



Mama, nur noch
ein Level!

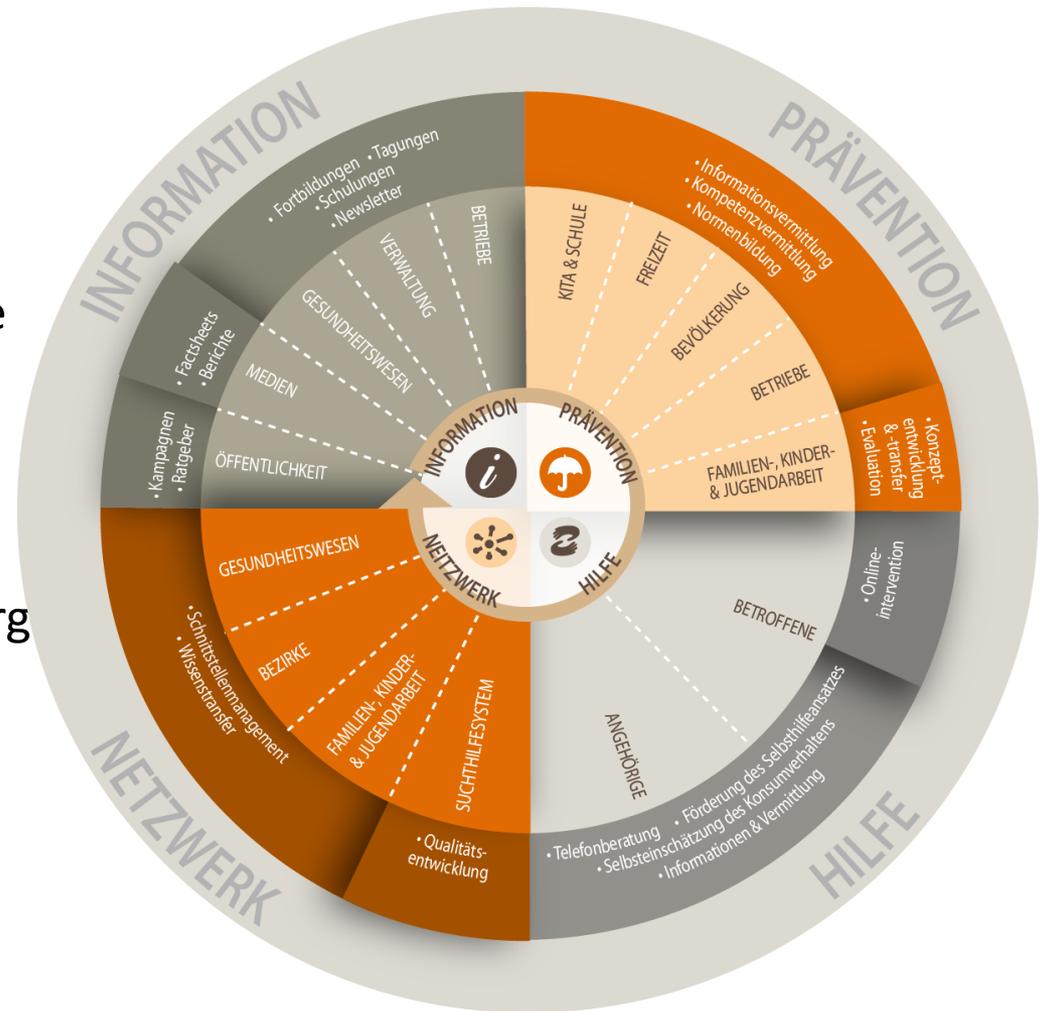
Cathrin Tettenborn



Bild: <https://www.southpark.de/videoclip/at9kwk/south-park-something-supernatural>

Cathrin Tettenborn
Sucht.Hamburg gGmbH
Referentin für internetbezogene
Störungen

Kontakt:
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg
040/284 99 18 18
www.sucht-hamburg.de
tettenborn@sucht-hamburg.de



