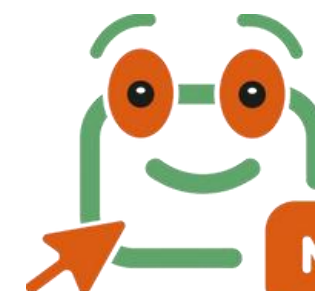


Dagestan, SixSeven, Handyverbot *Mediensuchtprävention*

28.04.2026, KAUFMÄNNISCHES BERUFSKOLLEG OBERBERG

In Kooperation mit der Oberbergischen Medieninitiative

Andreas Pauly

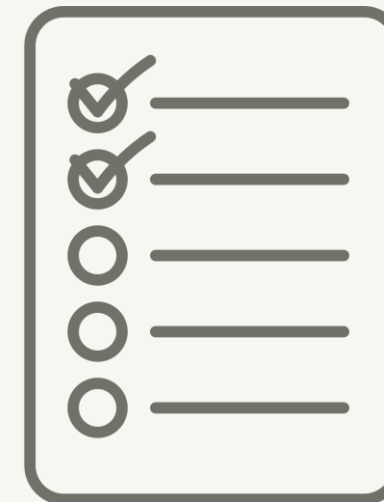


Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Fahrplan

- Faszination digitale Medien
- Zahlen, Daten, Fakten
- Arten von Mediensucht
- Mediensuchtprävention
- Tipps für die Praxis



Ideen und Anregungen
für Ihre Praxis



Jugendmedienkultur

FOLGEN FÜR DAS AUFWACHSEN



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Generation “Always ON” (Gen ALPHA)

- Sozialisation findet vor allem in kommerziellen, globalen Räumen statt (sekundäre Sozialisationsinstanz)
- Jugendliche orientieren sich an **digitalen** Rolemodeln
- keine Trennung zwischen on- und offline
- Communities zentral für Identitätsarbeit
- vielfältige Lebensentwürfe
- Vergleiche
- Ab- und Ausgrenzungen
- Alles „on demand“!



Manosphere

Soziale Medien und toxische Männlichkeit

Plattformübergreifendes Netzwerk in sozialen Medien, in dem Männer frauenfeindliche Inhalte und Ideologien teilen

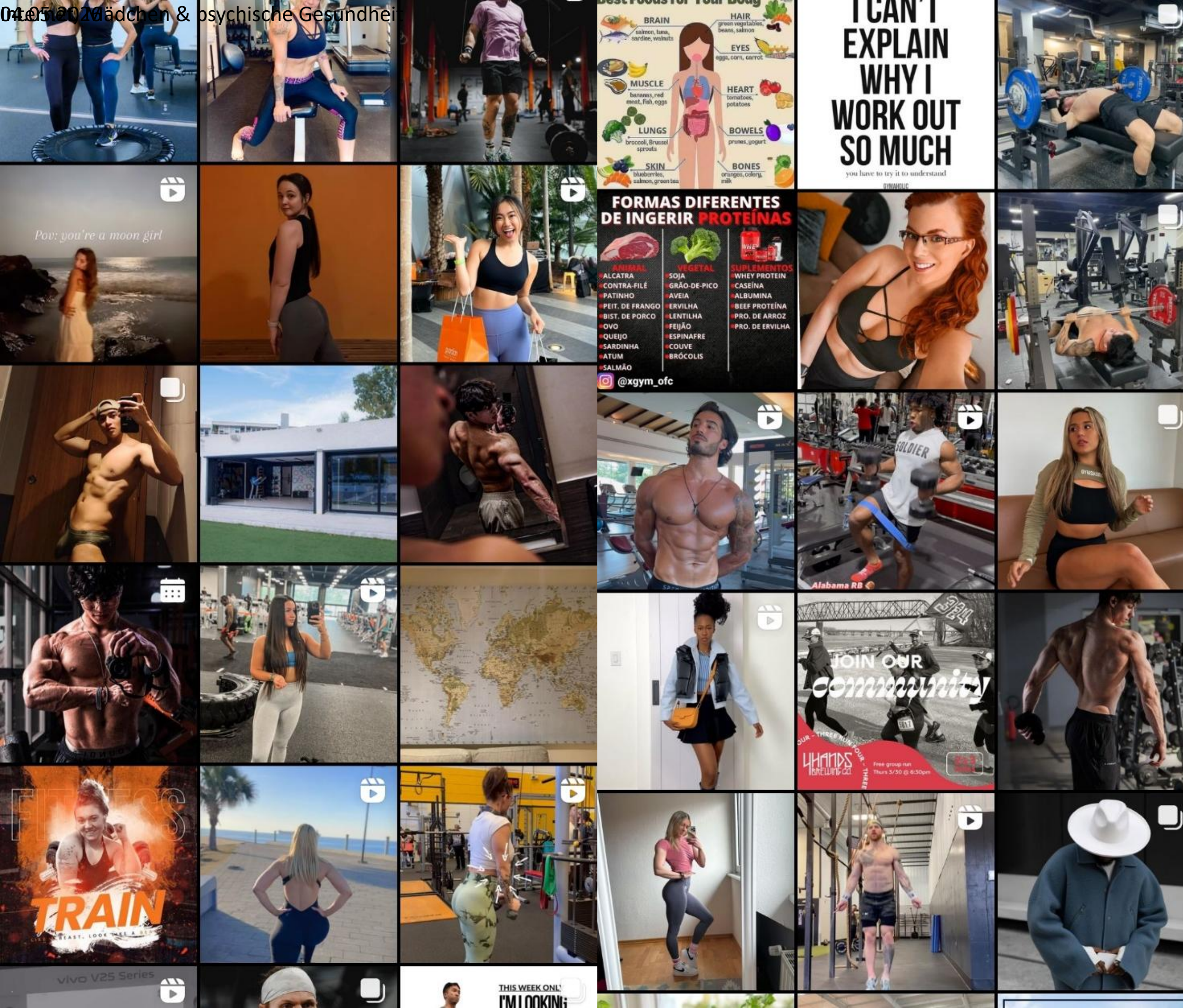
Netflix Manosphere Doku

<https://www.youtube.com/watch?v=wYB9CUBnZSs>



Mediensuchtprävention NRW e.V.

