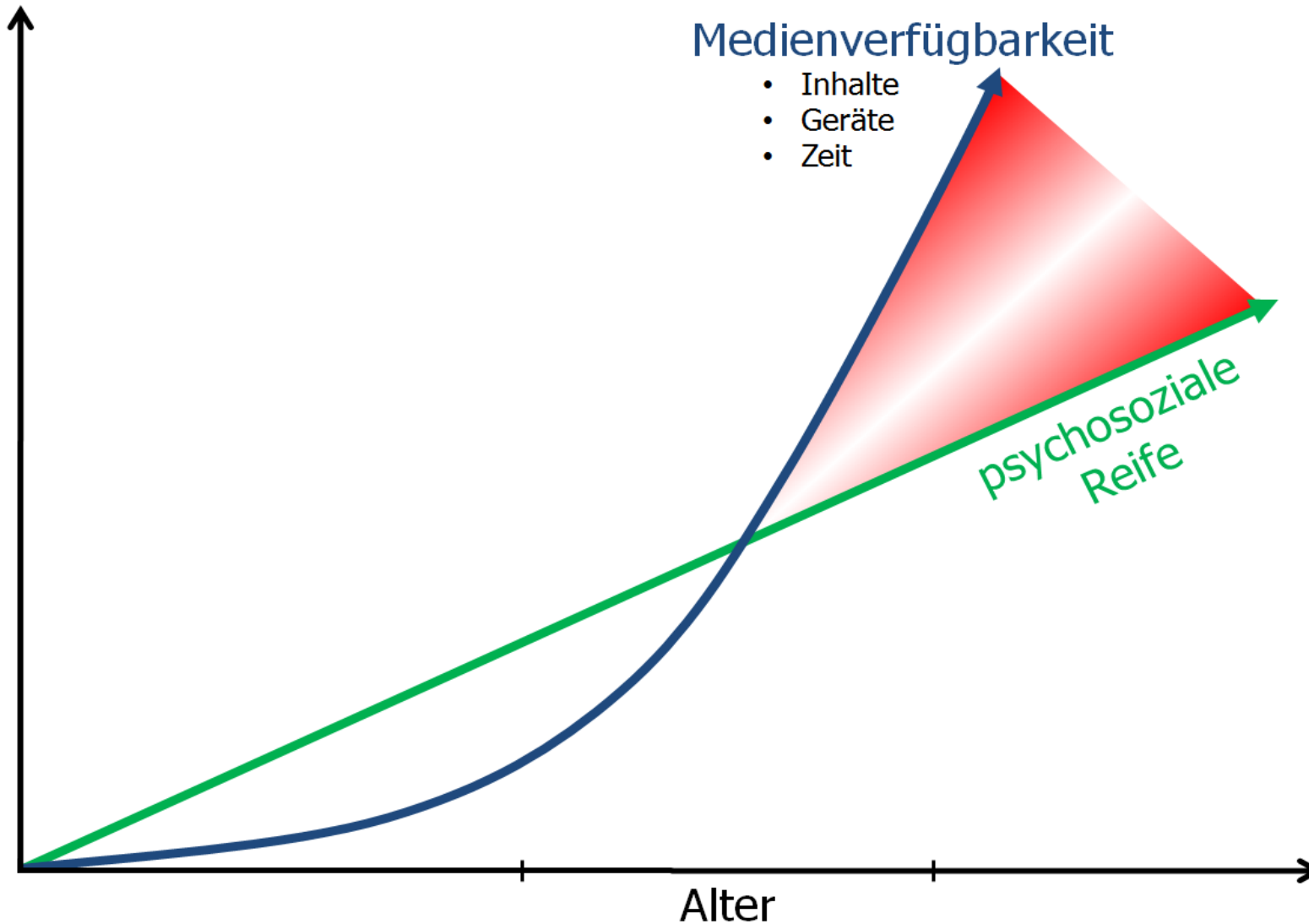
>> Zugangscode: 9799 7932



Fachstelle für Medienkompetenz

like it





like it



## // Entwicklung einer jahrgangsübergreifenden Medienprävention

Immer mehr Schulen stellen fest, wie wichtig eine jahrgangsübergreifende Medienprävention ist. Als Neues Land wollen wir Schulen dabei unterstützen, ein Konzept für alle Jahrgänge zu entwickeln, das die Schüler, Lehrkräfte und Eltern erreicht.