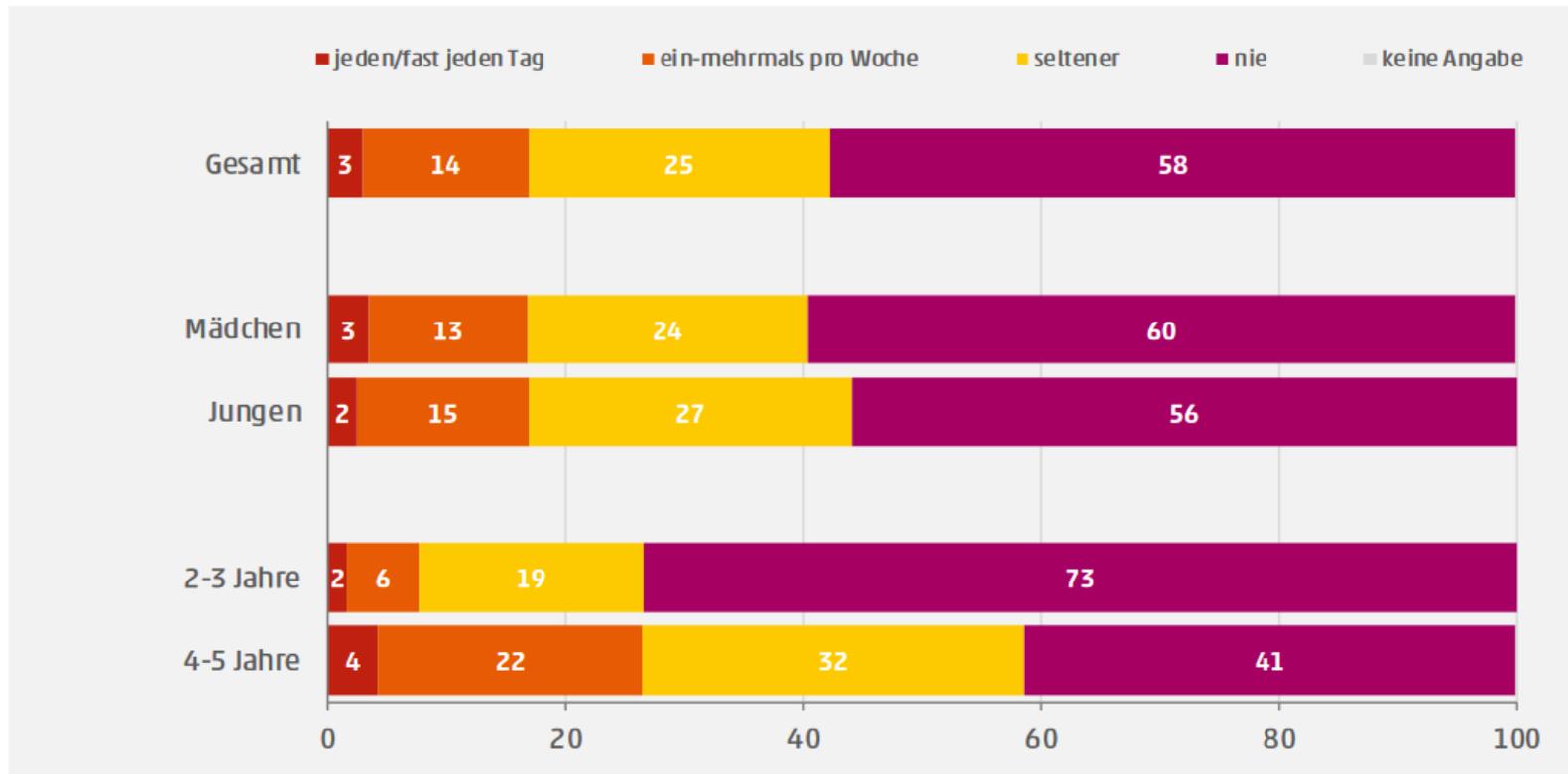
Agenda

- I. Games im Kinderzimmer: Überblick und aktuelle Zahlen
- II. Spielehits der Kids
- III. Faszination Gaming: wieso daddelt ihr so viel?
- IV. Zocken, bis der Arzt kommt?
Computerspielabhängigkeit als Suchterkrankung
- V. Tipps für Zuhause



Nutzung digitaler Spiele (2-5 Jahre)

