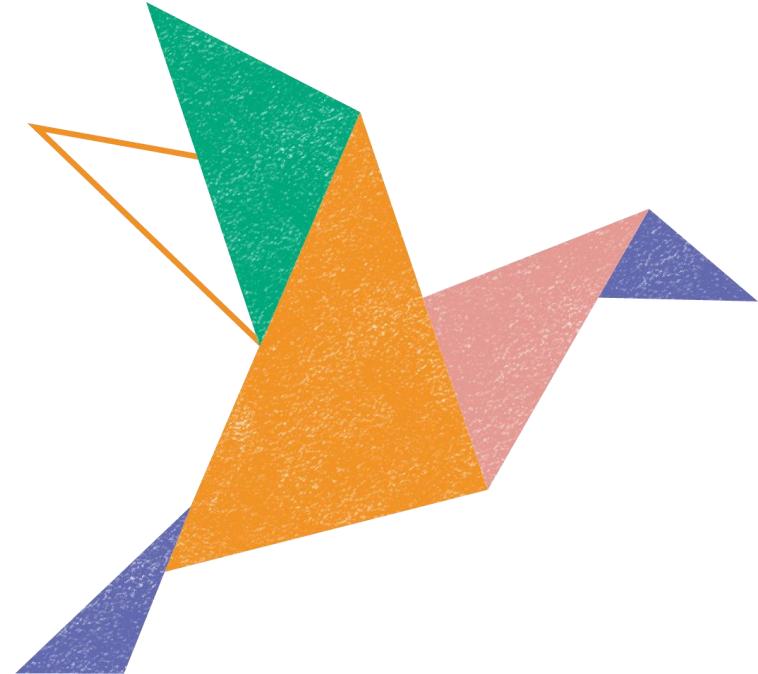


iPad-Nutzung zu Hause begleiten

Elternabend für die Klassenstufen
8. und 9. am Hansa-Gymnasium Köln
Mittwoch, 26.11.2025 | 19:00 Uhr | online



Referent: Matthias Felling
Medienpädagoge, Arbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW

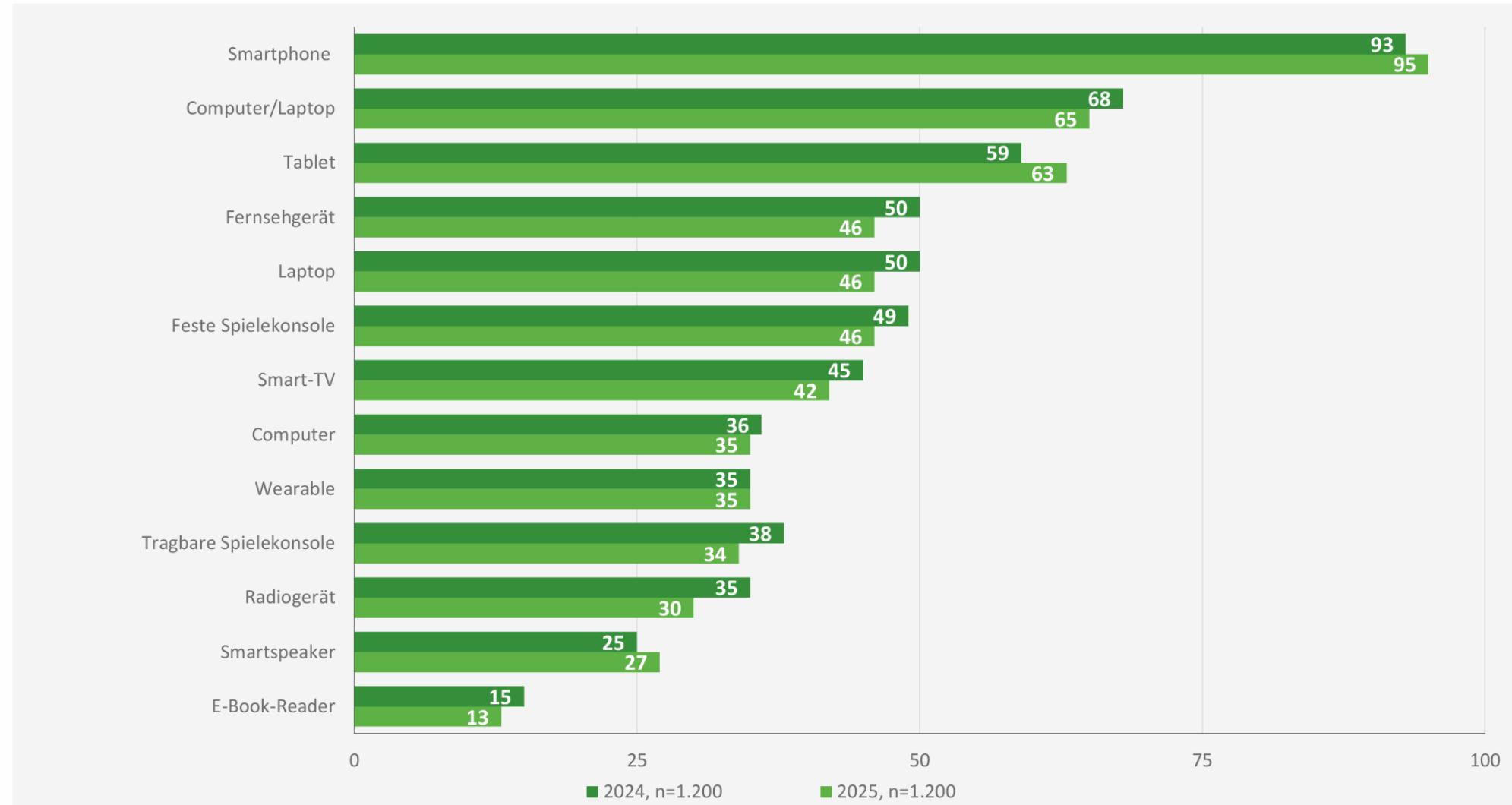
Für die Dokumentation wurden einige Bilder entfernt
Auf den Folien sind einige Inhalte verlinkt

Inhalte heute abend

- Jugendliche Medienwelten / Chancen & Risiken
- Exzessive Mediennutzung
- Tipps für Familien zum Umgang mit Medien
- Technischen Schutz einrichten
- Weiteres Vorgehen GYOD

