

„Immer ON, niemals OFF –  
zeitgemäß oder gefährlich???“



Quelle: Reinhard Trummer

Birgit Grämke  
Landeskoordinierungsstelle für  
Suchtthemen MV •



- Wer hat bei den Vorträgen aufs Smartphone geschaut?
- Wer erwartet an diesem Vormittag noch eine wichtige Nachricht?
- Wer kommuniziert mit seinem Arbeitgeber übers Smartphone?
- Wer hat WhatsApp?
- Wer hat mehr als 3 WhatsAppGruppen?
- Wer surft gerne im Internet?
- Wer war schon mal erstaunt, dass er länger im Netz war, als er gedacht hat?
- Wer nutzt Medien gar nicht?
- Wer meint das sein Medienkonsum ganz schön hoch ist?
- Wer hatte schon mal Stress mit seinem Partner/Partnerin weil man zu viel im Internet gesurft, gespielt, am Smartphone war?



- Jeder Zweite hierzulande hat sein Smartphone immer dabei und damit auch Zugriff zum Internet
- Ein Drittel der Deutschen geht in jeder freien Minute online
- Vier von Fünf Internetnutzern sind in mindestens einem sozialen Netzwerk angemeldet
- Jeder fünfte Arbeitnehmer nutzt ein Dienst-Smartphone seines Arbeitgebers als mobiles Büro

- Das Gehirn kann diese vielen Informationen aber nicht mehr optimal verwerten, sodass auch die Arbeitsleistung des Menschen nachlässt.
- Der amerikanische Psychiater Edward Hallowell nennt dieses Phänomen Attention Deficit Trait (ADT) Denn intensive Mediennutzung verursacht ADHS-ähnliche Symptome: Betroffene klagen über Konzentrationsprobleme, eine kurze Aufmerksamkeitsspanne und geringe Frustrationstoleranz.



- Unser Körper ist angelegt auf einen Wechsel von Spannung und Entspannung – wir brauchen Pausen
- Das Digitale erfordert das Erlernen von neuen Kulturtechniken, den eigenen Umgang mit der Technik bewusster wahrnehmen
- Nicht die Technik ist das Problem, sondern der Umgang mit dieser

Bsp: E-Mail – nicht jede Mail sofort öffnen, lesen und bearbeiten

WOLLTEST DU DEINE  
GROSSMUTTER NICHT  
ETWAS FRAGEN?

MACH ICH JA  
GERADE, PER  
WHAT'S APP!



## Psychologischer Druck durch gläserne Nutzung

- ✓ Speicherung der Onlinezeit ist eine nicht zu unterschätzende psychologische Komponente
- ✓ Auch ist WhatsApp ein Zeitfresser.  
Das Gegenüber verfolgt den Tippvorgang, liest die Antwort und ist in hoher Chat-Erwartung auf eine direkte Reaktion.
- ✓ Das Ergebnis ist eine Art Lock-In-Situation, aus der man nur herauskommt, wenn man konsequent Online- und Eingabestatus des Gegenübers ignoriert.



*Foto: Bloomberg*

# Liebesnachrichten per Whatsapp können auch schaden

- Wer schreibt, hofft auf schnelle Antwort und ist enttäuscht, wenn der oder die Liebste nicht reagiert. Und der Empfänger ist womöglich genervt, weil gerade die zehnte Herzchen-Botschaft binnen einer Stunde auf dem Sperrbildschirm aufblinkt....

## Eifersucht ...

- Ein paar freundliche Worte, ein unverbindlicher kleiner Flirt, früher so schnell vergessen wie ausgesprochen, werden nun oft für jedermann lesbar aufgeschrieben. Und bekommen dadurch ein viel größeres Gewicht. ...