Quelle Maya Götz



#

#fitspiration

19 Mio. Beiträge

#

#fitspirations

56,6 Tsd. Beiträge

#

#fitspirational

105 Tsd. Beiträge

#

#fitspiration

1000+ Beiträge

#

#melaninfitspiration

270 Tsd. Beiträge

#

#fitspirationph

18,5 Tsd. Beiträge

#

#fitspirationbyceci

500+ Beiträge

#

#fitspiration24_7

1000+ Beiträge

#

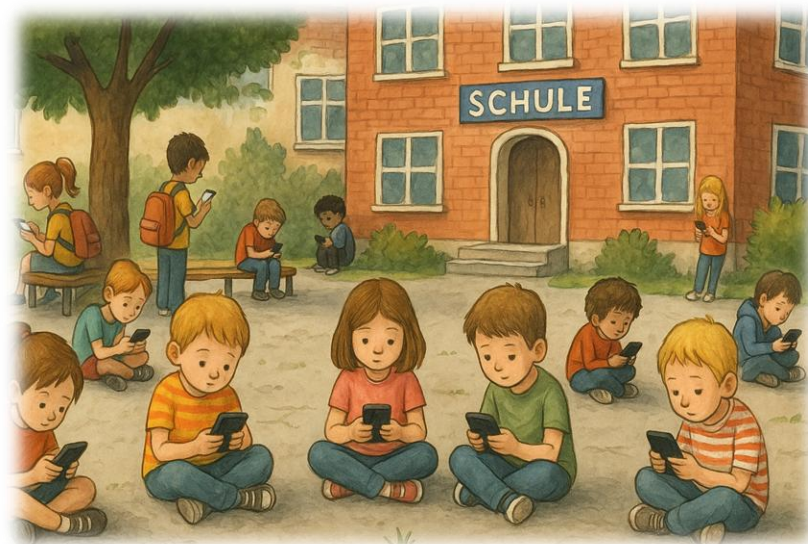
#fitspiration_no

500+ Beiträge

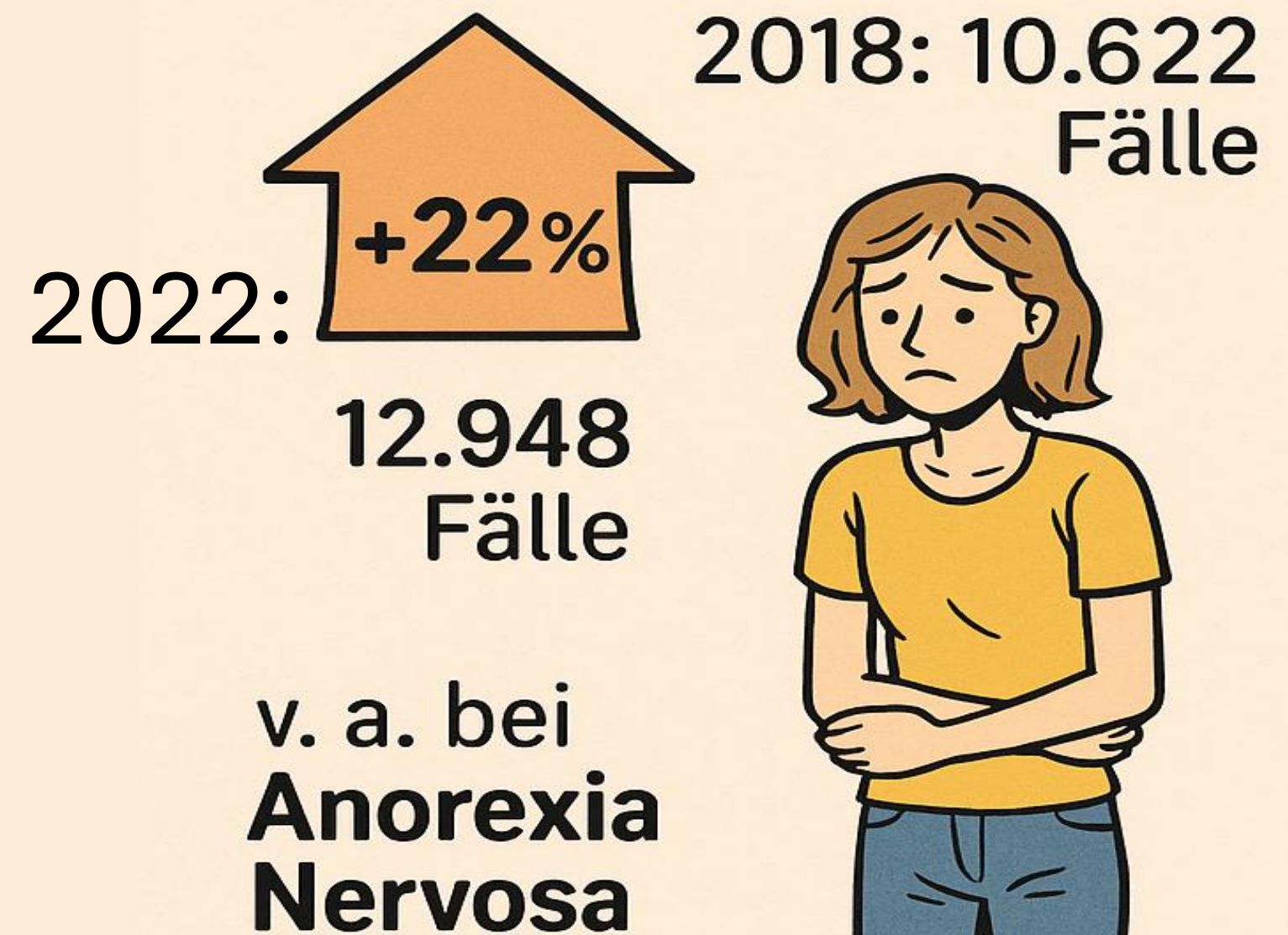
Relevanz

Digitale Alltagsrealität

- Jedes 5. Kind zwischen **2 bis 5 Jahren** besitzt ein eigenes Tablet, jedes 10. ein eigenes Smartphone
- Bei 13- bis 18-Jährigen herrscht fast eine Vollausstattung



Anstieg stationärer Fälle Essstörungen



KI-Bild – erstellt mit ChatGPT (OpenAI), 2025.

