

# DIGITALE MEDIEN & DIE PSYCHE

Chancen und Risiken für Kinder und SchülerInnen

30.11.2023 | 18:00 - 19:00 Uhr  
Johanna Constantini, M.Sc.

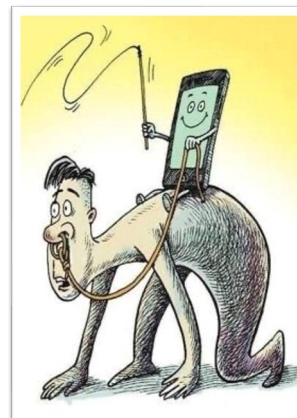


0

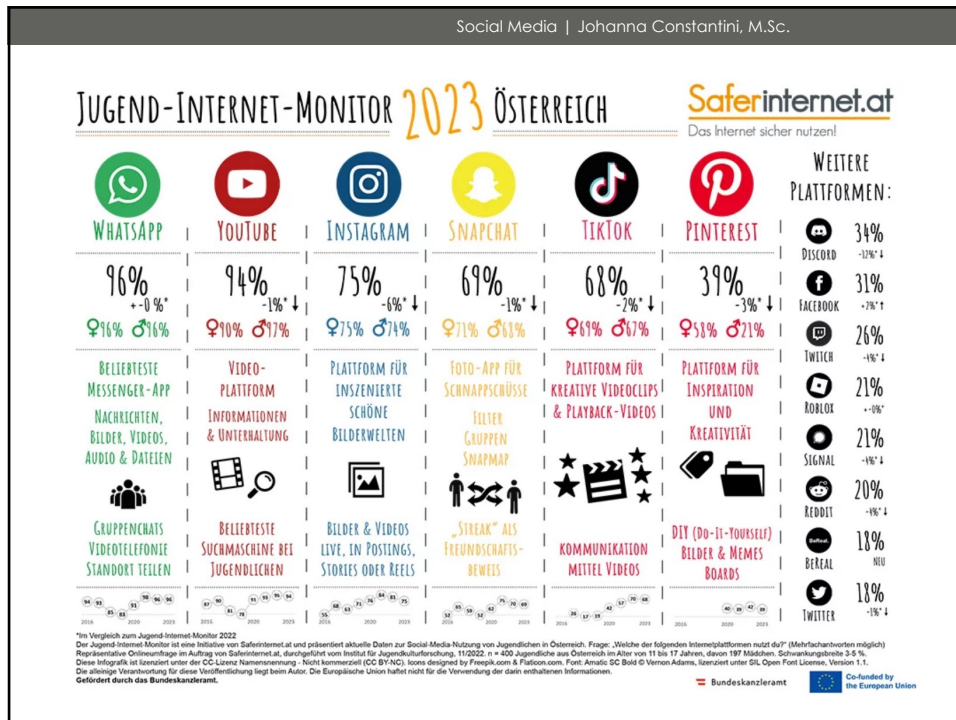
## (Medien-) Multitasking als Risikofaktor für

Aufmerksamkeit  
Achtsamkeit - Pausenlosigkeit  
Konzentration  
Stressempfinden  
Schlafdauer  
uvm.

(Frölich & Lehmkuhl, 2023; Spitzer, 2018, Stothart et al. 2015)



1




2

Social Media | Johanna Constantini, M.Sc.

# Exkurs: Snapchat

- Mindestalter: 13 Jahre (snap.com/safety)



<https://www.internetmatters.org/de/hub/guidance/snapchat-safety-a-how-to-guide-for-parents/#family-centre-snapchat>

3

## Exkurs: TikTok

Mindestalter: 13 Jahre

Knapp 4 Millionen NutzerInnen in Österreich  
hauptsächlich Kinder und Jugendliche

Spaß und Entertainment stehen im Vordergrund

Video-Sharing App

private Konten möglich

### Ressourcen

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, emotionale Probleme hat, steht Ihnen Hilfe zur Verfügung.

Iceland

#### Iceland

Hjálparsíminn 1717

- Tel: 1717



© <https://www.tiktok.com/safety/de-de/well-being-guide/>

4

## Merkmale der Sucht

Toleranzentwicklung (ich brauche immer mehr)

Abstinenzunfähigkeit (ich komme nicht davon los)

Vernachlässigung anderer Tätigkeiten (ich treffe meine Freunde nicht, weil ich online sein möchte)

Entzugssymptome (fehlende Aufmerksamkeit, Nervosität, Aggression, etc.)

Kontrollverlust (ich kann nicht mehr kontrollieren, wie und wann ich nutze)

→ Intermittierende Verstärker – Dopamin – Sucht

→ Individueller Leidensdruck als zusätzlicher Gradmesser

5

## Empfehlungen Smartphone

- 9-12 Jahre  
max. 1 Stunde täglich  
frühestes Alter für den Smartphone-Besitz
  
- 12-16 Jahre  
1-2 Stunden täglich  
regelmäßige gemeinsame Reflexion
  
- 16-18 Jahre  
2 Stunden täglich  
regelmäßige gemeinsame Reflexion  
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ, 2023.  
Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

6

## Empfehlungen Bildschirmmedien

- 10 Minuten Bildschirmzeit pro Lebensjahr als Maximum täglich Schau Hin!, eine Initiative vom Bundesministerium für Familien, 2023
  