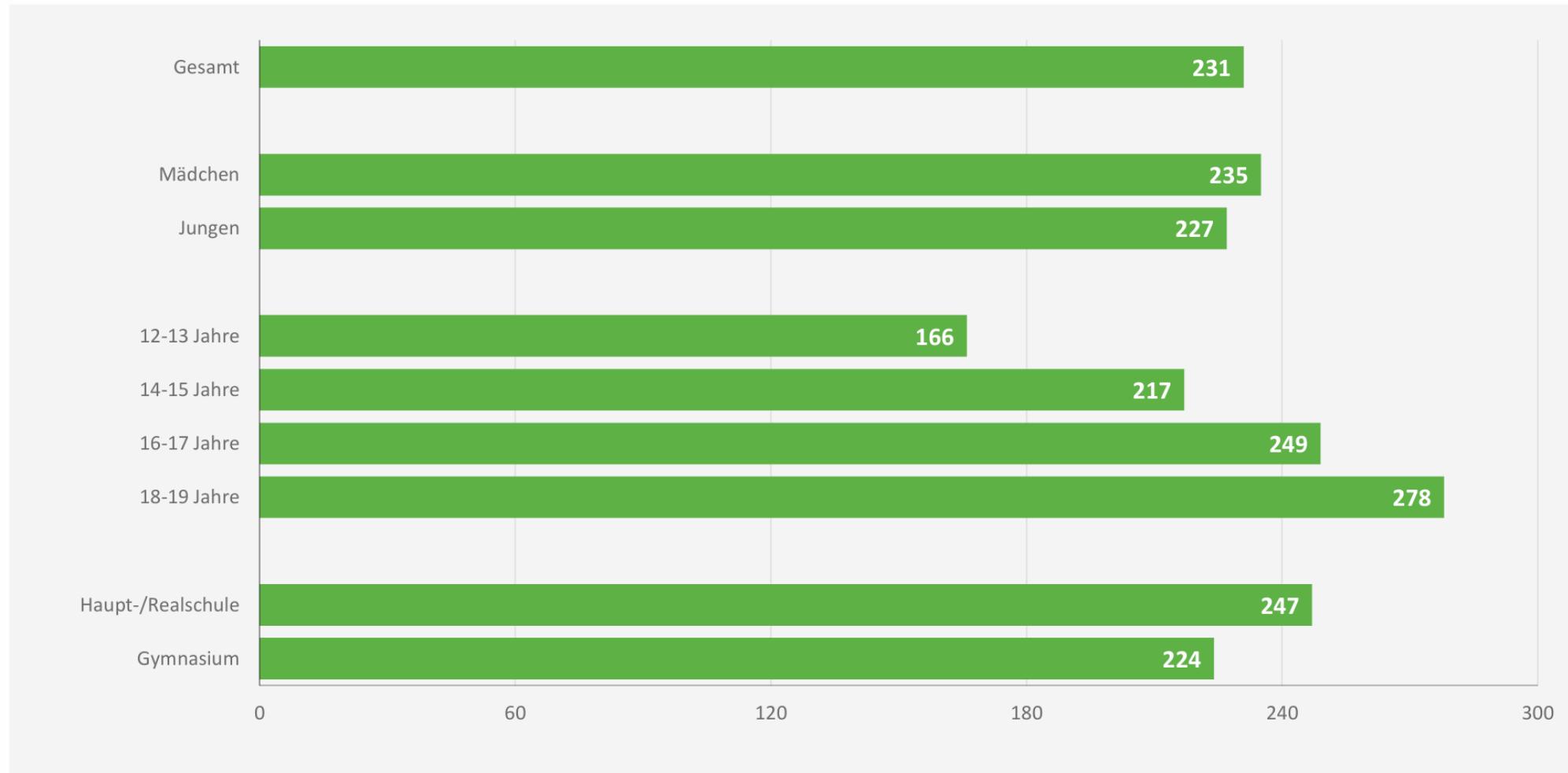
Gerätebesitz Jugendlicher – 2024 zu 2025

- Auswahl -



Quelle: JIM 2024, JIM 2025, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten

Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit am Smartphone



Wichtigste Apps Top 5 – nach Alter

- bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -

	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	WhatsApp (82 %)	WhatsApp (81 %)	WhatsApp (86 %)	WhatsApp (87 %)
Rang 2	YouTube (30 %)	Snapchat (30 %)	Instagram (45 %)	Instagram (47 %)
Rang 3	Snapchat (18 %)	Instagram (30 %)	Snapchat (29 %)	TikTok (19 %)
Rang 4	TikTok (16 %)	TikTok (27 %)	TikTok (27 %)	Snapchat (18 %)
Rang 5	Instagram (10 %)	YouTube (22 %)	YouTube (15 %)	Spotify (15 %)

Soziale Medien haben viele Chancen für Nutzer*innen

- ❖ sich selbst ausdrücken und Resonanz erhalten
- ❖ im Kontakt bleiben zu den Gleichaltrigen
- ❖ Freundschaft leben und ausdrücken
- ❖ sich zugehörig fühlen sich weniger einsam fühlen
- ❖ selbstgesteuert, interessengeleitet lernen

Gleichzeitig...

- ❖ Risiko von interpersonaler Gewalt, Missbrauch, Grooming
- ❖ Risiko von ungewollter Konfrontation mit gefährlichen Inhalten
- ❖ Abnahme von Lebenszufriedenheit
- ❖ gesundheitliche Probleme bei exzessiver Nutzung

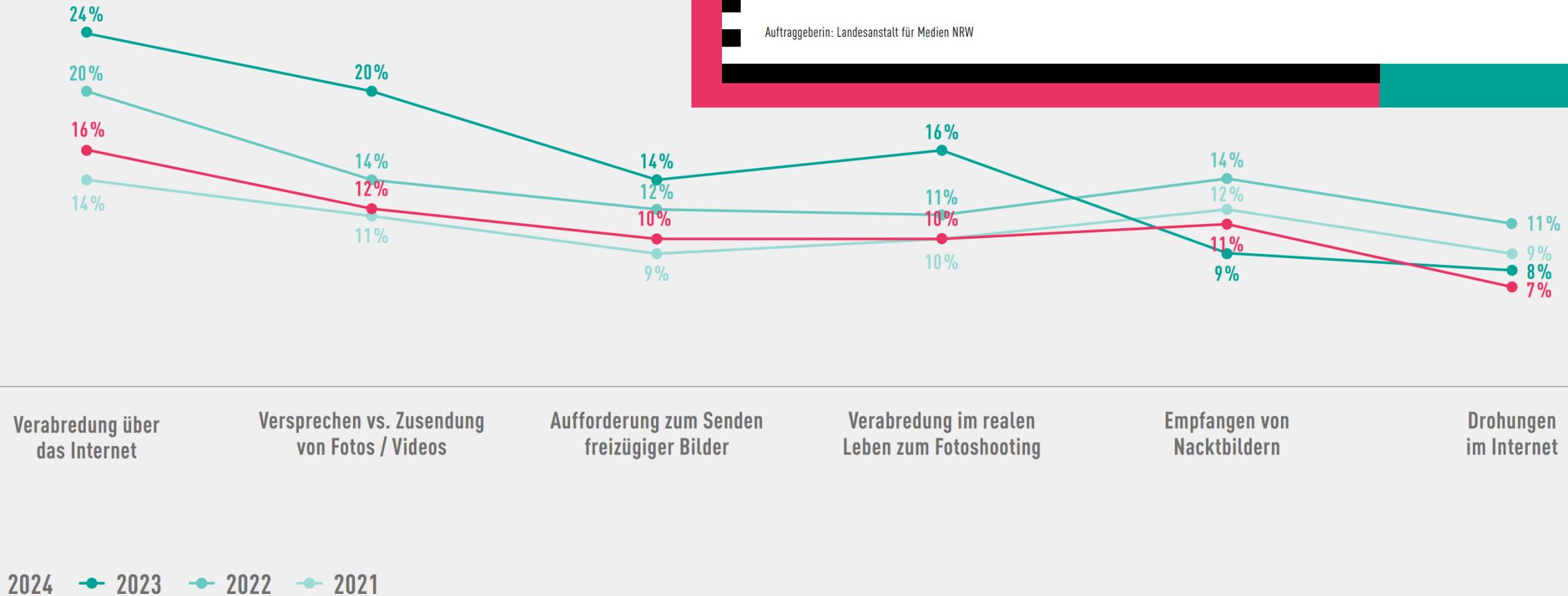
Dritter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung: Götz, Maya/ Prommer, Elisabeth Expertise:
Geschlechterstereotype und Soziale Medien. Berlin 2020

