



fachstelle nö

Suchtprävention • Sexualpädagogik • Gewaltprävention



Mediennutzung & psychische Gesundheit



ARBEITSMATERIALIEN

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren (Sekundarstufe I)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	4
Wenn Mediennutzung die psychische Gesundheit beeinflusst	5
Reflexion des eigenen Medienkonsums	7
Wie nutze ich meine Zeit? – Anteil von Medien und medienfreien Aktivitäten	7
Medientorte	8
Medienprotokoll	10
Wie gelingt eine gesunde Mediennutzung?	14
Bedürfnis-Akku	15
Klaviermodell	18
Meine 24-Stunden-Challenge	20
Wie viel ist zu viel? Belastungen durch Mediennutzung	22
Suchtspirale	24
Warum kann die Nutzung sozialer Medien problematisch sein?	30
Emotionsregulation	31
Reise zu einem inneren Wohlfühlort	32
Quadrat-Atmung	35
Weiterführende Informationen	37



Vorwort

Kinder und Jugendliche wachsen mit digitalen Medien auf, die heute ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Alltags sind. Insbesondere soziale Medien können das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen und bergen damit auch Risiken für die gesundheitliche Entwicklung Heranwachsender.

Die vorliegenden Arbeitsmaterialien unterstützen Pädagoginnen und Pädagogen dabei, Kindern und Jugendlichen einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den Chancen und Risiken digitaler Medien sowie die Sensibilisierung für deren Auswirkungen. Ziel ist es, eine kritische Reflexion des eigenen Medienverhaltens anzuregen.

Ich danke allen Pädagoginnen und Pädagogen herzlich für ihr Engagement, in dem sie Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, digitale Medien kompetent, kritisch und verantwortungsvoll zu nutzen.

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister

Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien

Liebe Pädagog*innen,

die Digitalisierung prägt den Alltag junger Menschen und eröffnet vielfältige Möglichkeiten, stellt sie zugleich aber auch vor Herausforderungen und kann ihre psychische Gesundheit beeinflussen. Um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu fördern und problematischen Nutzungsformen vorzubeugen, ist es wichtig, die Ressourcen und Kompetenzen von Heranwachsenden frühzeitig zu stärken. Die Schule ist hierfür ein bedeutsamer Ort. Mit den folgenden Methoden, Reflexionsfragen und Hintergrundinformationen möchten wir Sie bei diesem Vorhaben unterstützen.

Durch die Übungen „Medientorte“ und „Medienprotokoll“ können Kinder und Jugendliche über ihr Mediennutzungsverhalten reflektieren und sich mit ihrem Zeitmanagement auseinandersetzen. „Bedürfnis-Akku“ und „Klaviermodell“ unterstützen sie dabei, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und persönliche Ressourcen zu erkennen, die ihre psychische Gesundheit stärken und ihnen in belastenden Situationen helfen können. „Meine 24-Stunden-Challenge“ ist ein Verhaltensvertrag, durch den bewusst auf bestimmte digitale Medien verzichtet werden soll. Die „Suchtspirale“ dient der Veranschaulichung, wie sich ein kontrollierter Medienkonsum bis hin zu problematischem Konsumverhalten verändern kann. Mit der „Reise zu einem inneren Wohlfühlort“ und der „Quadrat-Atmung“ werden Alternativen zur Reduktion von Stress und negativen Gefühlen bereitgestellt.

Indem Sie das Thema mit einer offenen, interessierten und wertschätzenden Haltung mit den Kindern und Jugendlichen behandeln, können Sie zu einer erfolgreichen Mediensozialisation und Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg
beim Einsetzen der Arbeitsmaterialien im Unterricht.**

Das Team der Fachstelle NÖ

Wenn Mediennutzung die psychische Gesundheit beeinflusst

Warum das Thema wichtig ist.

Digitale Medien werden von jungen Menschen auf vielfältige Weise genutzt und sind ein Ort, an dem Kreativität, sozialer Austausch und Identitätsentwicklung stattfinden kann. Jugendliche verbringen im Durchschnitt ca. 4 Stunden täglich am Smartphone. Über zwei Drittel geben zudem an, dass sie die Zeit genießen, die sie ohne Handy verbringen. Gleichzeitig schaltet nur rund ein Drittel das Handy regelmäßig aus, um sich bewusst Zeit für sich zu nehmen.¹

Dieser Überdruß an der eigenen Mediennutzung führt demnach nicht bei allen Heranwachsenden dazu, mehr auf die eigenen Bedürfnisse Acht zu geben, die Nutzungsdauer zu reduzieren und die Zeit für medienfreie Alternativen zu verwenden.

Psychische Belastungen reichen dabei von alltäglichem Stress, der mit ständiger Erreichbarkeit und Reizüberflutung einhergehen kann, bis hin zu problematischem Nutzungsverhalten, das dazu führt, dass ein Großteil der Zeit mit internetbezogenen Aktivitäten wie sozialen Medien oder Gaming verbracht wird.

Ziele der Suchtprävention im Kontext der Mediennutzung

Die meisten Jugendlichen verfügen über ein eigenes Smartphone. Daher ist es wichtig, möglichst früh einen verantwortungsvollen und selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien zu fördern. Neben dem Aufbau von Medienkompetenz ist auch die Ausbildung von Lebenskompetenzen, zu denen Selbstwahrnehmung, emotionale und soziale Kompetenzen zählen, ein zentrales Anliegen, um die psychische Gesundheit zu stärken und der Entstehung von problematischem Nutzungsverhalten vorzubeugen. Viele Lebenskompetenzen entwickeln sich insbesondere durch analoge soziale Erfahrungen, aktive Freizeitgestaltung, Bewegung und direkte zwischenmenschliche Kontakte. Digitale Medien können diese Erfahrungen jedoch ergänzen und teilweise unterstützen. Entscheidend ist dabei ein ausgewogener und bewusster Umgang mit digitalen Angeboten.

