

MEDIENGE SUNDHEIT

---

# 3 Tipps für digitales Wohlbefinden bei Kindern und Jugendlichen



© Heide Hüttner & Franziska Seidel | extrazwei | [www.extrazwei.de](http://www.extrazwei.de)

# DIGITALES WOHLBEFINDEN

98 Prozent der Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren nutzen ein Smartphone oder Tablet. Das zeigt das Ergebnis einer aktuellen Studie des Digitalverbandes Bitkom (Stand Juni 2022). Mit diesen oder anderen Geräten verbringen Deutschlands Kinder und Jugendliche im Alter ab sechs Jahren jeden Tag im Schnitt fast zwei Stunden im Netz. Mit dem Alter steigt auch die Online-Zeit stark an. Laut Studie haben 35 Prozent der 10- bis 18-Jährigen das Gefühl, online zu viel Zeit zu verbringen.

## AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Die Kinder und Jugendlichen sind, genauso wie wir, den ganzen Tag von digitalen Geräten umgeben. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Gesundheit: Rote Augen, Nackenverspannungen, Schlafprobleme oder mentale Unausgeglichenheit sind nur einige Beispiele der möglichen Folgen. Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen einer hohen Nutzung digitaler Medien und dem Auftreten von Stress und Ängsten.

Abhilfe kann ein gesunder und bewusster Medienumgang bringen. Wie das funktioniert ist natürlich nicht in drei Tipps erklärt. Aber mit den folgenden drei Tipps kannst du das Thema digitalen Stress und digitales Wohlbefinden mit den Kindern und Jugendlichen thematisieren und damit bereits für viel Erleichterung sorgen. Umfassende Informationen und Arbeitsmaterial erhältst du in unserer Fortbildung Mediengesundheit für Kinder und Jugendliche.

Das Arbeitsblatt kannst du direkt zur Anwendung mit den Kindern und Jugendlichen nutzen.

## HINWEIS

Kleinere Kinder empfinden selbst eher das Verbot als nervig und erfahren in der Auseinandersetzung mit den Eltern/Pädagog\*innen Stress. Die Auswirkungen auf die Gesundheit können sie selbst noch nicht begreifen. Trotzdem kann ihnen erklärt werden, dass das Spielen und Filmschauen anstrengend für ihren Körper ist und die Zeit deshalb begrenzt wird. Gemeinsam kann überlegt werden, was sonst noch Spaß macht und ob sie eventuell etwas aus dem Spiel oder Video nachbauen, malen oder erzählen können oder wollen.

### Inhalte und Zeiten festlegen

Wichtig ist, dass besonders kleine Kinder nur begrenzt und sorgsam ausgewählte digitale Medien nutzen, da sie sonst in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung gehemmt werden.

# 01

## DIGITALEN STRESS ERKENNEN

Digitale Medien begleiten uns den ganzen Tag. Smartphone, Laptop, Tablet & Spielekonsole bringen uns viel Unterstützung im Alltag. Aber ihre Nutzung kann uns auch nerven und anstrengend sein. Wenn das der Fall ist, dann entsteht digitaler Stress.

Kennst du diese Situationen?



### Unzuverlässigkeit

Du möchtest dein Lieblingsgame mit deinen Freund\*innen spielen und die App stürzt immer ab oder das Internet geht nicht?

### Unterbrechungen

Du recherchierst im Internet für ein Referat – dein Messenger ist auf, eine Nachricht kommt rein, sofort schaust du, wer es war und bist abgelenkt?



### FOMO: Angst etwas zu verpassen

Morgens geht dein Blick als erstes aufs Handy, dein Smartphone ist meist in deiner Hosentasche. Du hast andauernd das Gefühl etwas zu verpassen?



### Social Media

Du siehst die Bilder und Videos der anderen auf Social Media und denkst: Das hätte ich auch so gerne, die anderen haben so viel Spaß oder du kannst nicht aufhören zu scrollen?



### Streit

Du hast Streit mit deinen Eltern, weil sie finden, dass du zu viel Zeit am Smartphone oder Tablet bist?

### Informationsflut

Du warst beim Sport und hast zwei Stunden nicht auf dein Smartphone geschaut. Jetzt gibt es 30 neue Nachrichten: Klassenchat, Geburtstagsplanung, überall neue Infos?



# 01

## DIGITALEN STRESS ERKENNEN

Diese sechs Situationen sind natürlich nur zufällig ausgewählt. Überlegt gemeinsam in welchen Situationen ihr digitalen Stress in eurem Alltag habt. Schreibt dafür konkrete Situationen zu jedem Auslöser auf:

### Unzuverlässigkeit

Die digitale Anwendung funktioniert nicht, lädt sehr langsam oder stürzt ab.

### Unterbrechungen

Ständig wirst du durch Benachrichtigungen oder Nachrichten in deiner Tätigkeit unterbrochen.

### FOMO: Die Angst etwas zu verpassen

Du bist zu jeder Zeit für alle erreichbar und schaust online permanent, was es Neues gibt.