Nutzung Computer-/Konsolen-/Online-/Tablet-/Smartphonespiele 2020

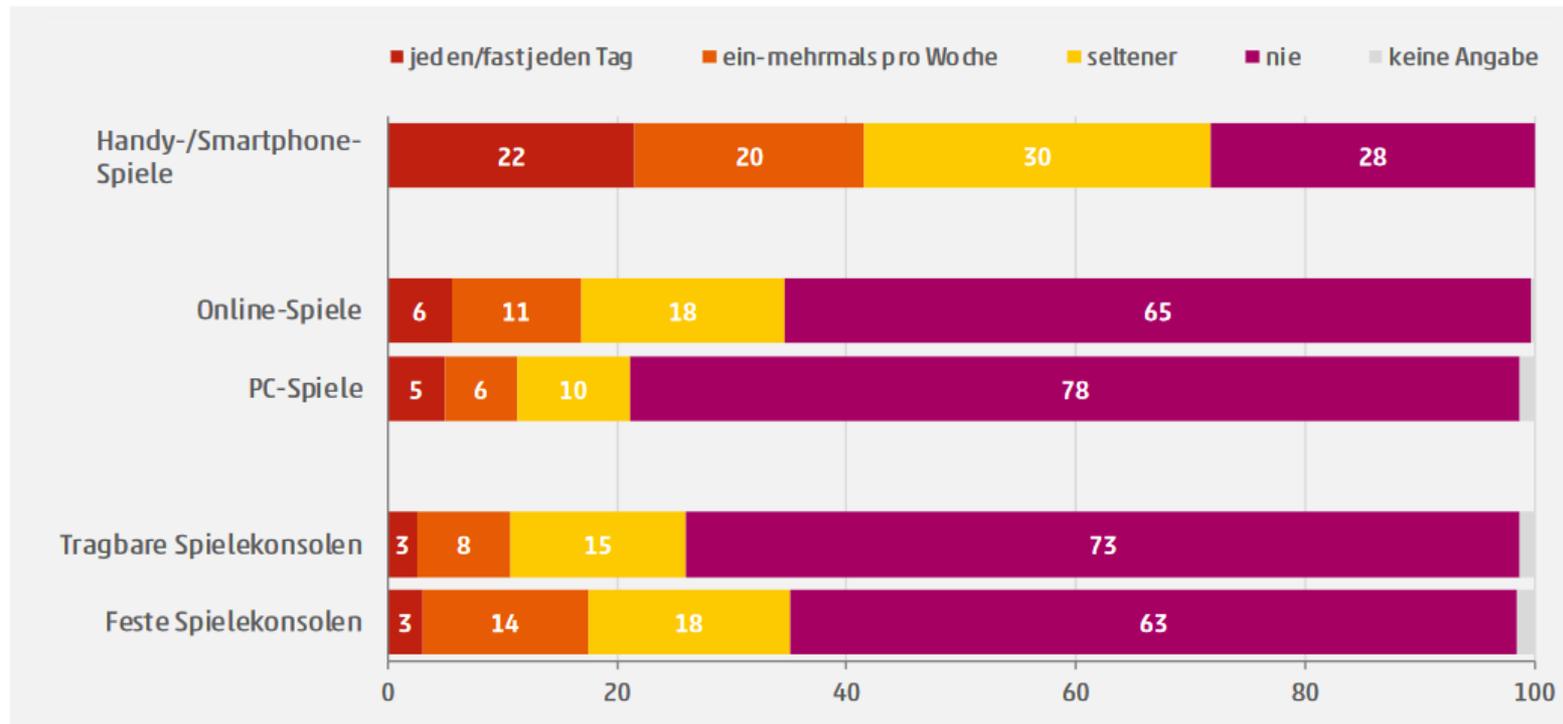


Quelle: miniKIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Haupterzieher*innen, n=600



Konsole, PC oder Smartphone? (2-5 Jahre)

