

UNTERSTÜTZUNG: BILDSCHIRMZEIT

MATERIAL ZUM KURS
"SELBSTBESTIMMTE BILDUNG BEGLEITEN"

WOCHE 8



UNTERSTÜTZUNG

In diesem Monat erkunden wir Wege, junge Menschen in Selbstbestimmter Bildung zu unterstützen.

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit einem DER Elternthemen unserer Zeit: Bildschirmzeit. Ich lade dich ein, auch mit diesem Thema einen entspannten Umgang zu finden, der undogmatisch, bedürfnisorientiert und vertrauensvoll ist.

Junge Menschen wachsen heutzutage mit digitalen Medien auf und wir tun gut daran, einen differenzierten Blick auf all die Geräte, Apps, sozialen Medien und Nutzungsmöglichkeiten zu bekommen.

Sollte man Bücher, Zeitschriften und das Lesen von Müslipackungen als "Papierzeit" bezeichnen? Wäre das Betrachten von Fotos auf Papier "Papierzeit", das Betrachten von Fotos im Internet aber "Bildschirmzeit"?

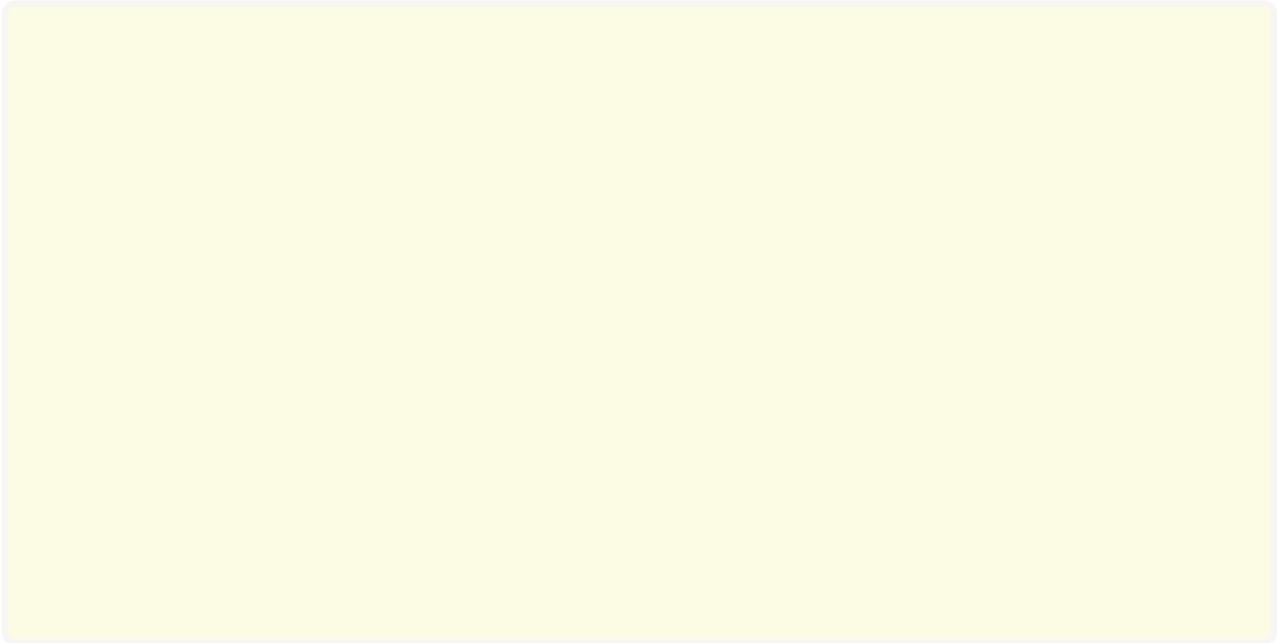
Ich denke, "Bildschirmzeit" ist ein Begriff, der (zusammen mit "Sitzzeit" und "Schulstunden" und "Hausaufgaben") verwendet wird, um Kinder zu trennen und zu kontrollieren, um sie einzuschränken. Es könnte sich lohnen, ihn zu vermeiden.