¹ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2025). JIM-Studie 2025. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Anwendung der Methoden

Die Arbeitsmaterialien bestehen aus mehreren Methoden, Reflexionsfragen und Zusatzinformationen, die die Praxis inhaltlich ergänzen. Der Ablauf der Inhalte baut teilweise aufeinander auf, es können aber auch einzelne Methoden ausgewählt und unabhängig von den anderen Inhalten durchgeführt werden.

Bei allen Übungen gilt, dass die Kinder und Jugendlichen freiwillig teilnehmen und sich in dem Ausmaß einbringen können, wie es für sie angenehm ist.



Reflexion des eigenen Medienkonsums

Für einen Einstieg in das Thema Mediennutzung setzen sich die Kinder und Jugendlichen mit folgenden Reflexionsfragen auseinander:

- Welche Medien/Apps habe ich heute schon genutzt?
- Was ist mein Lieblingsmedium/meine Lieblingsapp am Handy?
- Wie hoch ist meine Bildschirmzeit?

Anschließend können ausgewählte Antworten freiwillig im Plenum geteilt werden. Ziel ist es, unterschiedliche Mediennutzungsweisen sichtbar zu machen und den Austausch anzuregen.

Wie nutze ich meine Zeit? – Anteil von Medien und medienfreien Aktivitäten

Einige Apps sind so konzipiert, dass sie großen Einfluss darauf nehmen, wie lange wir uns mit ihnen beschäftigen. Eine bedeutende Rolle spielen dabei Plattformdesign (z.B. endloses Scrollen und Likes) sowie Algorithmen (z.B. Empfehlungsalgorithmen). Welche Inhalte uns empfohlen werden, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie lange wir uns bestimmte Inhalte anschauen. Selbst wenn wir Apps passiv ohne Interaktion nutzen, werden uns personalisierte Inhalte vorgeschlagen, die wir besonders interessant, unterhaltsam oder aufregend finden bzw. zu finden scheinen. Darüber die Kontrolle zu behalten, fällt sehr schwer, da diese Mechanismen sich die menschliche Natur zu Nutze machen. Beispielsweise werden durch die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter im Gehirn (insbesondere Dopamin) Verhaltensweisen motiviert, die belohnt werden. Wenn Apps mit Reizen arbeiten, die für uns relevant erscheinen, da sie z.B. soziale Anerkennung oder kurzweilige, unterhaltsame Inhalte versprechen, dann wird Dopamin ausgeschüttet. Dopamin ist u.a. die neurobiologische Grundlage von Verlangen oder Vorfreude und sorgt im Kontext der Mediennutzung dafür, dass die Intensität der Nutzung zunimmt. Zur vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Mediennutzung und dem zugrundeliegenden Zeitmanagement eignet sich die Methode „Medientorte“ oder „Medienprotokoll“.

Medientorte



Ziel:

Methode, um einen Überblick über die persönliche Mediennutzung und Freizeitgestaltung zu erhalten



Material:

Arbeitsblatt „Medientorte“ (siehe Seite 9)



Durchführung:

Die Kinder und Jugendlichen füllen für sich das Arbeitsblatt aus und sollen dabei die Anteile der Aktivitäten, Medien oder Apps wie „Tortenstücke“ einzeichnen. Anschließend werden die Antworten auf freiwilliger Basis im Plenum besprochen. Dadurch können die Kinder und Jugendlichen ihre Mediennutzung untereinander vergleichen.

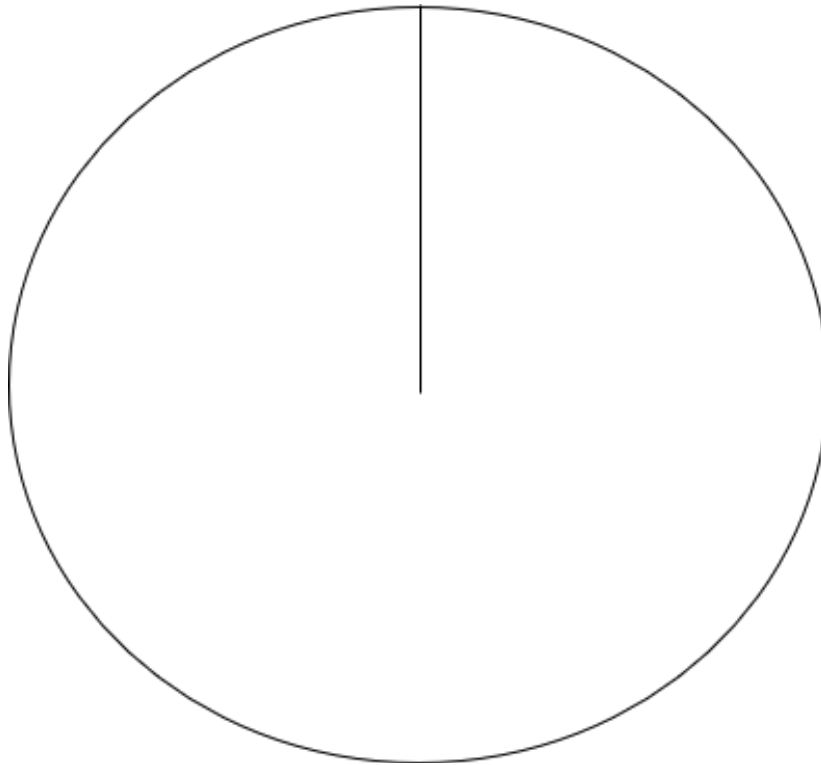


Reflexion:

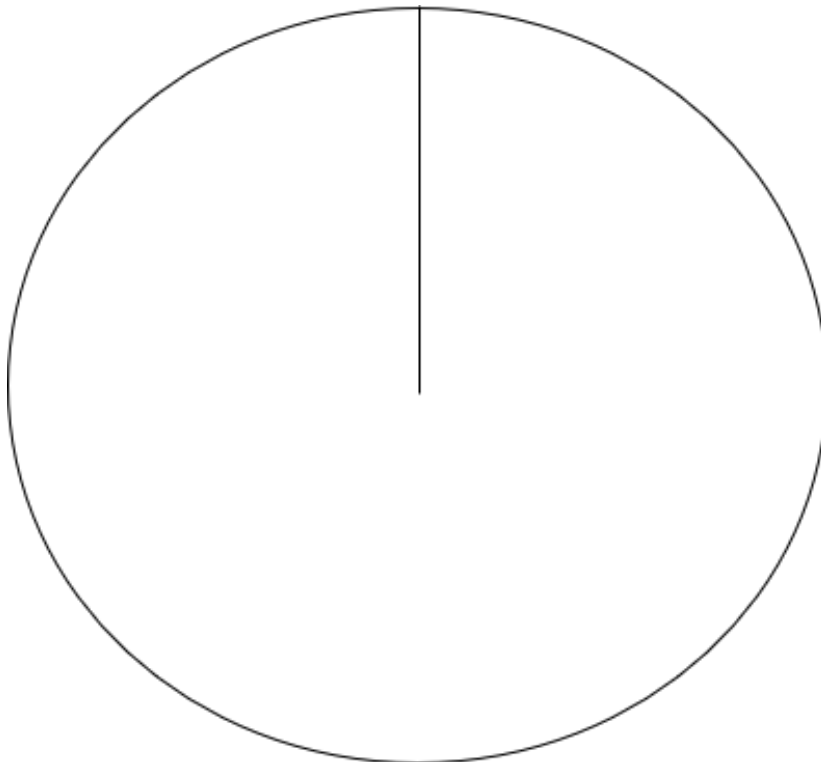
- Welchen Anteil hat die Mediennutzung an meiner Freizeit?
- Welchen Anteil haben verschiedene Apps an meiner Nutzung?

Arbeitsblatt: „Medientorte“

1. Was mache ich am Wochenende in meiner Freizeit?



2. Der Anteil der verschiedenen Medien - Handy, TV, Internet, Spiele usw. - beträgt (in Prozent) ODER Der Anteil der verschiedenen Apps, die ich am Handy nutze, beträgt (in Prozent):



Medienprotokoll



Ziel:

Reflexion des eigenen Medienkonsums, Vergleich mit dem Medienkonsum der anderen Kinder und Jugendlichen



Material:

Arbeitsblatt „Medienprotokoll“ (siehe Seiten 12-13)



Durchführung:

Anhand des Arbeitsblattes sollen alle Kinder und Jugendlichen ein Medienprotokoll für zwei Schultage (Vorschlag: 1 Tag mit freiem Nachmittag, 1 Tag mit Nachmittagsunterricht) und einen schulfreien Tag erstellen.

Das Medienprotokoll des ersten Schultages wird direkt (in der Schule) und von allen Kindern und Jugendlichen einzeln ausgefüllt. Die Kinder und Jugendlichen sollen dabei auf den Vortag zurückblicken und die Gesamtdauer der jeweiligen Aktivitäten schriftlich festhalten. Die Protokolle des zweiten Schultages und des schulfreien Tages sollen von den Kindern und Jugendlichen zu Hause durchgeführt werden.

Die Protokolle werden anonym abgegeben. Anschließend kann gemeinsam das Konsumprofil der Gruppe bzw. Klasse erstellt werden.

Erweiterung:

Für die jeweilige Aktivität soll eine spezifische Situation erinnert und die damit verbundenen Gefühle beschrieben werden.



Reflexion:

- Welche Aktivitäten werden in der Gruppe/Klasse besonders häufig genutzt?
- War das Ergebnis zu erwarten?
- Welche Bedeutung hat der Konsum für jede*n Einzelne*n?
- Wovon wird das Konsumverhalten beeinflusst?
- Welche Gefühle gehen mit den jeweiligen Aktivitäten einher?
- Bist du zufrieden mit deinem Konsumverhalten? Was möchtest du ändern?
- Wer/was könnte dich dabei unterstützen?

Tipp:

Die Kinder und Jugendlichen überlegen gemeinsam, wie es wäre, einen gemeinsam vereinbarten Tag ohne Medien zu verbringen. Hierfür kann die Methode „Meine 24-Stunden-Challenge“ (siehe Seite 20) unterstützend eingesetzt werden.

Arbeitsblatt: „Medienprotokoll“²

Aktivitäten mit Medien	Beispiele	Schul- tag 1	Schul- tag 2	WE
 Kommunikation	WhatsApp, Social Media			
 Information	Recherchieren, Lesen, Nachrichten			
 Spiele	Spiele-Apps, PC, Konsole			
 Unterhaltung	Reels, Youtube (Online-Videos), Musik, Fernsehen			
Mediennutzung pro Tag				

Medienfreie Aktivitäten	Beispiele	Schul- tag 1	Schul- tag 2	WE
 Arbeiten	Schule, Hausaufgaben, Lernen			
 Freizeit	Mit Freunden treffen, Hobbies, Sport, Einkaufen, Chillen			
 Familie	Aktivitäten mit Familie			
 Sonstiges	Schlafen, Essen			
Medienfreie Zeit pro Tag				

² Supro. (2012). klartext:neue medien. Arbeitsmaterialien zum Thema neue Medien. S. 5

Denke an eine bestimmte Situation, in der du der Aktivität nachgegangen bist, und beschreibe die dabei empfundenen Gefühle (vorher/währenddessen/nachher) und deren Intensität.

Aktivitäten mit Medien	Situation /Aktivität	Gefühl(e)	Intensität (0-10)
Beispiel – Kommunikation	Gestern Abend habe ich mit meiner*m Freund*in über die Planung der Party am Wochenende geschrieben.	Vorfreude	8
 Kommunikation			
 Information			
 Spiele			
 Unterhaltung			

Medienfreie Aktivitäten	Situation /Aktivität	Gefühl(e)	Intensität (0-10)
 Arbeiten			
 Freizeit			
 Familie			
 Sonstiges			

Wie gelingt eine gesunde Mediennutzung?