KINDER UND JUGENDLICHE ALS OPFER VON CYBERGROOMING

Zentrale Ergebnisse der 4. Befragungswelle 2024

Auftraggeberin: Landesanstalt für Medien NRW

Mai 2024

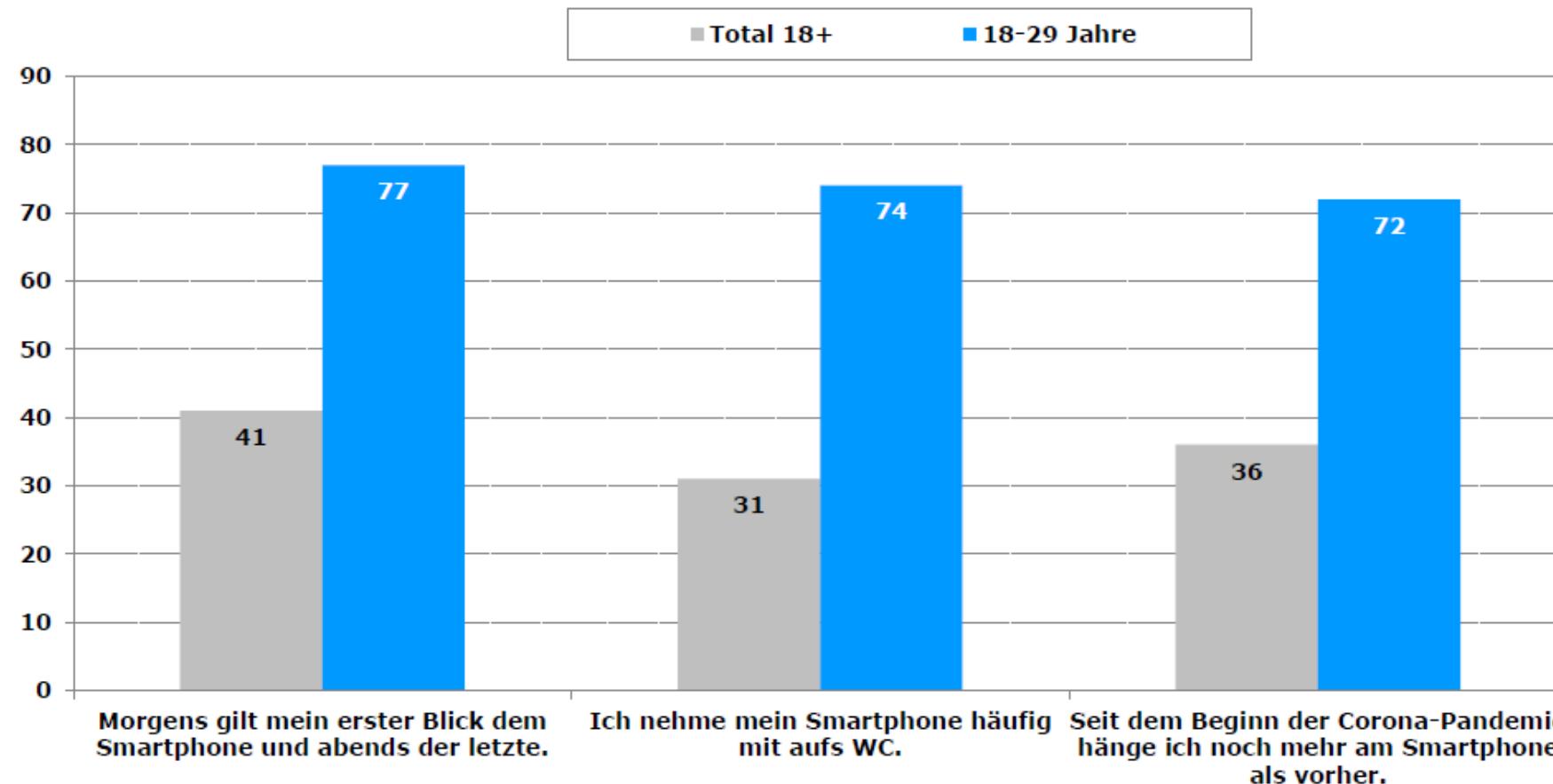


Exzessive Mediennutzung



Smartphone-Verhaltensmuster

Vergleich Gesamtbevölkerung (18+) und 18- bis 29-Jährige, 2021, Auswahl (Angaben in %)
Trifft voll und ganz/ehrer zu



[◀ Kultur und Pop](#)

Dopamin

Verfügbar bis zum 29/05/2026

Bist du süchtig nach deinen Apps? Du checkst jeden Morgen Snapchat, keine U-Bahn-Fahrt ohne Candy Crush, Instagram ist unwiderstehlich, Facebook ebenso. Du bist süchtig nach Tinder, verbringst deine Nächte auf YouTube und flippst aus, wenn der Akku leer ist. Keine Sorge, das ist normal. All diese Apps beruhen auf dem Prinzip, dich richtig süchtig zu machen, indem in deinem Gehirn das Moleköl für Lust, Motivation und Sucht freigesetzt wird: Dopamin

[► Abspiele](#)[♡ Hinzufügen](#)

