



STIFTUNG MARIA EBENE  
**SUPRO**

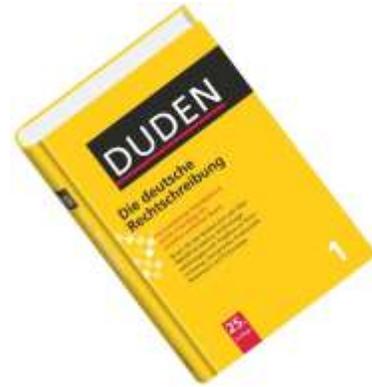
**Gesundheitsförderung & Prävention**



# Digitale Medien: Faszination, Herausforderung & Chance

Marco Deflorian DSP, Dipl. Suchtberater

# Das Smartphone



# Medien...

- zentrale Rolle im Alltag
- Arbeitsmittel
- faszinierende Wirkung
- Regulierung
- Entspannung
- Unterhaltung
- Kommunikation
- Ausdrucksmittel



# Die Tricks der Apps

Beziehungen und Kommunikation findet statt

Free to play, Pay to win Modell in Games

Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und Emotionen

Belohnungszentrum im Gehirn wird angesprochen

Challenges und zeitlich befristete Events (FOMO)

Einfacher Einstieg, komplizierter Ausstieg

Sozialer Druck  
Personalisierte Inhalte

Algorithmus, der die Aufmerksamkeit fesselt

Belohnungen für Aktivitäten /tägliches Aufsuchen

Beinahe-Gewinne in Spielen

Audio-Visuelle Reize  
Farbgestaltung

Zeitliche Verknappung von attraktiven Inhalten

Benachrichtigungen, motivierende Nachrichten

Werbung stört nicht, sondern ist attraktiv

„Unendliches“ Scrollen – es ist nie zu Ende



# Unser Gehirn

- Belohnungssystem → motiviert, beschwerliche Dinge zu tun
- Aussicht auf Belohnung → bevorzugte Tätigkeiten
- rasche Gewöhnung
- **Glücksgefühle „old school“** (auf etwas warten können, soziale Interaktionen,...)



# Veränderung bedeutet

## Körperlich:

- Hormone
- Neurotransmitter
- Gehirnstruktur
- Körperwachstum

## Psychosoziale Auswirkungen:

- Risikoverhalten steigt
- Unsicherheit

Kindheit



Pubertät



# Konsequenzen ...

- „Beziehung statt Erziehung“
- Bedeutung der Peergroup respektieren
- Erhöhte Tendenz zu Risikoverhalten

# Wieso verbringen wir so gerne Zeit mit Medien?

- füllen von Leere und Langeweile
- sie können entspannend oder anregend sein
- sie decken die 4 psychischen Grundbedürfnisse des Menschen

**Bedürfnis nach  
Orientierung und  
Kontrolle**

**Z.B. Spielverlauf  
beeinflussen**

**Lustgewinn/Unlust  
Vermeidung**

**Z.B. Unterhaltung,  
Wettkampfgefühl**

**Bindungsbedürfnis**

**Z.B. mit anderen in  
Kontakt treten**

**Selbstwerterhöhung**

**Z.B. Bestärkung durch  
andere**

# Was wollen Jugendliche eigentlich?

Stundenlang mit Instagram/WhatsApp beschäftigen

Immer auf ihr Smartphone starren

Computerspiele Zocken

Nur noch online leben und alles andere vernachlässigen

Ihr ganzes Leben posten

Alles und Jeden fotografieren

Nicht mehr mit anderen reden, darum tragen sie Kopfhörer

Freundschaften pflegen

Freunde bei sich haben, Informationen sammeln

Abenteuer, Spaß, sich messen, Anerkennung,...