Quelle Ira K Petras

(Bitkom Research, 2024; JIM-Studie, 2023; miniKIM-Studie, 2024)

FASZINATION DIGITALE MEDIEN



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

DIGITALE MEDIEN



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN



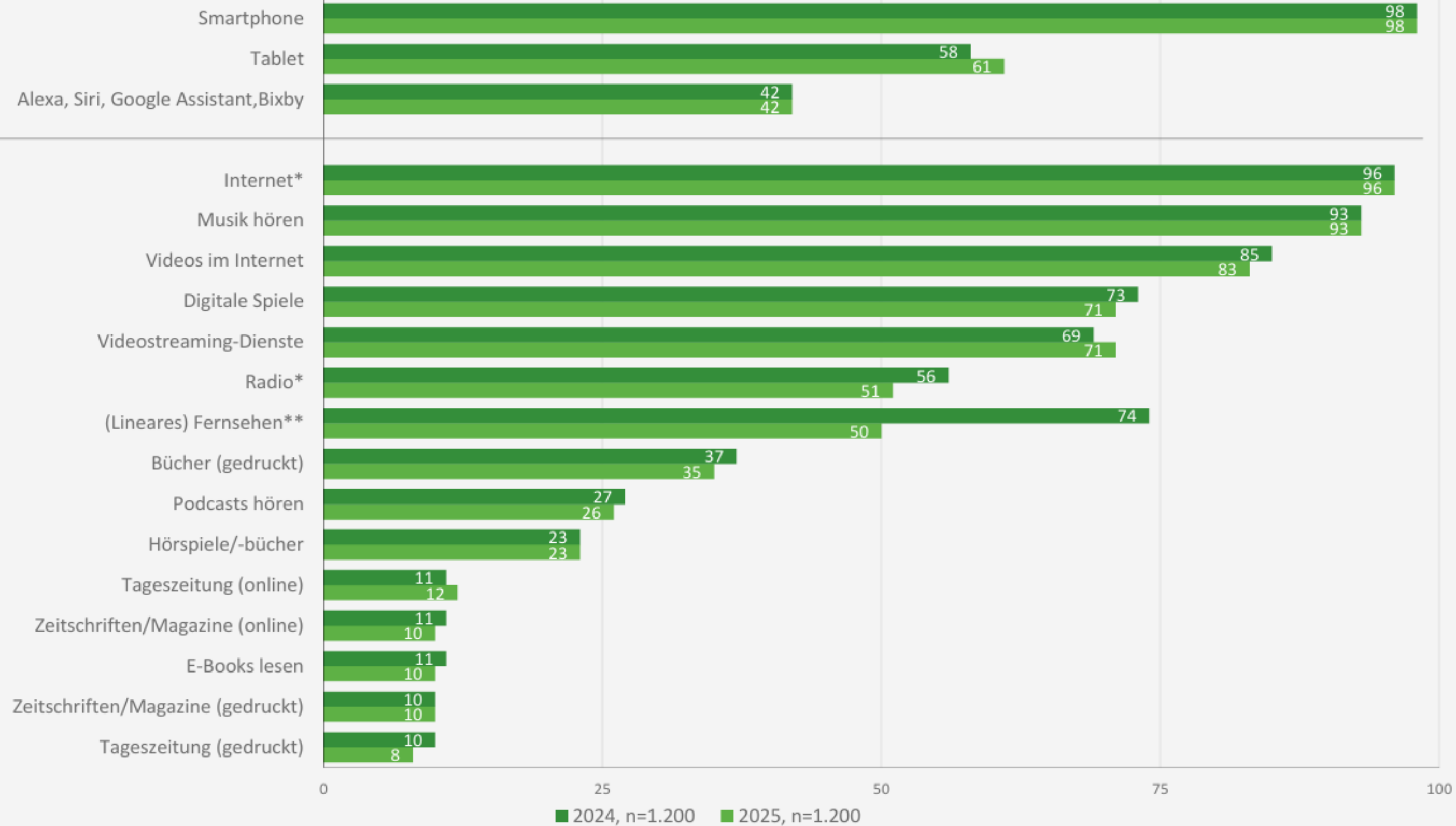
Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Medienbeschäftigung in der Freizeit – 2024 zu 2025

