

**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

# ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Eine gemeinsame Initiative der Betriebskrankenkassen und MEDIA PROTECT



## Agenda

- Kinder und Medien: Eine polarisierte Debatte – gute Medien, böse Medien?
- Beides ist wichtig: Medien(sucht)-Prävention und Medienkompetenzförderung
- Das Präventionsprogramm
- Tipps und Infos

**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



**Kinder und Medien**

**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„Fortschritt ist nur Fortschritt, wenn er verstanden,  
verantwortet und beherrscht wird.“*

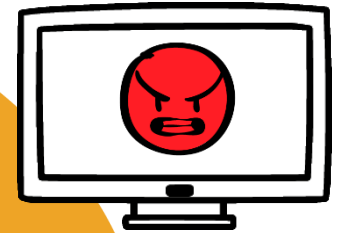
Hartmut von Hentig

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„ Wenn Kinder weniger Bildschirmgeräte nutzen, ist dabei **gar nichts zu verlieren**. Indem wir die wachsende Beweislast ignorieren, die Bildschirmzeit mit Kinder-Gesundheits-Risiken verbindet, sind wir vermutlich für einen der **größten Gesundheitsskandale unserer Zeit** verantwortlich.“*

Aric Sigman, 2012



# ECHT DABEI

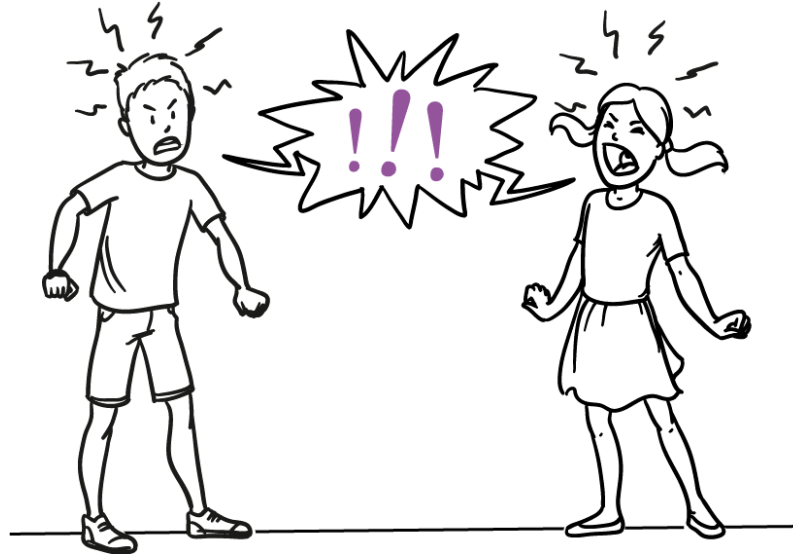
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„ Es gibt diese riesige Vielfalt an Digital-Angeboten, die zur Sozialkompetenz, zur Kreativität, zum **Lernen**, zum **Glücklichsein** beitragen. Und zur körperlichen Fitness. Die Idee, dass wir Games nutzen können, um **Übergewicht** und **Diabetes zu besiegen** und dass wir damit letztlich den **Weltfrieden sichern**, ist wirklich faszinierend!“*

Jane McGonigal, 2011



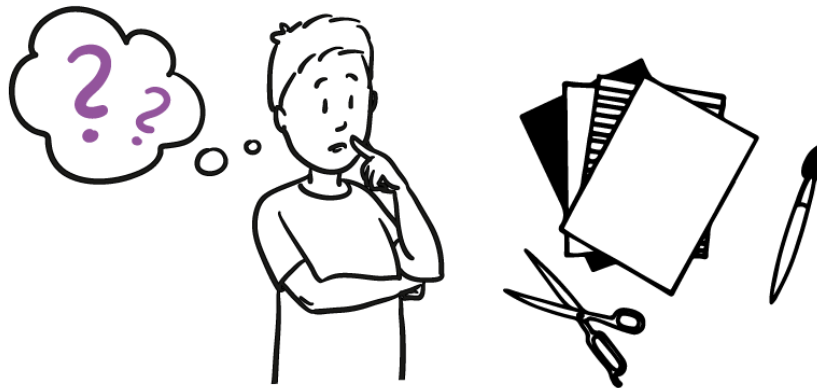
## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen, Fehlendes Einfühlungsvermögen, Unsicherheit im Umgang mit anderen

## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu beschäftigen oder Probleme zu lösen, keine eigenen Spielideen



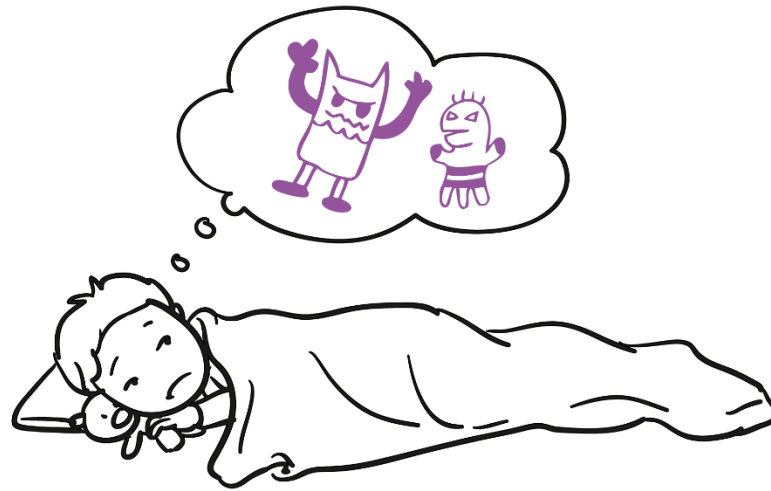
## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Schulprobleme

unruhig und unaufmerksam im Unterricht, Probleme zu lernen, Hausaufgaben werden vernachlässigt, schlechte Noten, Abneigung gegen Schule

## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht, Essstörungen,  
Schlafstörungen

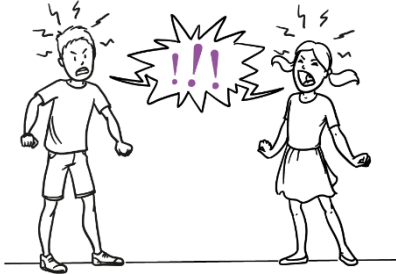
## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Medienabhängigkeit

Krankhafte Nutzung, Internetsucht,  
Computerspielsucht

## Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



### Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen,  
Fehlendes Einfühlungsvermögen,  
Unsicherheit im Umgang mit anderen



### Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu  
beschäftigen oder Probleme zu lösen,  
keine eigenen Spielideen



### Schulprobleme

unruhig und aufmerksam im Unterricht,  
Probleme zu lernen, Hausaufgaben  
werden vernachlässigt, schlechte Noten,  
Abneigung gegen Schule



### Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht,  
Essstörungen, Schlafstörungen



### Medienabhängigkeit

Krankhafte Nutzung, Internetsucht,  
Computerspielsucht

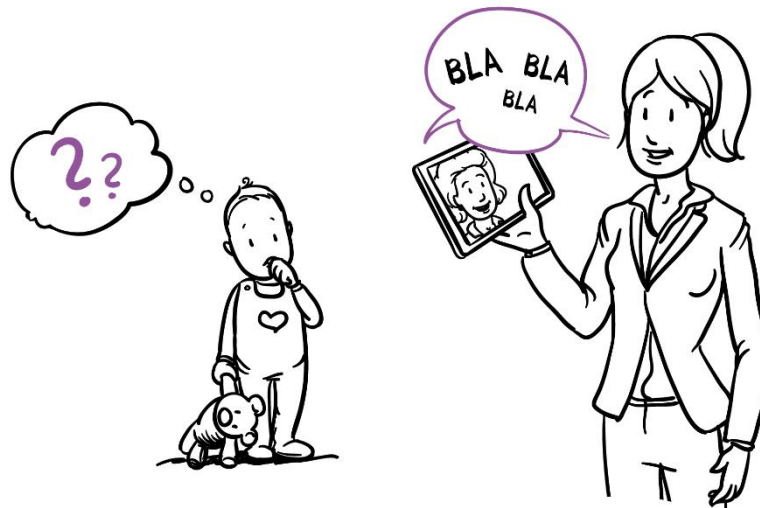
## Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



### Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern

## Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



### Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind

## Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



### Bindungsstörungen

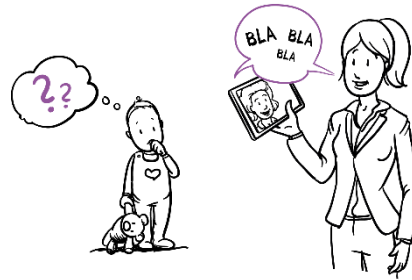
Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört

## Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



### Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern



### Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind



### Bindungsstörungen

Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört



## Wie lange, mit wem, warum und mit welchen Inhalten wird das Medium genutzt?



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

## Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab...

1. ...vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter



## Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab...

1. ...vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ...von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter

## Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter

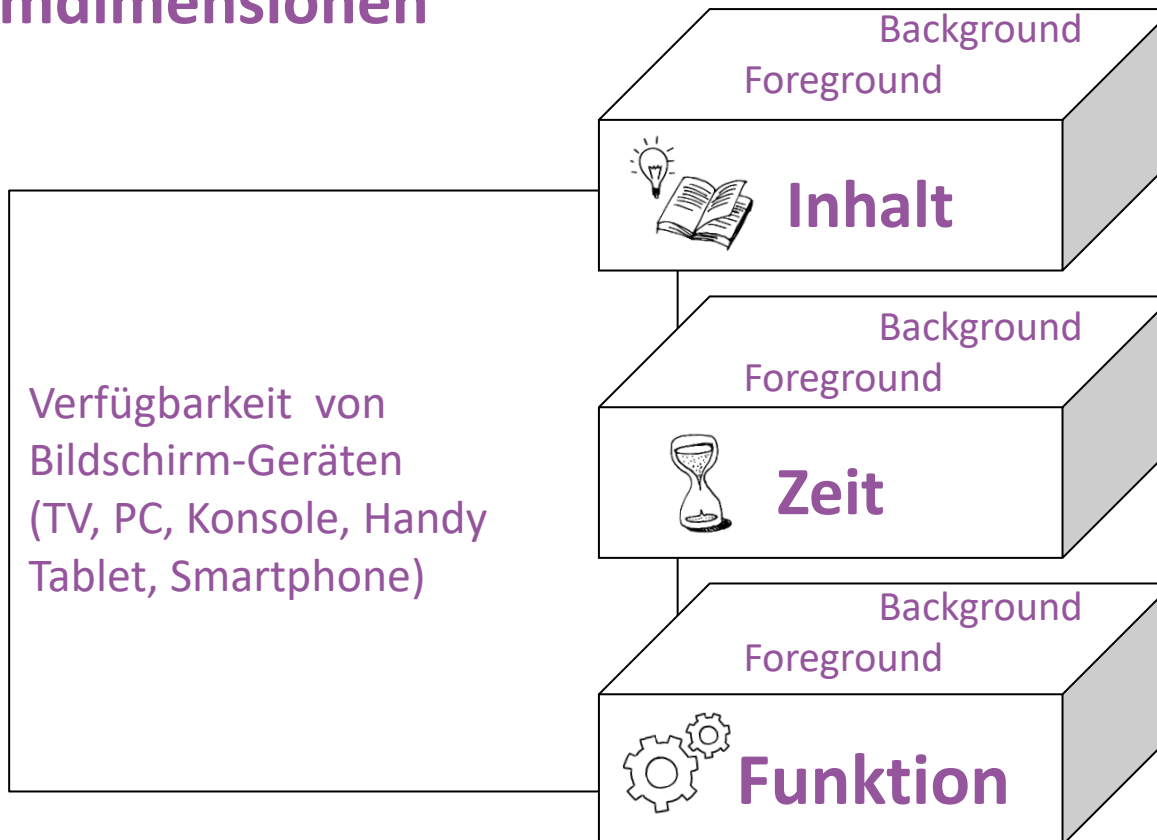
## Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter
4. ... vom Zeitraum der Erfassung von Folgen: kurzfristig besser, langfristig schlechter

## Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter
4. ... vom Zeitraum der Erfassung von Folgen: kurzfristig besser, langfristig schlechter
5. ... von Verarbeitungshilfen: unbegleitete kindliche Nutzung schlechter

## Problemdimensionen



**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

## Ab welchem Alter sollten Kinder Bildschirmmedien nutzen?





**ECHT DABEI**

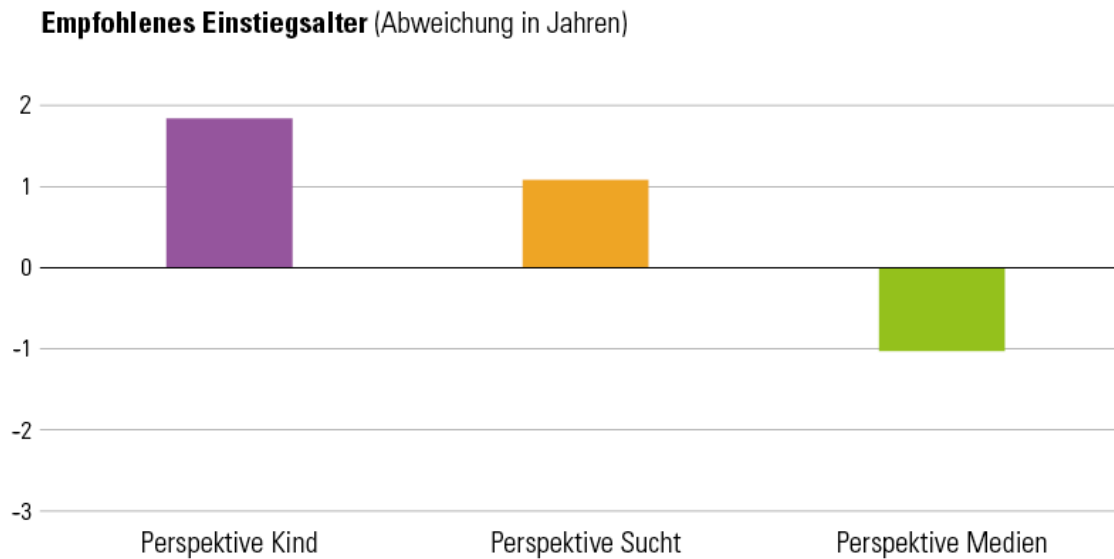
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

**Ab welchem Alter sollten Kinder  
Bildschirmmedien nutzen?**

**Es kommt darauf an, WEN man fragt!**

## Ab welchem Alter sollten Kinder Bildschirmmedien nutzen?

Es kommt darauf an, WEN man fragt!



**ECHT DABEI**

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



**Das Präventionsprogramm**

## ECHT DABEI

- Präventionsprogramm im Setting Kindergarten und Grundschule
- Initiiert durch MEDIA PROTECT – Familien stärken im digitalen Zeitalter
- Mitentwickelt und wissenschaftlich begleitet von der Pädagogischen Hochschule Freiburg
- Finanziert und weiterentwickelt durch die Betriebskrankenkassen, den BKK Dachverband und die BKK Landesverbände gemeinsam mit MEDIA PROTECT

## Prävention

- Förderung des selbstbestimmten und gesundheitsorientierten Handelns  
**ECHT DABEI:** Ausbildung von eigenverantwortlichem Umgang mit Medien (=Medienkompetenzförderung)
- Verhinderung und Verminderung von Krankheiten  
**ECHT DABEI:** Vermeidung von zu viel oder unangemessener Medienzeit (=Medien(sucht)prävention)

## ECHT DABEI

- Motiviert Kinder zu Freizeitaktivitäten ohne Bildschirme
- Fördert Lernen mit allen Sinnen
- Unterstützt aktiven, durchschauenden und kreativen statt passiven Umgang mit Medien
- Bildschirmmediennutzung nach Maß, das der jeweiligen Entwicklungsphase und Reife entspricht
- Stärkt gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Bildungseinrichtungen
- Hilft Eltern, klare und gesundheitsförderliche Medienregeln im Elternhaus umzusetzen
- Bietet frühe Prävention der Mediensucht und anderer Risiken





## Leitende Grundsätze

- Auf Kinder wirken Medien anders.
- Kinder brauchen „High Touch“ statt High Tech.
- Kinder brauchen Zeit und Muße statt „Dauerbespaßungsdruck“.
- Frühe Vorbeugung gegen Medienrisiken setzt bei den Eltern und den pädagogischen Fachkräften an.
- Toleranz und Respekt statt Zeigefinger-Pädagogik.