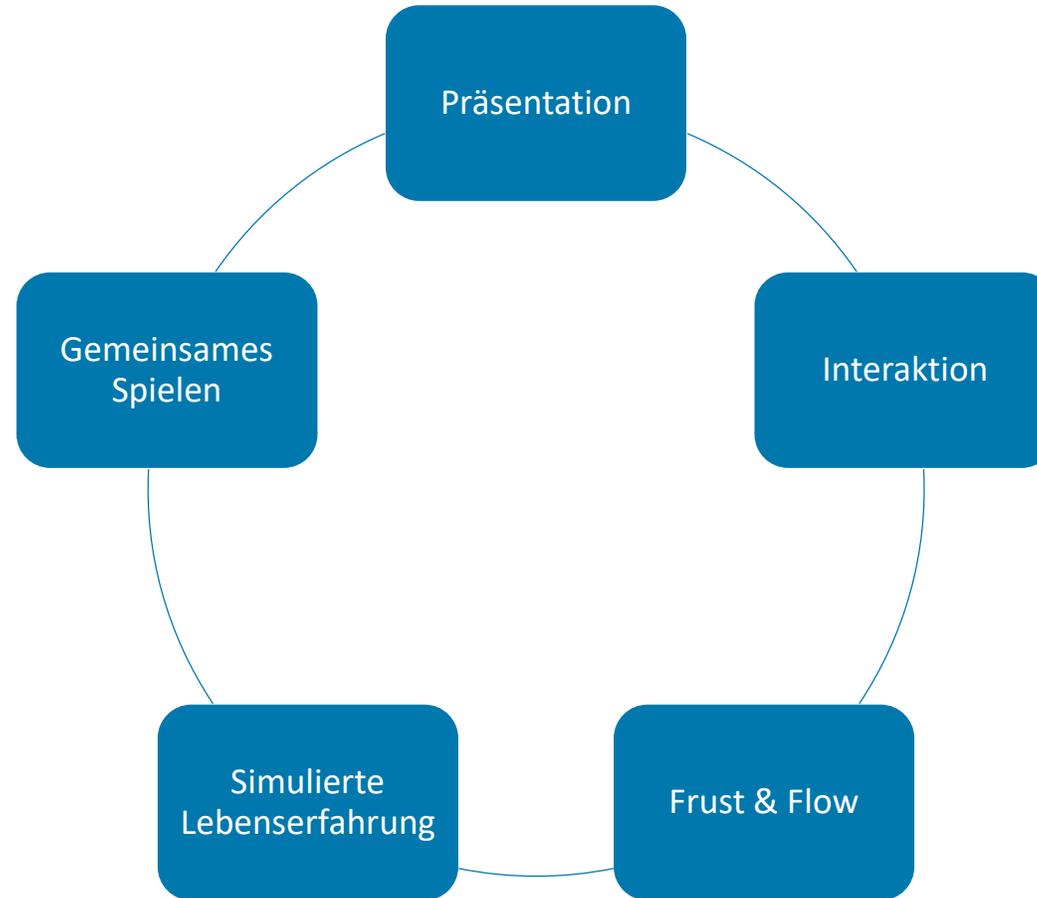
In Kontakt bleiben, sich austauschen

Wahrgenommen werden, Spuren hinterlassen

Leben dokumentieren, Freundschaften vertiefen

Musik hören, Ruhe haben, auf Gedanken konzentrieren

# Was ist so faszinierend?



# Wie können sich digitale Medien auswirken?

- Empathiefähigkeit sinkt
- Langeweile kann nicht mehr ausgehalten werden
- Kreativität geht verloren
- Belohnungssystem wird verändert
- Geduld ist ein rares Gut
- Frustrationstoleranz sinkt
- Oberflächlichkeit, tiefe der Prozesse nimmt ab
- Generation: „Amazon Prime“, „Tik Tok“

# Auswirkungen auf Psyche (Covid-19)

| Neudiagnose    | Geschlecht | Alter       | 2019 | 2020 | 2021 | +/- 19-21 |
|----------------|------------|-------------|------|------|------|-----------|
| Depressionen   | Mädchen    | 10-14 Jahre | 9,7  | 10,2 | 11,9 | +23 %     |
|                |            | 15-17 Jahre | 33,9 | 39,0 | 40,0 | +18 %     |
| Angststörungen | Mädchen    | 10-14 Jahre | 15,2 | 15,4 | 16,3 | +7 %      |
|                |            | 15-17 Jahre | 28,6 | 34,4 | 35,4 | +24 %     |
| Essstörungen   | Mädchen    | 10-14 Jahre | 3,1  | 3,5  | 4,2  | +33 %     |
|                |            | 15-17 Jahre | 6,3  | 8,1  | 9,8  | +54 %     |
| Adipositas     | Jungen     | 5-9 Jahre   | 15,9 | 18,2 | 18,2 | +15 %     |
|                |            | 10-14 Jahre | 27,8 | 28,7 | 28,0 | +1 %      |
|                |            | 15-17 Jahre | 18,3 | 18,8 | 21,1 | +15 %     |