Digitale Medien sind ein Ergebnis des technologischen Fortschritts, der das Leben in vielerlei Hinsicht leichter gemacht hat. Um über die positiven Aspekte hierzu einen Austausch im Plenum anzuregen, eignet sich folgende Reflexionsfrage:

Wie können uns Medien unterstützen oder bereichern?

Antwortmöglichkeiten: soziale Verbundenheit, Information, Lernen, Unterhaltung etc. Eine gesunde Mediennutzung gelingt durch den Aufbau von **Medienkompetenz**. Die Gruppe/Klasse führt zur Erschließung des Begriffs ein **Brainstorming** durch.

Wesentlicher Bestandteil der Medienkompetenz ist der verantwortungsbewusste, kritische und selbstbestimmte Umgang mit Medien. Medienkompetenz ist wichtig, reicht allein jedoch nicht aus. Um gut auf das Leben vorbereitet zu sein, braucht es Lebenskompetenzen. Diese fördern die psychische Gesundheit und machen problematisches Nutzungsverhalten weniger wahrscheinlich.

Von der WHO wurden 10 grundlegende Lebenskompetenzen definiert:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Entscheidungen treffen
- Problemlösungsfähigkeiten
- Effektive Kommunikationsfähigkeiten
- Interpersonale Beziehungsfähigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

Mit den folgenden Übungen „Bedürfnis-Akku“, „Klaviermodell“ und „Meine 24-Stunden-Challenge“ sollen eigene Bedürfnisse erkannt und eine Ressourcenaktivierung angeregt werden.

Bedürfnis-Akku



Ziel:

Kinder und Jugendliche reflektieren ihre aktuellen Bedürfnisse und machen sichtbar, wie „aufgeladen“ oder „leer“ sie sich in verschiedenen Bereichen fühlen



Material:

Arbeitsblatt „Mein Bedürfnis-Akku“ (siehe Seiten 16-17)



Durchführung:

Das Arbeitsblatt wird an die Kinder und Jugendlichen ausgeteilt und von ihnen selbstständig ausgefüllt. Dabei sollen sie sich auf einen Zeitraum von ca. 1 Woche beziehen und überlegen, wie gut ihre Akkus in den jeweiligen Bereichen aufgefüllt sind.



Reflexion:

- Welcher Akku ist am leersten?
- Welcher Akku ist am vollsten?
- Was würde eine „Ladestufe“ mehr bringen?
- Wer oder was könnte beim Aufladen helfen?
- Beschreibe einen vollen Akku. Wie hast du es geschafft, dass dieser Akku voll ist?
- Eine Sache, die du dir für die nächste Woche vornimmst, um einen deiner Akkus zu laden.

Arbeitsblatt: „Mein Bedürfnis-Akku“

Anleitung: Stell dir vor, deine Bedürfnisse haben jeweils einen Akku – so wie dein Handy. Male mit einer Farbe deiner Wahl den jeweiligen Akku aus. → Je voller der Akku, desto besser ist dieses Bedürfnis gerade erfüllt.

 Sicherheit	 Essen	 Schlaf
 Energie	 Ruhe	 Liebe
 Freude	 Abwechslung	 Bewegung
 Nähe	 Wissen	 Zuversicht
 Gesundheit	 Selbstständigkeit	 Anerkennung
 Wertschätzung	 Kreativität	 Erfolg
 Harmonie	 Unterstützung	 Ehrlichkeit
		

Für die letzten drei Akkus kannst du Bedürfnisse bestimmen, die in der Aufzählung noch fehlen.

Arbeitsblatt: „Mein Bedürfnis-Akku“ (systematisch)

Anleitung: Stell dir vor, deine Bedürfnisse haben jeweils einen Akku – so wie dein Handy. Male mit einer Farbe deiner Wahl den jeweiligen Akku aus. → Je voller der Akku, desto besser ist dieses Bedürfnis gerade erfüllt.

Physiologische Bedürfnisse (Grundbedürfnisse)		
 Essen	 Schlaf	 Energie
 Gesundheit	 Bewegung	 Ruhe
Sicherheitsbedürfnisse		
 Sicherheit	 Zuversicht	 Selbstständigkeit
Soziale Bedürfnisse		
 Nähe	 Unterstützung	 Harmonie
Anerkennungsbedürfnisse		
 Wertschätzung	 Erfolg	 Anerkennung
Selbstverwirklichungsbedürfnisse		
 Freude	 Abwechslung	 Wissen
 Kreativität		

Für die letzten zwei Akkus kannst du Bedürfnisse bestimmen, die in der Aufzählung noch fehlen.

Klaviermodell



Ziel:

Wahrnehmung und aktive Erweiterung der eigenen Kompetenzen und Ressourcen, auch durch den Austausch über und den Vergleich mit den Ressourcen der anderen Kinder und Jugendlichen



Material:

Arbeitsblatt „Klaviermodell“ (siehe Seite 19)



Durchführung:

Die weißen Tasten des Klaviers stehen symbolisch für die verschiedenen Möglichkeiten, die der*dem Einzelnen zur Verfügung stehen, um mit Herausforderungen und belastenden Situationen umzugehen. Die Kinder und Jugendlichen tragen jede*r für sich Bewältigungsmöglichkeiten in die weißen Tasten ein. Je mehr Ressourcen erkannt werden, desto mehr Möglichkeiten sind vorhanden, um einen adaptiven Umgang mit Stressoren zu finden. Im Anschluss teilen die Kinder und Jugendlichen freiwillig ihre Bewältigungsstrategien mit und vergleichen sie untereinander.