## Medienpädagogische Ansätze

- Analog vor digital
- Produzieren vor rezipieren
- Durchschaubarkeit



**ECHT DABEI**

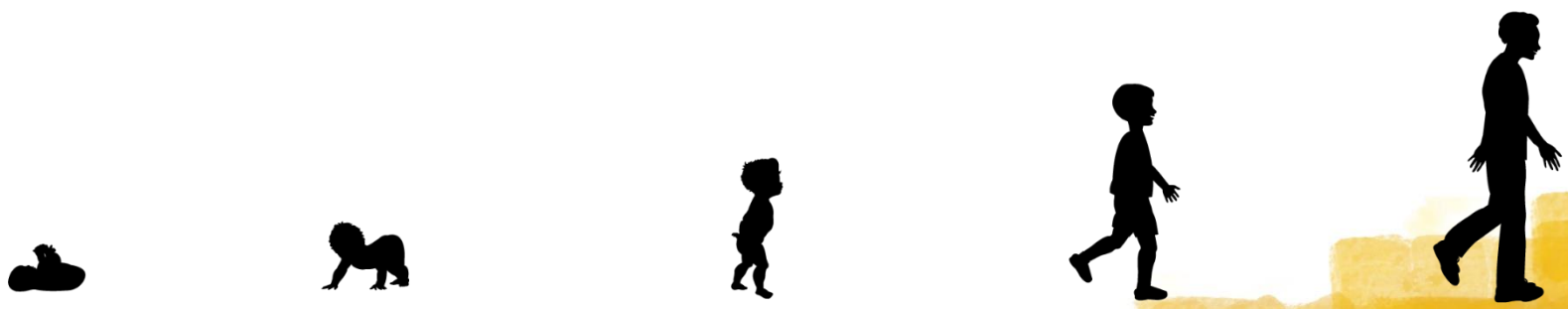
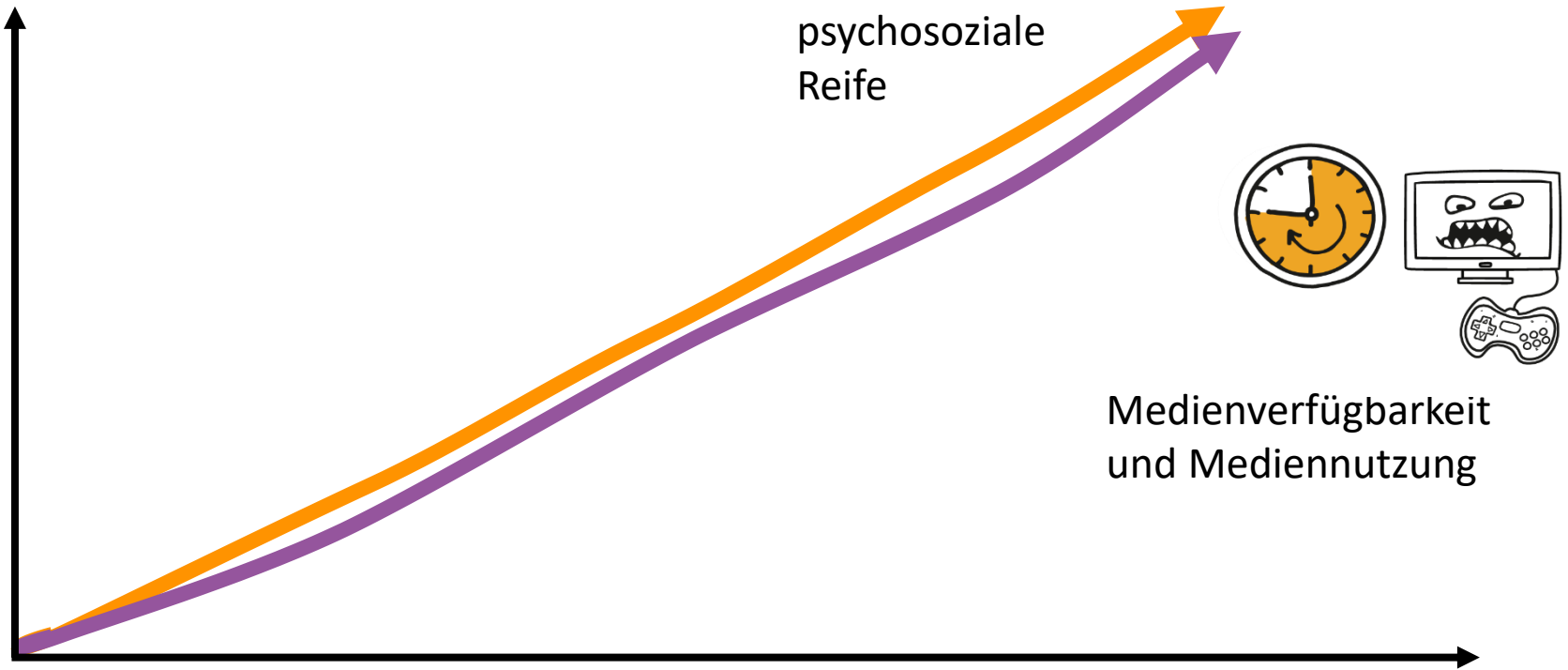
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„Medienkompetenz beginnt mit der  
Medienabstinenz.“*