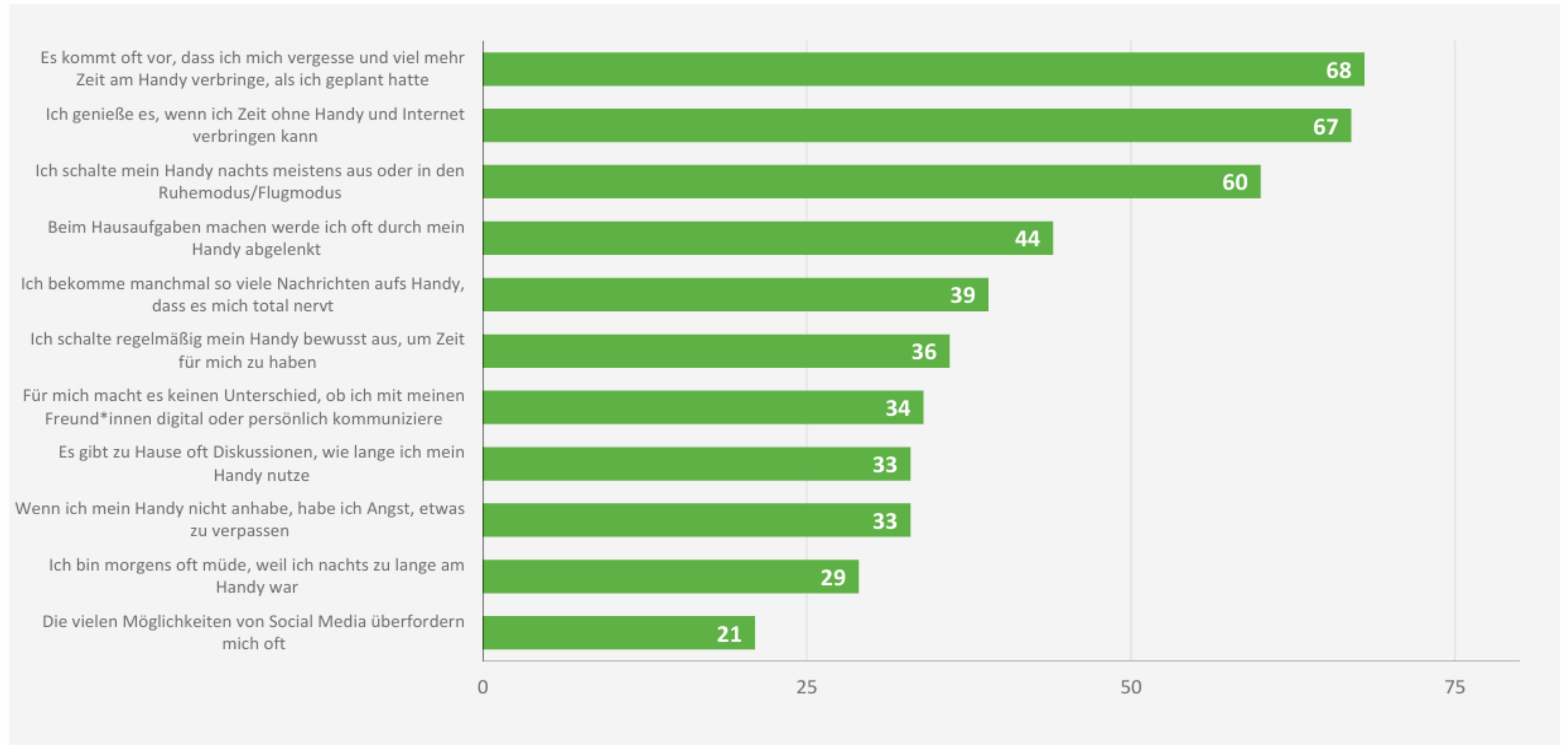
- täglich/mehrmals pro Woche -

Gerätenutzung



Überdruss digitaler Kommunikation

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



Quelle: JIM 2025, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Wie oft nutzt du digitale Medien (Smartphone, Tablet, Laptop, etc.) am Tag?

43%
5-7 Stunden

31%
2-4 Stunden

21%
mehr als 7
Stunden

...

Wofür nutzt du Medien hauptsächlich?

47%
Unterhaltung (Videos,
Musik, Games)

42%
Kommunikation
(Chatten, Social
Media)

Versuchst du, deine Bildschirmzeit bewusst zu begrenzen?

43%
Ab und zu

22%
Nein, nie

19%
Selten

16%
..

Wie fühlst du dich, wenn du längere Zeit ohne Handy bist?

50%
Entspannt, tut gut

23%
Etwas
unruhig

15%
Gestresst/ "fehlt.."

12%
Sonstiges..

Hast du manchmal das Gefühl, zu viel Zeit am Handy zu verbringen?

46%
Manchmal

35%
ja, oft

12%
Selten

8%
Nein,..

REFLEXION

- Was beobachten Sie in Ihrem Alltag?
- Wo erleben Sie Unterschiede?



Begriff MEDIENSUCHT



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

ARTEN VON SUCHT



- Kaufsucht
- **Porno**
- **SocialMedia**
- **Gaming**
- Glückspiel
- **Streaming**

Bilder mit KI erstellt



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

“Das Nikotin in der Technik”: suchtimmanente Faktoren

Internetangebote (wie z. B. social media und gaming) sind absichtlich und gezielt so gestaltet, dass sie fesseln.



Bild generiert mit KI, chatgpt



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Psychologie

„Warum WILL ich immer wieder rein?“



- Soziale Bestätigung (Likes, Views)
- Sozialer Vergleich (Körper, Lifestyle)
- Identitätsbestätigung
- Ablenkung & Coping

Psychologische Bedürfnisse treffen auf Design

Technologie (Dark Patterns)

„Warum HÖRT es nicht auf?“



- Infinite Scroll
- Autoplay / Shorts
- Empfehlungsalgorithmen
- Push-Benachrichtigungen

Aufmerksamkeit als Geschäftsmodell

Technik triggert neuronale Prozesse

Neurologie

„Warum kann das Gehirn kaum widerstehen?“



- Dopamin & Erwartung
- Unvorhersehbare Belohnung
- Hohe Reizdichte
- Emotionale Trigger