Sandra Dodd

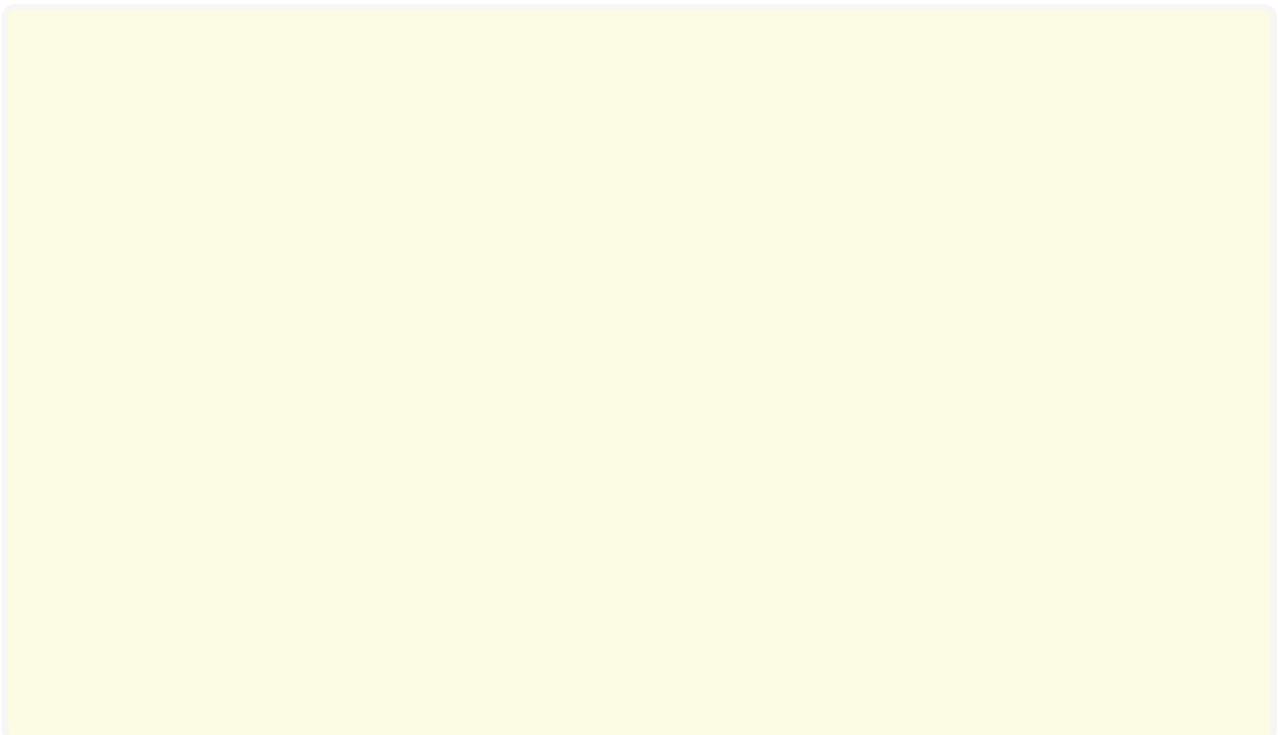


REFLEXION

Stichwort Bildschirmzeit: Welche Annahmen hat der Mainstream?



Welche Annahmen dazu hast du?



SUCHTGEFAHR?

DR. ARMIN KASER

Bildschirmsucht ist tatsächlich relativ selten, kann aber vorkommen (so wie manche Leute krankhaft viel Sport treiben und so eine Fitness-Sucht entwickeln), in D betrifft es etwa 2-4% der Bevölkerung, altersübergreifend. (Quelle)

Unbedenkliches Spielen v.s. Viel Spielen v.s. Süchtiges Spielen

Um tatsächlich Süchtige von allen Anderen, die viel, aber ohne Probleme spielen, abzugrenzen, hält man sich am besten an die offiziellen Kriterien der WHO (oder an einen Online-Test, der auf den Kriterien basiert).