Alle Videos



9 Min.

Dopamin
Whatsapp

9 Min.

Dopamin
Amazon

9 Min.

Dopamin
LinkedIn

8 Min.

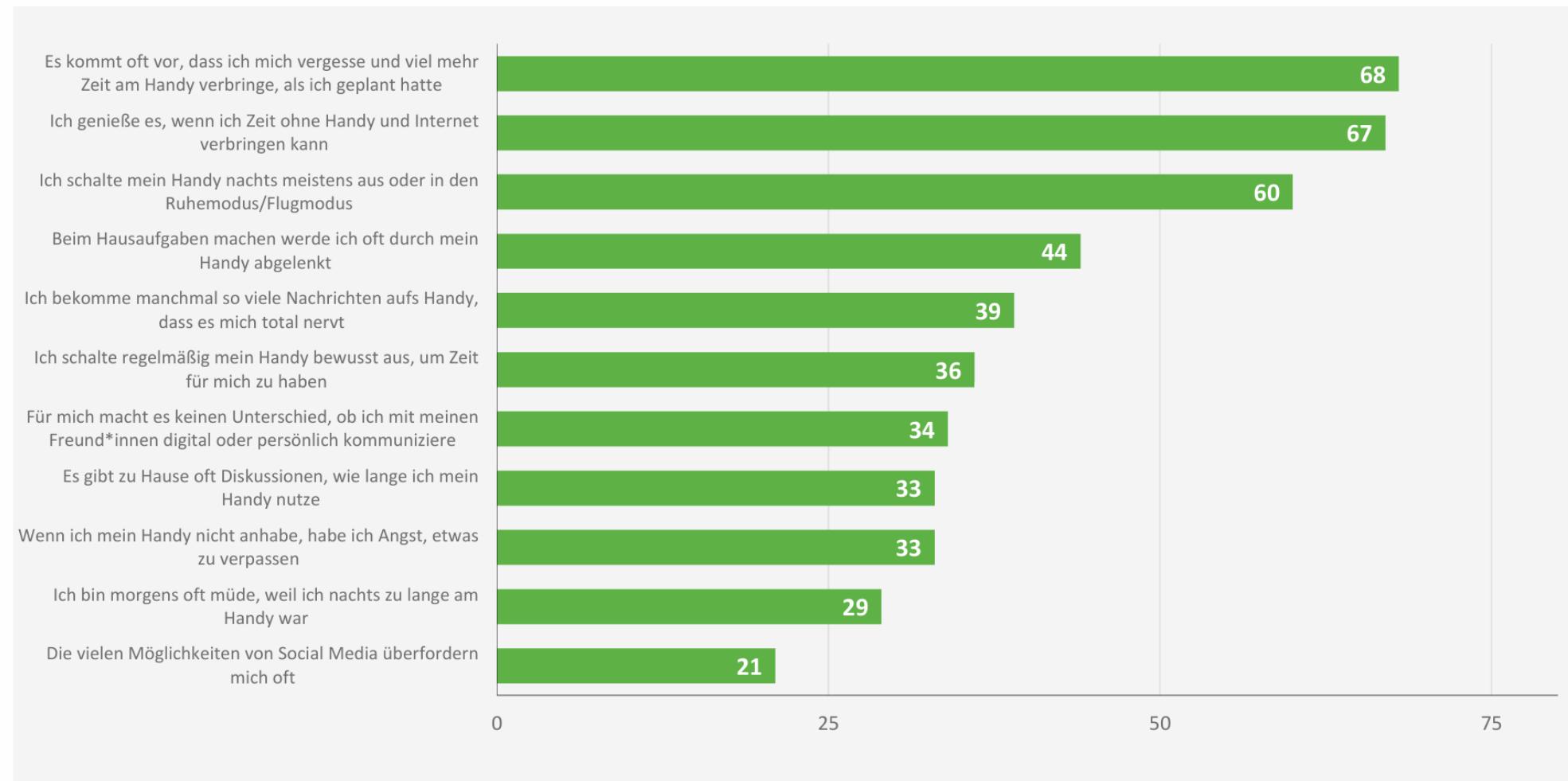
Dopamin
Tiktok

8 Min.

Dopamin
Vinted

Überdruss digitaler Kommunikation

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



Neues Phänomen

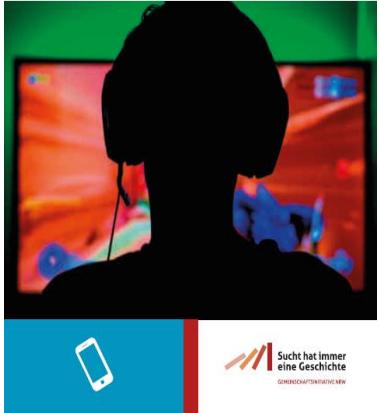
Medienabhängigkeit wird derzeit erforscht
für Bereich Games ist Diagnose möglich
internet gaming disorder / ICD 11
Kleiner Teil der Mediennutzer*innen betroffen
eher Jugendliche und junge Erwachsene

Henne-Ei-Problem / Komorbiditäten
Begleiterkrankungen: ADHS, Depression,
soziale Phobien, Somatisierungsstörungen

Zunehmend Therapieangebote



Suchtprävention bei
exzessiver Mediennutzung
Ein Überblick



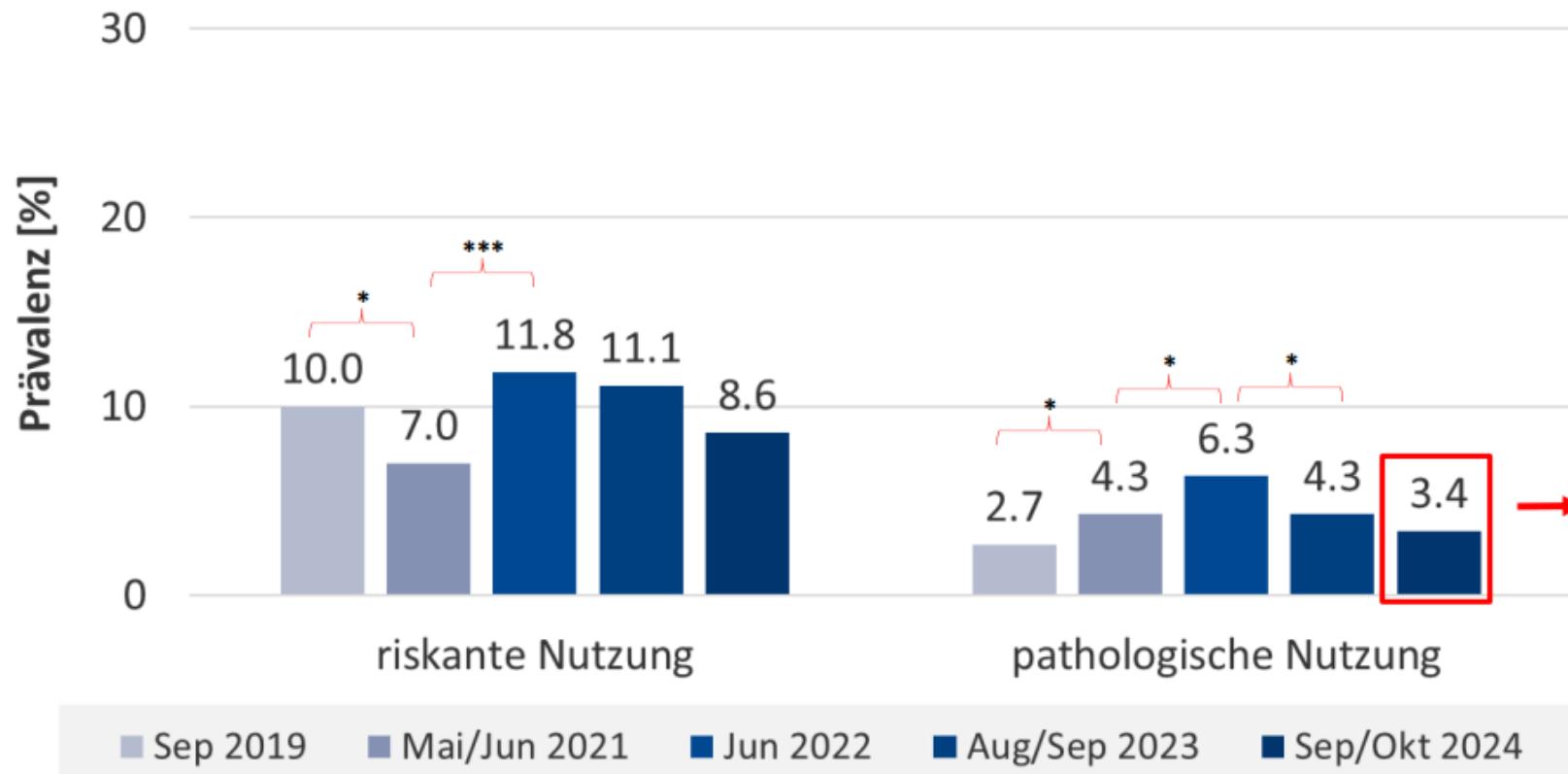
Broschüre
„Suchtprävention
bei exzessiver
Mediennutzung“