**Social Media ist kein neutraler Raum.
Es ist ein auf Bindung optimiertes
System.**

**Suchtpotenzial entsteht durch das
gleichzeitige Wirken
psychologischer, technologischer und
neuronaler Verstärker.**

Grafik mit KI erstellt nach Vortrag von Denniz Tuzsuz vom 11.12.25



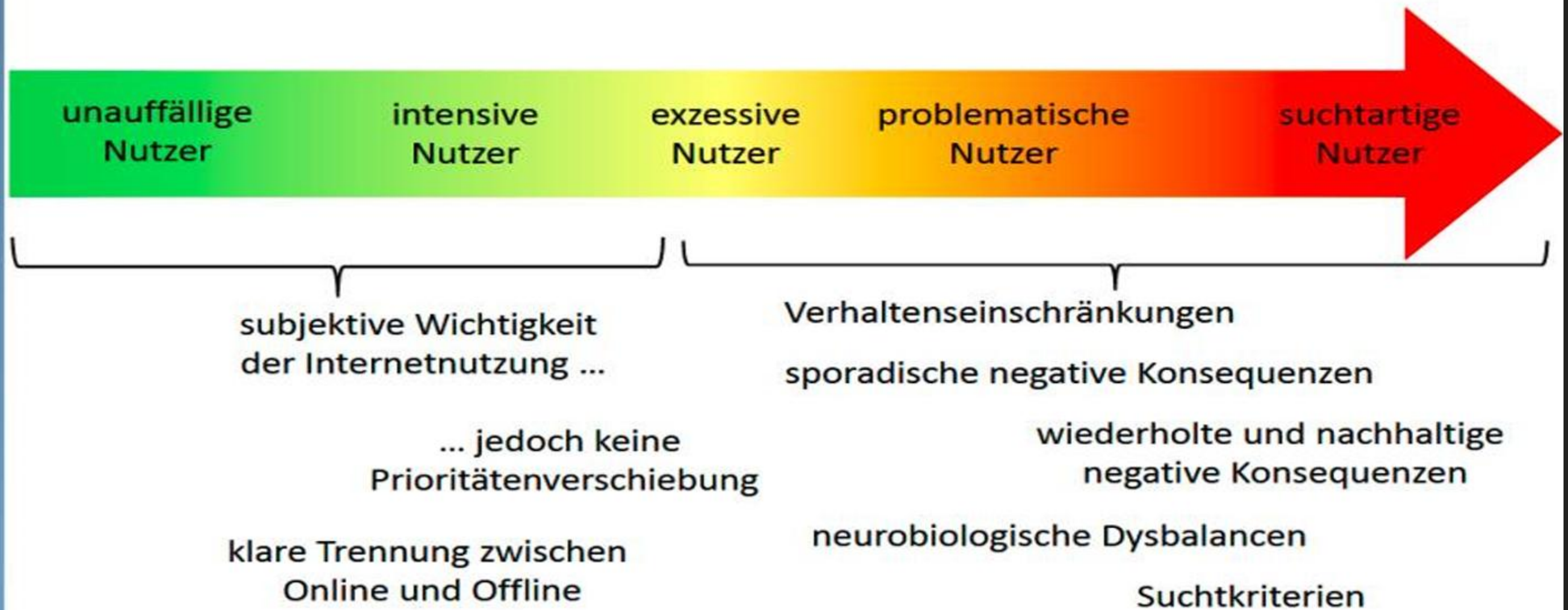
Mediensuchtprävention

NRW e.V.

AB WANN IST EINE Abhängigkeits- erkrankung



KLASSIFIKATION DER INTERNETNUTZUNG IN EINEM PHASENMODELL



Forschungsstand Mediensucht internetbezogene Störung (lt. ICD nur bei Gaming)

Drogenaffinitätsstudie der BZgA (2025)

15 % der 12 bis 17-Jährigen haben eine internetbezogene Störung
30,8 % haben ein riskantes Verhalten bzw. sind gefährdet, süchtig zu werden

DAK Studie (2026)

Social Media 6,6 % pathologisch (21,5% riskanter Konsum)

Gaming 6,6 % pathologisch

Streaming 4,0 % pathologisch (21,4% riskanter Konsum)



International Classifikation of Diseases der WHO

Punkt 6C51.0 gaming disorder:

Diese Störung wird als "Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten ('Digitales Spielen oder Videospielen')" bezeichnet,

Drei Kriterien erfüllen:

- Mangel an Selbstkontrolle darüber, wann und wie häufig gespielt wird,
- Die Priorisierung des Spielens über Lebensinteressen,
- Die Unfähigkeit das Spielen einzustellen, selbst wenn es schon negative Konsequenzen hatte.

Um diese Diagnose zu stellen, muss dieses Verhalten über 12 Monate vorliegen.

Es muss sich nicht um eine Abhängigkeitsstörung mit Computerspielen handeln, der Arzt kann das bei der Diagnosestellung zumindest berücksichtigen.

<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> am 10.11.25



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Konkrete Merkmale

- Vernachlässigung von realen Hobbies
- Vernachlässigung der Schulpflichten
- Sozialer Rückzug
- Immer wieder intensiver Streit mit den Eltern/Partner*in
- Vernachlässigung von Sport und/oder körperlicher Hygiene
- Keine Freude außerhalb des Zockens oder der Medien / Serotin- und Dopaminmangel



In der Schule

- Fragebogen Screening
- Sozialpädagogische Einschätzung des Internetnutzungsverhaltens
- mit Jugendlichen, Eltern oder bei der Fallbesprechung



Paschke, Austermann & Thomasius (2020)

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

GAming DIsgorder Scale for Adolescents (GADIS-A)

Datum _____ Name _____

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Deine Nutzung digitaler Spiele. Damit gemeint sind online- oder offline-Games, die du am Smartphone, Tablet, Computer oder einer Konsole spielen kannst. Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu?

1. Ich spiele häufig öfter und länger, als ich mir vornehme, oder es z.B. mit meinen Eltern abgesprochen war.

☐ stimme überhaupt nicht zu ☐ stimme eher nicht zu ☐ stimme teilweise zu ☐ stimme eher zu ☐ stimme völlig zu

[GADIS-A.pdf](#)

Selbsttest

Unsere Fragebögen können dir einen ersten Anhaltspunkt geben, ob dein Medienkonsum problematisch sein könnte. Sie ersetzen jedoch keine fachliche Diagnose.

Fragebogen zur Gamingsucht (GADIS-A)



Fragebogen zur Social Media Sucht (SOMEDIS-A)



Fragebogen zur Streaming-Sucht (STREDIS-A)



[Selbsttests und](#)

Медиабезопасность в школе

Okulda medya güvenliği



الاستخدام الآمن لوسائل الإعلام في المدرسة



[Mediensucht bei Kindern: Vorbeugen & Symptome](#)



SOCIAL-MEDIA- SPRECHSTUNDE

Safe Space für deine
Erfahrungen im digitalen Raum



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

MEDIENSUCHT- PRÄVENTION

SOCIAL MEDIA, GAMING UND
STREAMEN

FOLGEN FÜR DAS AUFWACHSEN



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Ein mutmachender Grundgedanke

Der wesentlichste Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beiträgt und viele Risikofaktoren mildern kann, ist:

**eine stabile, wertschätzende,
emotional warme Beziehung
zu einer (erwachsenen) Bezugsperson.**



Was ist Mediensuchtprävention?

Mediensuchtprävention reflektiert die zeitlichen Aspekte und die Motive des Medienkonsums. Ziel ist es die Kinder und Jugendlichen für ein verantwortungsvolles, selbstreflektiertes, emanzipatorisches und gesundes Mediennutzungsverhalten zu erziehen, Hinweise auf problematische Nutzungsweise und alternatives Freizeitverhalten zu geben.