Das ist wichtig, um einer pauschalen Hysterie und Vorverurteilung zu entgehen. Wer Vielspieler in einen Topf mit Süchtigen wirft, macht sich unglaublich. Die reine Spielzeit ist eben kein ausreichender Hinweis.

Die PINTA-Studie rechnet für D mit:

- 9 % Nichtnutzern,
- 31 % unregelmäßigen Nutzern,
- 54,1 % regelmäßigen Nutzern,
- 4,6 % Suchtgefährdeten und
- 1% Süchtigen.



Die meisten Gamer entwickeln keine Abhängigkeit, selbst bei langen Spielzeiten.

Das soll noch einmal verdeutlichen, dass der überwiegende Teil der Menschen keine Abhängigkeit von Computerspielen oder Internet entwickelt. Eine Computerspiel-Sucht entsteht aus dem Zusammenwirken von Ursachen in 3 Bereichen: Den Persönlichkeitsmerkmalen des Betroffenen, den suchterzeugenden Mechanismen der Spiele und dem Einfluss von Gesellschaft und Umwelt. Es ist nicht ein einzelner Auslöser.

(Quelle)

PRAXIS-TIPPS

Balance ist alles! Beeinflussung und gemeinsame Aktivitäten liegen manchmal nah beieinander.

- Bei deinen jungen Menschen ist gerade das Tablet dran und du willst **raus**? Tablet mitnehmen! Fotos & Videos machen, Pflanzen bestimmen, Geocaching, Mikroskope, die man ans Handy anschließen kann, Stop-Motion-Filme, TikTok-Challenges...
- Angst vor Pornografie und Gewaltdarstellungen im Netz? **DNS-Filter** könnten eine Lösung sein, um zu verhindern, dass junge Menschen zufällig auf so etwas stoßen. (Sie werden nicht verhindern, dass sie es finden, wenn das ihre Absicht ist, denn jeder Filter kann irgendwo deaktiviert werden.)
- Es kann hilfreich sein, weniger **Geräte** als Menschen in der Familie zu besitzen.
- **Blaufilter** an den Geräten einzustellen oder auch eine schwarzweiße Display-Darstellung (auch am Smartphone) mildert den Reizpegel für die Augen ab.

