

Initiative OFFLINE HELDEN:

Das Verschwinden der Kindheit

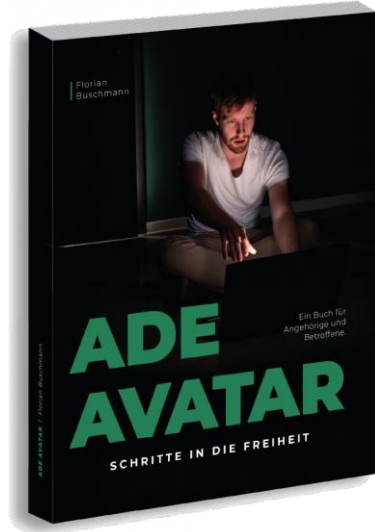
- Gefahren im Internet
- Prävention und Intervention bei Mediensucht
- Gesunde Medienerziehung

Bekannt aus:





1. Florian Buschmann



- 4 Jahre betroffen von einer Sucht
- Über 700.000 betroffene Jugendliche
- „Ade Avatar“ als Begleitung für Eltern
- Psychologe (B.A. in Ausbildung)

„Sehr zu empfehlen! Anschauliche und gleichzeitig fundierte Inhalte und diese zudem sympathisch sowie kompetent vermittelt!“

Dr. Kai W. Müller (Vorsitzender des Fachverbandes)

2. Initiative: OFFLINE HELDEN



- Über 420 Veranstaltungen (Tagesworkshops, Weiterbildungen, ...)
- Über 12.000 Teilnehmer
- Kooperationen mit Suchttherapeuten
- Anerkennung staatlicher Institutionen in Sachsen, Brandenburg, BW, etc.
- Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe
- Referent und Berater

3. Krankheitsbild: Internetsucht

Sucht = **Suche** + **Flucht**

- Mediensucht als Symptom
- Adäquate Bedürfnisbefriedigung
- Gaming-Disorder-Aufnahme in den ICD-11 Katalog (01.01.2022)
- Unterscheidung zwischen stofflicher und nicht-stofflicher Sucht



4. Gaming-Disorder im ICD-11

1. Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen:

Schwierigkeiten, die Spielzeit zu kontrollieren, einschließlich Beginn, Dauer und Häufigkeit des Spielens.

2. Erhöhte Priorität des Spielens:

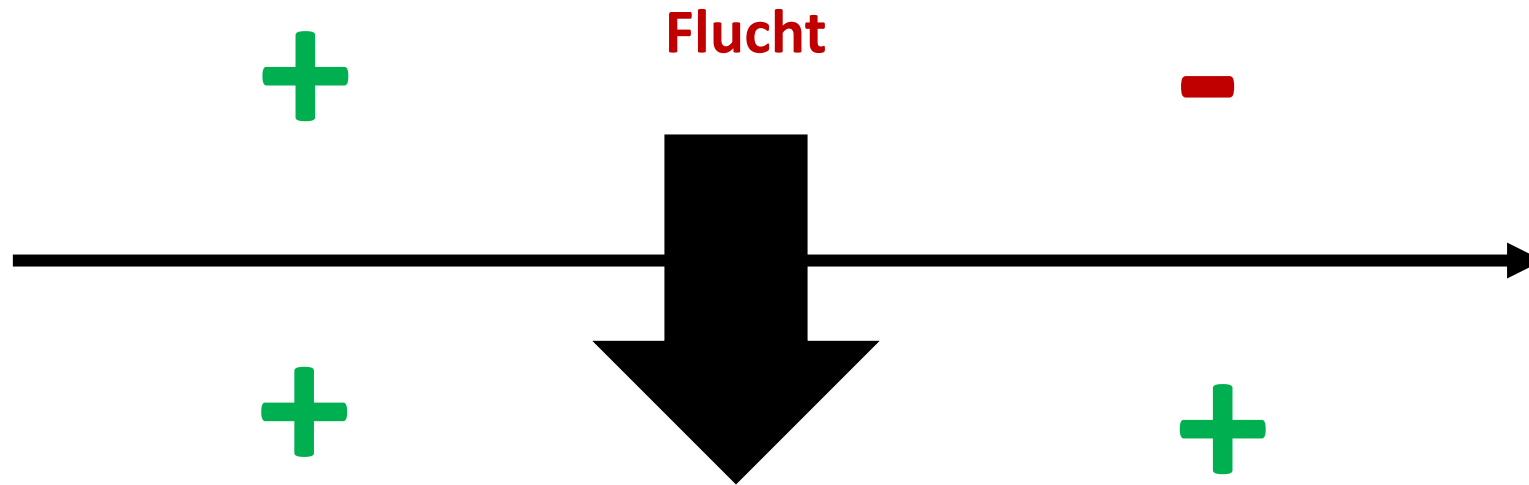
Gaming nimmt Vorrang vor anderen Aktivitäten und Interessen ein, selbst wenn dies zu negativen Konsequenzen führt.

3. Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz negativer Konsequenzen:

Die Person spielt weiter, auch wenn dadurch persönliche, familiäre, soziale, schulische oder berufliche Verpflichtungen vernachlässigt werden.

Symptome führen zu Belastungen & über 12 Monate beobachtbar

5. Suchtentwicklung



Erfahrung → Wiederholung → Gewöhnung → Missbrauch

6. Auswirkungen

Conclusions

Public health strategies should seek to educate caregivers as competent mediators for their children's media habits, with focus on the need for children to have frequent parent-child interactions.