**Tabelle 3:** Entwicklung der Anzahl erstmalig ärztlich behandelter Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und der Adipositas. Daten DAK-Gesundheit, Datenjahre 2018 – 2021, Fälle je 1.000, Falldefinition: M1Q einer gesicherten ambulant-ärztlichen Diagnose und diagnosefreies Vorjahr

# Achtung Suchtgefahr?!?

- digitale/neue Medien ≠ schlecht
- Teil unserer Lebenswelt

**ZIEL: selbstbestimmter, verantwortungsbewusster Umgang**

# Reality Check

- tägliche Nutzung
- 4-5 internetfähige Geräte
- 8 Jahre
- 12 Monate
- 37.000.000



# THE INTERNET IN 2023 EVERY MINUTE

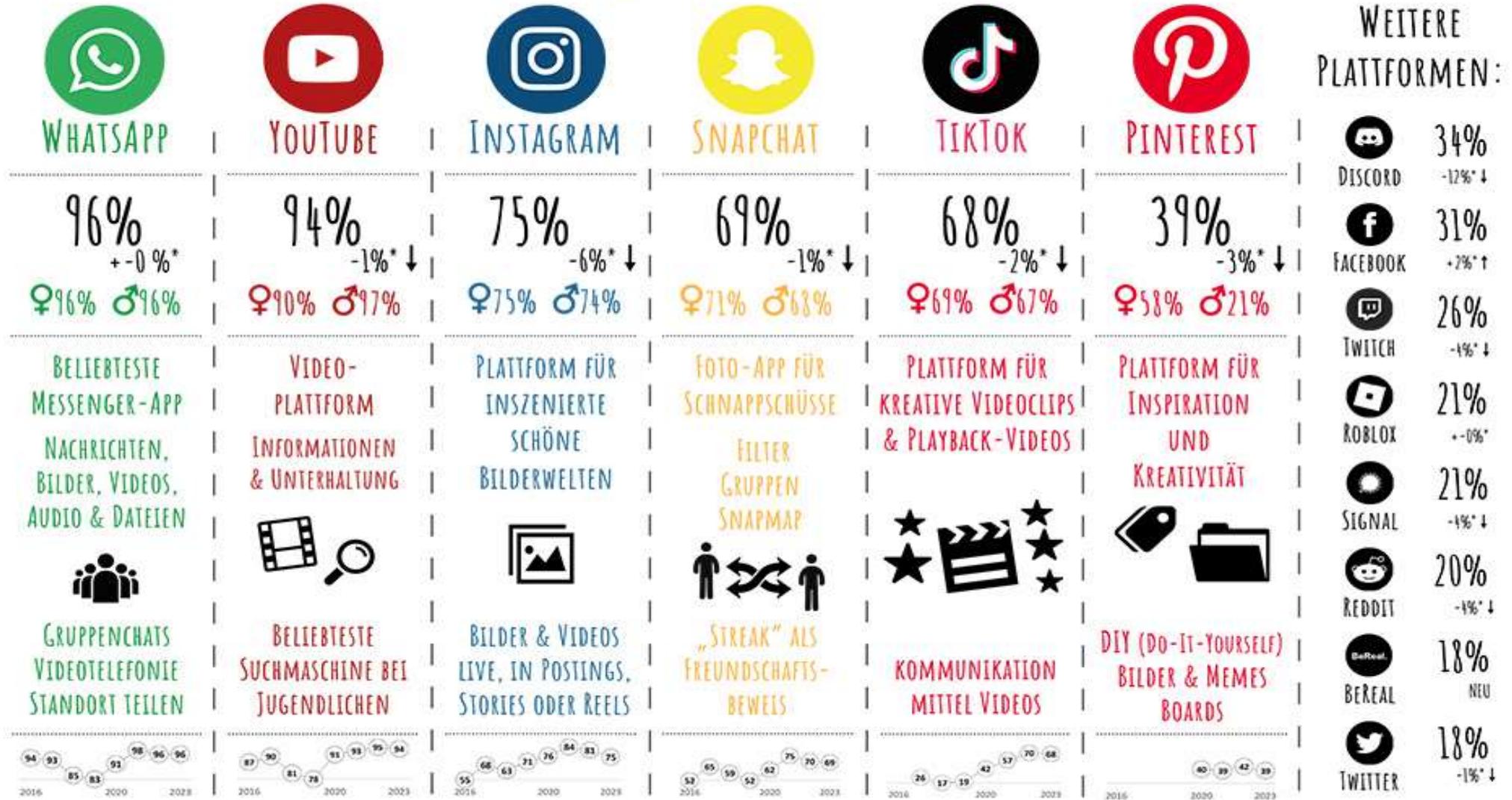


Created by: eDiscovery Today & LTMG

# JUGEND-INTERNET-MONITOR 2023 ÖSTERREICH

Saferinternet.at

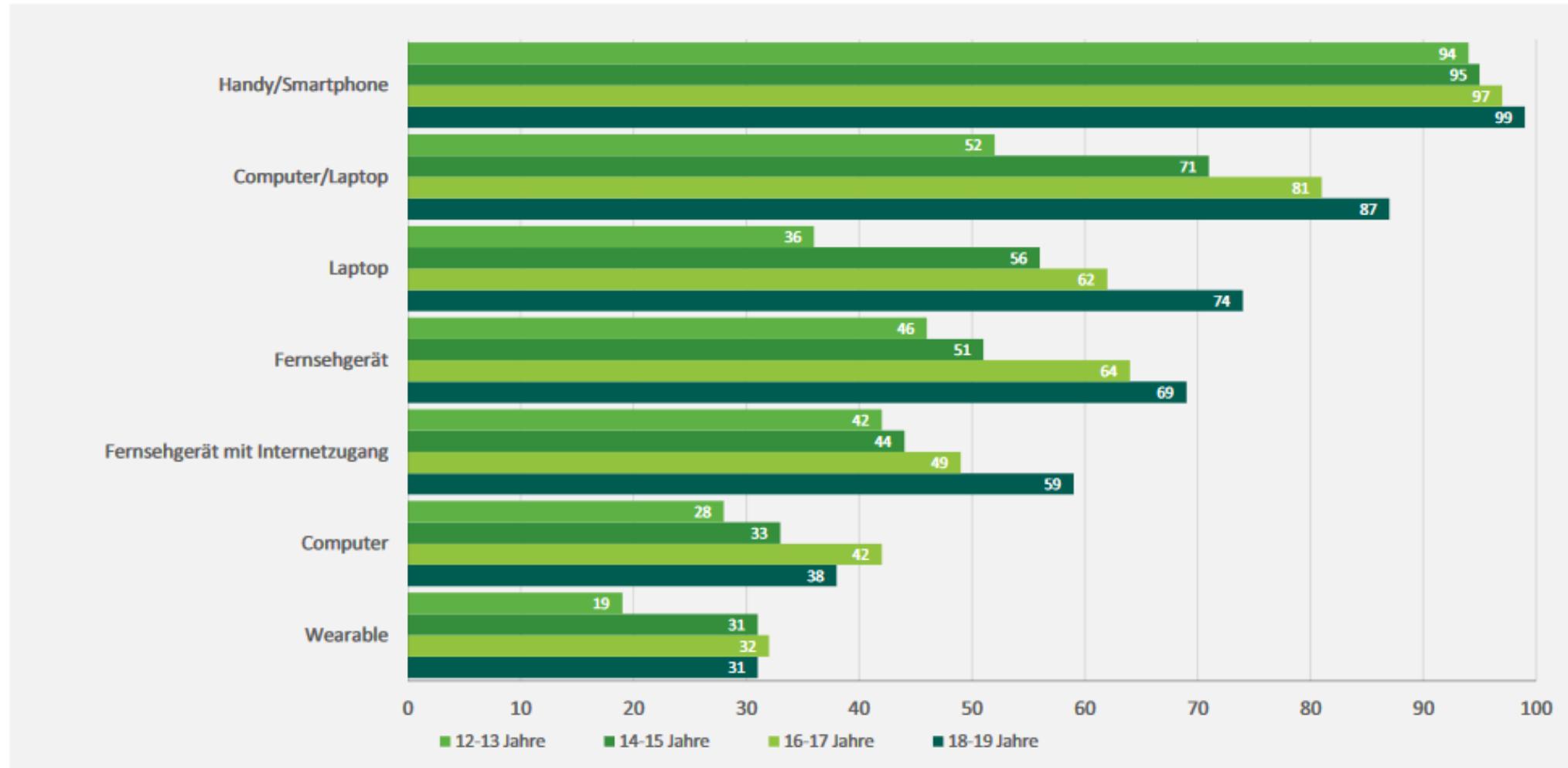
Das Internet sicher nutzen!