Arbeit mit den Schüler*innen



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Förderung von alternativem Freizeitverhalten

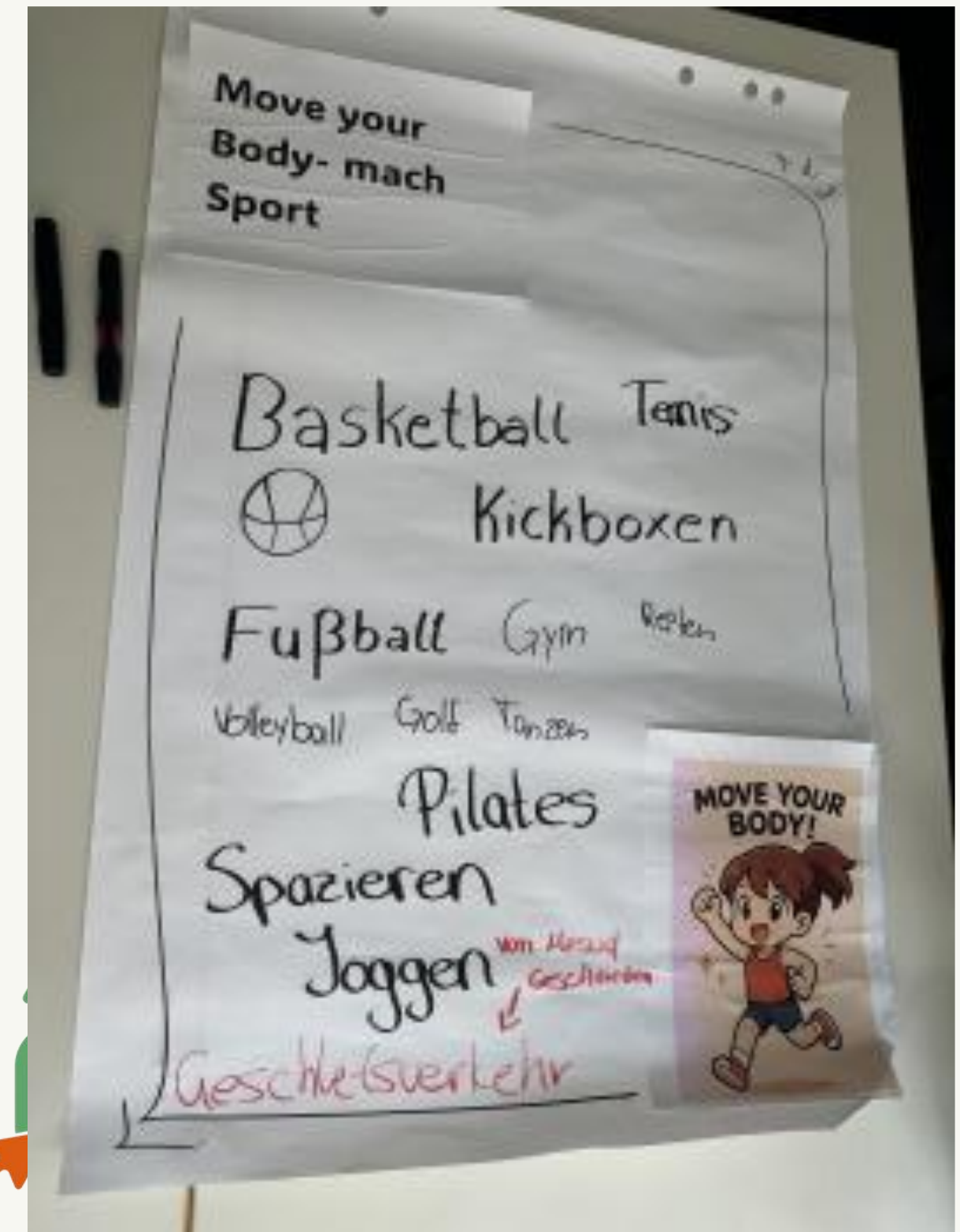
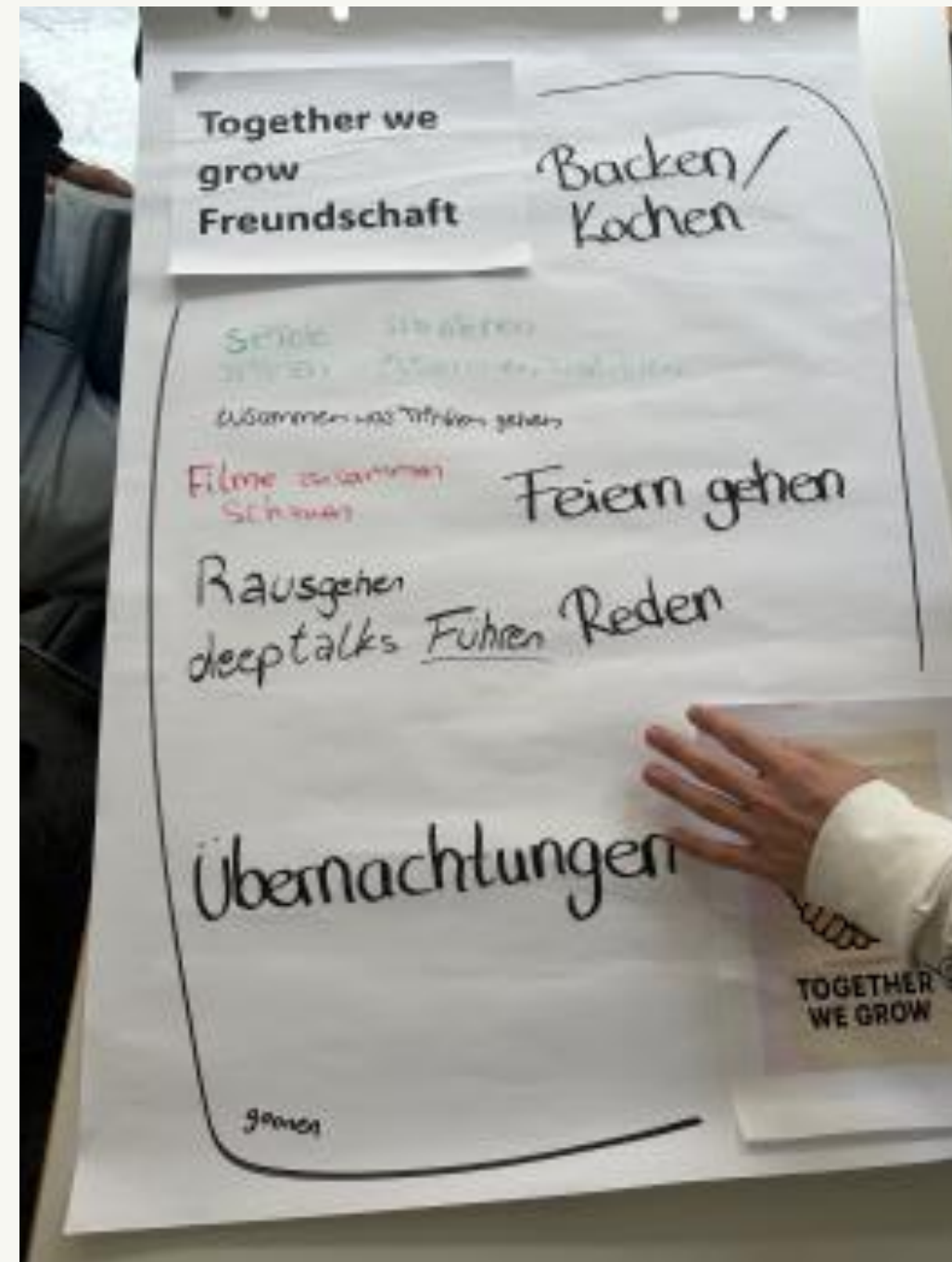