Allgemeine Risikofaktoren internet- bzw. computerbezogener Anwendungen

- Flucht aus der Realität,
- Kompensation von Stress, Leere, Langeweile, negativen Gefühlen,
- ständige Verfügbarkeit von Geräten und Internetverbindungen,
- unklare Regeln für die Nutzung zuhause,
- Komorbidität,
- Arbeitslosigkeit, Schulprobleme
- negative Beziehung zu den Eltern,
- junges Alter/Pubertät,
- bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (ängstlich-unsicher, depressiv, aber auch leistungsorientiert bzw. narzisstisch akzentuiert).

Problematische Nutzung digitaler Spiele im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien



* p < 0.05

*** p < 0.001

Hochrechnungen 2024¹

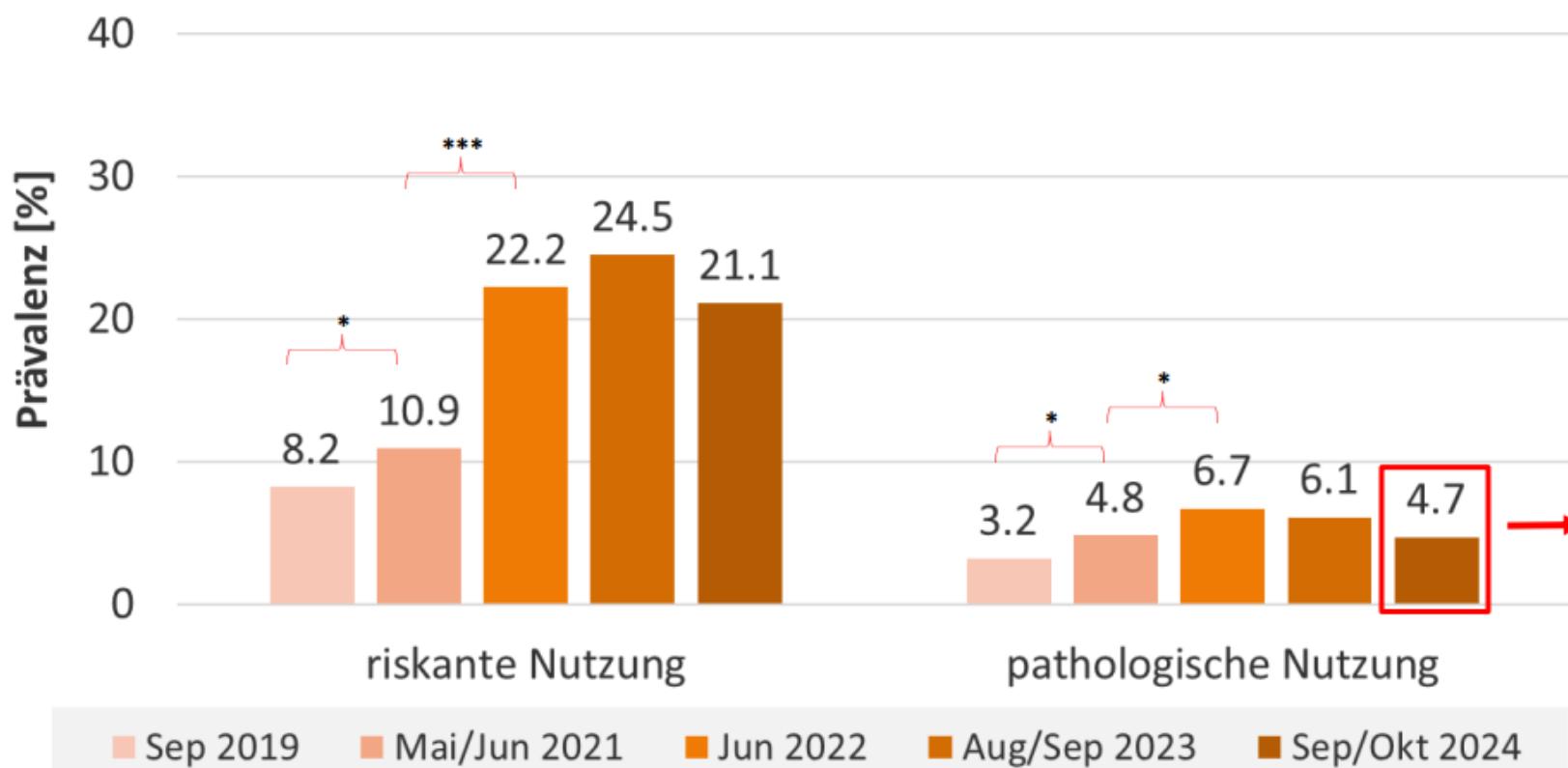
Riskante Nutzung	509.850
Pathologische Nutzung	194.500

¹ basierend auf gewichteten Daten



Problematische Nutzung sozialer Medien im Zeitverlauf

Prävalenzen nach ICD-11 Kriterien



Hochrechnungen 2024¹

Riskante Nutzung	1.077.500
Pathologische Nutzung	283.800

¹ basierend auf gewichteten Daten



* p < 0.05

*** p < 0.001

Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)

Pathologische Mediennutzung



Wiederkehrendes, kontinuierliches oder episodisches Nutzungsverhalten der i.d.R. letzten 12 Monate (durchgängig oder episodisch), das einhergeht mit

- **Kontrollverlust** (in Bezug auf Beginn, Frequenz, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext des Spielens),
- zunehmender **Priorisierung** gegenüber anderen Lebensinhalten und Alltagsaktivitäten
- einer **Fortsetzung** des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen.