\*Im Vergleich zum Jugend-Internet-Monitor 2022  
 Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Jugendlichen in Österreich. Frage: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt du?“ (Mehrfachantworten möglich)  
 Repräsentative Onlineumfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 11/2022, n = 400 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 197 Mädchen. Schwankungsbreite 3-5 %.  
 Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Icons designed by Freepik.com & FlatIcon.com. Font: Amatic SC Bold © Vernon Adams, lizenziert unter SIL Open Font License, Version 1.1.  
 Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.  
 Gefördert durch das Bundeskanzleramt.

# Gerätebesitz Jugendlicher 2022

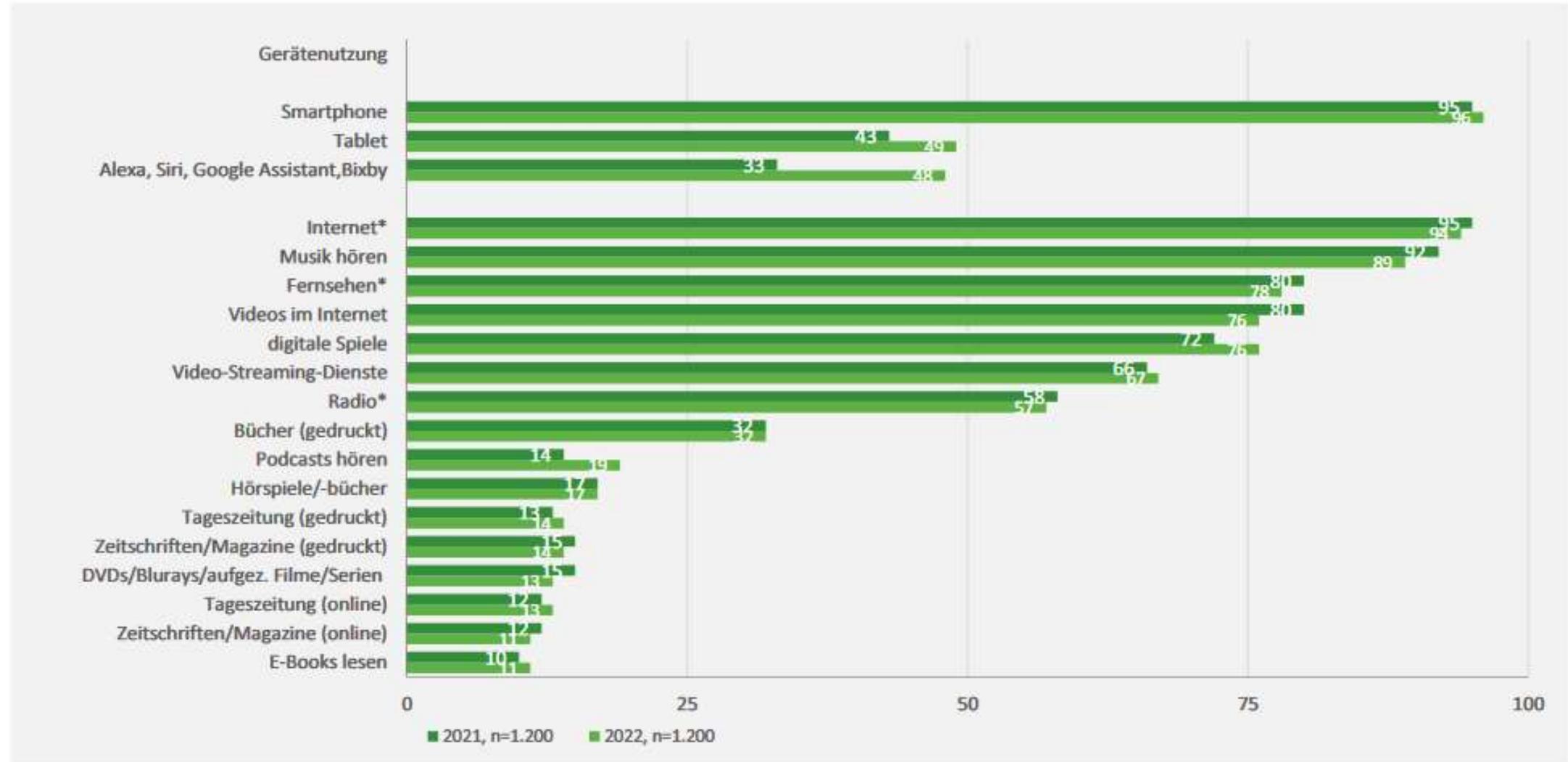
- Auswahl -



Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

# Medienbeschäftigung in der Freizeit 2022 – Vergleich 2021

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2021, JIM 2022, Angaben in Prozent, \*egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