Digitale Spieleformen im Vergleich: Nutzungsfrequenz 2020

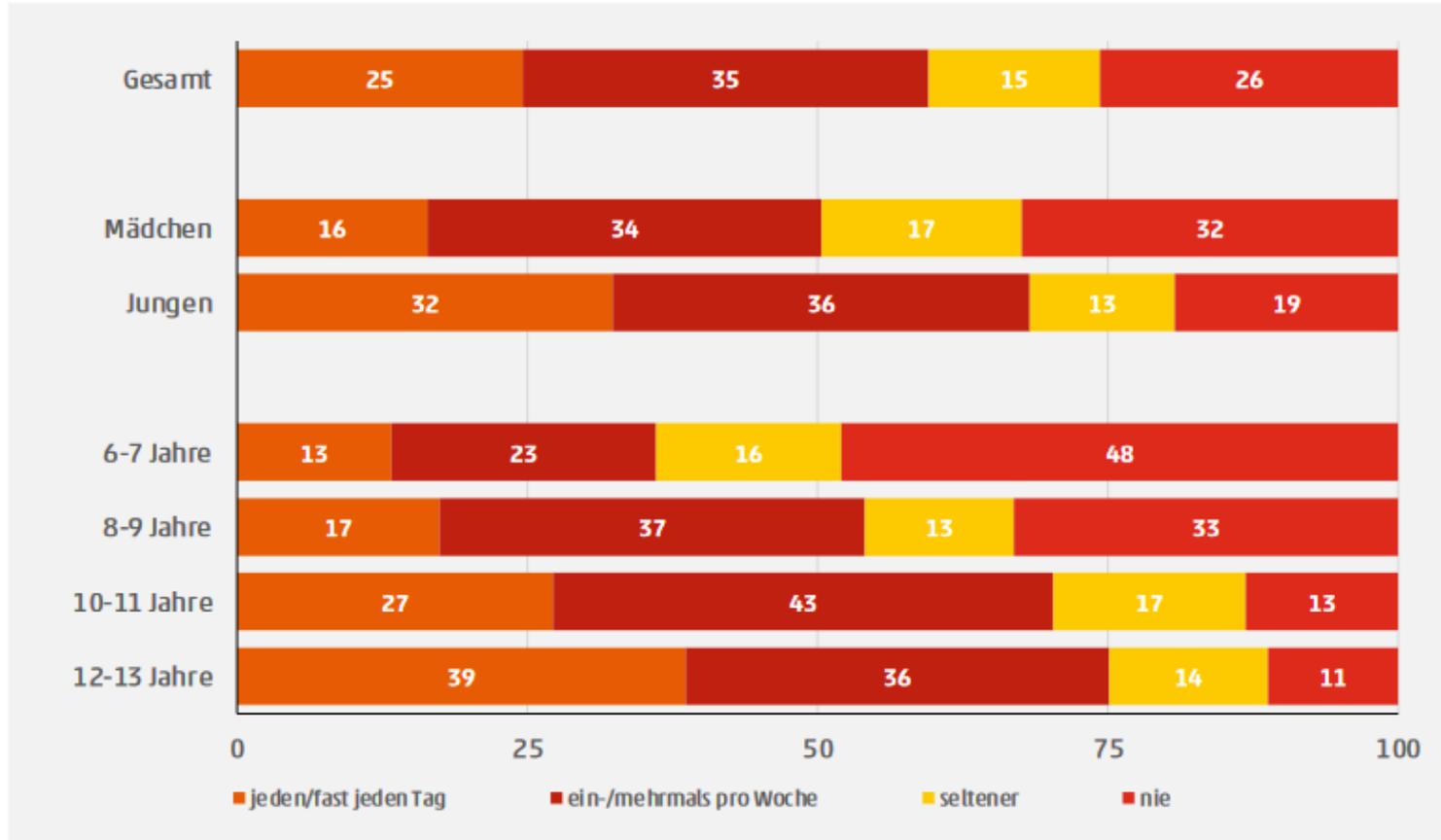


Quelle: miniKIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: Nachbefragung Haupterzieher*innen, n=331



Nutzung digitaler Spiele (6-13 Jahre)