# Eigenes Verhalten kritisch hinterfragen

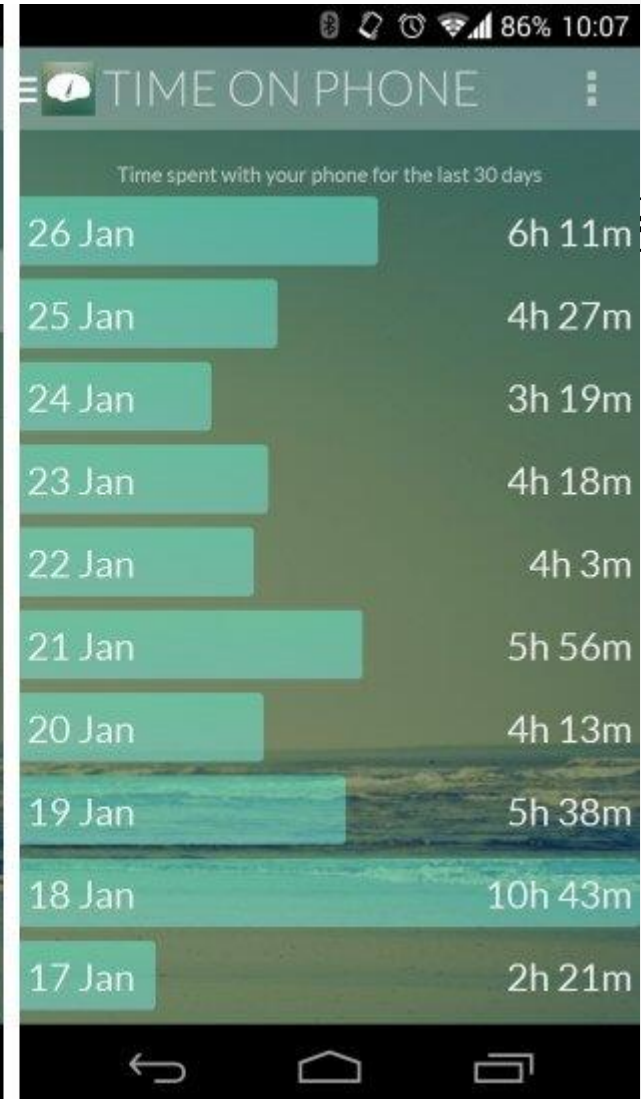
- Sobald das Nutzungsverhalten von Zwängen, psychischem Unwohlsein, Bauchweh oder stundenlanger optischer Display-Fixierung bestimmt wird, sollte man seine WhatsApp-Nutzung womöglich überdenken.



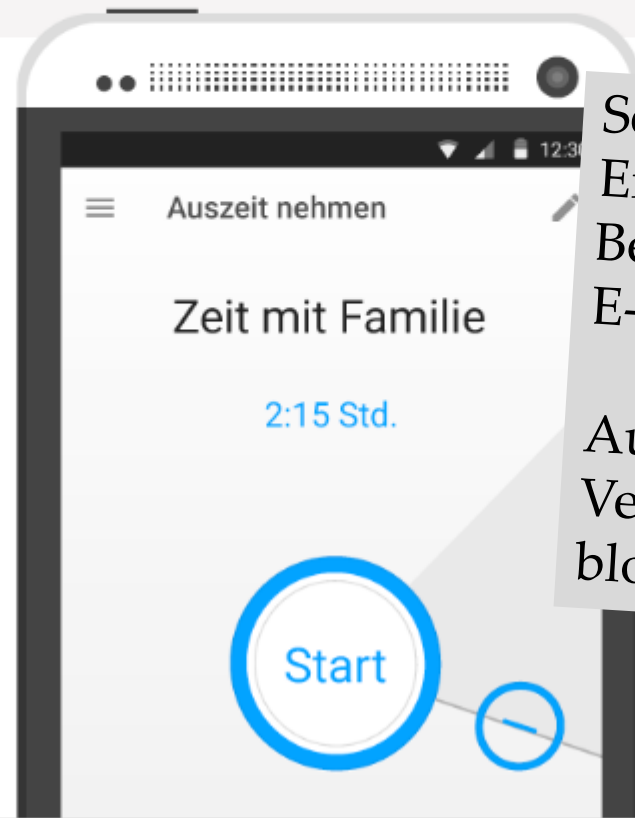
# Ergebnisse einer Studie der Universität Bonn 2015:

(Auswertung von ...)

- Im Durchschnitt ...
- durch den ...
- 2,5 Stunden ...
- Nutzung ...



( OFFTIME ) hilft dir besser abzuschalten, dank App-Blocking, Kommunikationsfilter und Einblicken in deine Smartphone-Nutzung.