# Gefahren

- Hass im Netz
- Gewalt im Netz
- Mobbing
- Grooming
- Pornografische Inhalte
- Ketten Nachrichten
- Challenges
- FOMO
- NOMOPHOBIE

Recht am eigenen Bild, Bildnisschutz (§ 78 UrhG)

Pornographische Darstellung Minderjähriger (§ 207a StGB)

Datenverwendung in Schädigungsabsicht (§ 51 DSGVO)

Verleumdung (§ 297 StGB)

Kreditschädigung (§ 152 StGB)

Nötigung, auch durch Zugänglichmachen von Tatsachen und Bildern (§ 105 StGB)

Stalking, Beharrliche Verfolgung (§ 107a StGB)

Cyber-Mobbing (§ 107c StGB)

Beleidigung (§ 115 StGB)

Üble Nachrede (§ 111 StGB)

# Die wichtigsten Botschaften...

- gibt nicht zu viel von dir preis
- schütze deine Privatsphäre und deine Daten – das Internet vergisst nichts
- sei vorsichtig bei neuen Bekanntschaften
- achte auf Quellen, sei kritisch
- hole dir Hilfe, wenn etwas unangenehm ist oder dir Angst macht

# Herausforderung: Medienerziehung

## Digital Immigrants

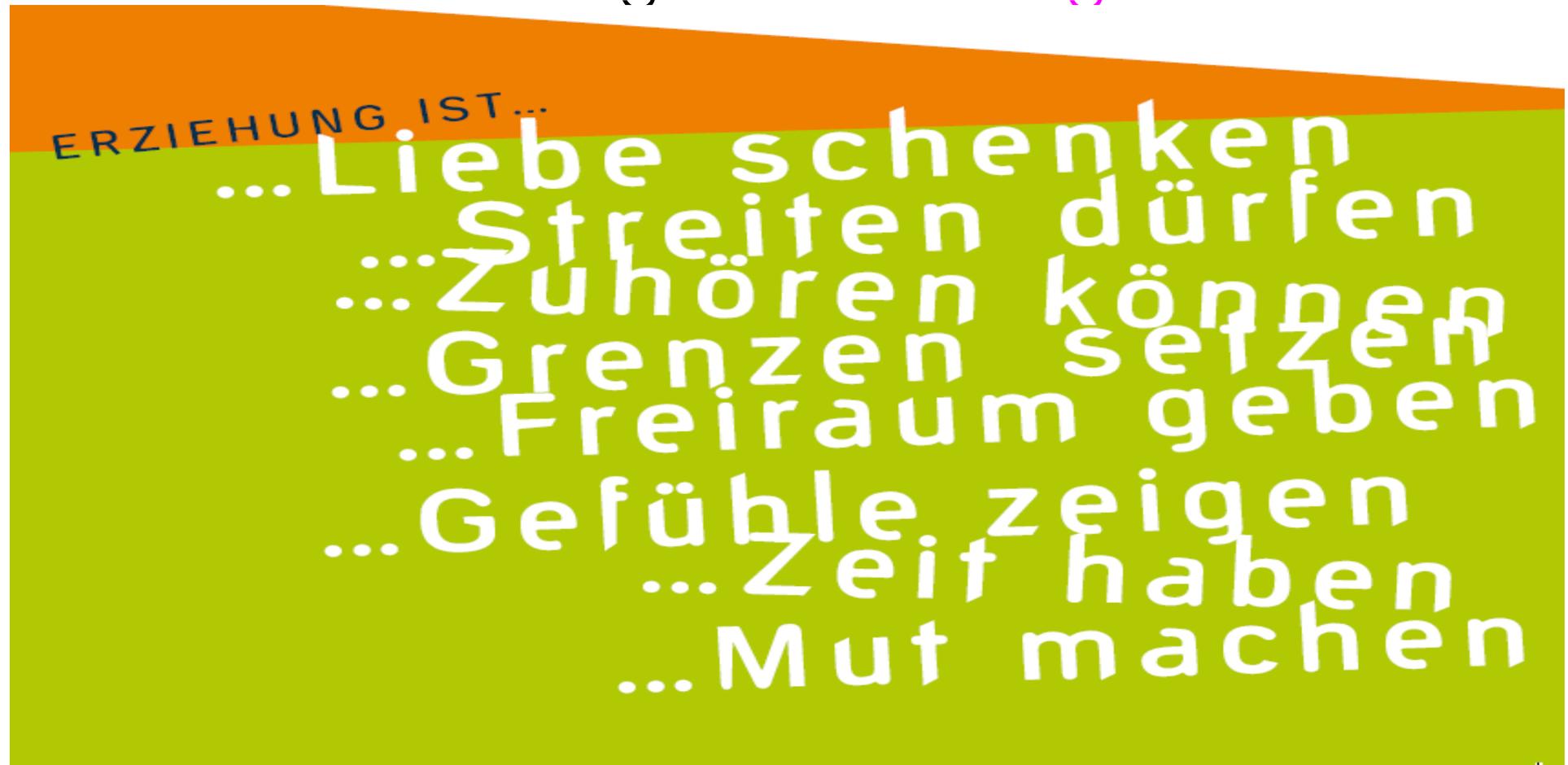


## Digital Natives



# Was können Sie als Eltern tun?

- Basis jeder Medienerziehung ist ... **Erziehung!**



# Medienkompetent ist also, wer...

...Medien im  
Alltag  
bedienen  
kann

...Medien als  
ein Thema, als  
eine Aktivität  
unter vielen  
erkennt

...mit Medien sozial,  
verantwortungsbewusst  
und selbstbestimmt  
umgehen kann und auch  
rechtliche Hintergründe  
kennt

...den eigenen  
Umgang mit  
Medien  
reflektieren und  
verarbeiten  
kann

...Medien als von  
Menschen  
„gemacht“ erkennt  
und Absichten  
hinterfragen kann

...Medien  
gezielt  
einsetzen  
kann

**Eine der meist gestellten  
Fragen:**

# Wann ist es zu viel?

- **Einengung des Verhaltensspielraumes:**  
nichts anderes geht mehr