Nutzung Computer-/Konsolen-/Online-/Tablet-/Smartphonespiele 2020

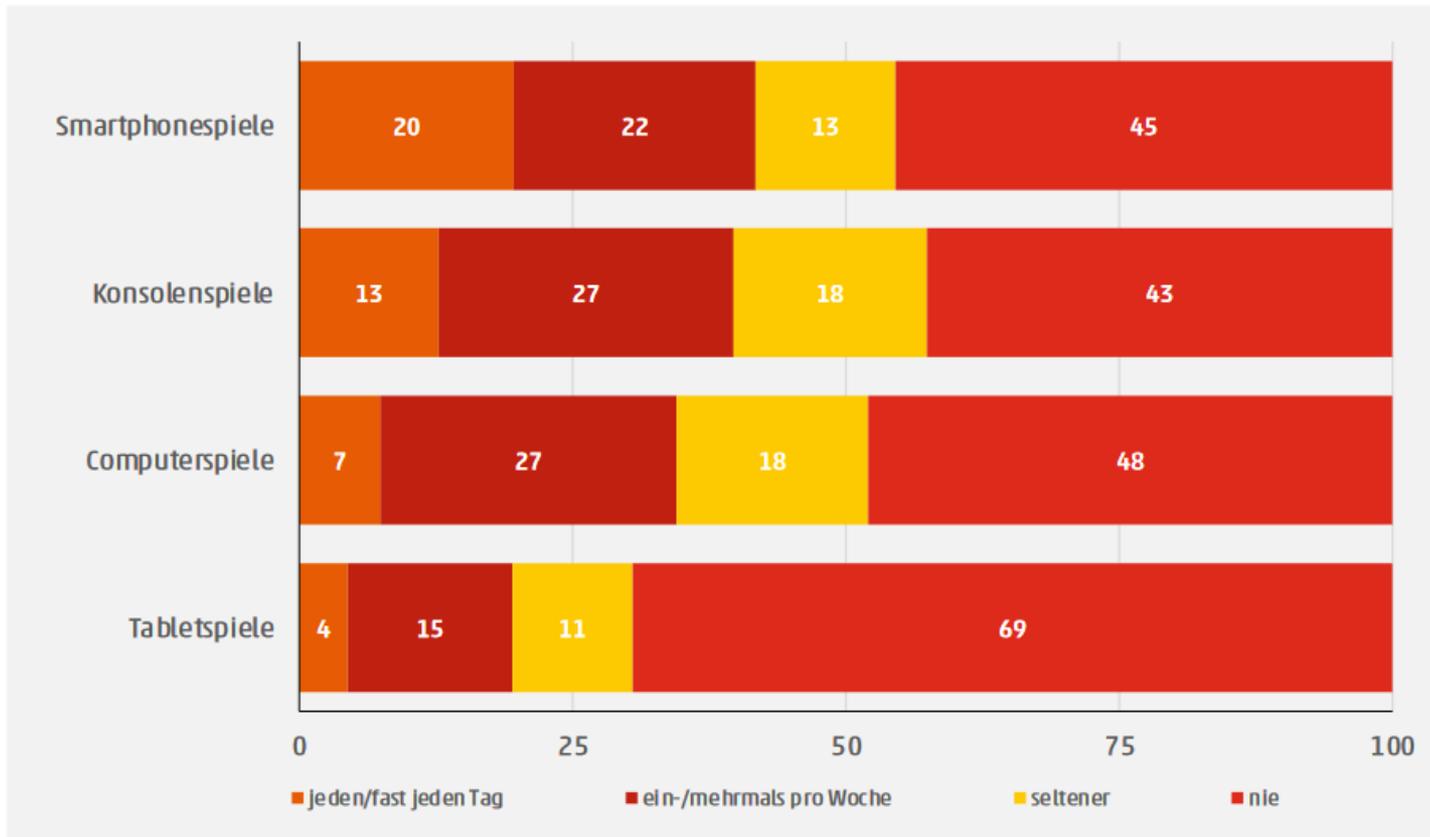


Quelle: KIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: Kinder, n=1.216



Konsole, PC oder Smartphone? (6-13 Jahre)

Digitale Spielformen im Vergleich: Nutzungsfrequenz 2020



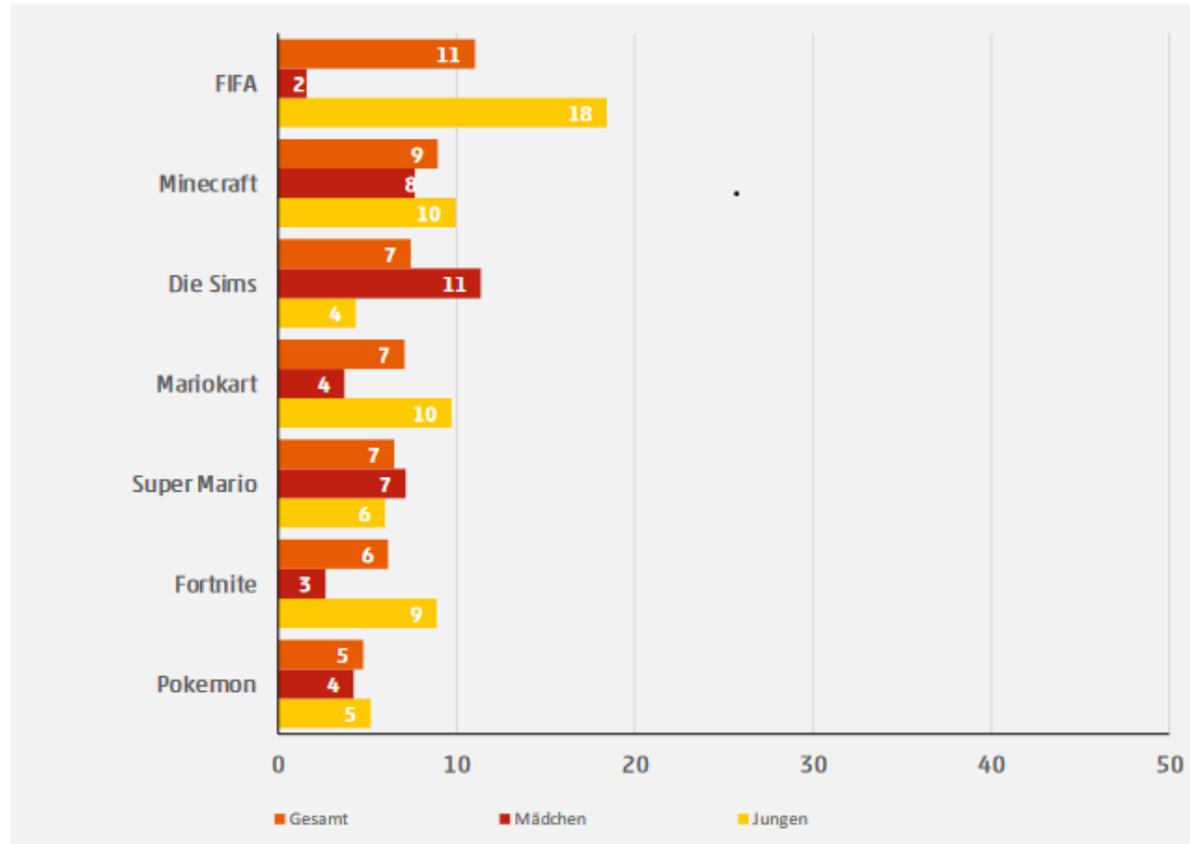
Quelle: KIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Kinder, n=1.216



Beliebte Spiele (6-13 Jahre)

Liebste Computer-/Konsolen-/Online-/Tablet-/Smartphonespiele 2020

- bis zu drei Nennungen -



Quelle: KIM 2020, Angaben in Prozent, Nennungen ab 5 Prozent, Basis: Nutzer*innen digitaler Spiele, n=861



Die Rolle von digitalen Medien für die Entwicklung

- **Wer bin ich?**
- **Wer will ich sein?**
- **Werde ich akzeptiert und gemocht?**