Christoph Möller

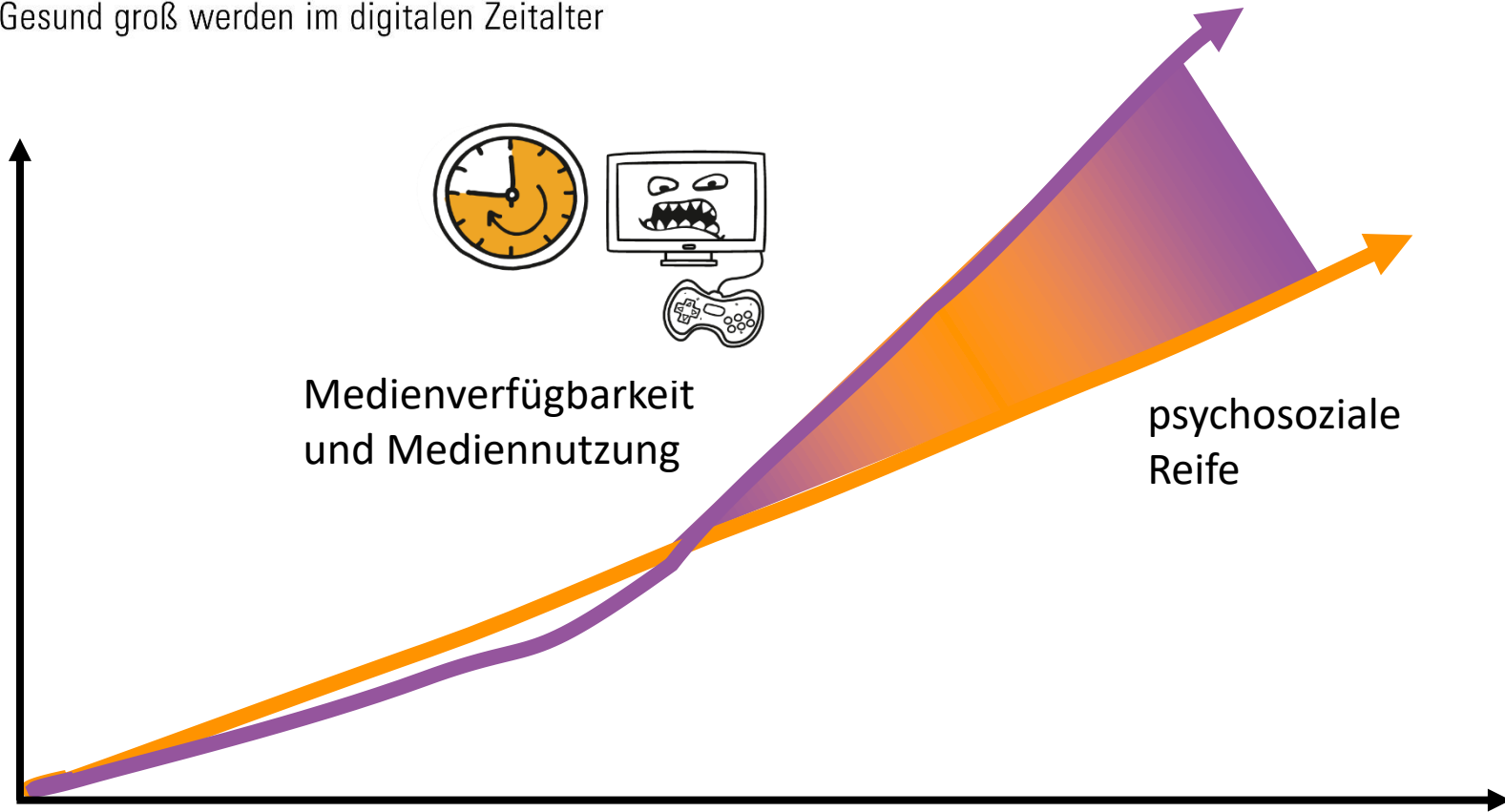
# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