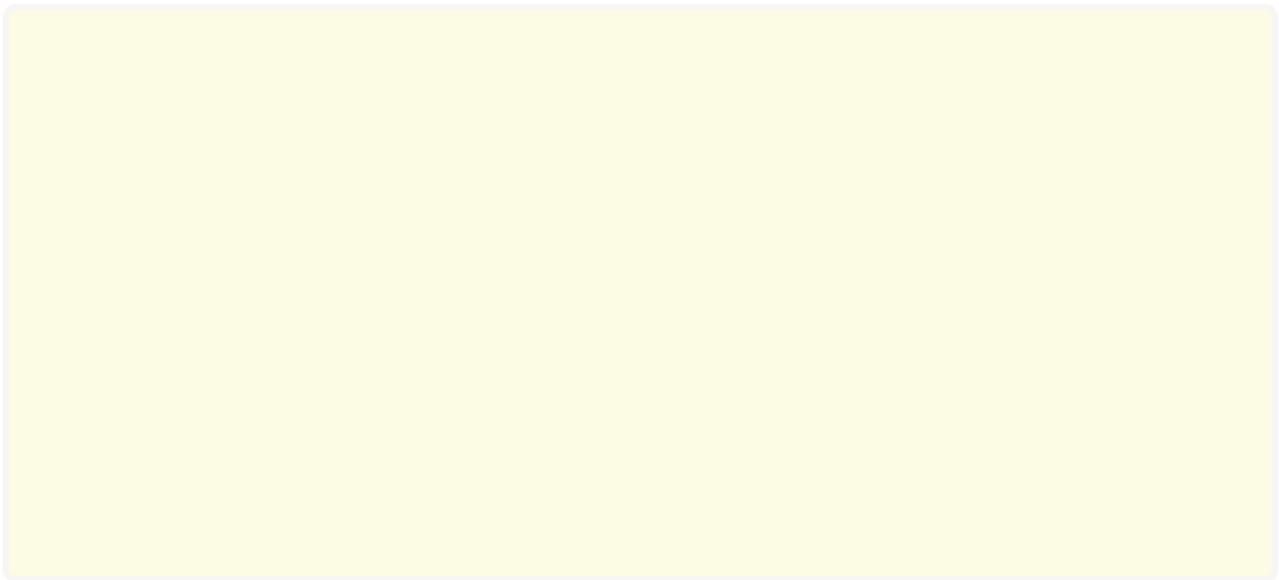
- Es kann hilfreich sein, vorhandene Geräte **Funktionen** zuzuordnen anstelle von Personen. Es gibt also nicht ein eigenes Tablet oder einen eigenen Computer für einen Menschen, sondern abwechselnd/gemeinsam und für je unterschiedliche Zwecke nutzbare Familiengeräte. Es ist dann ggf. leichter mit Fragen von „wer ist für das Gerät verantwortlich? (Wartung etc.)“ bis hin zu Besitz „Das ist meins und ich benutze es, wann ich will.“ umzugehen.
- **Reflektiere** dein eigenes Verhalten mit digitalen Medien: Wo sind deine Schwachstellen? Gemeinsam als Familie (!) könnt ihr auch Vereinbarungen treffen, z.B. keine Geräte am Esstisch oder im Bett, nix direkt vor dem Schlafengehen. Mache Vorschläge, wenn du beobachtest, dass es dir oder einem jungen Menschen nicht wirklich gut geht mit der Selbstregulation. Seht es als gemeinsamen Lernprozess.