Bild: Katrina Wright/Unsplash

Medienbezogene Fähigkeiten



- Gezielte Mediennutzung von einfachen Inhalten
- Förderung der aktiven Auseinandersetzung
- Entschlüsselung von Symbolen, Folgen von kurzen Geschichten
- Bezug zur eigenen Lebenswelt wird hergestellt
- Wissen und Tippen wird zielgerichteter nachgeahmt



Medienbezogene Fähigkeiten



- Erhöhte Informationsverarbeitung
- Zunahme von Wissens-, Verständnis-, und Sinnfragen
- Digitale Lern- und Geschicklichkeitsspiele werden verstanden



Medienbezogene Fähigkeiten



- Erfassung von Lerninhalten und Abrufen von Gedächtnisleistungen
- Eigenständigere Mediennutzung zur Unterhaltung und Kommunikation
- Fiktion und Realität werden unterschieden



Worin liegt die Faszination von digitalen Games?



Bild: Jeeshoots/Pexels

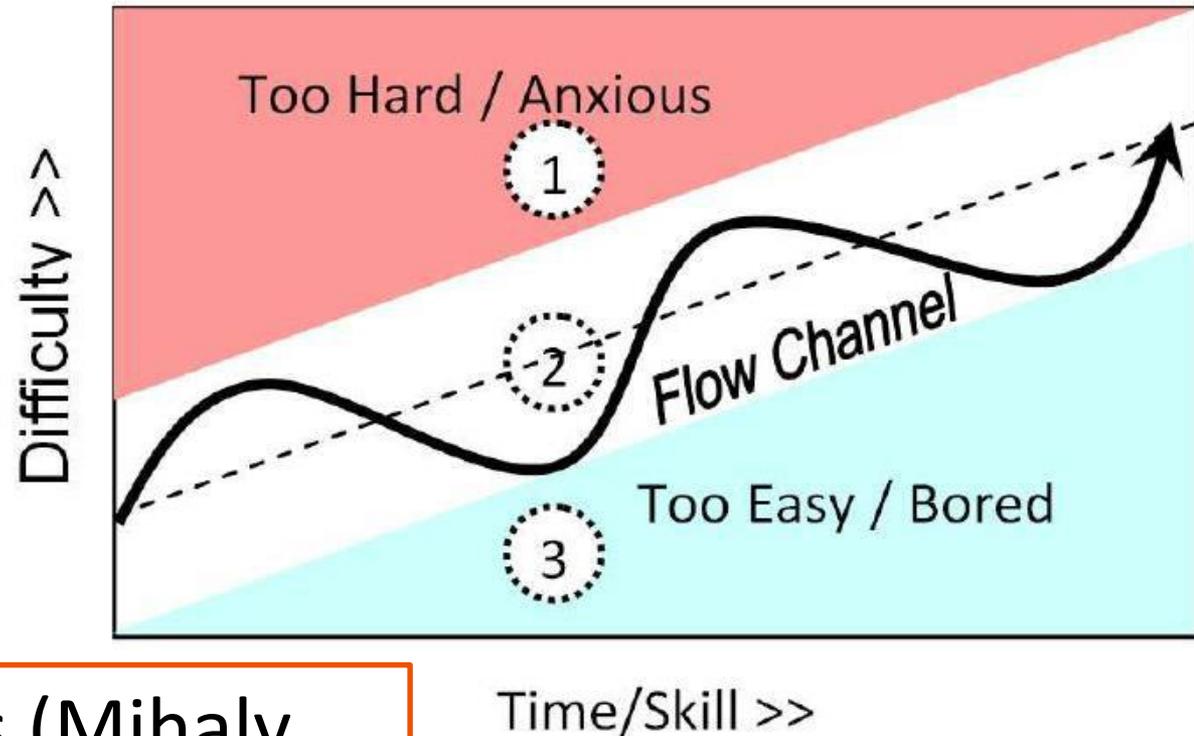
Genres

- Strategiespiele
- Sportspiele
- First-Person-Shooter
- (Online-)Rollenspiele



Bild: <https://www.spieleratgeber-nrw.de/Fortnite-Battle-Royale.5418.de.1.html>





Flow-Erlebnis (Mihaly Csikszentmihalyi)

Bild:
<https://www.thealternative.org.uk/dailyalternative/2018/4/21/revisitingflow>

Soziale Beziehungen



Bild: <https://mein-mmo.de/wow-raidgilde-paragon-aufgeloesst/>

Andere Welten erkunden



Rollen ausprobieren



Anerkennung und Belohnung



Selbstwirksamkeit



Seit 2018 anerkannte
Erkrankung durch die WHO

Definition

„Unter Internetsucht und Computerspielsucht wird ein Mediennutzungsverhalten mit Krankheitswert verstanden, bei dem die Symptome einer **psychischen Abhängigkeit** erlebt werden, ein klinisch relevanter **Leidensdruck** aus dem Verhalten resultiert und das Verhalten **trotz negativer Konsequenzen aufrechterhalten** wird.