Dieses Verhalten resultiert in einer signifikanten Störung persönlicher, familiärer, sozialer, die Bildung/Ausbildung/den Beruf betreffender bzw. anderer wichtiger Funktionsbereiche.

Diagnostische Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11)

Riskante Mediennutzung



Nutzungsmuster, das mit erhöhtem Risiko für schädliche Konsequenzen für die physische oder psychische Gesundheit der Betroffenen oder anderer Menschen in deren Umgebung einhergeht aufgrund der

- Nutzungs frequenz
- Nutzungsdauer
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten
- nutzungsassoziierten riskanten Verhaltensweisen
- negativen Konsequenzen des Nutzungsverhaltens
- oder deren Kombination

Dieses Verhaltensmuster persistiert häufig, obwohl sich die Betroffenen des erhöhten Schadensrisikos in Bezug auf sich oder andere bewusst sind.

Arbeitsfelder im Kontext „exzessiver Mediennutzung“



**Jugendschutz/
Medienpädagogik**
Schule
Jugendhilfe
Elementarbereich
Polizei (Cybermobbing)
Jugendschutz/Jugend-
medienschutz
Datenschutz

Prävention
Suchtprävention
Elementarbereich
Jugendhilfe
Schule

Beratung
JugendSuchtBeratung
Jugendberatung
Erziehungs- und Familien-
beratungstellen
Suchtberatung

Therapie
Kliniken
Kinder- u. Jugendlichen-
psychotherapeut*innen
Selbsthilfe



Ziele in der Beratung mit Jugendlichen

- Aktuelles Mediennutzungsverhalten einschätzen,
- Funktionalität der Nutzung aufdecken,
- Veränderungsbedarfe erarbeiten,
- eigene Kompetenzen vergegenwärtigen,
- Kommunikationsfähigkeit erhöhen,
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit,
- Verhaltensveränderungen beginnen und unterstützen,
- Vorbereitung auf Hemmnisse und Rückschläge.

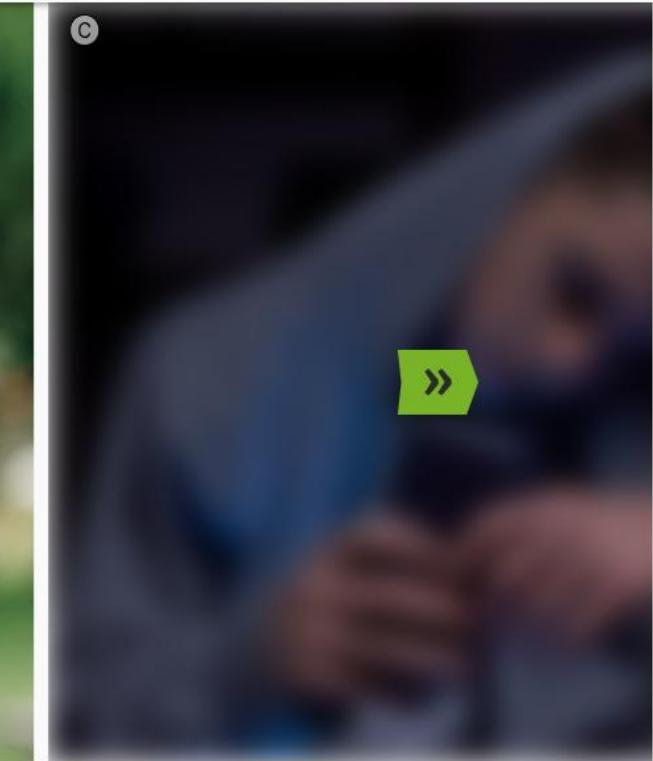
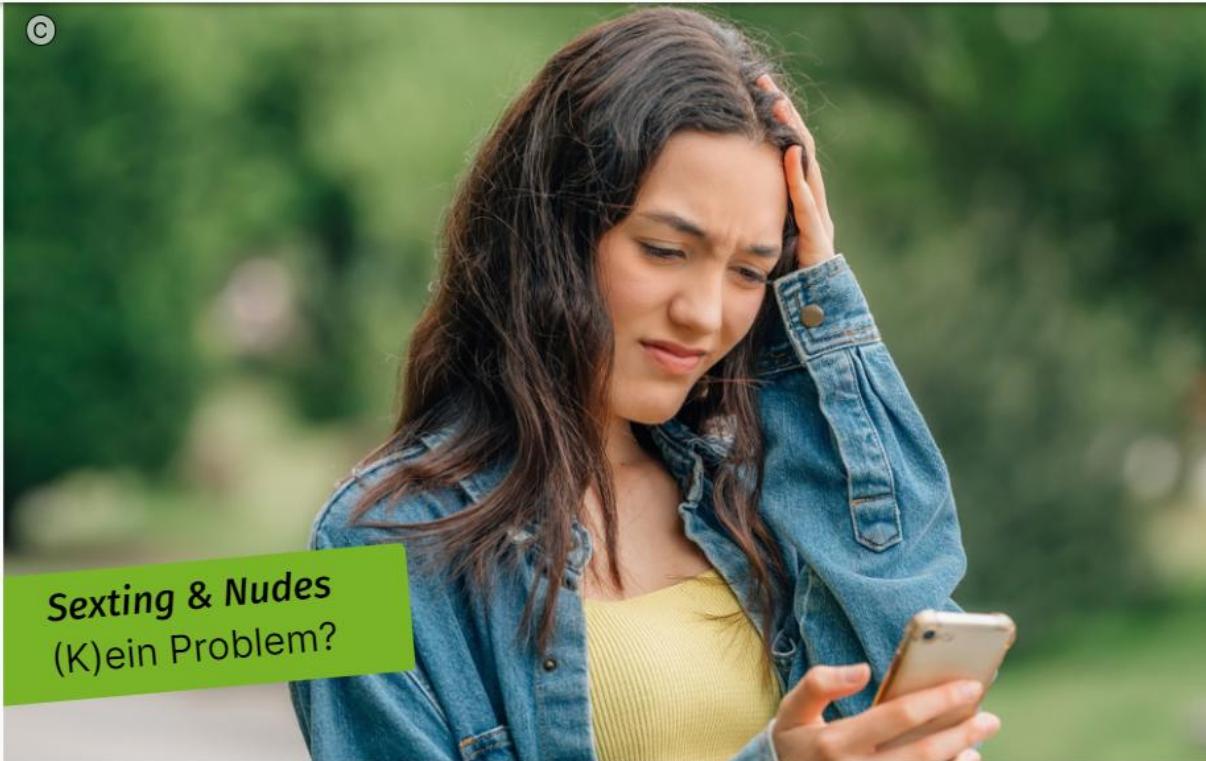
Ziele in der Beratung mit Eltern

- Haltung zur Mediennutzung reflektieren,
- Subjektive Sinnhaftigkeit der Nutzung des Kindes erkennen,
- Wiederherstellung der Erziehungsfähigkeit,
- Verständnis für das Verhalten des Kindes fördern,
- Verbesserung der Kommunikation im Familiensystem,
- Moderation von Regeln und Konsequenzen (Mediennutzungsvertrag),
- Entwicklung von Alternativen zum Spielen, Chatten, Surfen.