- **Kontrollverlust:** Verhaltensänderung gelingt nicht
- **Toleranzentwicklung:**  
Dosis wird gesteigert
- **Entzugserscheinungen:**  
Unruhe, Aggressivität
- **Negative Folgen:** Veränderungen im Sozialverhalten,  
Körperliche Auswirkungen



# Wann ist es zu viel?

- Lange Nutzungszeit ≠ Sucht
- Fragen stellen:
  - **WARUM?**
  - **WAS?**
  - **WIE** sind die Auswirkungen?
  - **WAS** macht das Kind sonst noch?



# Tipps für Eltern

- Regulieren statt verbieten
- Vorbildfunktion bewusst machen
- Handy-/Medienfasten in der Familie
- Signale wahrnehmen
- In Austausch gehen
- Hilfe suchen



**Rahmenbedingungen**

**Vertrauen**

**klare Regeln**

# Was braucht es...

...für einen sicheren Umgang mit digitalen Medien?

**Vorbilder**

**Wissen**

**altersentsprechende Angebote**

# TIPPS

## Vorbeugen

- Entfernen Sie Soziale Netzwerke vom Startbildschirm.
- Deaktivieren Sie Benachrichtigungen.
- Beenden Sie Abos, die Ihnen nicht gut tun.
- Suchen Sie nach alternativen Entspannungsmethoden.

## Maßnahmen

- Planen Sie bewusste Offline-Zeiten ein.
- Löschen Sie nervige Apps.
- Gestalten Sie Ihr Handy um.
- Bewahren Sie Ihr Gerät in der Nacht außer Reichweite auf.
- Nutzen Sie den Flugmodus.
- Suchen und geben Sie Bestätigung in der Offline-Welt.
- Nutzen Sie Beratungseinrichtungen.

## Erste Hilfe-Maßnahmen

### Erkennen

- Sie schauen ständig aus Langeweile aufs Handy.
- Sie lassen sich regelmäßig von Ihrem Handy ablenken.
- Sie nutzen Ihr Handy zur Flucht aus dem Alltag.
- Es fällt Ihnen schwer, Prioritäten zu setzen.
- Sie sind genervt von vielen Online-Gruppen.
- In Ihrem Umfeld häufen sich Konflikte.
- Es nervt Sie, wie andere mit digitalen Medien umgehen.