Selbstgewählte Zeiträume  
Einschränkung von Anrufen,  
Benachrichtigungen,  
E-Mails und SMS

Auch Anwendungen die in  
Versuchung führen, können  
blockiert werden



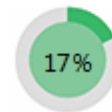
## Moment App



ZeroDesktop Inc.

Gratis

## QualityTime- die digitale Diät



App-Risiko-Bewertung

**GERINGES RISIKO**

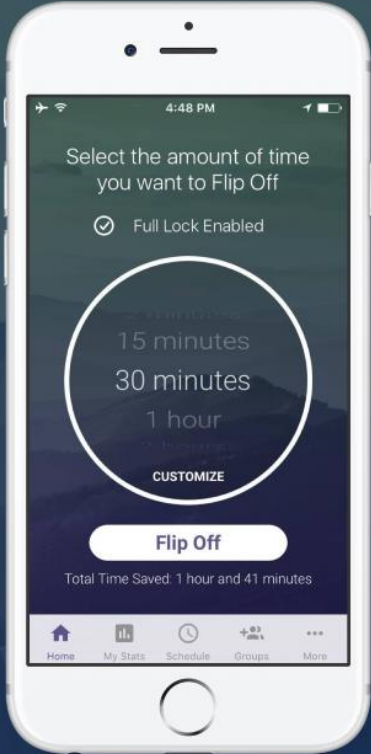
[Was ist das?](#)

CHIP-Bewertung

**GUT**

# "Flipd" sperrt das Smartphone

Wenn man in der App auf "Flip Off" drückt, lässt sich ein Zeitraum einstellen, in dem das Handy außer Betrieb geht.



Flipd

Home FAQ Press Blog

## Flipd

Our users have saved more than

# 177,027 hours

Flipd helps you spend less time on your phone. If you find yourself easily distracted by games, social media, and other apps, Flipd creates a lock screen that removes distractions, but keeps you connected.

**It's time to flip off with Flipd.**

Available on the **App Store**

GET IT ON **Google play**

Select the amount of time you want to Flip Off

Full Lock Enabled

15 minutes

30 minutes

1 hour

CUSTOMIZE

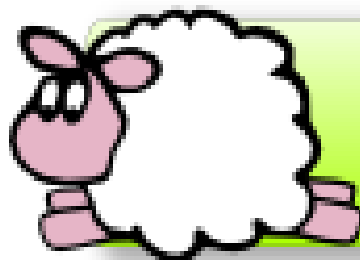
**Flip Off**

Total Time Saved: 1 hour and 41 minutes

Home My Stats Schedule Groups More



**Time Out Free**



**Workrave**

Free Download 

**Workrave** ist eine kostenlose Software-Anwendung und soll Computer-Anwender von der Entwicklung von Berufskrankheiten wie bzw. Karpaltunnelsyndrom oder Kurzsichtigkeit verhindern .

Die Software sperrt in regelmäßigen Abständen den Bildschirm, während eine Zeichentrickfigur, "Miss Workrave", führt den Benutzer durch die verschiedenen Dehnübungen führt und fordert sie auf, eine Kaffeepause zu nehmen.

# Süchtig nach Kontrolle

Mit Tracking-Apps kann der Nachwuchs jederzeit geortet und überwacht werden.



## Blockierung von Pornografie

Der real-time Internetfilter von Qustodio blockiert unangemessene Inhalte, auch wenn privates Surfen eingestellt ist.



## Aktivitäten in Sozialen Netzwerken sehen

Überwachen Sie die Nutzungsdauer von Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp und weiteren Apps.



## Zeitlimits für verschiedene Geräte festlegen

Legen Sie ganz einfach Zeiträume oder -limits fest, wie viel Internet täglich erlaubt ist.



## Spiele & Apps kontrollieren

Setzen Sie Limits für die Nutzung von Spielen & Apps oder blockieren Sie sie gänzlich.



## SMS Nachrichten & Anrufe nachverfolgen

Sehen Sie, wen Ihr Kind am meisten anruft oder schreibt, lesen Sie Nachrichten und erstellen Sie eine Liste von blockierten Rufnummern.

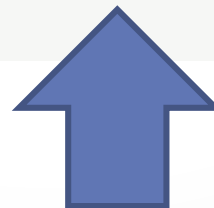


## Standortverfolgung & Panik Knopf

Verfolgen Sie den Standort Ihres Kindes. Im Notfall kann Ihr Kind den Panik Knopf verwenden, um Hilfe zu rufen.