### Social Media

Endloses scrollen auf Social Media, gepaart durch unterbewusste Vergleiche und verschiedene Gefühlswechsel innerhalb weniger Sekunden, führt zu unangenehmen Gefühlen.

### Streit

Du hast aufgrund deiner Mediennutzung Streit mit Eltern, Lehrer\*innen oder Freund\*innen.

### Informationsflut

Auf allen Kanälen kommen rund um die Uhr neue Nachrichten und Informationen herein.

# 02 NUTZUNGSZEIT ÜBERSCHAUEN

Vielleicht ist auch dir aufgefallen, dass du immer mehr Zeit am Smartphone oder Tablet verbringst. Dass das auf Dauer nicht gesund ist, kannst du dir vielleicht vorstellen. Darum führen wir jetzt mal einen kleinen Check durch.

## Schätze mal: Wie viel Zeit verbringst du täglich:

- am Laptop: .....h ..... min
- am Tablet .....h ..... min
- am Smartphone: .....h ..... min
- vor dem Fernseher: .....h ..... min
- mit der Gaming-Konsole: .....h ..... min
- .....h ..... min

Es ist gar nicht so leicht diese Einschätzung genau zu beantworten. Um dafür ein besseres Gefühl zu bekommen, kannst du in der kommenden Woche täglich die Tabelle auf der nächsten Seite ausfüllen. Sie hilft, das Nutzungsverhalten einzuschätzen und in geregelte Bahnen zu lenken.

## Du bekommst einen guten Überblick:

- Welche digitalen Medien du nutzt
- Wie lange du jeden Tag digitale Medien nutzt
- Wofür du die digitalen Medien nutzt
- Warum du die digitalen Medien nutzt

Besonders das WARUM spielt eine wichtige Rolle.  
Häufig nutzen wir digitale Medien, wenn uns langweilig ist.  
So haben wir es gelernt und uns angewöhnt.

Langeweile ist aber extrem wichtig, um die eigene Fantasie auszuprägen und deine Kreativität zu fördern. Fantasie und Kreativität brauchst du in allen Lebensbereich und bei allen Berufen.

Tag	Uhrzeit von...	Uhrzeit bis...	Stunden	Gerät	Was? (Instagram, Hausaufgaben, Spielen)	Warum?	Mit wem?	Stimmung
								1 2 3 4 5
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Diese Woche habe ich insgesamt

Stunden mit digitalen Medien verbracht.

Quelle: <https://www.computersuchthilfe.info/>

# 03

## ERSATZ FINDEN

Es gibt viele Gründe, warum wir digitale Medien nutzen. Allen voran steht der Spaß daran. Wenn du genauer auf dein Empfinden achtest, bemerkst du noch mehr Gründe und wenn du diese Gründe herausfindest, kannst du dir wunderbar andere Dinge suchen, die dieses Bedürfnis ebenfalls stillen können. Das heißt nicht, dass du digitale Medien gar nicht mehr nutzen sollst. Nein, aber eben so, dass es dir gut tut und du gesund bleibst.

Folgende Gründe **KÖNNEN** sich hinter deiner Nutzung verstecken:

### Flucht

Du möchtest der Realität und unangenehmen Dingen entfliehen, dich ablenken oder deine Aggressionen abbauen?

### Erholung & Fantasie

Du bist eigentlich müde und möchtest gar nichts machen oder dich wie jemand anderes fühlen?

### Soziales

Du möchtest dich mit anderen verbinden, Teil einer Gemeinschaft sein und neue Leute kennenlernen?

### Wettbewerb

Du gewinnst gerne und möchtest erfolgreich sein? Du magst Dinge, die dir im echten Leben verwehrt sind?

Hier gibt es Ideen, wie du diese Bedürfnisse in der realen Welt stillen kannst:

Welche Idee passt für dich zu welchem Grund? Ordne sie mit einer Linie den jeweiligen Kreisen zu!

**Sport** baut Stress ab, gibt dir Energie und ermöglicht dir einen körperlichen Ausgleich zum Sitzen.

**Zeitschriften** sind informativ und unterhaltsam.

Im **Schwimmbad** oder **Kinder-/Jugendtreff** kannst du mit anderen abhängen.

Bei einem Ausflug mit dem Fahrrad oder zu Fuß in der **Natur** kannst du dich erholen. Wenn Dir das zu langweilig ist, kannst Du dabei auch ein Hörbuch oder Musik hören.

In **Rollenspielen** kannst du in eine andere Welt düsen und mal einen ganz anderen Charakter ausleben.

Bei **Kampfsport** kannst du dich ordentlich auspowern und Dampf ablassen.

**Yoga** hilft dir Anspannungen und Stress zu lösen und dich in deinem Körper wohl zu fühlen.

Im **Teamsport** lernst du neue Menschen kennen, bist sportlich aktiv und gemeinsame Erfolgserlebnisse sind garantiert.