Impact

- High media usage in children is related to poorer cognition, language, and social-emotional skills.
- More frequent parent-child interactions are associated with better body motor, cognition, language, and social-emotional skills in children.
- High level of media use in mothers is not directly related to children's development outcomes but is directly related to high media usage of children.
- Public health strategies should seek to raise media awareness and management in both parents and children.

<https://www.nature.com/articles/s41390-021-01433-6>

Auch die [Blick Studie](#) vorgestellt in 2017, bestätigt Zusammenhänge zwischen Entwicklungsauffälligkeiten bzw. Störungen durch die Nutzung elektronischer Medien. Weitere dort aufgeführten Auswirkungen auf die Kinder:

- Konzentrationsschwäche
- Sprachentwicklungsverzögerung
- Hyperaktivität
- [BMI](#) erhöht

Results

16 studies were selected for this review, of which nine reported a negative impact of screen time on language development, five reported no significant impact and two reported a positive effect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398423002440>

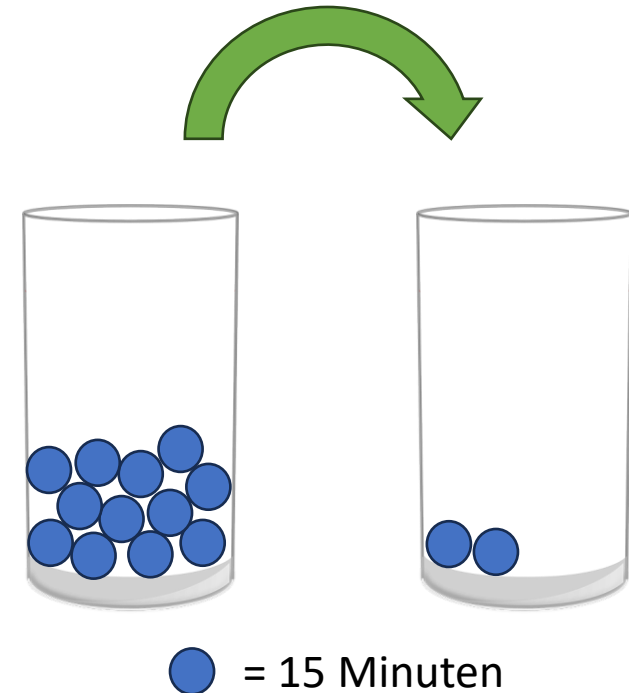


7. Allgemeine Regeln

- **Alternative Aktivitäten:** Förderung von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion sowie kreativen Tätigkeiten (z.B. Malen, Singen, Erzählen).
- **Schlafhygiene:** Keine Bildschirmmedien mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen und Einhaltung regelmäßiger Schlafenszeiten.
- **Kommunikation über Medien:** Auf Fragen der Kinder eingehen, über Medieninhalte sprechen und kritisches Denken sowie Medienkompetenz fördern.
- **Mediennutzung in der Familie:** Gemeinsame medienfreie Familienzeiten einführen und medienfreie Aktivitäten fördern.
- **Vermeidung von Assoziationen:** Kinder sollten Bildschirmmedien nicht mit Belohnung oder Bestrafung assoziieren, um eine ungesunde Beziehung zu Medien zu vermeiden.

8. Tipps für Zuhause

1. Familiäre Werte vereinbaren und kommunizieren
 2. Mediennutzungsvertrag erstellen
 3. Wohlfühlgespräch etablieren
- Probezeit für Handy vereinbaren
 - Bestandsaufnahme der IST-Situation
 - Handy nicht als Geschenk, sondern als Leihgerät



Wenige ausgewählte Rückmeldungen

„Sehr zu empfehlen! Anschauliche und gleichzeitig fundierte Inhalte und diese zudem sympathisch und kompetent vermittelt!“

- **Dr. Kai W. Müller (Vorsitzender des Fachverbandes für Mediensucht)**

„Florian hat uns aus seinem Leben und von seiner Sucht erzählt. Ich habe gelernt, nicht mehr so viel am Handy zu sein.“

- **Schülerin einer 4. Klasse (95. Grundschule – Dresden)**

"Ich fand den Workshop der Schüler informativ und für die Schülerinnen motivierend gestaltet. Sie konnten sich gut und haben sich sehr gern eingebracht und die Atmosphäre war so, dass Schülerinnen sich sowohl zu eigenen Erfahrungen ehrlich äußern als auch bei Erzählungen anderer emotionalen Betroffenheit entwickeln könnten. Die Gefahren der Mediennutzung wurden sehr gut deutlich. Gern mehr davon." Vielen Dank für die wertvolle Arbeit! Wir würden uns sehr freuen, Sie für das nächste Schuljahr zu buchen .

- **Konstantina Adamou (Schulsozialarbeit) LUGMS-Schwaikheim**

Zusammenfassung per Mail

- ePaper zum Elternabend
- Folien mit den Empfehlungen der AWMF-Leitlinie
- Liste mit 22 Brettspielen für Spaß und Gemeinschaft
- Regelmäßige Updates zu aktuellen Entwicklungen

Gemeinsam schützen wir Kinder:

www.florian-buschmann.de/zusammenfassung/