Reflexion:

- Welche Ressourcen helfen mir besonders gut, wenn es mir nicht gut geht?
- Gibt es Ressourcen, die ich gerne mehr nutzen würde, und was könnte ich dafür tun?

Arbeitsblatt: „Klaviermodell“

Meine 24-Stunden-Challenge



Ziel:

Reflexion des eigenen Medienkonsums durch Verzicht



Material:

Arbeitsblatt „Meine 24-Stunden-Challenge“ (siehe Seite 21)



Durchführung:

Alle Kinder und Jugendlichen versuchen an einem bestimmten Tag auf ein Medium bzw. eine Medienanwendung zu verzichten. Idealerweise ist es die am häufigsten genutzte Medienanwendung (z.B. häufigste digitale Aktivität = WhatsApp → Verzicht auf WhatsApp). Die Wahl der Anwendung sollte öffentlich im Plenum von den Kindern und Jugendlichen getroffen werden, damit nicht (automatisch) das Medium gewählt wird, welches am wenigsten genutzt wird!

Alle Kinder und Jugendlichen suchen sich für den ausgewählten Tag eine*n „Vertragspartner*in“, der bzw. die den 24-Stunden-Challenge-„Vertrag“ mit unterschreibt. Wenn möglich, sollten das die Eltern sein, sonst bietet sich der beste Freund oder die beste Freundin als Alternative an. Am Tag nach der Übung werden die Ergebnisse im Plenum präsentiert und besprochen.

Tipp:

Die Aktivität für „Meine 24-Stunden-Challenge“ soll gewählt werden, nachdem das Arbeitsblatt „Medienprotokoll“ oder „Medientorte“ bearbeitet wurde! Es ist auch empfehlenswert, das „Klaviermodell“ zuvor durchzuführen, damit die Kinder und Jugendlichen sich schon mit Alternativen zum Medienkonsum befasst haben, die den Verzicht erleichtern.

Arbeitsblatt: „Meine 24-Stunden-Challenge“

Such dir eine mediale Aktivität oder eine Anwendung aus, auf die du in den nächsten 24 Stunden verzichten willst (z.B. Fernsehen, Handy, Computerspiele, WhatsApp).

Welches Medium oder welche mediale Anwendung verwendest du am häufigsten?

Vielleicht schaffst du es ja, einen Tag lang darauf zu verzichten?

VERTRAG

Ich _____

werde am _____

auf _____

24 Stunden verzichten!

Datum

eigene Unterschrift

Unterschrift Vertragspartner*in

- Falls du die 24-Stunden-Challenge nicht geschafft hast: Was ist der Grund dafür?
- In welchen Situationen hättest du die Aktivität gerne genutzt?
- Was hast du stattdessen gemacht?
- Was war gut an der 24-Stunden-Challenge, was nicht?
- Wie hat dein*e Vertragspartner*in auf die 24-Stunden-Challenge reagiert?

Wie viel ist zu viel? Belastungen durch Mediennutzung

Nimmt die Bildschirmzeit auf unkontrollierte Weise zu, können auch Belastungen durch die Mediennutzung auftreten. Entscheidend ist hier nicht allein die Dauer, die man vor Bildschirmen verbringt, sondern auch die Art der Nutzung und Inhalte sowie Auswirkungen auf Alltag, Gesundheit, Schule, soziale Beziehungen und Freizeitverhalten. Digitale Medien können vielseitig eingesetzt werden, z.B. zur Videobearbeitung oder zum Scrollen in sozialen Netzwerken.

Negative Auswirkungen der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit sind beispielsweise Schlafstörungen, die Angst etwas zu verpassen (Fear of missing out; FOMO), Konzentrationsprobleme, oder belastende Erfahrungen im Internet wie Cybermobbing.

Aus präventiver Sicht ist es sinnvoll, möglichst früh ein problematisches Nutzungsverhalten zu erkennen, um zu intervenieren und damit die potenzielle Entstehung einer Störung zu verhindern. Häufig lassen sich bestimmte **Warnsignale beobachten**: Andere Hobbies als die Mediennutzung werden vernachlässigt, Medien werden genutzt, um dem Alltag zu entfliehen und die Stimmung zu verbessern, es werden immer längere Nutzungszeiten eingefordert, die Mediennutzung erfolgt heimlich, die Kontrolle über die Mediennutzung geht verloren und Gedanken kreisen hauptsächlich um digitale Inhalte.³

Im Klassifikationssystem ICD-11* der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die „Gaming Disorder“ (**Computerspielstörung**) als eigenständige Diagnose aufgenommen. Auch die Glücksspielstörung ist im Klassifikationssystem aufgeführt und kann, falls das Glücksspiel vorwiegend online stattfindet, mit einer entsprechenden Diagnose berücksichtigt werden.

3 Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>

* Der ICD-11 liegt aktuell nur in englischer Sprache vor; der Zeitpunkt der verbindlichen Einführung ist derzeit noch offen.

Für andere Formen problematischer Nutzung digitaler Medien – beispielsweise **soziale Netzwerke, Streaming-Dienste, Online-Pornografie oder Online-Shopping** – existieren derzeit keine eigenständigen klinischen Diagnosen.

Zu den Kriterien, die ein Vorhandensein einer entsprechenden Abhängigkeit beschreiben, zählen Einengung des Verhaltensspielraums, Verlust der Kontrolle über das Nutzungsverhalten, Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen, negative soziale Folgen und eine fortbestehende missbräuchliche Nutzung trotz schädlicher Konsequenzen. Für dieses abhängige Verhalten zeigt sich die Bedeutung der Nutzungsdauer insbesondere im eingengten Verhaltensspielraum und der Toleranzentwicklung. Damit ist gemeint, dass ein Großteil der Zeit mit der Aktivität verbracht wird und das Bedürfnis nach einer längeren Nutzungsdauer steigt.

