

## „Safer Internet Day“ – wenn digitale Technik süchtig macht



Die digitalen Medien sind aus unserer heutigen Welt nicht mehr weg zu denken. Kinder wachsen mit unzähligen technischen Freiheiten auf, sei es in ihrem pädagogischen Umfeld oder bei ihren Freizeit-Aktivitäten. Soziale Medien, Web-Meetings, Home-Office und vieles mehr hat sich besonders in den vergangenen Jahren in unseren Alltag integriert. In der aktuellen Shell-Jugendstudie 2019, die untersucht, wie die Generation der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland aufwächst,

waren „im Internet surfen“ (50%) und der „Konsum von Videos, Filmen und Serien“ (45%) mit die am häufigsten genannten Freizeitaktivitäten. Die Digitalisierung bietet uns zwar einen großen Pool an Möglichkeiten – doch zu welchem Preis? Anlässlich des Safer-Internet-Days, der dieses Jahr am 8. Februar stattfindet, beschäftigen wir uns mit dem Medienkonsum und dessen Auswirkungen, sowie mit praktischen Tipps zu einer „gesunden“ Internet- und Mediennutzung.

Viele Menschen begeistern sich für die neuen Technologien und die damit einhergehenden Zukunftsmöglichkeiten: sie beschäftigen sich gerne damit und lernen, diese sinngemäß für ihr Leben zu nutzen. Doch einige Bürger und Bürgerinnen unterschätzen die Auswirkungen, die diese Veränderungen mit sich bringen. Besonders während der Pandemie, den damit einhergehenden Lockdowns und Beschränkungen im Alltag bringt die gestiegene Mediennutzung ein immer größer werdendes Risiko mit sich:



sämtliche Freizeitaktivitäten wurden eingestellt, Kinder und Jugendliche mussten von zuhause aus unterrichtet werden und die arbeitende Gesellschaft wurde zum Arbeiten von Zuhause (Home-Office) angewiesen. Der Alltag veränderte sich für viele enorm und die private, durchschnittliche Mediennutzung stieg seit dem ersten Lockdown 2020 um 33 Minuten an. Gründe hierfür waren zum einen die Schließung der Bildungseinrichtungen und der Büros, da das Lernen und Arbeiten fast ausschließlich über Computer, Tablet oder Smartphone erfolgen musste. Fehlende Freizeit-Möglichkeiten brachten mehr Langeweile hervor, die durch die sozialen Medien kompensiert wurde. Soziale Kontakte konnten teilweise nur noch über Video-Anrufe oder Apps weiter gepflegt werden, um sich aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht einsam zu fühlen, beziehungsweise mit möglichen Ängsten alleine gelassen zu werden. Doch haben Sie sich auch schon mal mit der Frage beschäftigt, welche die Gefahren mit einem erhöhten Medien- und Internetkonsum einhergehen?



Eine erhöhte Bildschirmzeit kann zu Augen- und Haltungsschäden führen. Kinder und Jugendliche können ein Aufmerksamkeitsdefizit entwickeln. Anstatt sich an der frischen Luft zu bewegen, sitzen sowohl Kinder -als auch Erwachsene- lieber vor dem Bildschirm und vertreiben sich die Zeit mit sozialen Medien, wie beispielsweise Instagram, Facebook, Tik Tok und Co. Auch wenn diese für viele potentielle Vorteile mit sich bringen, wie zum Beispiel das Pflegen von Kontakten, der Zugang zu sämtlichen Informationen oder auch die Möglichkeit, sich selbst ausdrücken zu können, so werden die Nachteile von einem übermäßigen Konsum leider häufig nicht beachtet: er wirkt sich unter anderem auf das Schlafverhalten aus, da viele in eine Abhängigkeit der digitalen Medien geraten und somit ihren natürlichen Schlafrhythmus verändern. Die

ständige Angst, etwas zu verpassen und nicht mehr auf dem neusten Stand zu sein, ist zu groß, um das Handy einfach mal zur Seite legen zu können. Auch Minderwertigkeitsgefühle, Angstzustände oder Depressionen sind Auswirkungen, welche die sozialen Medien auf unser Leben haben können. Oft werden sogar das Familienleben und Hobbys vernachlässigt. Um dies zu vermeiden, ist es enorm wichtig, auf Warnzeichen zu achten und sich der eigenen Nutzung bewusst zu werden. Welche Schritte Sie unternehmen können, um sich vor der Gefahr einer digitalen Sucht zu schützen, zeigen wir Ihnen mit einigen Tipps auf:



### 1. Legen Sie sich eine Bildschirmzeit fest

Wie oft wir eigentlich „nur mal kurz“ aufs Handy schauen, wird enorm unterschätzt. Um sich diesen Umstand bewusst zu machen, könnte eine Kontrolle der Bildschirmzeit Ihr Bewusstsein stärken. Legen Sie sich täglich oder wöchentlich eine Bildschirmzeit fest, bei der Ihr beruflicher Alltag jedoch berücksichtigt wird. Wenn Sie Kinder haben, sollten Sie diese mit einbeziehen und gemeinsam mit ihnen eine maximale Bildschirmzeit vereinbaren.