## gegen digitalen Zeitstress

### Einander unterstützen

- Machen Sie sich gegenseitig auf die erhöhte Nutzung aufmerksam.
- Achten Sie bei gemeinsamen Aktivitäten auf handyfreie Zeiten.
- Legen Sie gemeinsame Spielregeln fest.
- Planen Sie erfreuliche Offline-Aktivitäten.
- Geben Sie offline Komplimente.



Lehrende Eltern Jugendliche Jugendarbeit SeniorInnen

**News**  
24.02.2021



**„Frag Barbara“-Webinare für Eltern: Stellen Sie unseren ExpertInnen Ihre Safer Internet-Fragen!**

Nutzen Sie unsere interaktiven Eltern-Webinare, um sich zu den Themen Digitale Spiele, Sicherheitseinstellungen für digitale Geräte, Medienzeiten in der Familie, Sexualität und Online-Sucht...

[WEITERLESEN](#)

**News**  
22.02.2021



**Jetzt zu unseren Vernetzungstreffen anmelden!**

Die Termine für unsere Vernetzungs- und Weiterbildungstreffen für JugendarbeiterInnen stehen fest. Melden Sie sich jetzt an, um sich online über aktuelle Trends rund um digitale Medien auszutauschen.

[WEITERLESEN](#)

**News**  
19.02.2021



**Burgenlands Schulen aufgepasst: Auch 2021 gibt's wieder kostenlose Safer Internet-Workshops!**

Die Arbeiterkammer Burgenland fördert auch 2021 wieder Safer Internet-Workshops – jetzt schnell anmelden und kostenlose Workshops (online & offline) sichern!

[WEITERLESEN](#)

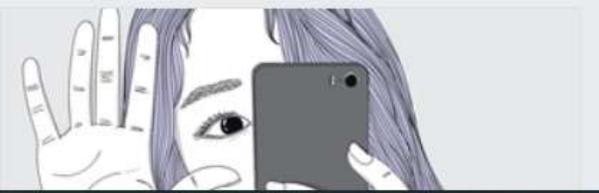


**SAVE the DATE**  
**Safer Internet Day**  
**2022** | Tuesday  
8 February  
[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)




**Privatsphäre-Leitfäden für Soziale Netzwerke**

Wie schütze ich meine Privatsphäre in WhatsApp, Instagram, TikTok und Co.?



**A1 Internet für Alle.**

**147 RAT auf Draht**  
von SOS-Kinderdorf

## Tipps & Infos



[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)



## Broschürenservice



[www.saferinternet.at/  
broschuerenservice](http://www.saferinternet.at/broschuerenservice)

## Veranstaltungsservice



[www.saferinternet.at/  
veranstaltungsservice](http://www.saferinternet.at/veranstaltungsservice)

## Privatsphäre-Leitfäden



[www.saferinternet.at/  
leitfaden](http://www.saferinternet.at/leitfaden)

## Tests und Quiz



[www.saferinternet.at/  
quiz](http://www.saferinternet.at/quiz)

## Tipps & Infos für Jugendliche



[www.saferinternet.at/zielgrup  
pen/jugendliche](http://www.saferinternet.at/zielgruppen/jugendliche)

Informationsangebote von Saferinternet.at



## DIE PEGI-INHALTSBEURTEILUNG



**PEGI - Pan European Game Information**

EMPFEHLUNGEN

THEMEN

SERVICE

 Spielesuche  Artikelsuche  Glossar  
 FAQs  Kontakt

### Information zu digitalen Spielen

Die Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von digitalen Spielen (BuPP) bietet Informationen zu empfehlenswerten Computerspielen und empfehlenswerten Games für Konsolen und mobile Geräte (Smartphones, Tablets), um Eltern und pädagogisch Tätigen eine Orientierungshilfe bei der Auswahl zu bieten. Hintergrundinformationen und Tipps sowie Serviceangebote zum Thema ergänzen das Leistungsspektrum der BuPP.

# Links

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.bupp.at](http://www.bupp.at)

[www.ispa.at](http://www.ispa.at)

[www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)

[www.supro.at](http://www.supro.at)



„Wir können Kinder nicht  
erziehen – sie machen uns  
eh alles nach!“

(Karl Valentin)

**#danke**



STIFTUNG MARIA EBENE  
**SUPRO**

Gesundheitsförderung und Prävention