Login zur Online-Beratung Check dich selbst!



Dein Infoportal für Mediennutzung & Medienkompetenz

Slider pausieren

www.ins-netz-gehen.de

Übersicht Infoseiten und Hilfsangebote

www.ins-netz-gehen.de/ Angebot der BiÖG / Angebot für Jugendliche, Fachkräfte und Eltern

www.mediensuchthilfe.info Tipps und Hilfe bei problematischer Mediennutzung

www.fv-medienabhaengigkeit.de Übersicht zu Beratungs- & Anlaufstellen

www.schau-hin.info Elternratgeber zur Medienerziehung

www.klicksafe.de Info-Portal zu Medienkompetenz

www.medien-kindersicher.de Tipps zur sicheren Einstellung von Geräten

Tipps für Familien



Nutzungszeit regeln

Jüngere Kinder brauchen klare Zeitvorgaben zur Mediennutzung

- Bildschirmfrei bis Drei!
- drei bis fünf Jahre:
bis eine halbe Stunde Bildschirmzeit am Tag
- sechs bis neun Jahre:
bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag
- Ab zehn Jahre: Zeiten freier einteilen
 - ca. 10 Minuten pro Jahr am Tag
 - bzw. 1 Stunde pro Jahr in der Woche

Links

[Medienzeiten: Feste
Bildschirmzeiten für Kinder
vereinbaren – SCHAU HIN!](#)

[027-075Eltern_S2k_Praeventi-
dysregulierten-
Bildschirmmediengebrauchs-
Kinder-Jugendliche 2024-11.pdf](#)

MEDIENNUTZUNGSVERTRAG
zwischen Hans und Hänschen

§1 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben
Ich nutze mein Handy so, dass ich mit meinem monatlichen Guthaben auskomme.

Private Dateien und Fotos
Bilder und Inhalte, die andere nicht sehen sollen, speichere ich nicht auf meinem Handy und schicke sie nicht weiter.

Einstellungen Kinder- und Jugendschutz
Ich stelle das "Kinder-Handy" altersgerecht ein (über Sicherheitseinstellungen am Gerät oder Installation einer App).

Regeln

§

Clock

Phone

Computer

TV

Neuer Vertrag

Vertrag öffnen

Speichern

Drucken/PDF

Gestaltung

Hilfe

www.mediennutzungsvertrag.de

CHAT REGELN

Gut miteinander umgehen

Nette Nachrichten schreiben

Privats phäre beachten

Freundlich zu allen sein

Freundlich schreiben

Respektvoll sein

Fair bleiben

9.2.2023

ALARM

Beleidigungen / Mobbing / Ärgern

doofe Bearbeitungen

Bedrohung / Angst

Fremde Nachrichten

Gefahr

Peinlich
Gemeilt

Digitale Balance

- Handyfasten bzw. Handypausen, um bewussteren Umgang einzuüben
- medienfreie Zeiten / medienfreie Bereiche / medienfreie Aktionen
- Smartphone Schwarz-weiß stellen / Push-Nachrichten ausstellen / Dumbphone nutzen
- Apps zur Achtsamkeit (z.B. one sec oder Forest)
- [Digitaler Herbstputz: Aufräumen in deinem Smartphone und Social Media - handysektor](#)



iPad zuhause nutzen ... aber wie?

- iPad mit Schul ID nutzen
 - Es laufen nur die Schul-Apps
 - Keine weitere Installation möglich
- iPad mit anderer Apple ID nutzen
 - Installation aller Apps möglich
- Bildschirmzeit und weitere inhaltliche Regelungen möglich (Passwort nicht verraten ☺)
- WLAN technisch einschränken
- Vereinbarungen, Absprachen, Gespräche, Kontrollen

Deutsch

 **ELTERN talk** NRW

Tipps für Eltern
Mediennutzung in der Familie
Ein Patentrezept gibt es leider nicht – aber ein paar sinnvolle Zutaten:


Wählen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Sendungen, Hörspiele, Webangebote oder auch Computerspiele aus, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.


Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes. Sprechen Sie z. B. über das, was im Fernsehen spannend war. Helfen Sie ihm oder ihr, die Medienerlebnisse zu verarbeiten.


Achten Sie darauf, wie Sie selbst Medien nutzen und welchen Umgang mit Fernsehen, Smartphone, Internet und anderen Medien Sie vorleben.


Bleiben Sie dran! Spielen, gucken, lesen oder hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen Sie sich neue Medienangebote zeigen, die Sie noch nicht kennen.


Schalten Sie den Fernseher und andere Medien auch einmal bewusst aus und unternehmen Sie etwas mit Ihrem Kind. Oder nutzen Sie Medien für kreative Aktionen.


Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klare Regeln, welche Medieninhalte wann und wie lange genutzt werden. Handeln Sie zum Beispiel einen Vertrag aus, wenn das erste Smartphone angeschafft wird.


Schaffen Sie eine vertraulose Atmosphäre, um bei Fragen oder negativen Erfahrungen ansprechbar zu sein. Holen Sie sich bei schwierigen Themen Unterstützung. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

[Medientipps 11-Sprachen_Flyer_Screen_2020.pdf](#)

Sicherheitseinstellungen



Links

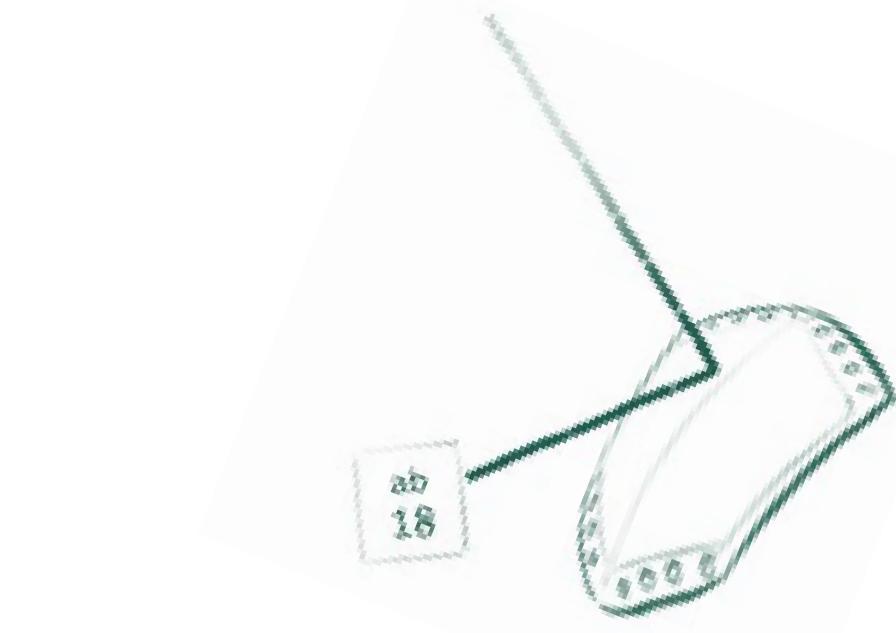
[Medien Kindersicher](#)