- 0 bis 2 Jahre: möglichst auf Bildschirmmedien verzichten
- 2 bis 4 Jahre: 5 bis 10 Minuten am Tag bis zu einer maximalen Bildschirmzeit von einer Stunde
- 4 bis 8 Jahre: 30 bis maximal 60 Minuten pro Tag
- 9 bis 10 Jahre: 60 Minuten bis maximal 100 Minuten
- Ab 10 Jahren: wöchentliches Zeitkontingent vereinbaren

WHO, 2023

7

## Internetkriminalität - Cybermobbing

Flaming: Provokationen, Beleidigungen und Beschimpfungen

Harassment: Wiederholte Beleidigungen durch verletzende Nachrichten, Kraftausdrücke und herabwürdigende Äußerungen

Denigration: Verbreiten von bloßstellenden oder rufschädigenden Gerüchten, Lügen, Fotos und Videos über Betroffene

Outing and Trickery: Erschleichen und Veröffentlichung privater, bloßstellender oder rufschädigender Informationen durch Vortäuschen von Vertraulichkeit oder einer anderen Identität

Exclusion: Aktives Ausgrenzen einzelner Personen aus Gruppen in sozialen Netzwerken, Messengern oder Online-Spielen  
(= vgl. körperlicher Ausschluss Cyberball,

8

## Internetkriminalität - Cybermobbing

Impersonation: Veröffentlichung gefälschter Inhalte, die vermeintlich von den Betroffenen selbst stammen, aber durch Identitätsdiebstahl oder das Erstellen von Fake-Profilen in deren Namen verbreitet werden

Happy Slapping: Veröffentlichung von Fotos oder Videos, auf denen Betroffene in demütigender Weise geschlagen oder verletzt werden

Cyberthreat: Androhung von körperlicher Gewalt bis hin zu Todesdrohungen oder Ausüben von psychischem Druck

Grooming: gezieltes Anschreiben von Erwachsenen, die sexuelles Interesse an Kinder und Jugendlichen haben

Sexting: Teilen sexualisierter Inhalte unter Kindern und Jugendlichen; häufiger Missbrauch der Inhalte nach z.B.: Konflikten

9

## Internetkriminalität – was tun?

- Thematisieren! (wiederholt)
- Ansprechpersonen nominieren (in der Schule)
- Dokumentieren (Screenshots, Chats speichern)
- Counterspeech (sich online solidarisieren!)
- Selbst nicht auf Anfeindungen eingehen, das Netzwerk einbeziehen
- Zur Anzeige bringen

Offline: Bei Kindern und Jugendlichen auf verändertes Verhalten achten! (Stimmung, Schlaf- und Essverhalten, etc.)

10

## Strategien vs. Kontrolle

Miteinander über Social Media Kanäle sprechen

Die elterliche Sicht teilen, gegenseitige Einblicke ermöglichen (was arbeiten die Eltern am PC, was teilen die Kinder und Jugendlichen mit Followern)

Regeln vereinbaren (und einhalten!)

Smartphones zuhause aus dem Blick

Keine Smartphones beim Essen/im Bett

Alternativen schaffen

Apps:

Familytime | Famisafe | Screen Time Parental Control

11

## Zusammengefasst

### **Der vielzitierte Generation-Gap existiert kaum noch!**

→ Vorbild sein

### **Bildschirmzeit ≠ Bildschirmzeit!**

→ Bildschirmmedien gezielt wählen,  
TV vor Smartphone bzw. gelenkten  
Inhalten (Algorithmen)

### **Es geht mehr um das Wie als um das Ob**

→ Nutzung thematisieren und individuelle  
Regeln festhalten

12

## Kontakt

Johanna Constantini, MSc

Psychologie Constantini

0043512 554094

[johanna@constantini.at](mailto:johanna@constantini.at)

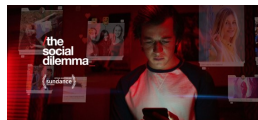
[www.constantini.at](http://www.constantini.at)

13

## Empfehlungen



**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!



Johanna Constantini  
PSYCHOLOGIE

14

## Auszug Quellen & weiterführende Literatur

- Altmeyer, M. 2016. Auf der Suche nach Resonanz. Wie sich das Seelenleben in der digitalen Moderne verändert. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen.
- Backstrom, L., Boldi, P., Rosa, M., Ugander, J., & Vigna, S. (2011). Four degrees of separation. Retrieved from <http://arxiv.org/abs/1111.4570>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2009). Feed me: Motivating newcomer contribution in social network sites. In Proceedings of the 27th International Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 945–995). New York, NY: ACM. Burke,
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15, 117–121.
- Frölich & Lehmkuhl, 2023. MEDIENKONSUM VON KINDERN UND JUGENDLICHEN. Risiken und Chancen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 120–135.
- Luhmann, N. Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1984, ISBN 3-518-28264-2.
- Quinn, D., Chen, L., & Mulvenna, M. (2011, October). Does age make a difference in the behaviour of online social network users? Paper presented at the 2011 International Conference on Internet of Things and 4th International Conference on Cyber, Physical, and Social Computing, Dalian, China.
- Steers, Wickham and Acitelli, 2014: Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook Usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 33, No. 8, 2014, pp. 701-731
- Williams, K. & Jarvis, B. 2006. Cyberball: A program for use in research on interpersonal ostracism and acceptance. *Behavior Research Methods* 2006, 38 (1), 1174-180

Johanna Constantini  
PSYCHOLOGIE

15