### 2. Planen Sie Ihre Freizeit analog

Da unser Alltag schon genug durch soziale Medien und digitale Dienste eingenommen wird, sollten Sie sich ein paar Freizeitaktivitäten, ganz analog, für Ihre Wochenplanung freihalten. Wie wäre es mit Spaziergängen an der frischen Luft, dem Lesen eines gebundenen Buches oder sportliche Aktivitäten wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Joggen? So entlasten Sie Ihren Geist von dem ständigen Druck, erreichbar und auf dem neusten Stand sein zu müssen, da er sich auf eine andere Aufgabe konzentrieren kann. Gepaart mit einer körperlich anstrengenden Tätigkeit tut diese Auszeit doppelt gut und Ihr Körper wird Ihnen für diese Auszeit danken.

### 3. Beschränken Sie Ihre Benachrichtigungen



Das Smartphone leuchtet dauerhaft auf, Anrufe und SMS werden angezeigt und die neusten Mitteilungen lassen das Handy klingeln. Die Versuchung, immer wieder online zu gehen, können Sie senken, indem Sie Ihr Handy „aussortieren“. Stellen Sie sich die Frage: „Brauche ich wirklich für alles eine Erinnerung, oder kann ich mir manche Mitteilungen auch sparen?“. Je seltener Sie eine Benachrichtigung erhalten, umso häufiger gehen Sie dieser Versuchung aus dem Weg.

### 4. Reflektieren Sie Ihre Erreichbarkeit

Was ist es Ihnen wert, immer erreichbar zu sein? Meistens stehen wir unter einem hohen sozialen Druck, immer sofort den Hörer abzunehmen, die Nachricht direkt nach dem Lesen zu beantworten und eine ständige Erreichbarkeit für Notfälle zu garantieren. Doch fragen Sie sich bei diesen Nachrichten, ob es nun wirklich Notfälle sind oder ob Sie auch später darauf reagieren können. Legen Sie das Handy bewusst zur Seite, beispielsweise beim Essen und seien Sie auch gute Vorbilder für Ihre Kinder beziehungsweise Ihr Umfeld. Das Handy auf dem Tisch muss nicht sein! Zeigen Sie Ihren Mitmenschen Respekt und Wertschätzung und legen Ihr Handy aus dem Blickfeld.

Der erste Schritt ist es, zu erkennen, welcher Konsum Ihnen guttut und ab wann dieser gefährlich für Sie werden kann. Mit diesem Bewusstsein können Sie Ihren Tag anders planen, kleine Auszeiten schaffen und sich selbst mit einigen Regeln kontrollieren. Denn auch wenn uns die neuen Technologien viele Möglichkeiten bieten und ein großer Bestandteil unseres Lebens sind, so dürfen wir uns nie von Ihnen einnehmen oder abhängig machen lassen.

#### Literatur:

Bundesgesundheitsministerium (2021). *Online-Sucht*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [Online-Sucht | BMG - Bundesgesundheitsministerium](#)

Jugend und Medien. *Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren: Jugend und Medien](#)

klicksafe. *Safer Internet Day*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [Safer Internet Day - klicksafe.de](#)

MedienPädagogik (2022). *Die Mischung macht's*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [Anzeige von Die Mischung macht's | MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung \(medienpaed.com\)](#)

Shell (2019). *SHELL JUGENDSTUDIE*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [Shell Jugendstudie 2019 | Shell Germany](#)

zhaw (2015). *MEDIENKOMPETENZ*. Zugriff am 03.02.2022. Verfügbar unter [2015 Genner Medienkompetenz Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien 2015 Auflage 5.pdf \(zhaw.ch\)](#)



Bilder:

[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/21/08/22/media-998990\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/21/08/22/media-998990_340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2019/04/20/04/51/social-media-4140959\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2019/04/20/04/51/social-media-4140959_340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2018/05/08/08/42/handshake-3382503\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/05/08/08/42/handshake-3382503_340.jpg)

<https://unsplash.com/photos/QQ2d5naZee0>

<https://unsplash.com/photos/enw7zKosNjE>