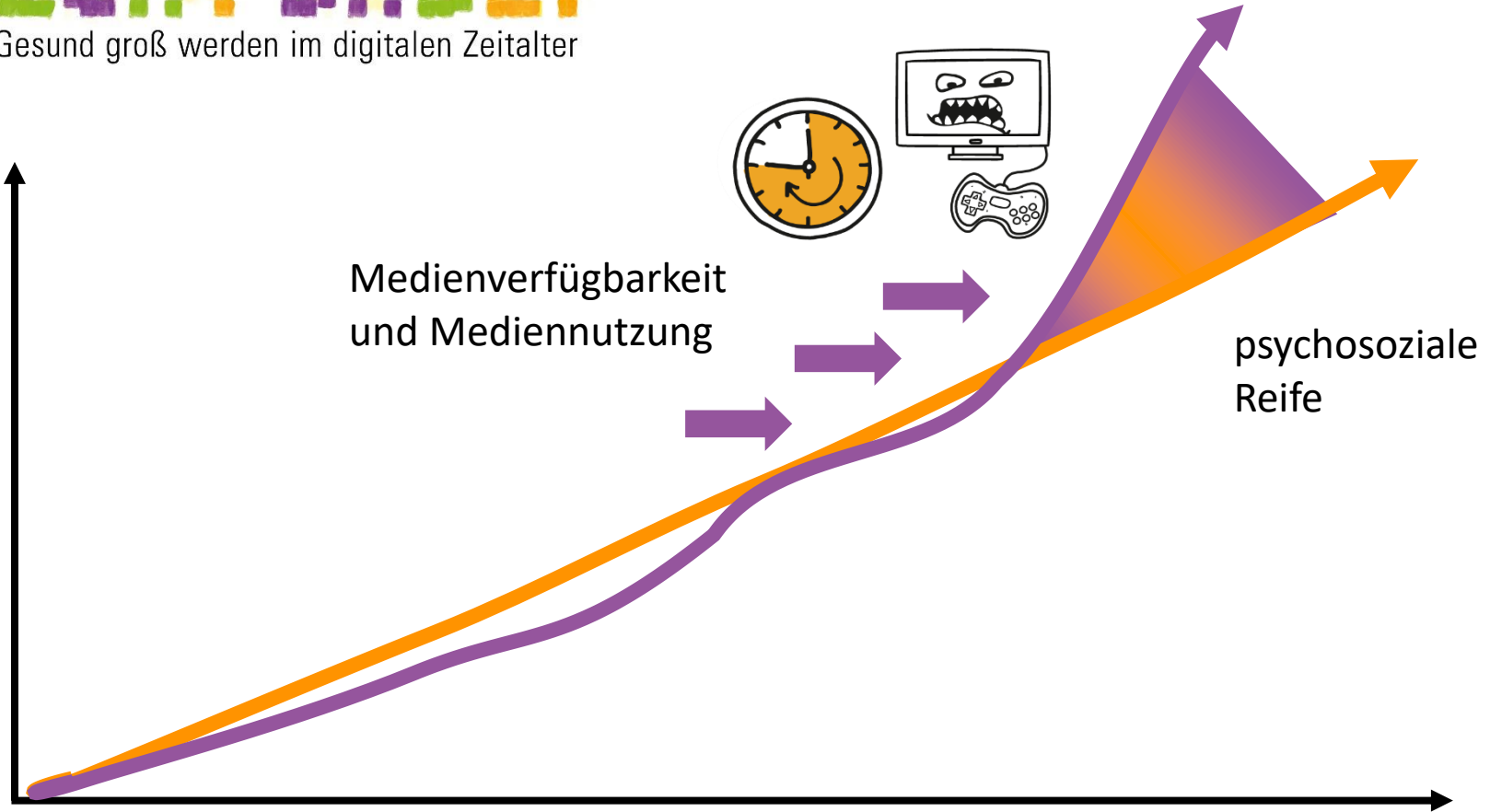
# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