Kleingruppenarbeit zu Alternativen von Mediensucht

- Natur
- Sport
- Kreativität
- Freund*innen
- Entspannung



Ergebnisse der Schüler*innen



Fallbeispiele aus den Net-Piloten

Jona, 15 Jahre alt

Jona setzt sich jeden Tag, sofort wenn er aus der Schule kommt, an den PC. Er spielt drei bis vier Stunden am Tag, am Wochenende sogar bis zu sechs Stunden täglich. Seine Noten in der Schule sind okay und Jona geht dreimal in der Woche ins Fitnessstudio. Doch Jona reagiert immer aggressiv, wenn seine Eltern ihn auf seine Medienzeit ansprechen.

In letzter Zeit denkt er auch in der Schule häufiger ans Zocken.

Helin, 13 Jahre alt

Helin liebt es zu chatten. Beim Chatten und Fotos posten hat sie die Möglichkeit, kreativ zu sein und schöne Rückmeldungen zu ihren Erlebnissen zu erhalten. Es ist sehr abwechslungsreich und sie findet es total spannend, neue Leute kennenzulernen.

Fast täglich ist sie drei Stunden online.

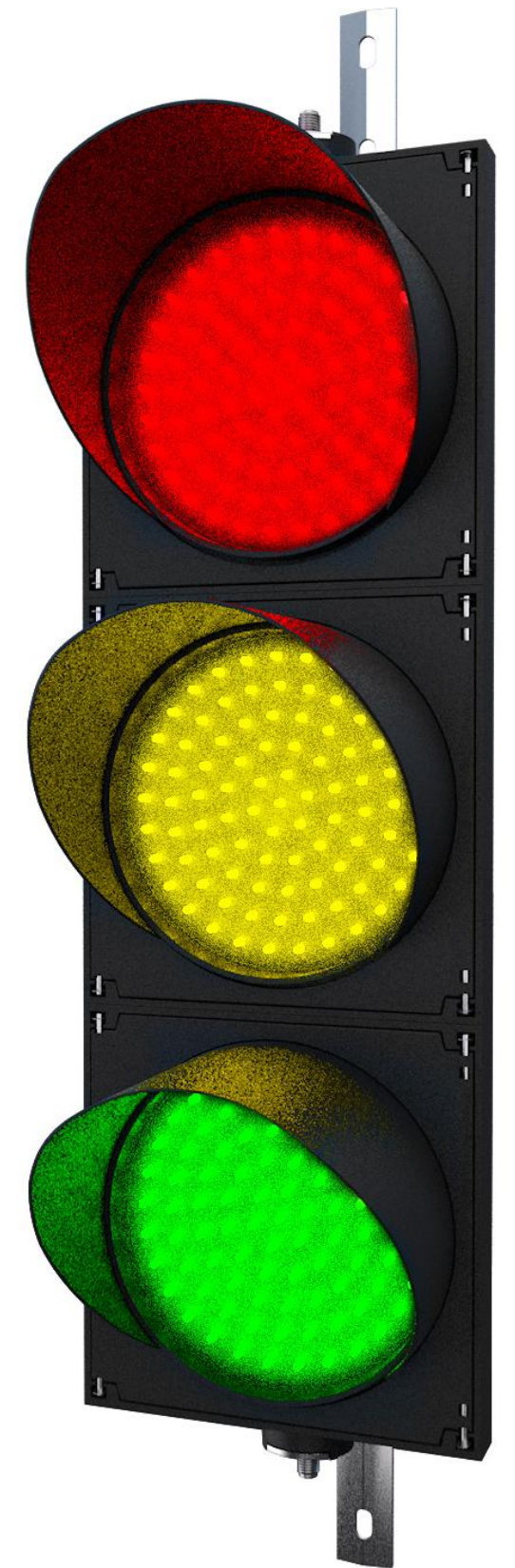
Kristin, 15 Jahre alt

Kristin ist seit sechs Monaten bei Instagram und seit ein paar Wochen auch bei TikTok und Snapchat. Sie verbringt jede freie Minute am Smartphone, denn schließlich machen ihre Freundinnen das auch so. Ihre Eltern haben letzte Woche einen Aufstand gemacht, als sie klitschnass aus der Dusche hetzte, weil sie eine Nachricht lesen wollte. Wenn sie länger offline ist, dreht sich alles im Kreis und sie könnte heulen: Was soll sie nur ohne Smartphone machen?

Luke, 14 Jahre alt

Wenn Luke nach Hause kommt, ist er oft noch gestresst von der Schule. Mit einer Runde bei „Fortnite“ kann er am besten runterkommen. Beim Spielen fühlt er sich gut und erhält dort Anerkennung von den anderen Online-Playern.

In letzter Zeit spielt er häufig mehrere Stunden.