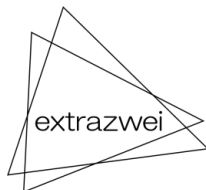
### Was fällt dir noch ein?

Überlege dir alleine oder in der Gruppe, welche Dinge du gerne machst und die du statt Medienzeit machen möchtest.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Du möchtest Kinder und Jugendliche dabei unterstützen gesund mit digitalen Medien aufzuwachsen?

Erweitere dein Portfolio mit der Fortbildung Mediengesundheit für Kinder und Jugendliche und werde Experte oder Expertin auf diesem Gebiet!



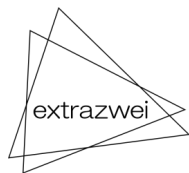
Jetzt Termin für ein kostenloses Erstgespräch buchen!



## DEINE VORTEILE

Nach der Fortbildung kannst du Kinder und Jugendliche unterstützen ein **digitales Wohlbefinden** zu leben und ihnen so in unserer digitalisierten Gesellschaft **Zukunftschancen** geben.

Du findest deine eigenen Strategien, um dauerhaft bewusst und gesund digitale Medien zu nutzen. Du bist **Vorbild** mit deiner **eigenen Nutzung** und kannst damit einen Teil zur **Gesundheit** von dir, aber auch von der heranwachsenden Generation, beitragen.



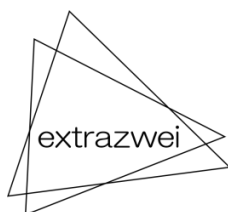
## FORTBILDUNGSZIELE

- Du weißt, wie ein gesunder Medienumgang für Kinder und Jugendliche aussieht.
- Du kannst präventive Maßnahmen zum Thema Stress und digitale Medien für Kinder und Jugendliche konzipieren und durchführen.
- Du kennst den Zusammenhang zwischen digitalen Medien und mentaler Gesundheit.
- Du weißt, wie du die mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen stärken kannst.
- Du kennst das Prinzip der selbstbestimmten Mediennutzung und des ganzheitlichen Stressmanagements.
- Du stärkst deine persönliche mediale Resilienz, um als Vorbild voran zu gehen.

# FORTBILDUNGSIHALTE

Die Online-Fortbildung dauert **8 Wochen** und besteht aus **wöchentlichen live-Workshops**, umfassendem **Info- und Arbeitsmaterial**, **interaktiven Modulen** und **Wochenchallenges**, die auf der umfangreichen **E-Learning-Plattform** zu finden sind. Durch unsere einzigartige **Methodenvielfalt** (interaktive Grafiken, Selbsttests, Videos, Audios Texte, Drag&Drop-Einheiten, Reflektionen) **verinnerlichst du das Wissen** automatisch und kannst die Inhalte direkt anwenden. Außerdem hast du **uns** und einen **Buddy**, die dir zur Seite stehen. Die Fortbildungskosten betragen 1.900 € (inkl. MwSt.).

Vereinbare gerne ein kostenfreies Erstgespräch mit uns.  
Mehr Informationen auf [ausbildung.extrazwei.de](http://ausbildung.extrazwei.de)



# DEINE AUSBILDERINNEN

Wir sind **Heide** Gesundheitswissenschaftlerin, Stresstrainerin und (Kinder-)Yogalehrerin & **Franzi** Medienwissenschaftlerin und Medienpädagogin.

Mit extrazwei haben wir unsere Expertisen vereint und unterstützen Menschen dabei eine mediale Resilienz aufzubauen, das heißt digitale Medien selbstbestimmt zu nutzen und ihre eigene Gesundheit zu stärken.

Unsere Vision ist eine gute Digitalisierung, in der digitale Medien produktiv und kreativ als Hilfsmittel eingesetzt werden, damit sie das Leben aller Menschen bereichern und nicht zusätzliche Belastungen hervorzurufen.

Mit dem Konzept der Mediengesundheit möchten wir besonders die heranwachsende Generation dabei unterstützen, gesund mit digitalen Medien aufzuwachsen und ihnen in der digitalisierten Gesellschaft Zukunftschancen geben. Denn für eine erfolgreiche Digitalisierung braucht es die Verbindung zwischen der Mediennutzung und der eigenen Gesundheit.



”

Der Stresspegel der Gesellschaft steigt immer weiter an, psychische Erkrankungen nehmen zu und digitale Medien werden auch von Kindern und Jugendlichen immer länger, intensiver und unkontrollierter genutzt. **Wir brauchen dringend mehr Menschen, die digitale Medien gesund nutzen und das Wissen darüber weitergeben.**

# KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH

Melde Dich gerne zu einem kostenfreien  
Erstgespräch an.

Dieses Gespräch ist ganz unverbindlich.  
Wir wollen Dich kennenlernen und schauen,  
ob wir Dich mit unserem Angebot  
unterstützen können.

Buche Dir jetzt den für dich passenden Termin!

Wir freuen uns, Dich kennenzulernen.

*Franzi & Heide*