Qustodio





# Apps bitte nicht nutzen

- Ein Kind, das ständig überwacht wird, muss denken, dass man ihm nicht vertraut und ihm nichts zutraut.
- Wie soll es so ein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen bilden?
- Auch Kinder haben das Recht auf das Brief-, Post- und Fernmeldegeheimnis
- Ist ein Geschäft mit dem schlechten Gewissen der Eltern.  
Eltern, die ihre Kinder begleiten –nicht kontrollieren – die bekommen in der Regel mit, wenn sich etwas verändert oder nicht in Ordnung ist.
- Es bringt nichts, ein Versagen in der Erziehung mit einer Technik kompensieren zu wollen





# Arbeitswelt



# Nur gut jeder Zehnte mag Meeting-Tipper

## Vermeiden Sie Multitasking

- Ein Gespräch zu führen und gleichzeitig im Internet zu surfen oder E-Mails zu schreiben, ist nicht nur äußerst unhöflich, auch Ihre Aufmerksamkeit ist dadurch stark eingeschränkt und Sie können schon einmal wichtige Informationen verpassen.

## Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

- Sollte ein Meeting länger dauern, können Sie die Pausen für das Überprüfen und Beantworten Ihrer E-Mails nutzen. Ganz wichtige Anrufe oder Nachrichten sollten Sie zu Beginn der Besprechung ankündigen und bei der Beantwortung den Raum verlassen, um die anderen Teilnehmer nicht zu stören.

## Chefs verprellen Mitarbeiter mit schlechten Meetings

- ✓ eindeutige Regeln für die Nutzung während der Besprechungen der mobilen Gerätschaften helfen.



## Eine Studie zeigt auf, wie stark Arbeitnehmer die ständige Erreichbarkeit als Belastung wahrnehmen.

*Umfrage der von Kranken- und Unfallversicherungen getragenen Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)*

- Von einem Fünftel (**22 Prozent**) der Befragten wird demnach erwartet, dass sie auch im Privatleben für dienstliche Angelegenheiten zur Verfügung stehen. Diese Erreichbarkeit belaste jeden dritten Betroffenen ziemlich, Folge seien zum Beispiel Erschöpfungszustände.
- Etwa **18 Prozent** stimmen der Aussage zu, private Aktivitäten wegen der Erreichbarkeit ausfallen zu lassen.
- **23 Prozent** der Befragten fühlen sich aus diesem Grund zu erschöpft, privaten Verpflichtungen nachzukommen. In geringerem Umfang hat ständige Erreichbarkeit auch emotionale Erschöpfung zur Folge.
- Die ständige Erreichbarkeit könnte auch zur Überstundenzahl beitragen: Zwei Drittel der Erwerbstätigen leisten der Umfrage zufolge regelmäßig Überstunden.
- Von diesen **65 Prozent** fühlt sich wiederum jeder Fünfte durch die Erwartung des Arbeitgebers belastet, Mehrarbeit leisten zu müssen.

# Unterschiedliche Ansprüche

Die Befragung von Führungskräften und Kolleginnen und Kollegen zeigt:

- 36 Prozent der Befragten schätzen die Erwartungen ihrer Führungskraft an ihre Erreichbarkeit außerhalb der Arbeit höher ein als die Führungskraft selbst;

## Unternehmen sollten Absprachen zur Erreichbarkeit treffen

- Ein möglicher Grund für diese Fehleinschätzungen: 85 Prozent der Befragten haben weder mit ihrer Führungskraft noch mit Kollegen Absprachen zur Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeiten getroffen.

## Vorteile

- Beschäftigte können Leerlaufzeiten effizient nutzen, unkompliziert zwischen beruflichen und privaten Themen wechseln und so Arbeit und Privatleben letztlich besser vereinbaren.

Es kommt auf die Rahmenbedingungen der Nutzung an. Wichtig ist, dass der Nutzer frei darüber entscheiden kann, wann, wie lange und wie häufig kommuniziert wird.