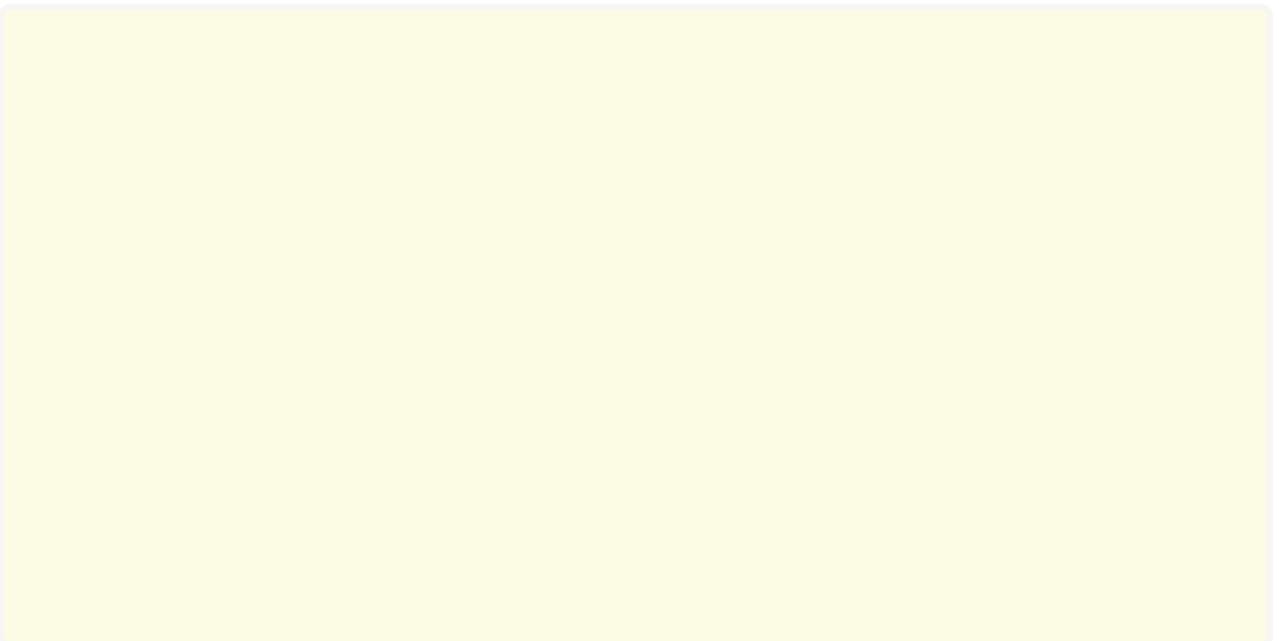
- Scratch ist eine Plattform zum **Programmieren**, mit der auch schon junge Menschen per Drag & Drop die Grundprinzipien der Programmierung ausprobieren können. Kommt i.d.R. recht gut an.
- Tipp von einer befreundeten Mama: Ab und zu mal **selbst spielen**, was die Kids spielen, um auf mögliche Gefahren aufmerksam zu werden und dann hinweisen zu können (z.B. Verhalten im Chat auf Spielservern mit Fremden, Bezahlschranken, andere Indikatoren dafür, dass man ein Spiel abbrechen sollte etc.) – wenn es für dich authentisch ist.
- Mit unterschiedlichen **Raum-Anordnungen** spielen: ein Computer im Haushalt, der mitten im Wohnzimmer platziert ist, macht etwas anderes als in der hintersten (Arbeits-)Ecke im Schlafzimmer, wo die jungen Menschen gar nicht hinkommen (sollen). Bei uns hilft es total, dass meine Tochter mir oft beim Arbeiten über die Schulter schaut und dann auch fragt, was ich gerade mache. Andersherum ist es genauso natürlich für mich, sie zu fragen, was sie gerade macht am Tablet, es ist keine Kontrollfrage sondern eine interessierte.
- Helden aus dem digitalen Leben ins **analoge** zu holen macht meist allen Seiten Spaß (Malen, Zeichnen, Basteln, Bücher etc.)

REFLEXION

Stichwort Bildschirmzeit: Was möchtest du tun, um in einen entspannteren Umgang mit digitalen Medien in deiner Familie zu kommen?



Wie ist dein persönlicher Umgang mit digitalen Medien? Was machst du gern oder häufig und wie geht es dir damit?



LINKS & TIPPS

Deutschsprachig

- Digitale Hysterie - Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen (Georg Milzner, Beltz 2016)
- 10 Gründe warum Kinder von Computerspielen profitieren (Artikel)
- Einige Spieletipps und Vorteile von Computerspielen finden sich auch in dieser Broschüre: Game Based Learning in der Familie
- Mama lernt gamen (Erfahrungsbericht)
- Junge Menschen und die neuen Medien (Artikel)
- Überblick über Jugendschutzeinstellungen nach Gerät



- Feindbild Bildschirm: 3 Schritte gegen deine Angst (Artikel) enthält dieses empfehlenswerte Video, 15 min.:



Englischsprachig

- [Unschooling and "Screen Time"](#) (Excerpt from Grown Unschoolers Forum, 10 min.)
- Umfangreiche Sammlung mit Artikeln v. Sue Patterson - [UnschoolingMom2Mom](#)

Peter Gray on Video Gaming

- [Sense and Nonsense About Video Game Addiction](#)
- [Benefits of Play Revealed in Research on Video Gaming](#)
- [Cognitive Benefits of Playing Video Games](#)
- [The Many Benefits, for Kids, of Playing Video Games](#)
- [Video Game Addiction: Does it Occur? If So, Why?](#)

Peter Gray on Social Media

- [Hype Versus Fact on Social Media and Teens' Mental Health](#)
- [Five Myths About Young People and Social Media](#) This is a review of danah boyd's book "It's complicated: The social lives of networked teens."