Mit der folgenden Übung „Suchtspirale“ werden die möglichen Abstufungen des Mediennutzungsverhaltens veranschaulicht, wodurch der eigene Konsum besser eingeordnet werden kann.

Suchtspirale

Ziel:

Auseinandersetzung mit Entstehung einer Abhängigkeit und der Gratwanderung zwischen Medienkompetenz, Alltagskonsum und Abhängigkeit; Reflexion des eigenen Konsums

Kennenlernen der Begriffe:

- Medienkompetenz/Genuss
- Problematischer Konsum
- Alltagskonsum/Gewohnheit
- Abhängigkeit/Sucht

Material:

Seil zum Legen der Spirale*; Begriffe auf Zetteln ausdrucken oder schreiben (pro Begriff ein A4-Blatt): MEDIENKOMPETENZ – ALLTAGSKONSUM – PROBLEMATISCHER KONSUM – ABHÄNGIGKEIT; Aussagen (siehe Seiten 26-29) kopiert und dann einzeln ausgeschnitten

Durchführung:

- Das Seil auf dem Boden zu einer Spirale auslegen (Seil kann auch doppelt genommen werden) und die Begriffe passend in der Reihenfolge unter das Seil legen.
- Alternativ dazu: Die Begriffe (ohne Seil) in der Reihenfolge auflegen.
- einzelne Aussagen zur „Suchtspirale“ mischen und auf dem Boden verteilen
- Zwei Teilnehmende aus der Gruppe/Klasse bekommen den Auftrag, die Aussagen für sie logisch zu den Begriffen in der Reihenfolge zu legen. Oder die Aussagen werden an die Kinder und Jugendlichen bzw. gruppenweise ausgeteilt und jede Person/Gruppe ordnet die erhaltenen Aussagen den Begriffen zu.

* Alternativ zur Verwendung eines Seils können die Begriffe in Reihenfolge (linear) angeordnet aufgelegt werden.



Reflexion:

- Warum wurden die Karten so gelegt?
- Sind alle mit der Reihenfolge einverstanden?

Tipp:

Nach der Durchführung der Suchtspirale kann Rekurs auf die Übung Bedürfnis-Akku aus dem vorangehenden Kapitel genommen werden, indem mit den Kindern und Jugendlichen folgende Fragestellung diskutiert wird:

Welche nicht ausreichend erfüllten Bedürfnisse könnten eine missbräuchliche Mediennutzung (problematischen Konsum, Abhängigkeit) begünstigen?

Aussagen zu Medienkompetenz, Genuss

Ich freue mich auf den Abend mit meinen Freund*innen, da werden wir gemeinsam einen Film schauen.

Wenn ich alles für die Schule erledigt habe, spiele ich manchmal eine Runde am Computer.

Ich benutze das Internet, um mich zu informieren oder mich auf die Schule vorzubereiten.

Wenn ich lernen möchte, schalte ich mein Handy auf lautlos und lege es außer Sichtweite.

Aussagen zu Alltagskonsum, Gewohnheit

Wenn ich von der Schule heimkomme, gehe ich online und schaue mir die neusten Beiträge an.

Nach den Hausübungen spiele ich ein bis zwei Stunden am Computer.

Ich schaue gerne YouTube, wenn ich auf dem Heimweg von der Schule bin, da kann ich mir aussuchen, welche Videos ich sehen möchte.

Ich spiele ab und zu am Computer. Meist spiele ich nur einfache Spiele, bei komplexen Spielen habe ich Angst, zu viel Zeit zu verlieren!

Ich finde die Möglichkeiten meines Smartphones super: Zugverbindungen, Wetter, Nachrichten, Social Media, Fotos, Videos, KI (ChatGPT).
Man kann so viel damit machen!

Aussagen zu problematischem Konsum

Wenn ich besonders gestresst bin,
spiele ich zur Entspannung am Computer.

Wenn ich einen anstrengenden Tag habe,
schaue ich mir stundenlang Serien an.
Das hilft mir beim Abschalten.

Online-Spiele mit komplexen Welten
faszinieren mich. Wenn ich erst einmal zu spielen
angefangen habe, kann ich lange nicht aufhören.

Ich komme kaum mehr zum Schlafen,
aber mir geht eh alles auf die Nerven.
Wenn ich spiele, bin ich in einer anderen Welt.

Immer wenn mir langweilig ist,
gehe ich auf YouTube und schaue
mir Videos an.

Aussagen zu Abhängigkeit

Ich spiele online täglich 6 bis 8 Stunden Computerspiele. In der Schule bin ich dann immer müde und kann mich nicht konzentrieren.

Ich bin rund um die Uhr auf Social Media. Irgendwie habe ich immer Angst, etwas zu verpassen. Wenn ich offline sein muss, fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren, ich muss immer daran denken, was ich online machen könnte.

Ohne Smartphone kann ich nicht mehr sein. Wenn es einmal nicht funktioniert, bin ich verzweifelt.

Wenn ich übers Smartphone nicht erreichbar bin, werde ich unruhig und nervös.



Warum kann die Nutzung sozialer Medien problematisch sein?

Viele junge Menschen nutzen regelmäßig soziale Medien. Diese entfalten ihr Suchtpotenzial insbesondere durch **Algorithmen**, die ein stark personalisiertes Nutzungserlebnis ermöglichen, und **Designelemente** wie Likes und endloses Scrollen, die unsere Aufmerksamkeit binden und eine lange Nutzungsdauer fördern.

Auch die **Inhalte**, denen man in den sozialen Netzwerken begegnet, können teilweise eine belastende Wirkung haben. Unrealistische Körperdarstellungen begünstigen einen sozialen Vergleich, der sich negativ auf den Selbstwert auswirken kann. Gewaltsame Inhalte können verstörend sein und Angst auslösen, Fake News werden zur gezielten Manipulation und Destabilisierung von Gesellschaften eingesetzt und Hassrede im Internet wird genutzt, um einzelnen Personen oder Gruppen zu schaden.