- Wir haben selbst keine Handymanieren.
- Wenn Eltern selbst bereitwillig jedes Gespräch mit Ihren Kindern pausieren lassen, weil gerade eine WhatsApp-Nachricht hereingekommen ist, wie sollen ihre Kinder auf die Idee kommen, es anders zu machen?
- Wenn Eltern selbst am Strand oder auf dem Spielplatz ständig ihre Mails checken, wie sollen Ihre Kinder lernen, dass man das während der Hausaufgaben oder beim Gespräch mit Freunden lieber lassen sollte?

AVG befragte über 6000 Personen, um das Verhältnis zwischen Eltern, Kindern und Smartphones zu untersuchen.\*



**54%**

der Kinder finden, dass ihre Eltern zu oft mit dem Handy beschäftigt sind



**32%**

der Kinder fühlen sich unwichtig, während ihre Eltern vom Handy abgelenkt sind



**52%**

der Eltern geben zu, ihr Handy zu oft zu benutzen



**28%**

der Eltern halten ihre eigene Handynutzung für nicht vorbildlich



**25%**

der Eltern wünschen sich, dass ihr Kind seltener das Handy benutzt

- (Norwegische Studie)
- Elf Prozent der befragten Mädchen und Jungen fühlen sich wegen des Internets von ihren Eltern vernachlässigt.
- Kinder bemängeln, nicht etwa die körperliche Abwesenheit, sondern die mentale: Über Smartphones und andere Internetzugänge würden die Eltern einfach verschwinden.
- Eine aktuelle Umfrage des *Meinungsforschungsinstitutes Yougov* bestätigt den Trend für Schweden. Dort ist es sogar jedes dritte Kind, das darunter leidet, dass sich seine Eltern oft lieber mit ihrem Handy als dem eigenen Nachwuchs beschäftigen.
- Zwölf Prozent der Eltern gaben zu, ihre Kinder auf Spielplätzen oder Schwimmbädern nicht genügend beaufsichtigt zu haben, weil sie mit ihren Smartphones beschäftigt waren.



In dieser Familie hat das Smartphone längst die Rolle des Alleinunterhalters eingenommen



Heute lebt jeder in seiner eigenen digitalen Welt. Wie dieses Ehepaar

- Verzögerungen in der Sprachentwicklung bei Kindern, weil Eltern, die ständig am Handy hängen oder im Internet surfen, zu wenig mit ihrem Nachwuchs kommunizieren.
- Kinder, die sich zu wenig beachtet fühlen, könnten in Depressionen fallen.
- Wenn Mütter und Väter ständig durch das Handy abgelenkt sind, dann ist für die Kinder schwierig, daran zu glauben, dass sie wirklich wahrgenommen werden, dann könnte sich der Eindruck verinnerlichen: "Das Handy ist wichtiger als ich!"
- Das Verhalten der Eltern führt langfristig zu echten Bindungsproblemen.

➤ **Eltern, Lehrer, Erzieher helfen Kindern und Jugendlichen:**

- indem sie Vorbild sind
- indem sie Mediennutzung gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen analysieren und reflektieren
- indem sie Regeln und Vereinbarungen mit den Kindern und Jugendlichen verabreden und sich auch nicht scheuen, Grenzen einseitig zu ziehen, wenn gemeinsame Vereinbarungen gerade mal nicht möglich sind.



- Es ist eine Frage von Engagement, kommunikativer Kompetenz, technischen Fähigkeiten und Medienkompetenz.
- Wer hier nach dem Staat ruft, nach Gesetzen und Filtern, der verkennet, dass Medienerziehung zu den ureigensten Aufgaben von Eltern (und dann auch Erziehern/Lehrern und Sozialarbeitern) gehört. Denn Mediennutzung findet zuerst und am häufigsten zuhause statt. Hier wird die Grundlage für verantwortliches Handeln gelegt, ständig überprüft und neu erprobt.

- Eltern und Pädagogen müssen also zunächst überhaupt wissen, wieviel Zeit ihre Kinder vor bzw. mit dem jeweiligen Medium verbringen.
- Sie müssen grundsätzlich wissen, welche Inhalte konsumiert werden.
- Sie müssen bereit sein, sich mit diesen Inhalten auseinanderzusetzen.
- Sie müssen sich den Bildern aussetzen, die Sprache verstehen, bewerten und im Kontext einordnen können.