(Rehbein, Mößle, Arnaud & Rumpf, 2013, Hervorhebungen C.T.)



Folgen einer exzessiven Mediennutzung

Psychisch

- Verringerte Frustrationstoleranz
- aggressives Sozialverhalten
- Reduktion des Selbstwertgefühls
- Störung des Körperbildes
- Störungen von Gedächtnis und Konzentration

Körperlich

- ungesunde Ernährung, Adipositas, Diabetes
- Bewegungsmangel
- Augenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- E-Thrombosis
- Epileptische Krampfanfälle

Sozial

- Leistungseinbruch
- Arbeitsplatzverlust, Abbruch der Ausbildung, etc.
- soziale Konflikte
- Rückzug, Isolation
- Verlust Verlust von Freund*inne/Partner*innen

Bild: Bradyn Trolip/unsplash

Wie viel Bildschirmzeit ist noch ok?



0-2 Jahre: möglichst keine Bildschirmzeit;
Hörbücher/Bilderbücher

2-3 Jahre: 5-10 Minuten begleitete Zeit,
altersgerechte Inhalte

4-6 Jahre: max. 30 Minuten pro Tag, nicht
unbedingt täglich begleitete Nutzung

7-10 Jahre: max. 60 Minuten täglich,
abgesprochene Inhalte

Alternativ: wöchentliches Zeitkonto

Videotelefonie mit bspw. Oma und Opa ist
ok!

Tipps für die digitale Spielzeit

- Beachten Sie Altersfreigaben
- Prüfen Sie Inhalte
- Schaffen Sie Ausgleich
- Achten Sie auf Jugend- und Datenschutz



Bild: Unsplash/JellekeVanooteghem

Tipps für die digitale Spielzeit



Bild: Jessica Lynn Lewis/Pexels

- Informieren Sie sich
- Spielen Sie mit
- Nehmen Sie das Hobby an
- Vereinbaren Sie Regeln
- Sprechen Sie über Ihre Bedenken
- Schützen Sie vor Kostenfallen

Hilfe



Selbsttest

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

▪ = Diese Fragen sind verbindlich

- 1 Besteht bei Ihrem Kind ein starkes Verlangen, am Computer zu spielen oder das Internet nutzen zu müssen? ▪ ja nein
- 2 Hat es keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerkonsums? ▪ ja nein
- 3 Hat ihr Kind versucht, den Computerspiel- und Internetkonsum einzuschränken oder aufzugeben, was wiederholt scheiterte? ▪ ja nein
- 4 Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet immer häufiger und intensiver nutzen, z.B. um Stress oder Aggressionen abzubauen? ▪ ja nein
- 5 Wenn Ihr Kind den Computer nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und/oder körperlich unwohl? ▪ ja nein
- 6 Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten (Freundeskreis, Sportverein usw.) zugunsten des Computers? ▪ ja nein
- 7 Spielt Ihr Kind trotz negativer Auswirkungen (z.B. Rückenbeschwerden oder Streit mit Ihnen) oft noch verstärkt weiter oder nutzt es trotzdem das Internet verstärkt? ▪ ja nein
- 8 Haben Sie das Gefühl, Computer bzw. Internet dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes? ▪ ja nein

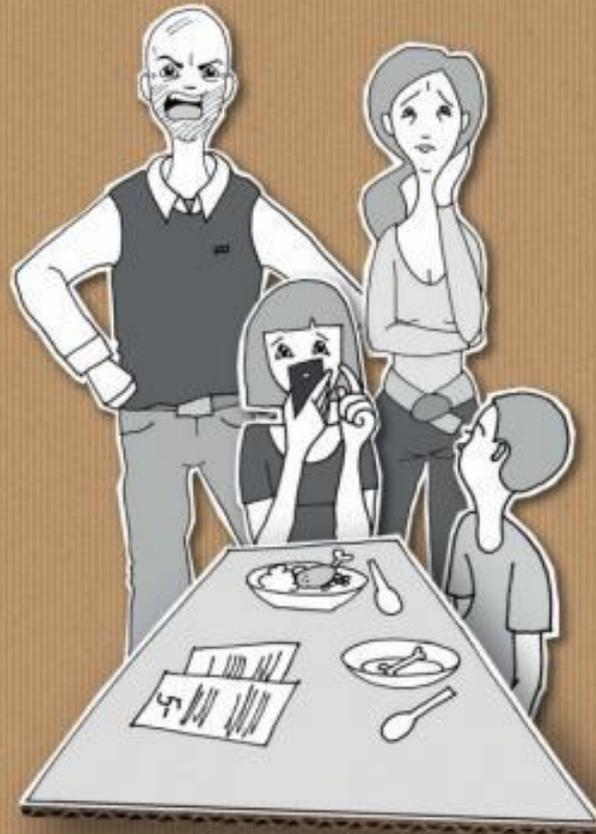
<https://www.webfehler-hamburg.de/selbsttest-fuer-eltern>