[Sicherheitseinstellungen für iPhone und iPad – SCHAU HIN!let | Wiki](#)

Jugendmedienschutz UND Medienerziehung

Technischer Schutz soweit möglich:

- Einstellungen Hardware
(Router, Smartphone, Rechner)
- Jugendschutzsoftware, Bildschirmzeiten
(Filter, Apps)
- Alterskennzeichen beachten
(FSK, USK, ...)



Aber: Jugendliche sind erfinderisch und finden Wege, Sperren zu umgehen

Technischer Schutz ist daher nur ein Teil der Medienerziehung. Daher immer im Gespräch bleiben und über Mediennutzung austauschen (Filter im Kopf entwickeln)

Hinsehen und ernst nehmen

Einlassen auf mediale Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen.

Echtes Interesse zeigen. Nicht sofort bewerten.

Gespräch über Medien bietet Schnittstellen zu vielen Themen:

Soziales Lernen / Gewaltprävention

Partizipation / Demokratie

Gesundheit / Suchtprävention

Konsum / Verbraucherschutz

Diversity / Rollenbilder / Gender

Schutzkonzepte / Sexuelle Bildung



Bild: Pluscassandra
CC BY-SA 3.0

Start GYOD am Hansa / wie geht es weiter?

- Ausgabe der Geräte am 4.12. / 15 – 19 Uhr / A 116
- Eltern helfen Eltern:
 - Bei Ausgabe stehen Eltern für technische Fragen zur Verfügung und helfen ggf. beim Einrichten.
 - Weiterer Austausch sinnvoll, wenn erste Erfahrungen mit den Geräten gemacht werden.
- iPad-Sprechstunde für Schüler*innen / montags 7. Stunde
- Kollegium bereitet sich auf Einsatz im Unterricht vor
- Regelungen zur Nutzung der Geräte
- Evaluation geplant und sinnvoll

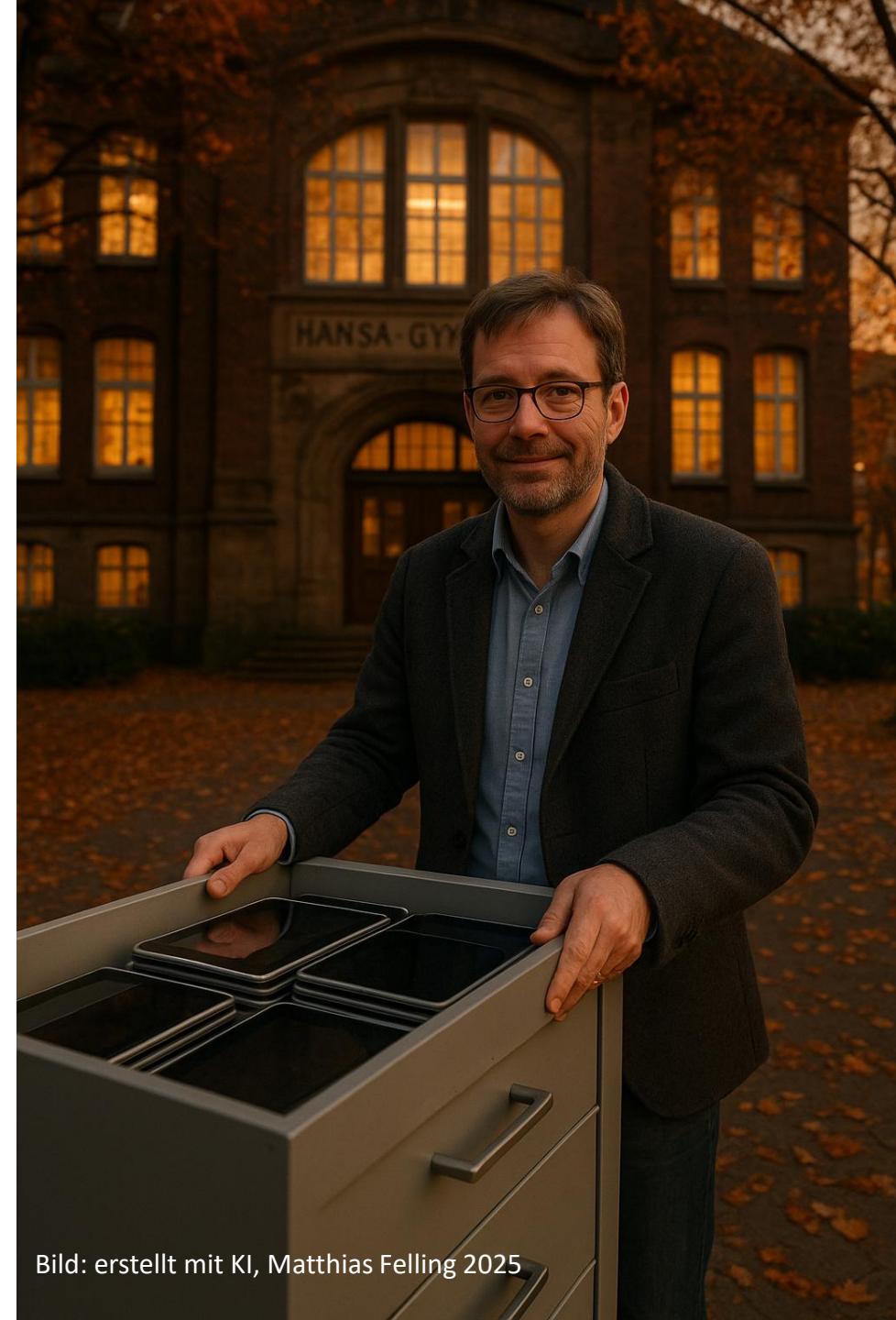
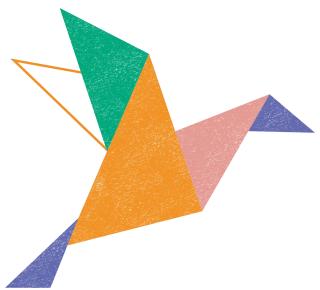


Bild: erstellt mit KI, Matthias Felling 2025

Vielen Dank!



Matthias Felling
felling@ajs.nrw