Dabei sollen nicht nur Risiken und Gefahren aufgezeigt, sondern besonders ein gesunder Umgang mit Medien, eine Medienmündigkeit, gefördert werden. Zielgedanke dieses Prozesses ist eine langfristige und nachhaltige Konzeption der Medienprävention für alle Jahrgänge.

Die Entwicklung eines werteorientierten und fachlichen Profils mit einer klaren Haltung zum Mediengebrauch, das für Kinder und Erwachsene nachvollziehbar und verständlich ist.

Dafür ist es wichtig, den Prozess schrittweise im richtigen Tempo anzugehen, alle Beteiligten an einen Tisch zu bekommen und mit den ersten Erfahrungen und Auswertungen weitere Jahrgänge zu versorgen.



Fachstelle für Medienkompetenz

like it







## // Aktuelle Studien

### **KKH:**

<https://www.kkh.de/presse/fokusthemen/wenn-kinder-likern-und-eltern-streiken>:

### **MHH:**

<https://corona.mhh.de/corona-news-aus-der-mhh#c22157>

### **Kinderärzte im Netz:**

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/media/57207560b49d380bc500932f/source/medienmundigkeit>



Fachstelle für Medienkompetenz

like it





## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

### // 4 Thesen zur Medienerziehung

>> Erste These:

>> Auf der Außenseite vermitteln Medien ein perfektes Ich.

>> Auf der Innenseite zeigen sich im Medienkonsum Heilungsräume.

„Gesunder Medienkonsum gelingt,  
wenn der Umgang mit Enttäuschungen  
und Scheitern in der realen Welt damit unterstützt wird.“



Fachstelle für Medienkompetenz

like it



## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

### // 4 Thesen zur Medienerziehung

>> Zweite These:

>> Auf der Außenseite fördern Medien ausweichendes Verhalten.

>> Auf der Innenseite die Sehnsucht nach Ruhe, Ordnung und Struktur.

„Medienerziehung gelingt,  
wenn Seins-Werte wichtiger sind als Leistungswerte.“



Fachstelle für Medienkompetenz

like it



## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

### // 4 Thesen zur Medienerziehung

>> Dritte These:

>> Auf der Außenseite führen Medien zu wachsender Vereinsamung.

>> Auf der Innenseite die Sehnsucht nach lebendigen Beziehungen.

„Medienerziehung gelingt,  
wenn sie befähigt zu offenen Gesprächen, hilfreichen  
Konfliktlösungsstrategien und wachsender Kommunikation.“



Fachstelle für Medienkompetenz

like it



## // computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

### // 4 Thesen zur Medienerziehung

>> Vierte These:

>> Medien haben nicht nur Suchtpotentiale...

>> ... sondern sind auch lehrreiche Lebenswelten.

„Darum ist es wichtig,  
dass wir nicht nur auf Gefahren hinweisen,  
sondern zu einem reflektierten Medienkonsum und  
zu einem erfüllten Lebenskonzept helfen.“

>> Quelle: Daniel Rose, Neues Land e.V., 2018



Fachstelle für Medienkompetenz

like it





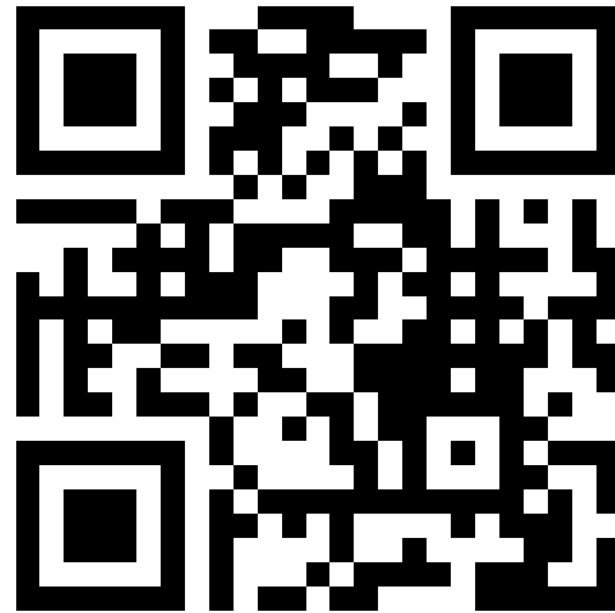
// computence – Fachstelle für Medienkompetenz – Leben in Digitalien

// 5 kurze Feedbackfragen

>> bitte besuchen Sie: <https://www.menti.com/kymgu7b9t4>

>> [www.menti.com](http://www.menti.com)

>> Zugangscode: 6764 6899



Fachstelle für Medienkompetenz

like it