Challenges

"kleine Challenges"



WG3231



UNO spielen in der Pause statt dem Handy

LA3241



wandern/spazieren gehen ohne Handy

LA3241



1 Std. früher schlafen

"große Challenges"



WG3231



Wandern gehen ohne Handy

HH2255



15.000-20.000 Schritte pro Tag

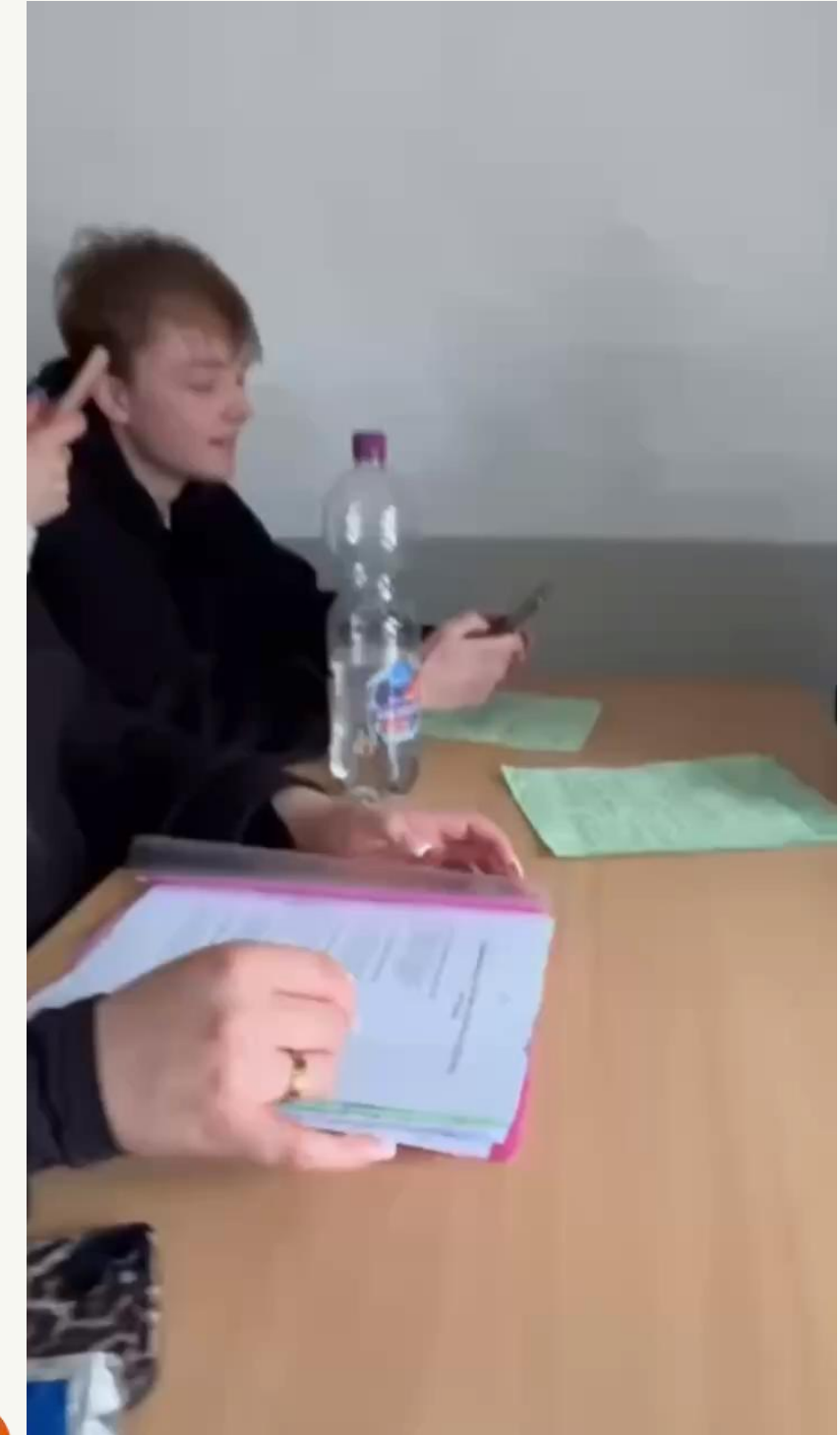
WS3252



Neue Sportart ausprobieren (große Challenge)



Contents



Ergebnisse der Befragung

Hast du Impulse mitgenommen?

53%
bestätigt

28%
Ja, neue Ideen

10%
nein

8%
weiß nicht

"Der Andreas besser man gut Erklärung er
soll 100% bekommen dafür "

Kannst du dir vorstellen etwas an deinem Medienkonsum zu ändern?

41%
mal sehen

38%
ja

10%
sehe keinen
Grund

8%
nein

3%
Sonstiges...



MEDIENSUCHT- PRÄVENTION

Konkrete Angebote



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Evidenzbasierte Mediensuchtprävention

- In Gruppen oder Beratungssetting
- Wird oft von engagierten Fachkräften durchgeführt
- Zertifizierte und standardisierte Formate liegen bei MSP vor:
 - Net-Piloten
 - Smart Kiddies
 - Netpower
 - Freii-APP
 - Move



**Verhältnisse/
Strukturen**

- Verankerung im Konzept Schule
- Regelmäßige “Selbstläufer”
- Medienteam schulintern
- Social Media Sprechstunde 1x Woche
- Ausbau und Pflege kommunalen Vernetzung
- Regelwerk an Schule

SuS, Schulsozialarbeit, Lehrkräfte, Eltern, kommunales Netzwerk

Schulsozialarbeit

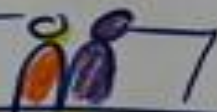
- Fortbilden
- Reflektieren
- Verbünden
- Überwinden



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

1 VERHALTEN



WORKSHOPS:

UNTERRICHTSINHALTE

AKTIONEN

ANLASSBEZOGEN
BILATERAL

2 VERHÄLTNISSE / STRUKTUR



KONZEPT

STEUERUNG

REGELMÄßIGE
SELBSTLÄUFER

KLASSEN

BERATUNG

REGELWERK

SuS, Schulscholarbeit, Lehrkräfte, Eltern, Netzwerke



DANKE

FÜRS ZUHÖREN UND MITMACHEN

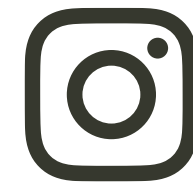


Mediensuchtprävention NRW e.V.
Scheidtweilerstr. 46
50933 Köln

info@msp-nrw.de

www.mediensuchtpraevention-nrw.de

LinkedIn



FOLGT UNS