ERGEBNIS ANZEIGEN



Ratgeber

NEUE MEDIEN = NEUE SÜCHTE? EIN WEGWEISER FÜR FAMILIEN



<https://www.sucht-hamburg.de/shop-kategorie/broschueren-ratgeber/item/neue-medien-neue-suechte>

Ratgeber



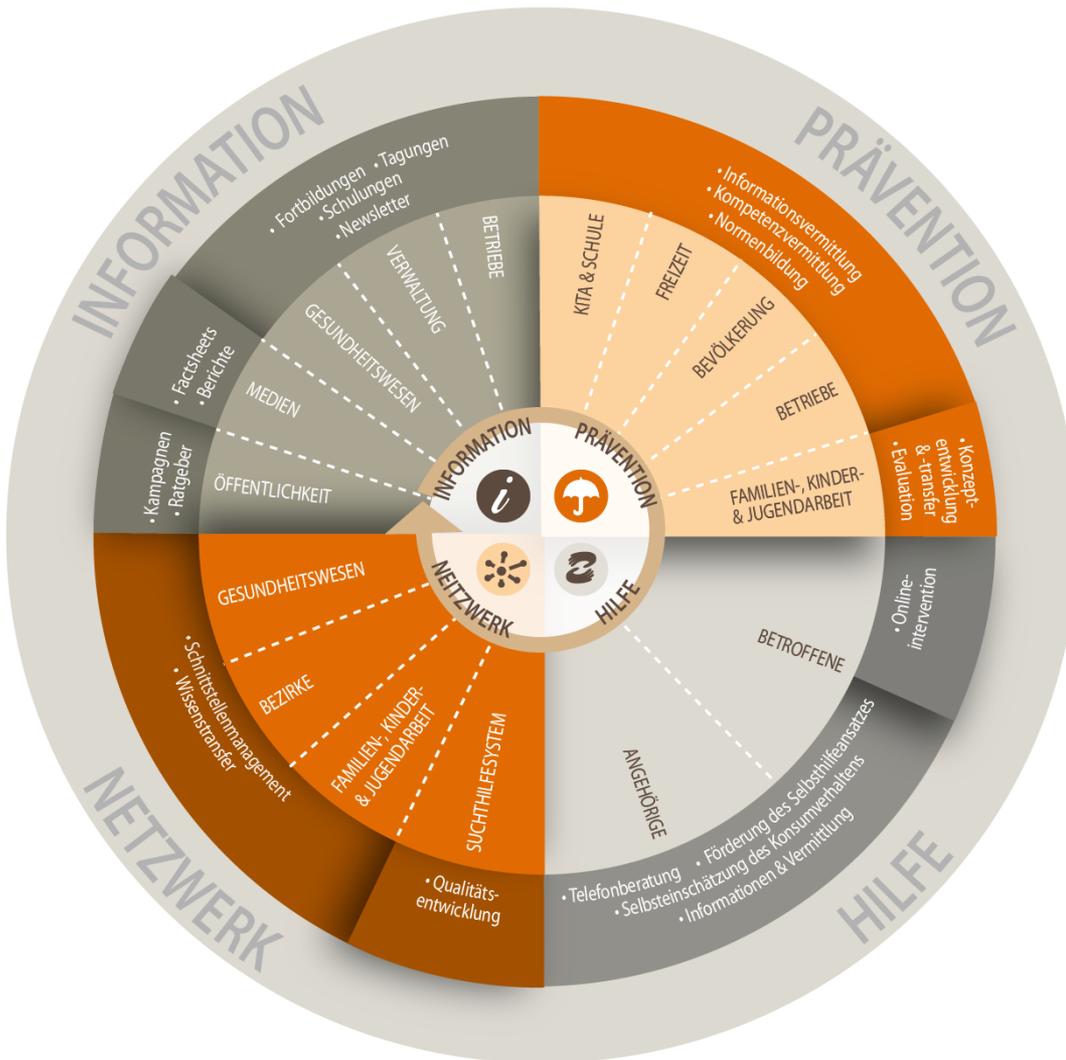
<https://www.sucht-hamburg.de/shop-kategorie/broschueren-ratgeber/item/digitale-medien-und-pubertaet>

ELTERNRATGEBER



Webseiten:

- <https://www.klicksafe.de/digitale-spiele>
- <https://www.schau-hin.info/games>
- www.internet-abc.de
- <https://klicktipps.seitenstark.de/startseite>
- www.spielbar.de



Sucht.Hamburg gGmbH
Cathrin Tettenborn, Referentin

tettenborn@sucht-hamburg.de

www.sucht-hamburg.de