Um eine **problematische Nutzung** in Bezug auf soziale Medien zu erkennen, empfiehlt sich eine Orientierung an den genannten Warnsignalen (siehe Seite 22). Allerdings existiert bisher keine klinische Diagnose für eine „Social-Media-Nutzungsstörung“. Zur groben Einschätzung können die Kriterien der Computerspielstörung dienen. Um mit den Kindern und Jugendlichen über sinnvolle Strategien in Bezug auf die Herausforderungen sozialer Medien zu sprechen, kann folgende Reflexionsfrage gestellt werden:

Wie kann ein medienkompetenter Umgang mit Social Media aussehen?

Antwortmöglichkeiten: Selbstbeobachtung der Gefühle bei Nutzung, Feed zurücksetzen, technische Hilfen (z.B. Apps zur Reduktion der Bildschirmzeit), bewusste Nutzungszeiten festlegen

Emotionsregulation

Emotionsregulation umfasst die Fähigkeit der Wahrnehmung und Beeinflussung von Gefühlen, deren Intensität, Art und Dauer dadurch variiert werden können. Für einen Einstieg in das Thema eignet sich folgende Reflexionsfrage, die mit den Kindern und Jugendlichen im Plenum besprochen wird:

Was mache ich, wenn ich mich traurig/gelangweilt/gestresst fühle?

Die Frage zielt darauf ab, gesunde Alternativen zur Bewältigung negativer Gefühlszustände zu finden. Denn der Griff zum Handy, um sich abzulenken kann leichter fallen als sich beispielsweise mit einem*einer Freund*in zu treffen. An dieser Stelle kann eine Verbindung zu den Ergebnissen der Durchführung des Klaviermodells hergestellt werden. Die Übungen „Reise zu einem inneren Wohlfühlort“ und „Quadrat-Atmung“ können negative Gefühle und Stress reduzieren und als abschließende Entspannungsmethoden eingesetzt werden.

Reise zu einem inneren Wohlfühlort⁴



Ziel:

Förderung von Entspannung, innerer Ruhe und Wohlbefinden



Material:

Anleitung zum Vorlesen (siehe Seiten 33-34)



Durchführung:

Die Kinder und Jugendlichen nehmen eine bequeme Position ein und können dabei die Augen schließen. Der Text wird langsam vorgelesen und dabei werden immer wieder kurze Pausen gemacht, damit sich die Kinder und Jugendlichen ganz auf die Imagination einlassen können. Die Kinder und Jugendlichen können während der Reise an den inneren Wohlfühlort nur zuhören, dürfen aber im Anschluss von ihrem sicheren Ort erzählen. Wenn es den Kindern und Jugendlichen schwerfällt, bei der Sache zu bleiben, kann die Übung auch nach Belieben abgekürzt werden.

Wichtiger Hinweis in Bezug auf Trauma-Sensibilität: Die Teilnahme erfolgt freiwillig. Die Kinder und Jugendlichen können während der Übung die Augen geöffnet lassen oder die Übung jederzeit beenden.



Reflexion:

- Wie hat sich der Wohlfühlort angefühlt?
- Welche Sinneseindrücke waren besonders präsent?
- Wie hat sich die Übung auf das Befinden ausgewirkt?

⁴ Hochschulambulanz für Psychotherapie der Universität Regensburg. (o. J.). Blog Selbsthilfe—Übungen zur Förderung psychischer Gesundheit. Abgerufen 15. Juli 2026, von <https://www.uni-regensburg.de/humanwissenschaften/fakultaet/professuren/psychologie/lehrstuhl-fuer-klinische-psychologie-und-psychotherapie/ambulanz/blog-selbsthilfe-uebungen-zur-foerderung-psychischer-gesundheit>

Anleitung „Reise zu einem inneren Wohlfühlort“

„Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Deine Fußsohlen stehen fest auf dem Boden, dein Rücken berührt die Lehne, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln. Atme einige Male tief ein und wieder aus. Mit jedem Atemzug nimmst du etwas Ruhe in deinen Körper auf, wirst ruhiger und entspannter.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und suche deinen persönlichen inneren Wohlfühlort auf. Dies kann ein Ort auf der Erde sein, eine Landschaft, ein angenehmer Raum oder ein Ort, den du ganz neu in deiner Fantasie erschaffst.

Diesen Ort kannst nur du allein betreten, andere Menschen sollten keinen Zugang haben. Es kann sein, dass der Ort ganz nahe, oder dass er sehr weit entfernt ist. Du kannst Fahrzeuge benutzen, um dorthin zu kommen, oder sogar magische Hilfsmittel. Nimm dir Zeit und suche diesen Ort in dir, lasse in deinem Inneren Vorstellungen und Bilder von diesem Ort entstehen...

Wenn du das Gefühl hast, dass du einen Ort gefunden hast, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst, sieh dich um: Ist alles, was du siehst, angenehm? Wenn es etwas geben sollte, das sich nicht gut anfühlt, verändere es. Stell dir vor, du hättest „Zauberkräfte“ und könntest alles nach deinem Belieben gestalten. Verändere deinen Ort so lange, bis sich alles an diesem Ort positiv und angenehm anfühlt.

Wenn du diesen Ort erreicht hast, lasse dich dort nieder und nimm ihn mit all deinen Sinnen wahr.

Was siehst du? Wie ist das Licht an deinem sicheren Ort? Wie hell ist es? Mache es heller oder dunkler, bis das Licht für dich in Ordnung ist.

Welche Farben hat dein Ort? Vielleicht sind es sanfte Farbtöne oder kräftig leuchtende Farben. Passe das Farbschema an, dass es sich für dich angenehm anfühlt.

Was kannst du hören? Ist alles, was du hörst, für dich angenehm? Verändere alle Geräusche, bis du nur noch von angenehmen umgeben bist.

Was spürst du auf der Haut? Wie ist die Temperatur an deinem Ort? Vielleicht ist es angenehm kühl und erfrischend, oder vielleicht wärmt die Sonne deine Haut.

Kannst du etwas riechen oder vielleicht sogar etwas schmecken?

Stell nun fest, dass dieser Ort, dein Ort, alles hat, was du brauchst, um dich wohlfühlen: Dein Körper fühlt sich wohlig an, die Temperatur und das Licht sind genau richtig, Geruch und Geschmack stimmen.

Lass alle Eindrücke deines Ortes noch einmal auf dich wirken.

Spüre, wie die Kraft des Ortes auf deinen Körper übergeht, mit jedem Atemzug fühlt sich dein Körper wohlig, kräftiger und gesünder an. Spüre, welcher Teil deines Körpers sich am wärmsten anfühlt. Spüre, welcher Teil deines Körpers sich am kräftigsten anfühlt. Nimm diese Gefühle einfach wahr.

Sieh dich nun noch einmal an deinem Wohlfühlort um, nimm alle Sinneseindrücke noch einmal intensiv in dich auf. Was du sehen.... Was du hören... Was du spüren... Was du riechen... Was du schmecken kannst.

Damit du in Zukunft leichter an deinen Ort zurückkehren kannst, vereinbare mit dir selbst ein Zeichen, das dich ganz schnell an deinen Ort bringen wird. Dies kann ein Wort sein oder eine kleine Geste. Sprich dieses Wort nun leise für dich selbst im Kopf aus oder führe diese Geste durch und denke dabei noch einmal ganz intensiv an deinen Ort und das Wohlfühlgefühl, das er auslöst. Lass das angenehme Gefühl deines Ortes noch einmal durch deinen ganzen Körper fließen.

Du kannst nun langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurückkehren ins Hier und Jetzt. Nimm Kontakt zu deinem Körper auf, streck dich und atme einige Male tief ein und aus."

Quadrat-Atmung⁵



Ziel:

Förderung von Entspannung durch eine bewusste und gleichmäßige Atmung



Material:

Anleitung zum Vorlesen (siehe Seite 36)



Durchführung:

Die Anleitung wird vorgelesen und demnach die Kinder und Jugendlichen angeleitet: Sie sitzen aufrecht, die Füße flach auf dem Boden und die Hände locker auf den Oberschenkeln. Die Augen werden geschlossen. Die Kinder und Jugendlichen atmen ruhig und gleichmäßig nach dem Muster der Quadrat-Atmung und der Ablauf wird mehrere Male (ca. 4–5-mal) wiederholt.

Wichtiger Hinweis in Bezug auf Trauma-Sensibilität: Die Teilnahme erfolgt freiwillig. Die Kinder und Jugendlichen können während der Übung die Augen geöffnet lassen oder die Übung jederzeit beenden.



Reflexion:

- Wie hat sich die Atmung während der Übung angefühlt?
- In welchen Alltagssituationen könnte die Quadrat-Atmung hilfreich sein?

⁵ TU Graz. (2025). Mitarbeitendenmagazin TU Graz people Nr. 91, https://www.tugraz.at/fileadmin/user_upload/tugrazInternal/News_Stories/Print/people/beitraege/2025/TU_Graz_people_2025_01_Boxatmung.pdf

Anleitung „Quadrat-Atmung“

1. Finde eine bequeme Position: Sitz gerade, die Füße flach auf dem Boden, die Hände locker auf den Oberschenkeln. Schließe die Augen.

2. Visualisiere ein Quadrat: Stell dir vor, wie du mit deinem Atem die vier Seiten eines Quadrats nachzeichnest.

3. Der Atemzyklus:

- Einatmen (4 Sekunden): Atme langsam und tief durch die Nase ein, während du bis 4 zählst.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Halte den Atem an und zähle bis 4.
- Ausatmen (4 Sekunden): Atme langsam und kontrolliert durch den Mund aus, während du bis 4 zählst.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Halte den Atem erneut an und zähle bis 4.

4. Wiederhole den Zyklus: Führe den Atemzyklus 4- bis 5-mal durch. Konzentriere dich darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen.

5. Abschluss: Öffne langsam die Augen und spüre, wie du ruhiger und klarer geworden bist.

Weiterführende Informationen

Weitere Angebote zur Förderung eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien:

- saferinternet.at - Unterrichtsmaterialien, Tipps und Quizze zu Social Media, Gaming, Cybermobbing, Datenschutz und vielem mehr zu finden unter: saferinternet.at > Lehrende
- feel-ok.at - Arbeitsblätter zum Thema digitale Medien und Medienkompetenz zu finden unter: feel-ok.at > Fachpersonen (Schule, Jugendarbeit ...) > Arbeitsblätter > Onlinewelt und Medienkompetenz
- klicksafe.de - weitere Informationen, Tipps und Materialien für Pädagog*innen zu digitalen Themen zu finden unter: klicksafe.de > [Menü] > Pädagogische Fachkräfte

Eine große Auswahl an (Sucht-)Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche gibt es unter fachstelle.at/suchtpraevention/beratungsstellen/

Liegen bei den Kindern und Jugendlichen psychische Belastungen vor, binden Sie entsprechende schulische Hilfs- und Beratungsangebote (Schulpsycholog*in, Schulsozialarbeiter*in, Schularzt*Schulärztin) ein.



Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Prävention NÖ
Linzer Straße 17/1
3100 St. Pölten

02742-31 440
office@fachstelle.at
www.fachstelle.at

September 2026

KONZEPTION

Jonathan Saalmüller, BA BSc MSc

LEKTORAT

Mag.^a Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG

Ing. Katharina Linauer

ILLUSTRATIONEN

© Image by brgfx on Magnific

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen Grafiken)
ist unter Einhaltung der Creative Common-Lizenz CC BY-NC-SA 3.0 AT
Namensnennung und nicht-kommerzielle Verwendung, nachzulesen unter
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>, gestattet.