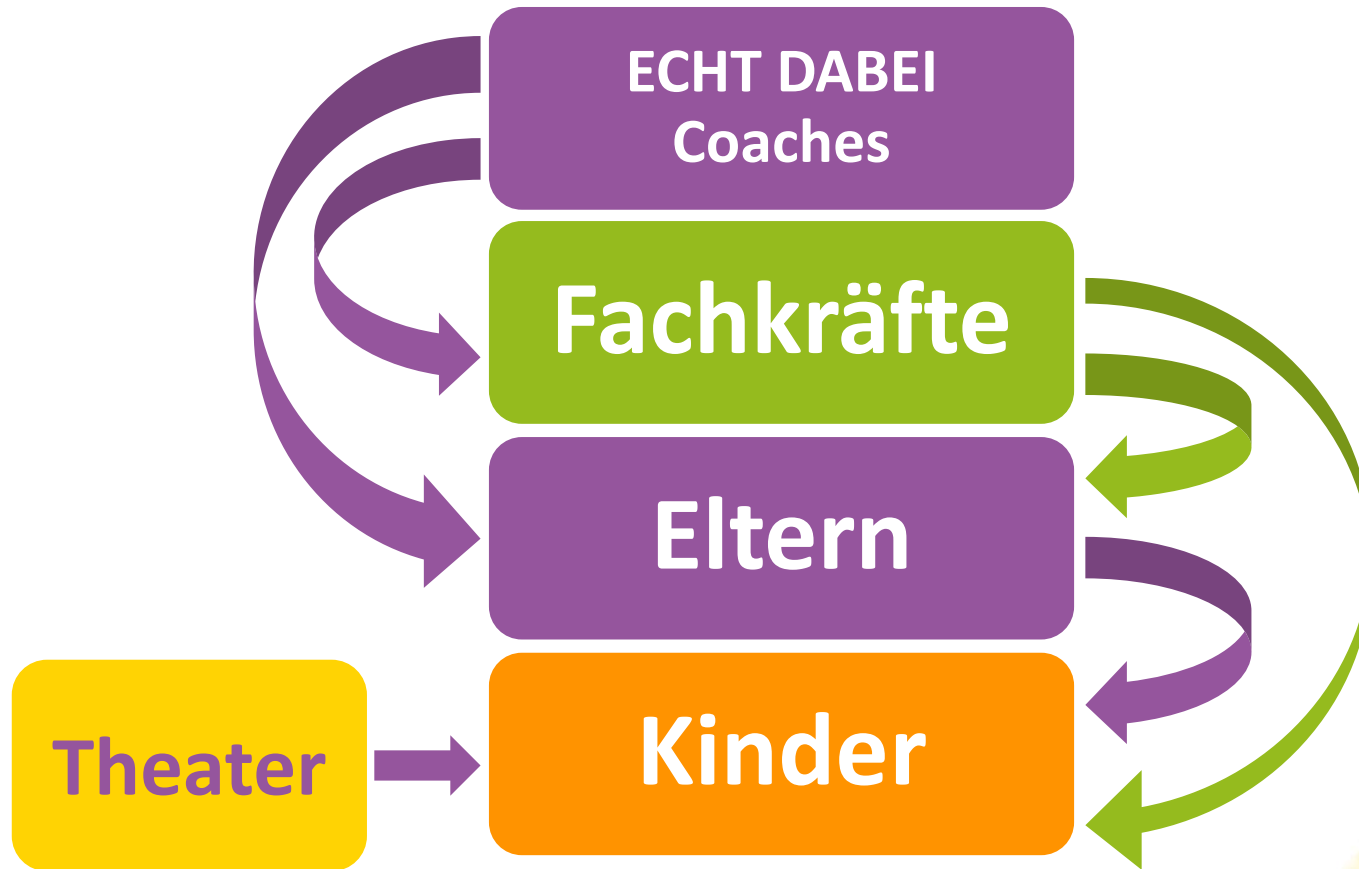


# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



## Wie erfolgen Intervention und Wirkung?



## Welche Maßnahmen werden durchgeführt?

### Pädag. Fachkräfte

- **Fortbildung:** Dauer insgesamt 5-6 Stunden
- **Inhalte:** Medienerziehung, Mediensuchtprävention, medienpädagogische Elternarbeit
- Erstellung einer lokalen "Freizeitkarte" mit Alternativen zum Bildschirm
- **Individuelle Beratung:** Telefon / Sprechstunde

#### SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Fortbildungsmanual, weiterführende Materialien

### Eltern

- **Elternabend: 60 min** Information zu Mediensuchtprävention und Medienerziehung
- **Kinderschutz konkret:** Information & Installation von Sicherheitssoftware
- **Individuelle Beratung:** Telefon / Sprechstunde

#### SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Broschüre „Medienratgeber für Eltern“, Fallbeispiele und Freizeitkarte, und mehr, auch in Fremdsprachen

### Kinder

- **Interaktives Theaterstück:** „Heut' ist so ein schöner Tag“ für Kinder von 4 bis 7 Jahren, „Tivi Tivi“ für Grundschul Kinder.
- **Nachbereitung des Theaterstückes** (z. B. Zusammenfassung, Spiele)

#### SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Broschüre für Kinder und Fachkräfte, Pixie Büchlein „Schöner Tag“, Mitmach-Lieder, Kamishibai

## Kern- und Wahlmodule auf einen Blick

### FÜR ELTERN

#### MEDIENPÄDAGOGISCHER ELTERNABEND

Beratung von Eltern zu einem sicheren und altersgerechten Medienumgang für Kinder und zum Schutz vor Medienrisiken.



### FÜR ELTERN

#### KINDERSCHUTZ KONKRET

Information und Unterstützung von Eltern bei der Installation von Zeitbegrenzungs- und Filtersoftware.



### FÜR ERZIEHENDE & LEHRKRÄFTE

#### MEDIENFORTBILDUNG

Wissen und Praxistipps für Erzieherinnen und Erzieher sowie Grundschullehrkräfte zu den Themen Medienerziehung und Mediensuchtprävention.



### FÜR KINDER

#### INTERAKTIVE THEATERSTÜCKE

Für Grundschüler & Kindergartenkinder gibt es zwei Theaterstücke in Kooperation mit dem Kindertheater RADELRUTSCH.



## So funktioniert das Programm

Pädagogische  
Einrichtungen  
buchen Kern-  
und Wahlmodule



Organisation  
durch das  
Servicebüro  
ECHT DABEI &  
Partner



Umsetzung der  
Module  
durch Coaches an  
Einrichtungen

- Die BKK kann das komplette Angebot fördern (individuelle Anfrage)
- Die teilnehmenden Kindergärten und Grundschulen stellen lediglich (externe) Räumlichkeiten und die Zeit ihres Personals



## So funktioniert das Programm



## Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Ich denke darüber nach, ob der TV angemacht wird, oder ob es bessere Alternativen gibt.“

„Ich wurde zum Thema Medienerziehung aufgeklärt und sehr überzeugt, dass die Grundfertigkeiten zuerst gefestigt werden müssen, bevor die Kinder schrittweise den Umgang mit neuen Medien lernen.“

„ECHT DABEI stärkte mich, den Umgang der Medien meiner Kinder zu reflektieren.“



**Eltern sagen...**

„Geholfen haben die Fallbeispiele.“

„Jede Minute, die ich mit meinem Kind verbringe, ist sehr viel wertvoller als jede Minute vor der Glotze.“

„ECHT DABEI bestätigt uns in unserer Erziehung.“

## Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Es gab eine Vielfalt an fachlichen Informationen zu den digitalen Medien, zum derzeitigen Stand bei den Kindern und Jugendlichen, zu Gefahren etc. Außerdem auch viele Anregungen, wie dieses Thema in Elterngesprächen und bei Elternabenden kommuniziert werden kann.“ (Leitung)