- Doch technische Kompetenz ist für Eltern und Pädagogen nur die eine Seite der notwendigen Medienkompetenz.
- Die andere Seite ist die Fähigkeit des Erziehers, Regeln und Vereinbarungen mit dem Gegenüber zu treffen – und trotzdem in emotionalem Kontakt mit ihm zu bleiben.
- Medienkompetenz ist heute eine grundlegende Fähigkeit, um im modernen Leben zu bestehen. Eltern, Pädagogen müssen sie genauso erlernen wie ihre Kinder.



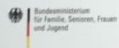
- Es muss ein gesundes Nebeneinander geben zwischen Medienkonsum einerseits und Familie, Schule und sonstigen Freizeitaktivitäten andererseits. Ein wenig Kontrolle darf natürlich sein.
- Vor allem bei Kindern und jüngeren Jugendlichen sind unter anderem Sperrzeiten durchaus sinnvoll – wenn zum Beispiel nachts die Eltern deren Smartphones verwahren.
- Zwar hat ein Viertel der Jugendlichen laut Jim-Studie das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn das Smartphone nicht eingeschaltet oder greifbar ist. Doch die Hälfte ist auch genervt davon, dass zu viele Nachrichten auf sie einprasseln, und zwei Drittel glauben, dass sie mit dem Gewische auf dem Smartphone oftmals ihre Zeit verschwenden.



# Heute schon mit Ihrem **Kind** gesprachen?



gefördert von:



in Zusammenarbeit mit:





- Der Anteil der Menschen über 65, die sich ein Leben ohne das Netz nicht mehr vorstellen können, wächst. Inzwischen sind es 46 Prozent, weist eine Meinungsumfrage im Auftrag des Branchenverbandes der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche (Bitkom) aus.



Rainer Sturm / pixelio.de

Sie nutzen das Netz vor allem, um sich zu informieren und den Kontakt zu ihren Kindern zu halten

## **Internet soll Senioren das Leben erleichtern**

- ärztlichen Versorgung über das Smartphone, Apps für altersgerechtes Reisen und mitdenkenden Häusern



**Aber die  
Wissenschaftler  
sagen....**

## Manfred Spitzer, Psychiater, Psychologe

- Computer und Smartphones machten Kinder dumm



## Gerald Hüther Professor für Neurobiologie

Kinder werden Computer als das erkennen, was sie sein sollen: großartige Hilfsmittel für die effektive Nutzung des Gehirns. Das Internet werden sie als gigantischen Wissensspeicher entdecken, der es ihnen ermöglicht, Fragen des realen Lebens zu beantworten.



## Georg Milzner Psychotherapeut

- plädiert für Augenmaß und Offenheit, denn in vielen Familien verbirgt sich hinter dem Computerproblem ein Beziehungsproblem, das alle Seiten belastet.



- Es ist an der Zeit zuzugeben, dass Smartphones nicht wie eine unkontrollierbare Urgewalt über unsere Gesellschaft hereingebrochen sind, der wir hilflos ausgeliefert sind. Es ist an der Zeit, uns schleunigst auf **Regeln zu einigen**, an die wir uns dann auch selbst halten.
- Simple Regeln wie "Anwesenden ist im Gespräch gegenüber Abwesenden der Vorzug zu geben, außer es handelt sich um einen Notfall".
- Wir brauchen eine neue Etikette, und **niemand außer uns selbst kann sie entwickeln**. Und sie wird sich auch nur dann durchsetzen, wenn wir sie selbst vorleben.



## **Fest steht: Die Entwicklung der modernen Informationsgesellschaft lässt sich nicht mehr aufhalten.**

- Nostalgische Betrachtungen sind dabei kaum hilfreich. Denn ein frühzeitig vermittelt intelligenter Umgang mit medialen Inhalten und neuen Kommunikationsformen könnte größeren Schaden vermeiden.

*Früher war alles besser,  
vor allem die Zukunft und das Wetter.*



## **Es ist vielmehr Fragen wie:**

- Was macht der Mensch mit den Medien bzw. den Medieninhalten?
- Wie werden Medien genutzt?
- Welche Vorerfahrungen gibt es, in welchem persönlichen und sozialen Zusammenhang steht diese Mediennutzung und durchaus auch wie lange erfolgt eine Mediennutzung?

**Wir brauchen Medienpädagogen, um eine kreative Nutzung aufzuzeigen und die Wissensvermittlung zu verstärken.**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

