

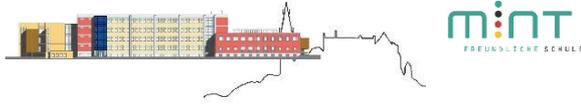
# Umgang mit digitalen Medien

Digitaler Elternabend der 8. Klassen an der Staatlichen  
Realschule Landshut am 13.10.2021

**Katrin Glück, Staatliche Schulpsychologin für Realschulen**  
**Julian Struck, Medienpädagoge**



Diese Präsentation ist lizenziert unter einer CC-BY-NC-ND 3.0 Deutschland Lizenz ([creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/)):  
Gebrauch erlaubt mit Namensnennung, für nicht-kommerzielle Zwecke und ohne Bearbeitung des Inhalts.



## 1. Allgemeine Informationen

(Nutzung von Internet, Smartphone, sozialen Netzwerken bei Jugendlichen, Daten aus der JIM-Studie)

## 2. Sucht

## 3. Cybermobbing

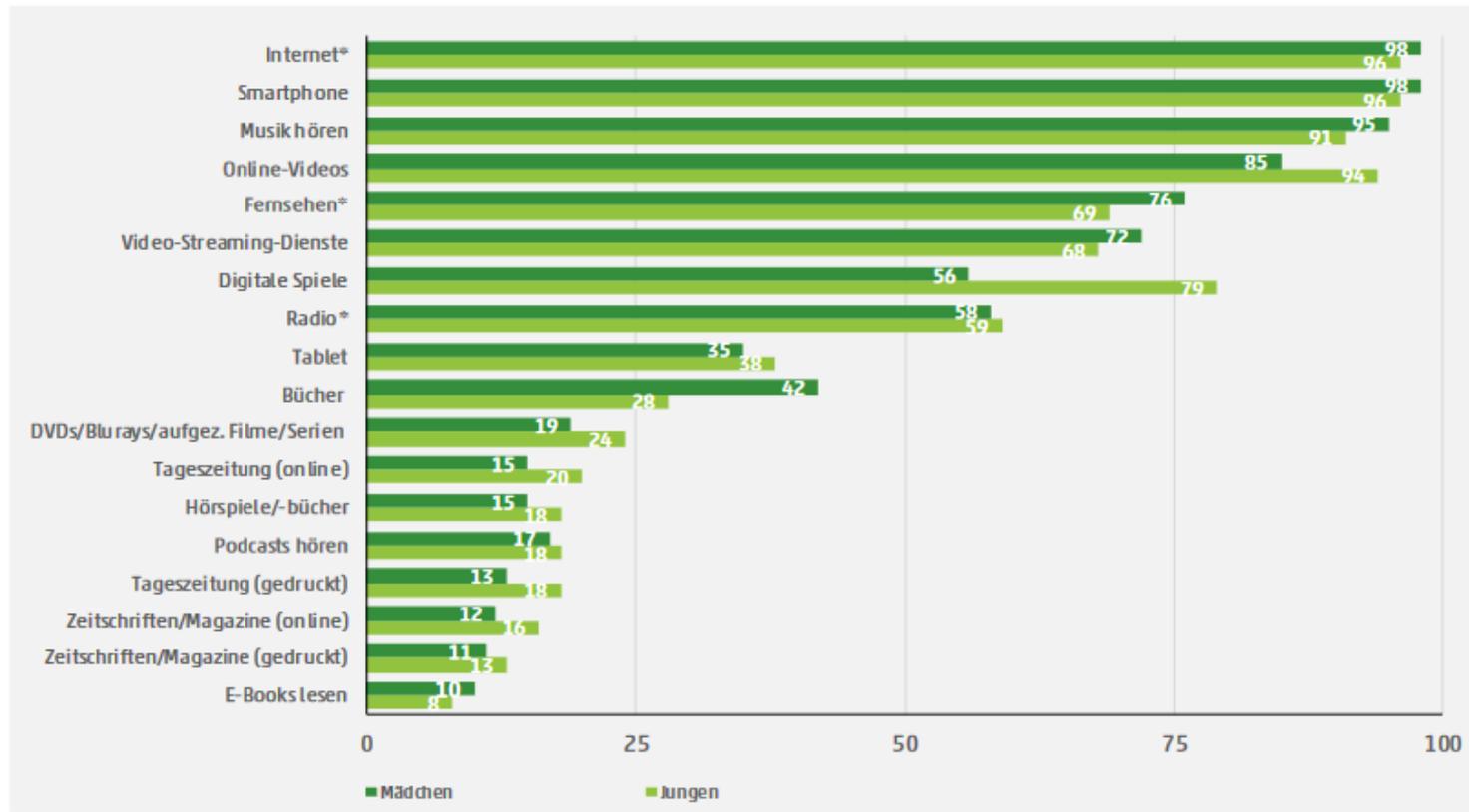
## 4. Jugendschutz / Einstellung

# 1. Allgemeine Informationen

## Zusammenfassende Ergebnisse JIM-Studie 2020

### Medienbeschäftigung in der Freizeit 2020

– täglich/mehrmals pro Woche –



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, \*egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

# Gefahren und Risiken aus Sicht der Kinder- und Jugendärzte

- Zunehmend Auswirkungen auf die Gesundheit (Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen)
- Häufige Vernachlässigung von Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Bewegung im Freien, Schlafen
- die für die Förderung von Kreativität wichtige **Langeweile** und Ruhe kommen oft zu kurz

(technische Versiertheit bedeutet keine Medienkompetenz)

## DAK-Präventionsradar 2018: Zusammenhang von Schlafstörungen mit Schulstress und langen Bildschirmzeiten

- **Fast jeder dritte Schüler hat Schlafstörungen**
  - insbesondere ältere Schüler schlafen zu wenig
  - Neunt- und Zehntklässler: durchschnittlich rund sieben Stunden Schlaf
- Je weniger Schlaf die Befragten bekommen, desto mehr fühlen sie sich gestresst
- Schlafmangel steht in Zusammenhang mit den stark erhöhten Bildschirmzeiten

### Wann spricht man von Computerspiel- und Internetabhängigkeit?

#### Entwicklungspsychologische Aspekte des Jugendalters – Pubertät:

- Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Verbundenheit mit Peers
  - ⇒ Kommunikationsstress, Ablenkung
  - ⇒ Sozialer Druck
- Selbstbestimmtheit, Loslösen vom Elternhaus
- Bedürfnis nach Selbstdarstellung
- Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung
- Identitätsentwicklung: Ausprobieren, Abgrenzen
- Entwicklung der Selbstregulation
- Fear of Missing Out: Angst, etwas zu verpassen

## 2. Wann spricht man von Computerspiel- und Internetabhängigkeit?

### Computerspiel- und Internetabhängigkeit:

Betroffene haben ihren Umgang mit Internet und Computerspielen **nicht mehr unter Kontrolle**, sie beschäftigen sich gedanklich übermäßig stark damit, fühlen sich unruhig oder gereizt, wenn sie diese Angebote nicht nutzen können, oder sie **vernachlässigen andere wichtige Lebensaufgaben** wegen des Computerspielens oder der Internetnutzung.

# Checkliste



## Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?



Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Kind häufig übermüdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig für die Anwendungen und Spiele, die es nutzt. Die folgenden Institutionen können Ihnen zusätzliche professionelle Unterstützung bieten:

- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)
- Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen

Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: [www.klicksafe.de/spiele-sucht](http://www.klicksafe.de/spiele-sucht)



## 2. Wann spricht man von Computerspiel- und Internetabhängigkeit?

Für einen ersten Eindruck, ob die Spiele-Nutzung Anlass zur Sorge gibt, kann die klicksafe-Checkliste "Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer digitalen Abhängigkeit?" herangezogen werden.

Unter:

<https://www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/digitale-spiele/sucht-und-abhaengigkeit/>

## **Erste Anzeichen** für einen übermäßigen Konsum wahrnehmen:

- Deutlich weniger reale Kontakte
- Betroffene vernachlässigt andere Freizeitaktivitäten
- Bis in die Nacht am Computer, schläft deutlich weniger, anderer Rhythmus, häufig müde
- Launisch, aggressiv, depressiv verstimmt; ängstlich, v.a., wenn Zugang zu Internet versperrt
- Versäumnisse bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen
- **Eigene Beobachtungen ernst nehmen!**
- **Elterliche Entscheidungen durchsetzen und Konsum kontrollieren!**

# Tipps für den Alltag: Worauf achten?

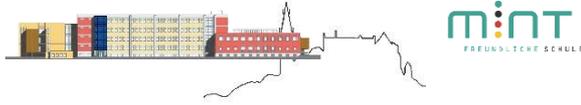
- Achten Sie auf Altersfreigaben ([www.usk.de](http://www.usk.de))
- Lesen Sie die Datenschutzrichtlinien bei Onlinespielen und Konsolennetzwerken
- Achten Sie darauf, was Sie öffentlich machen
- Sperren Sie In-App-Käufe
- Bleiben Sie Ansprechpartner und Mitspieler
- Begleiten Sie Ihr Kind und sorgen Sie für Alternativen

## Actionbound

- Interaktive digitale Schnitzeljagd mit Tablet oder Smartphone
- Gemeinsam erkunden, lernen und Spaß haben

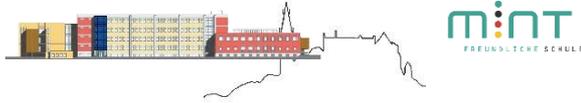
## Tipps für den Alltag: Was beugt am besten vor?

- selbst achtsam mit Medien umgehen (technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile benutzen)
- ohne Bildschirmmedien essen und Bildschirmmedien nutzen, ohne zu essen
- Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung nutzen
- Beziehung und gegenseitiges Vertrauen, Wertschätzung
- Frühzeitige Vereinbarung von Regeln / Mediennutzungszeiten



## Tipps für den Alltag: Beispiele für günstige Regelungen bzw. Vorgehensweisen

- Zeitkontingent: Wochenpensum
- Zur Schlafenszeit: Abgeben/Ausschalten der mobilen Geräte
- Begründung der Einschränkungen
- Verbote mit etwas Positivem verbinden  
(„Sandwich-Technik“, z.B. „Es ist warm und sonnig, hör auf zu spielen, lass uns gemeinsam ins Freibad gehen“)!
- Konsequentes Einhalten der getroffenen Vereinbarungen
- Aushalten von Konflikten
- Soziale Kontakte fördern
- Reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen ermöglichen
- Mit Jugendlichen sprechen und aufmerksam zuhören
- In der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit sorgen



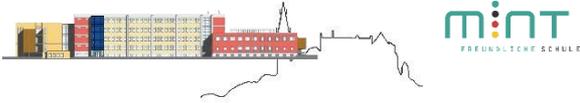
## Tipps für den Alltag

Stellen Sie sich Aufgaben für die ganze Familie:

- Ein gemeinsames Spiel stärkt den Zusammenhalt und fördert das Verständnis
- Lassen Sie Ihr Kind zu einem Thema recherchieren und unterstützen Sie es dabei. So lernen Sie gemeinsam sicher durch das Internet zu navigieren
- Achten Sie auf Passwortsicherheit!

### Selbstbeobachtung

- Wie viel Zeit verbringe ich täglich im Internet?
- Gibt es Dinge, die ich seit einiger Zeit vollkommen vernachlässige?
- Bin ich oft viel länger im Internet, als ich mir vorgenommen hatte?
- Wie häufig gibt es Streit mit meinen Eltern wegen meiner Internetnutzung?
- Habe ich noch Sozialkontakte in der realen Welt?
- Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich keinen Zugang zum Internet mehr hätte?
- Funktion der Internetnutzung (Ablenkung? Entspannung?)



# Tipps für den Alltag



## Digitale Abhängigkeit - Tipps für Eltern

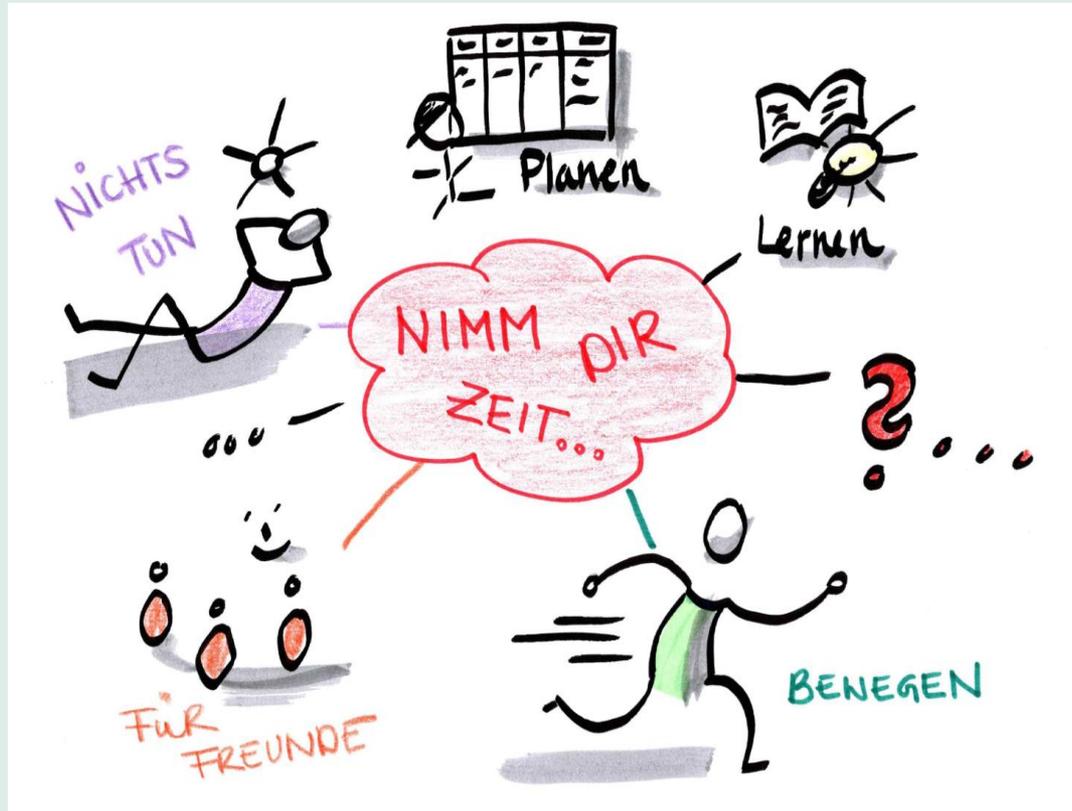
Nur Downloads  
12 cm × 12 cm  
Erschienen 2018

**Zielgruppe:** Eltern

[Weitere Details](#)

Download (PDF 606 KB)

# Was kann ich alles ohne den Computer machen?



## Die Welt steht Kopf

- Alles anders: Das Leben seit Corona
- Wie sich die Corona-Zeit auf uns auswirken kann

## Positive Botschaften

- Mach mit!

## Was Dir jetzt

# Corona und Du

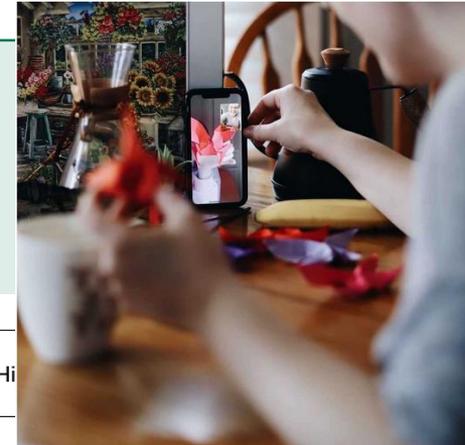
Hol Dir

Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung

## Was Dir jetzt helfen kann

- Langeweile in der Corona-Zeit? Bleib aktiv!
- Gute Gedanken tanken: Tipps und Übungen für eine positive Einstellung
- Stress: Was Du darüber wissen solltest und wie Du mit ihm umgehen kannst
- Move it! Warum Sport und Bewegung jetzt besonders wichtig sind
- Besser schlafen: So klappt es
- Gut essen, gut drauf - wie Du Dich jetzt richtig ernähren kannst
- Sag Nein zu Alkohol, Zigaretten und Drogen



## Inhalt

Für:

Jugendliche Eltern

## Corona, Ihr Kind und Sie

- Willkommen
- Was Sie auf dieser Webseite erwartet

# Corona und Du

Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihres Kindes!

Ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung

So stärken Sie die positiven Beziehungen Ihres Kindes.

Das ist die Lage:

Auch wenn Ihr Kind seine Freunde gerade nicht in gewohnter Weise treffen kann: Es ist sehr wichtig, dass es den Kontakt zu seinen Freunden aufrechterhält. Positive Beziehungen zu Freunden helfen zum Beispiel dabei, Stress abzubauen und können für Freude und Abwechslung sorgen. Durch den Kontakt mit Freunden und Bekannten kann Ihr Kind auch soziale Fähigkeiten ausbauen.

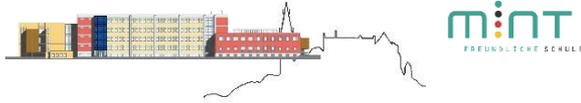
## 3. Cybermobbing

### Konflikt:

- offene Aktionen
- begrenzter Machtmissbrauch
- Konflikte zwischen gleich Starken (Auseinandersetzung mit einer Sache)
- gelegentliche Hänseleien, Neckereien, Streiche spielen
- Lösungen werden angestrebt

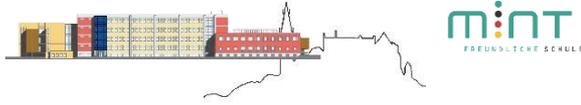
### Mobbing:

- verdeckte Aktionen
- permanenter Machtmissbrauch
- wiederholtes, systematisches Schikanieren schwächerer Individuen, die sich nicht wehren können mit der Absicht, die Betroffenen zu schädigen
- über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate)
- Lösungen werden nicht gesucht



## 3. Cybermobbing – Mobbing:

- **Kräfteungleichgewicht:** Der Betroffene steht einem bis mehreren Tätern und deren Mitläufern alleine gegenüber.
- **Häufigkeit:** mindestens einmal pro Woche oder häufiger
- **Dauer:** Übergriffe erfolgen über einen längeren Zeitraum (Wochen oder Monate)
- **Konfliktlösung:** Der Betroffene ist aus eigener Kraft nicht in der Lage, das Mobbing zu beenden.



# Mobbing- Handlungen

- Körperliche Attacken
- Psychische Attacken
- Angriffe auf das Ansehen
- Angriffe auf die sozialen Beziehungen
- Angriffe auf das Eigentum
- Cyber-Attacken
  - Verletzung von Bildrechten
  - Verleumdung/ üble Nachrede
  - Drohung, Erpressung, Nötigung

# Mobbing- Handlungen: Cybermobbing

## Absichtliches Schädigen über digitale Medien

24/7:

Eingriff in das  
Privatleben rund um  
die Uhr

Publikum

unüberschaubar &  
extrem schnelle  
Verbreitung

Anonymität

Betroffenheit

wird nicht  
unmittelbar  
wahrgenommen

- Eskalierende Gruppendynamik
- Kontrollverlust des Betroffenen

- Cybermobbing ist soziale Gewalt
- Cybermobbing hat Tragweite und Dynamik
- klare Unterscheidung zwischen Betroffenen und Akteuren nicht immer möglich

# 3. Cybermobbing

## Wie im Netz gemobbt wird

- **Anschwärzen, Gerüchte verbreiten:** Verleumdung durch Posten oder Versenden von Lügen und/ oder Gerüchten
- **Ausschluss und Ausgrenzung:** bewusstes Ausgrenzen von Personen in Chatgroups, einer Community oder einem Online-Spiel
- **Beleidigungen und Beschimpfungen:** Versenden von böartigen oder gemeinen Nachrichten, Posten von verletzenden Kommentaren und Pöbeleien
- **Schikanieren, Belästigung:** wiederholtes Senden oder Posten von böartigen oder beleidigenden Nachrichten, Pinnwandeinträgen, Fotos oder Videos
- **Auftreten unter falscher Identität:** dabei die andere Person in Schwierigkeiten bringen
- **Bloßstellung:** Veröffentlichung privater Gewohnheiten oder intimer Geheimnisse
- **Vertrauen missbrauchen:** intime Details entlocken und dann verbreiten
- **Bedrohung:** direkte oder indirekte Ankündigung von Gewalt

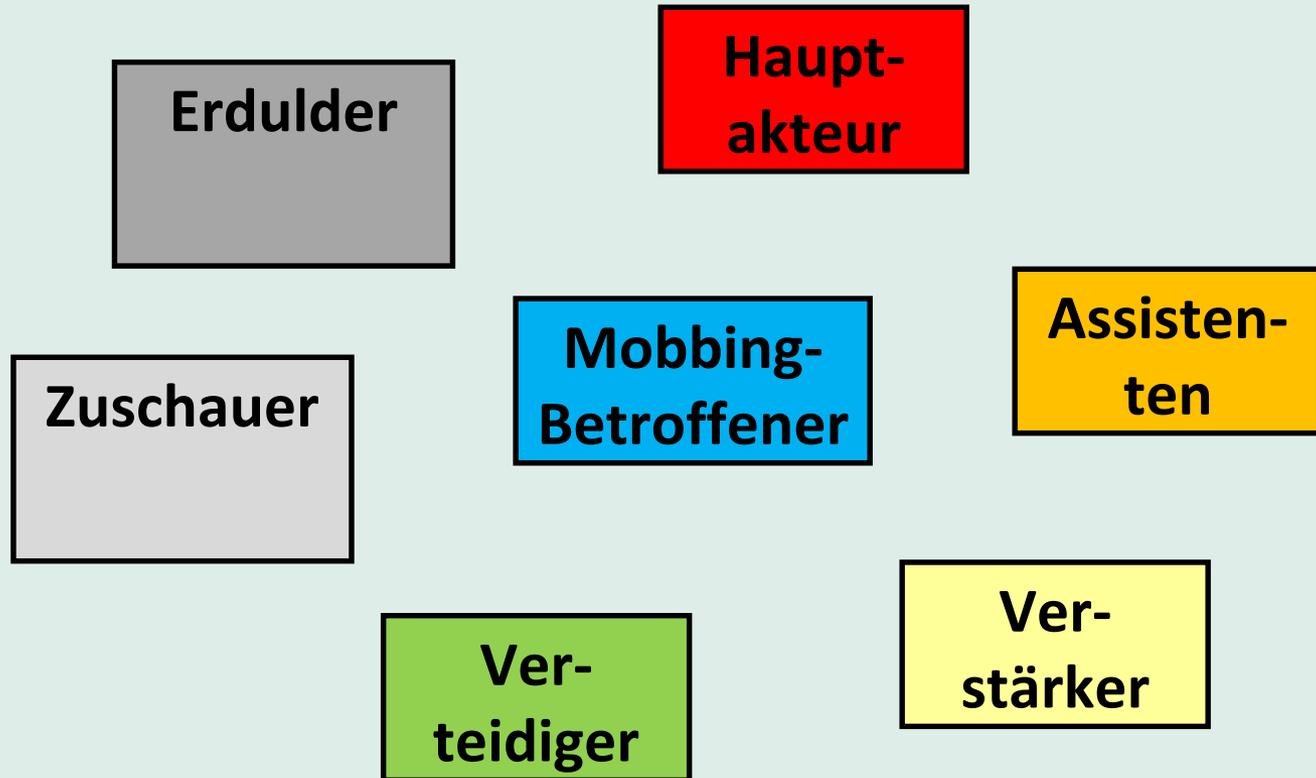
## 3. Cybermobbing

### Rechtliche Folgen

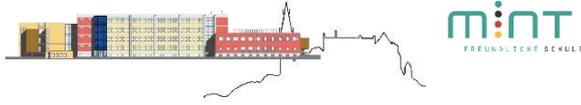
- **Beleidigung** (§ 185 StGB)
- **Üble Nachrede und Verleumdung** (§§ 186 und 187 StGB)
- **Nötigung** (§ 240 StGB)
- **Bedrohung** (§ 241 StGB)
- **Erpressung** (§ 253 StGB)
- **Nachstellung/ Stalking** (§ 238 StGB)
- **Recht am eigenen Bild** (§§ 22 & 23 KunstUrhG)
- **Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes** (§ 201 StGB)
- **Verletzung des höchstpersönl. Lebensbereichs durch Bildaufnahmen** (§ 201a StGB)
- **Verletzung des Briefgeheimnisses und der Ausspähung von Daten** (§§ 202 & 202a StGB)  
indirekte Ankündigung von Gewalt
- **Verbreitung von (kinder-)pornografischen Schriften** (§§ 184 & 184b StGB)



## 3. Rollen im Mobbingprozess







## 3. Cybermobbing

Hinweise: So erkenne ich, dass mein Kind eventuell gemobbt wird

Ihr Sohn/Ihre Tochter ...

- kommt bedrückt nach Hause oder wirkt launisch und aggressiv, nervös oder angespannt.
- kommt häufig mit kaputten Schulsachen nach Hause.
- erfindet Ausreden, z. B. für verlorengegangene Sache.
- bleibt nach Unterrichtsende oder in der Pause länger im Klassenzimmer.
- wirkt unsicher, sein Selbstwertgefühl nimmt immer mehr ab
- ist immer davon überzeugt, dass die anderen nur Böses im Schilde führen – verzerrte soziale Wahrnehmung.
- zeigt ungewöhnliche Verhaltensweisen (z. B. häufiger Rückzug ins Zimmer, hoher Medienkonsum, o. Ä.).
- hat immer häufiger auftretende körperliche Beschwerden, z. B. Kopfschmerzen, Entzündungen im Magen-Darmbereich, Muskelverspannungen, Infektionsanfälligkeit, ... (oft am Sonntag, vor Schulbeginn, will nicht mehr in die Schule, häufige Fehlzeiten).
- zeigt psychische Symptome: Angst, Depression, ...

aus: Konflikt-KULTUR und klicksafe (2019) *Was tun bei (Cyber)Mobbing?*

## 3. Cybermobbing

Wie reagiere ich?

Wenn Mobbing im Kontext der Schule passiert, kann es auch nur dort gelöst werden!

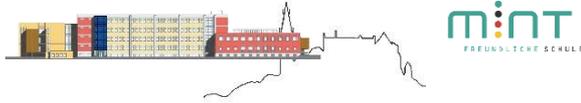
Sie können dadurch helfen, indem Sie ...

- Ihr Kind ernst nehmen!
- sich von Vorfällen berichten lassen (Cybermobbing: Screenshot am PC, Smartphone)  
Keine geeigneten Reaktionen sind: „Wehr dich!“, „Schlag zurück!“, „Geh denen aus dem Weg!“, „Das hört schon wieder auf!“, „Ich rede mit deren Eltern.“, ...)
- Sie gemeinsam überlegen, mit welchem Lehrer man darüber reden könnte (Klassenleiter, Verbindungslehrer, Beratungslehrer, Schulpsychologe, ...)
- mit Ihrem Kind reden.
- nichts ohne das Einverständnis des Kindes unternehmen.
- Ihrem Kind klar machen, dass es keine Schuld an den Vorfällen trägt.
- Geduld haben (Mobbing lässt sich nicht von heute auf morgen stoppen.).
- Sie zusammen mit Ihrem Kind die Schule informieren! (Wichtig: der Betroffene ist alleine nicht in der Lage, das Mobbing zu stoppen → das Einbeziehen einer Lehrkraft ist kein Petzen, sondern unbedingt notwendig!)

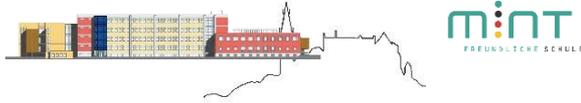
aus: Konflikt-KULTUR und klicksafe (2019) *Was tun bei (Cyber)Mobbing?*

## 4. Jugendschutz / Einstellungen

- Gemeinsam darüber reden
- Gemeinsam einstellen
- Unterschied zwischen Einstellungen in Apps und Filter für bestimmte Seiten



- Die Welt ist nicht Schwarz-Weiß!
- Bleiben Sie ANSPRECHPARTNER
- Sorgen Sie für ALTERNATIVEN
- Vereinbaren Sie REGELN
- Seien Sie VORBILD



## Hilfreiche Links

Erste Hilfe bei Cybermobbing: <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/#c25389>  
<https://www.juuuport.de>  
<https://www.nummergegenkummer.de/>

Hass im Netz melden: <https://www.hass-im-netz.info/index.html>

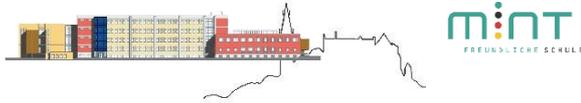
Hilfe bei Einstellungen, Datenschutz etc. bei Social-Media-Apps:  
<https://www.kompass-social.media/kompass/android>

Mediennutzungsvertrag: <https://www.mediennutzungsvertrag.de>

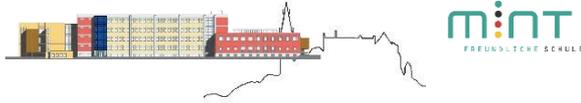
Jugendschutzsoftware: <https://www.jusprogdns.com>

Ansprechpartner in der Schule:

- Frau Glück, Staatliche Schulpsychologin an der Realschule Landshut
- Jede Lehrkraft des Vertrauens



- BLIKK-Studie  
Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2018). Drogen- und Suchtbericht 2018. Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG.
- Brand, M., Stodt, B. & Wegmann, E. (2015). Geschickt geklickt?! Zum Zusammenhang von Internetnutzungskompetenzen, Internetsucht und Cybermobbing bei Kindern und jungen Erwachsenen. LfM-Schriftenreihe Medienforschung 78. Leipzig: VISTAS Verlag.
- Breitweg, J. (2018). Mobbing-Intervention und Mobbing-Prävention. Aktion Jugendschutz (Vortrag, 25.09.2018). Dillingen: Akademie (Ausbildung Mobbing-Multiplikatoren)
- Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S. & Vorderer, P. (2015). Mediatisierung Mobil. Handy- und mobile Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen. LfM-Schriftenreihe Medienforschung 77. Leipzig: VISTAS Verlag.
- Hilt, F. Strategien gegen Mobbing. Ein Mehr-Ebenen-Konzept zur Prävention und Intervention ([http://www.modul100.de/535/files/20131023214525Konflikt\\_KULTUR\\_Sinsheim\\_221013.pdf](http://www.modul100.de/535/files/20131023214525Konflikt_KULTUR_Sinsheim_221013.pdf), abgerufen am 12.10.2021)
- Jannan, M. (2010). *Das Anti-Mobbing-Buch*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Möller, C. (2015). Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer.
- Olweus, D.(1999). *Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können*. Bern: Huber
- Pieschl, S. & Porsch, T. (2014). Neue Medien und deren Schatten. Mediennutzung. Medienwirkung und Medienkompetenz. Göttingen: Hogrefe.



- Cartoons: <https://www.lehrer-online.de>
- <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-jeder-dritte-schueler-hat-schlafstoerungen-2090982.html#/>
- <https://www.horizont.net/schweiz/nachrichten/ Gefahren-im-digitalen-alltag-mit-comic-geschichten-sensibilisieren-182960>
- Klicksafe: <https://www.klicksafe.de/>
- Ins-Netz-gehen.de Online sein mit Maß und Spaß.  
<https://www.ins-netz-gehen.de/>
- Kinder- und Jugendärzte im Netz. Pädiatrische Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch.  
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch/>
- <https://love-storm.de/lernen/materialien-gegen-hass-und-cybermobbing/>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: Jim-Studie 2020. Jugend, Information, Medien.  
[https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2020/JIM-Studie-2020\\_Web\\_final.pdf](https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2020/JIM-Studie-2020_Web_final.pdf)
- Net-Piloten. Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch  
[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten)

## Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=HfOUhwhdUV0> (Immersion)

<https://www.klicksafe.de/presse/klicksafe-werbspots/download-wo-lebst-du/> (Schlafmangel)

<https://www.youtube.com/watch?v=vATAdBHM3ZI> (Knigge 2.0)