„Viele praxisnahe Beispiele, abwechslungsreiche Methoden.“



**Fachkräfte sagen...**

„Ein toller Austausch!“

„Das Theaterstück ist sehr kindgemäß und mitreißend. Das Thema wurde sensibel und wertschätzend behandelt.“

„Vorbereitung und Durchführung war super!“ (Leitung)

Ich wünsche euch Gute Freunde

## Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Das Theaterstück war sehr toll. Ihr habt uns mitspielen lassen und habt mir gezeigt, was im Leben wichtig ist.“

„Ich fand cool, dass wir mitmachen durften und dass wir getanzt haben.“

Tivi und Zäppi



Kinder sagen...

„Draußen ist es schöner als drin.“

„Zu viel Computer ist nicht gut!“



# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Tipps und weitere Infos

## Tipps für Kindergarten-Eltern



Bewegung, auch an der frischen Luft, ist wichtig für die körperliche Entwicklung und Gesundheit und sorgt für gute Laune.



Sprache, Bücher und Hörmedien sind empfehlenswert. Die regelmäßige vorgelesene Gute-Nacht-Geschichte gibt Geborgenheit und ist die beste Leseförderung.



Absprachen helfen! Mama und Papa, Oma und Opa sollten an einem Strang ziehen, dann können Regeln stressfreier umgesetzt werden.



Vorsicht Werbung: Besser als Fernsehen sind DVDs, um zermürendes Quengeln zu vermeiden.

## Tipps für Grundschul-Eltern



Ermutigen Sie Ihr Kind, Freundschaften zu pflegen, Sport zu machen, ein Instrument zu lernen!



Falls es nicht möglich ist, sich immer daneben zu setzen: Richten Sie für das Kind ein eigenes Benutzerkonto mit Zeitbegrenzung und Internet-Filtersoftware ein.



Keine Handys oder Smartphones im Grundschulalter (allenfalls „Seniorenmodelle“)!



Keine PC- und Internutzung ohne erwachsene Begleitung.

## Tipps für Fachkräfte für Medienpädagogik

### Grundlagen

- Medienmündigkeitsförderung und Mediensuchtprävention
- „Unboxing media education“
- Analog vor Digital
- Produzieren vor Rezipieren
- „echte“ Kindheit



## Tipps für Fachkräfte für Medienpädagogik Beispiel Kindergarten



Sammeln, Suchen, Sortieren  
im **www = weiter wilder Wald**

## Tipps für Fachkräfte für Medienpädagogik Beispiel Grundschule

### Binäre MAMA

(binäre MurmelAddierMASchine)  
aktiv handelnde Binärsystem  
erleben



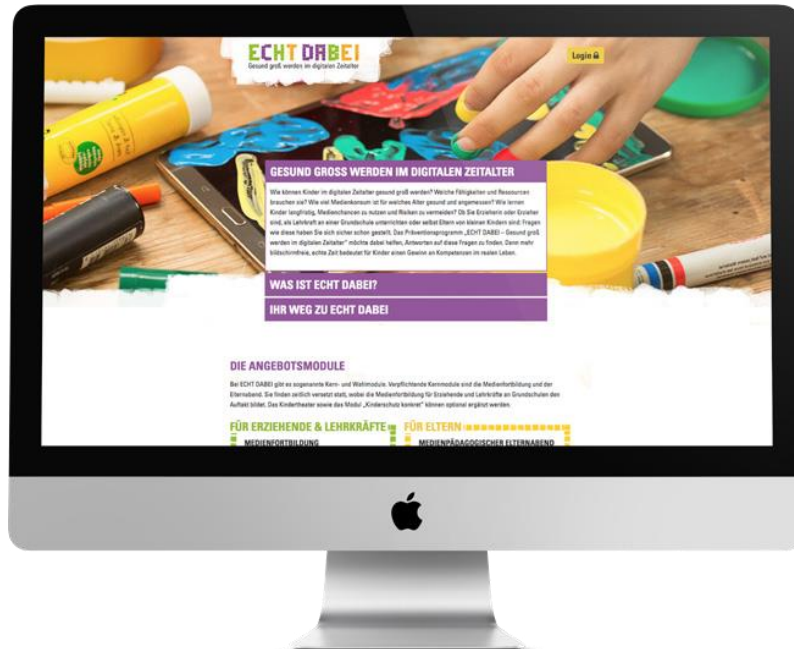
## Mehr Tipps

- Broschüre Elternratgeber Internet von BPTK (Bundespsychotherapeutenkammer)
- Broschüre Elternratgeber zur Mediennutzung: Gut hinsehen und zuhören!
- Diverse Broschüren von Return – Fachstelle Sucht
- Konkrete Hilfestellungen und Infos: [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)
- Schulvorbereitung im Familienalltag: FamilienErgo
- Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung: Klasse 2000 – Stark und gesund in der Grundschule

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

## ECHT DABEI-Website



[www.echt-dabei.de](http://www.echt-dabei.de)

## Kontakt

**Servicebüro ECHT DABEI**

Falterweg 35

79110 Freiburg

Tel.: 0761-15610232

E-Mail: [info@echt-dabei.de](mailto:info@echt-dabei.de)

# ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

## Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Eine Initiative von:

