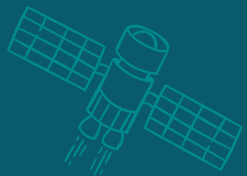


Diginautis

Auf Forschungsreise im Digiversum



SUCHTHILFE
AACHEN

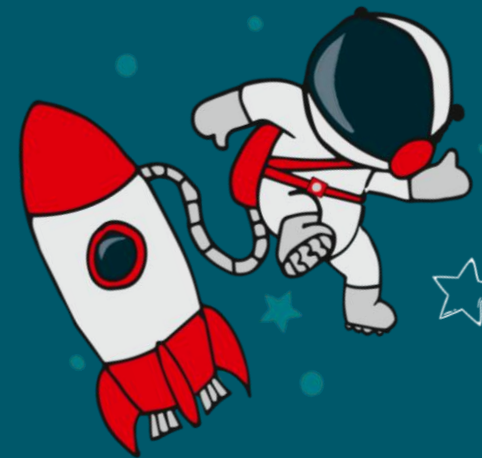


Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen





Ausgangslage



Kinder wachsen selbstverständlich mit zahlreichen digitalen Medien auf:

- Mehr als die Hälfte (54 %) der internetnutzenden 6- bis 13-Jährigen ist täglich online.
- Bei den online aktiven 8- bis 9-Jährigen hat sich der Anteil der täglichen Nutzung innerhalb von zwei Jahren fast verdoppelt.
- Damit verschiebt sich die intensive Nutzung digitaler Angebote bis ins Grundschulalter – oft inklusive des Konsums von Social Media, obwohl diese laut Nutzungsbedingungen erst ab 13 Jahren sind.
- Knapp die Hälfte der Kinder (46 %) verfügt bereits über ein eigenes Gerät.

Nutzungsverhalten

beliebteste Anwendungen	Prozent
WhatsApp	43
YouTube	42
TikTok	14
Google	13
Toggo/Toggolino	7

Kommunikation

Unterhaltung

spielen

Information

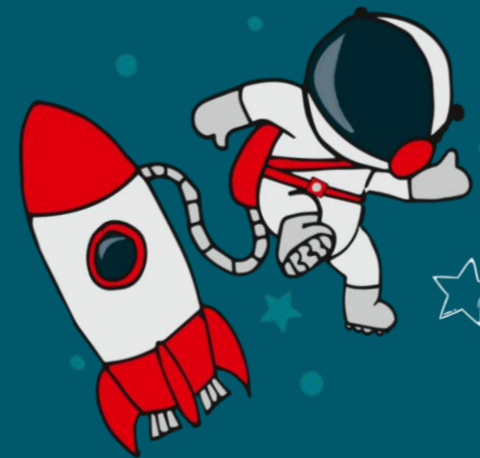


Eine Entwicklung, die auch in den Grundschulen zu Handlungsbedarf führt:

- 77 % der Kinder mit eigenem Gerät geben an, ihr Handy grundsätzlich in die Schule mitbringen zu dürfen.
- Knapp 2/3 der Kinder, die WhatsApp nutzen, haben dort eine Gruppe für ihre Schulklasse.
- 55 % der Eltern verzichten vollständig auf technische oder begleitende Maßnahmen zur Steuerung des Medienschutzes und der Nutzungszeiten.



Projektentwicklung und Projektziele



- Diginautis ist ein kindgerechtes Präventionsprogramm, eingebettet in eine spannende Forschungsreise.
- Es wurde entwickelt von der Suchthilfe Aachen unter Einbezug von Lehrkräften sowie Fachkräften der Schulsozialarbeit.
- Diginautis ist praxiserprobt an Aachener Grundschulen wird hier seit 2023 umgesetzt.
- Ab 2026 folgt die Implementierung in NRW im Auftrag des Ministeriums für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalens über die Medienzentren vor Ort.

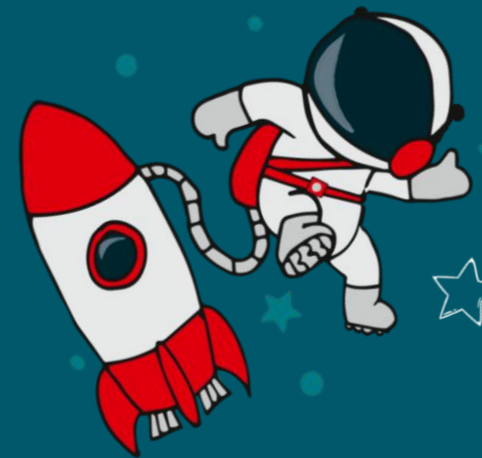
Vorbeugung eines problematischen Medienkonsums

- frühzeitige Stärkung relevanter Kompetenzen bei Kindern der 3. und 4. Klassen zur **Prävention exzessiver Mediennutzung/Mediensucht**
- Förderung einer **digitalen Balance**
- nachhaltige Förderung der Gesundheits- und Medienerziehungskompetenz von Eltern von Grundschulkindern
- Sensibilisierung und Förderung digitaler Medienkompetenz bei pädagogischen Fachkräften für einen maßvollen und zielgerichteten Umgang mit digitalen Medien bei Kindern

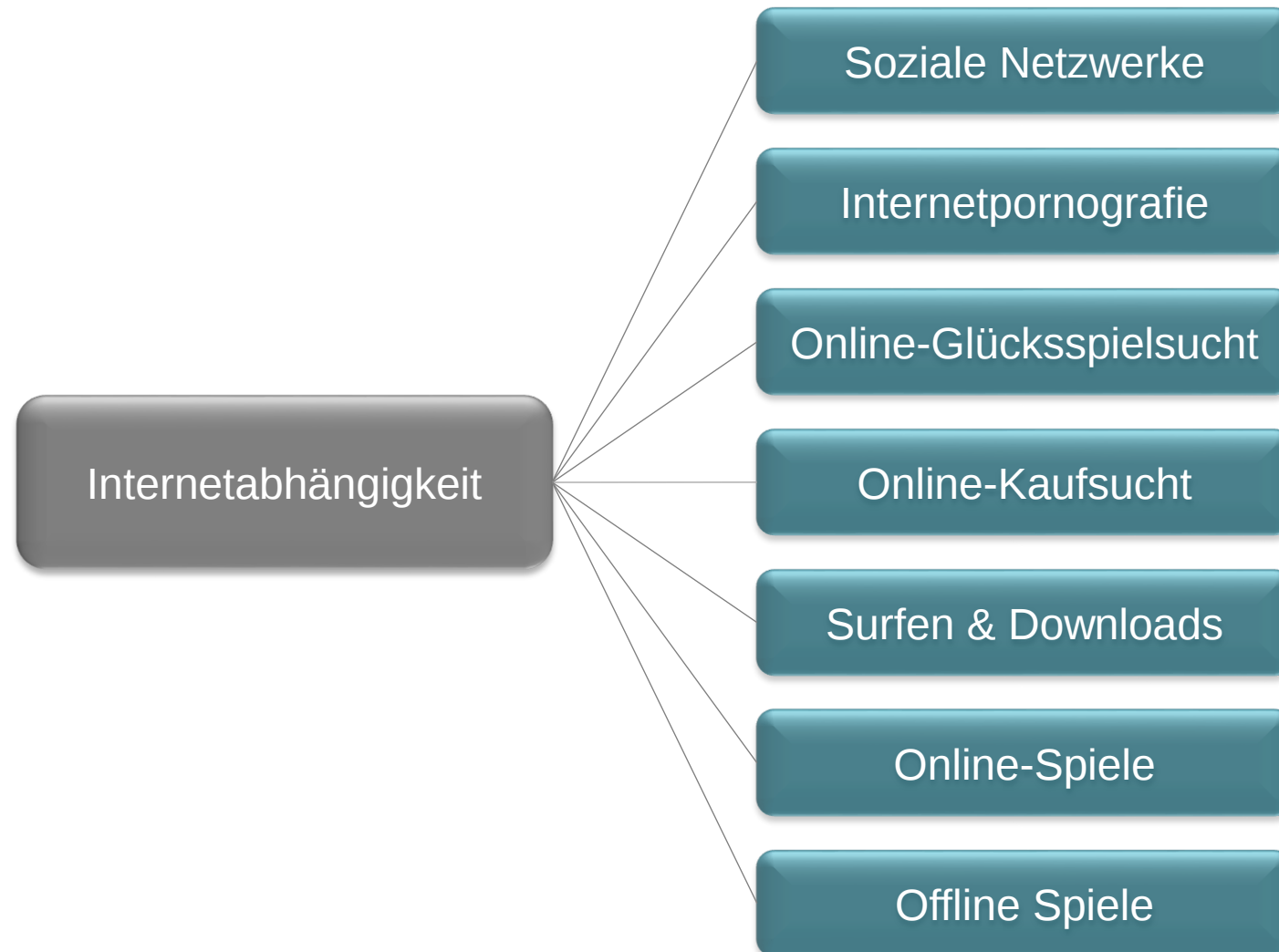


Hintergrund

Grundlagen der Suchtprävention



Mediensucht (Gaming Disorder)



Suchtentwicklung

positive Wirkung

je häufiger und
intensiver =
Bewältigungsstrategie

soziale,
gesundheitliche
Schäden bis zur
Sucht





Vernachlässigung
anderer Interessen

Schlafprobleme

Kontrollverlust

Konzentrations-
probleme

Sucht

Konflikte in
der Familie

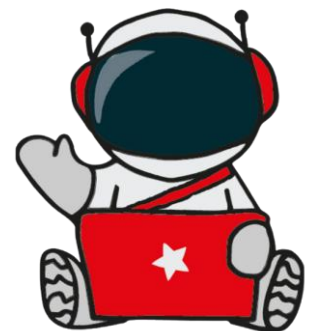
Überforderung

sozialer Druck

Stresssymptome
(Kopf-/Bauchschmerzen)

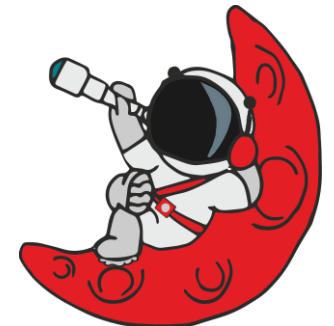
Suchtdefinition

- immer öfter im Internet sein
- Mediennutzung einschränken/darauf verzichten, fällt schwer
- Zwang verspüren, immer online zu sein
- Aggressivität (o. andere Entzugssymptome), wenn Handy vergessen wird/Akku leer ist
- Gedanken kreisen (auch in medienfreier Zeit) um nichts anderes
- kein Interesse mehr für andere Freizeitaktivitäten
- verschlechterte Leistungen (z.B. Schule)
- Medien als Zuflucht, um abzuschalten und sich besser zu fühlen
- Strategien ausdenken/lügen, um Medienkonsum zu verstecken



Suchtdefinition

- Nicht jedes übermäßige Medienverhalten muss zwingend in einer Sucht münden.
- Spätestens ab 3 Kriterien sollten Eltern/Multiplikator:innen jedoch sensibel werden.
- Sind bis zu 4 der 9 Kriterien erfüllt, spricht man von einer problematischen Internetnutzung.
- Liegen 5 (von 9) Kriterien vor, kann eine Internetabhängigkeit diagnostiziert werden.

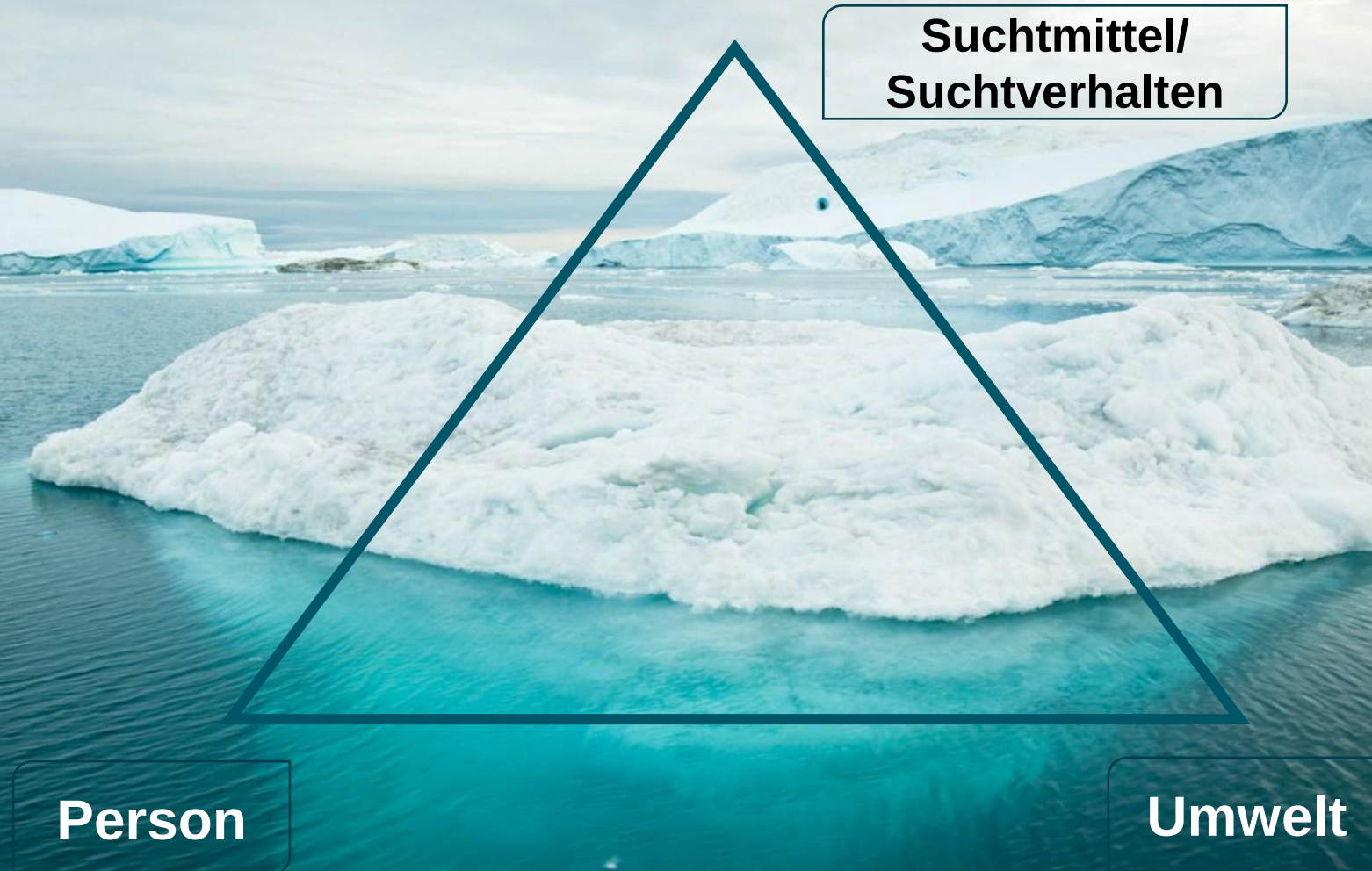


Suchtursachen

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



SUCHTHILFE
AACHEN



Suchtursachen

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



SUCHTHILFE
AACHEN



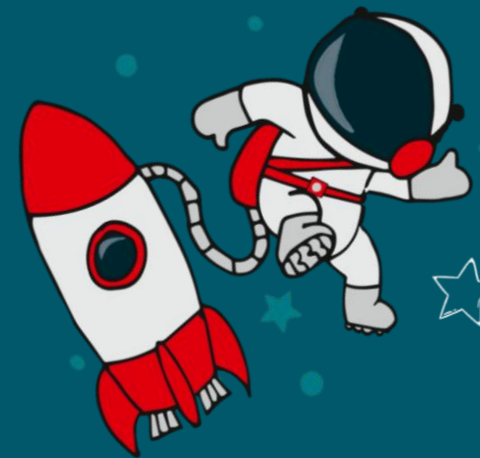
**Information/
Aufklärung**

**Verhaltensprävention/
Resilienzförderung/ Stärkung von
Selbstkompetenzen**

**Verhaltensprävention/
Stärkung von sozialen
Kompetenzen**

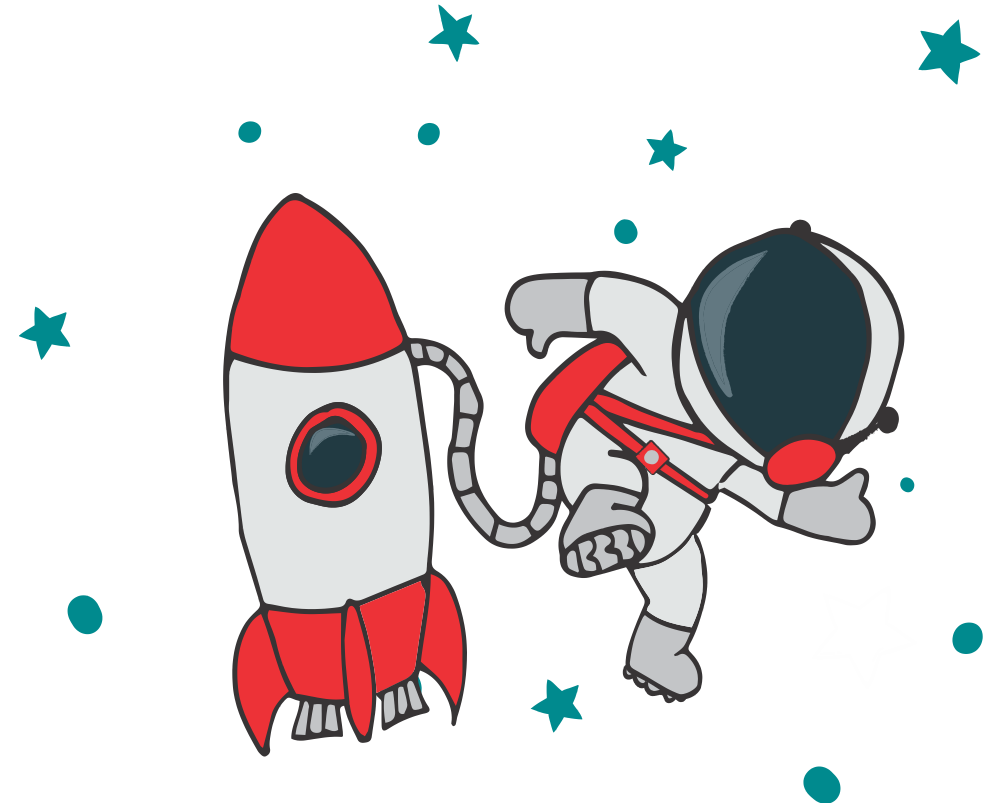


Storytelling und Projekthinhalte



Storytelling

- In jeder Einheit brechen die Kinder mit Raketenstart mit einer/m Forscher:in (Lehrkraft/ Fachkraft für Schulsozialarbeit) zu einer Forschungsreise ins „Digiversum“ auf.
- Als Digiversum bezeichnen wir die digitale Welt – ein eigenes Universum mit unendlicher Weite und unzähligen digitalen Möglichkeiten.

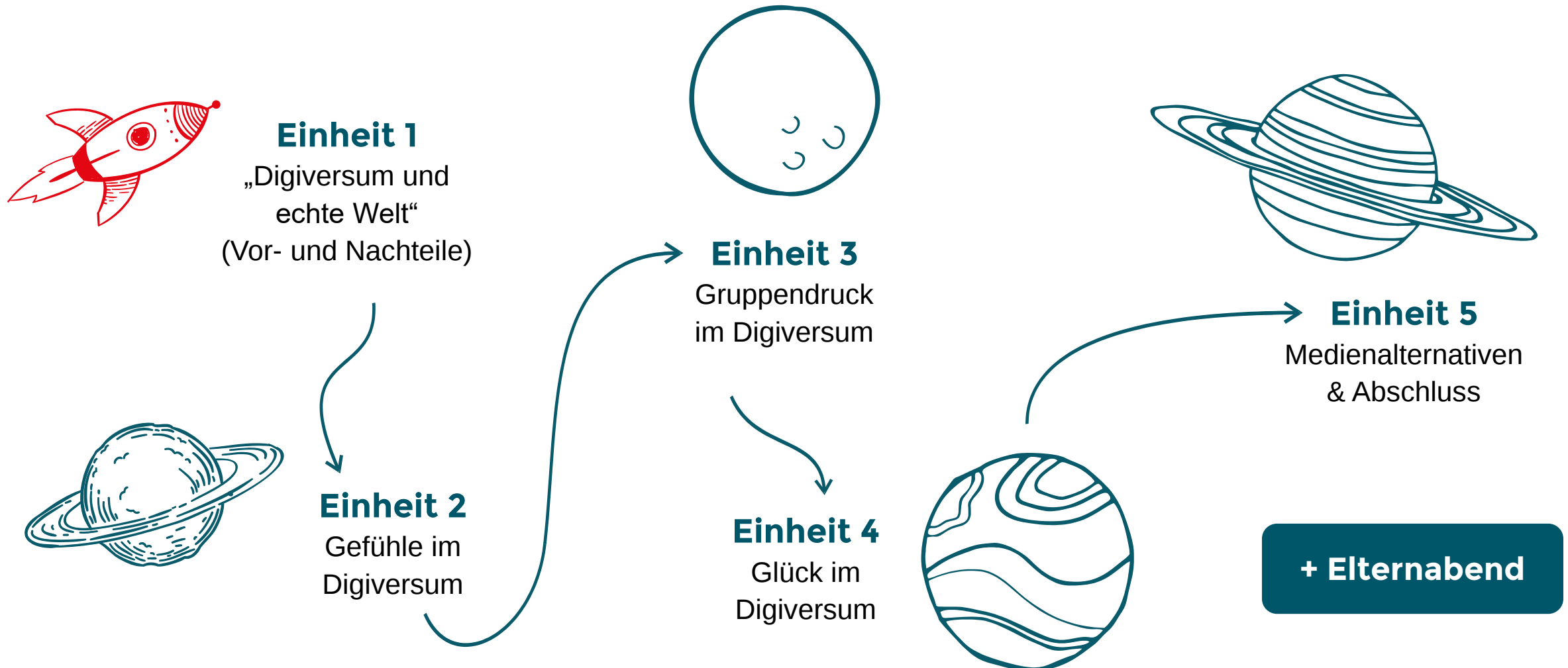


Storytelling



- Auf der Forschungsreise finden die Kinder gemeinsam heraus, wie man sich bestmöglich in der digitalen Welt orientieren kann, worauf man aufpassen muss, um gut gewappnet zu sein und sich risikoarm durch das Digiversum zu bewegen.
- Am Ende werden die Kinder als „Diginautis“ ausgezeichnet.

Inhalte der Unterrichtsreihe



Diginautis-Ausrüstung



Mal- und Schreibübungen zum
Sammeln der Erkenntnisse

Diginautis-Ausrüstung



Diginautis-Ausweis und Urkunde
für die Kinder

verantwortungsvoll

reflektiert

in Balance

achtsam

maßvoll

selbstbestimmt

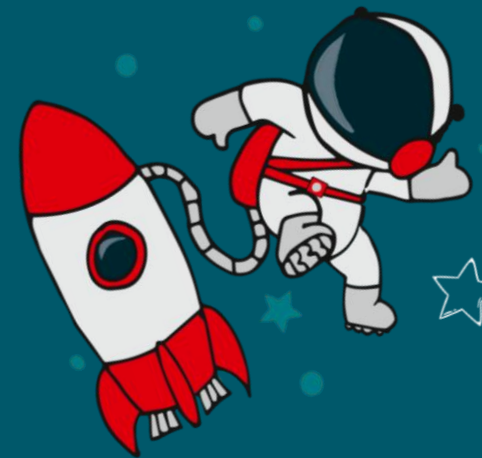
zielgerichtet

begleitet



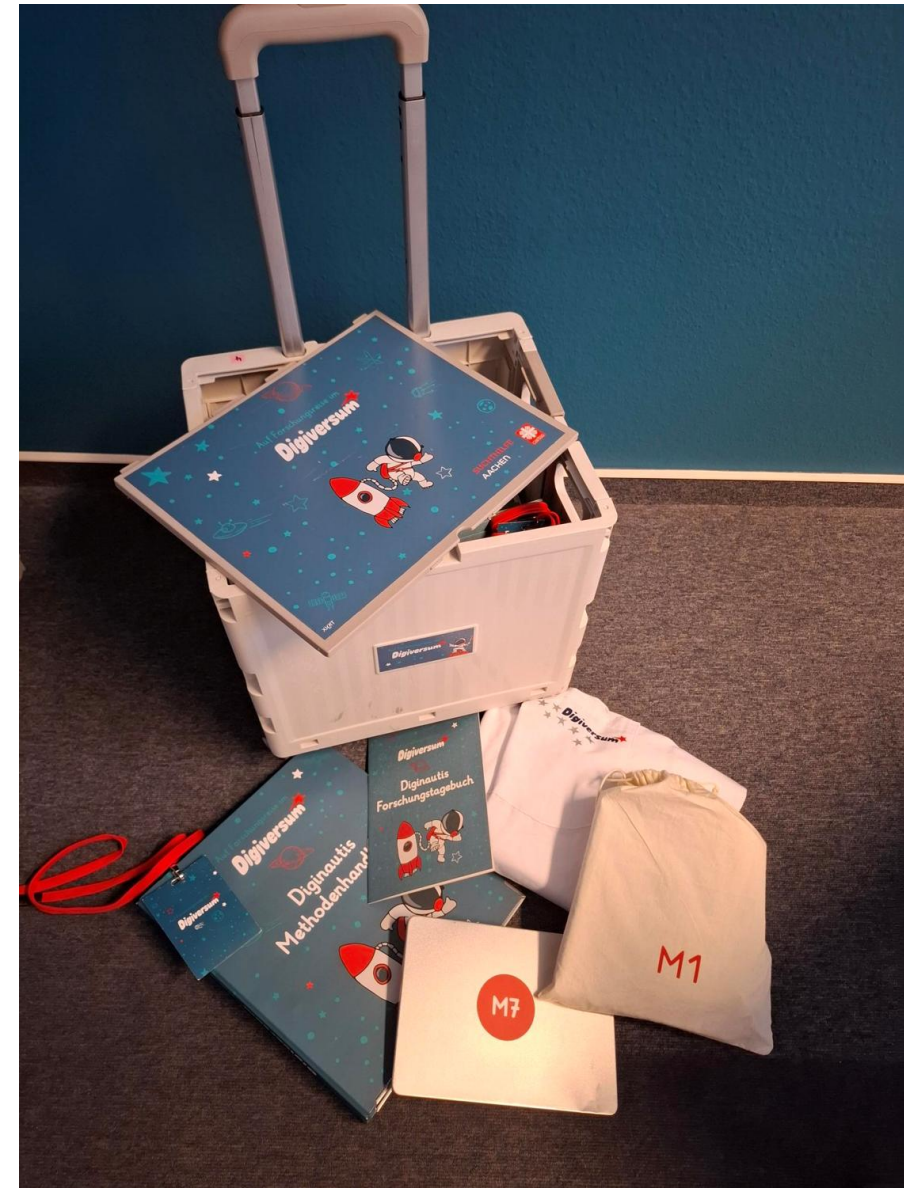


Diginautis vor Ort



Diginautis vor Ort

- Wenden Sie sich an Ihr Medienzentrum vor Ort und fragen Sie an, ob dieses sich an „Diginautis“ beteiligt.
- Wenn ja, nehmen Sie dort an der kostenlosen Anwender*innenschulung teil
- ...und leihen Sie sich im Anschluss kostenlos die Materialien (Trolley plus Verbrauchsmaterial für die Kinder) aus.
- Wenn nein, melden Sie sich gerne bei uns und wir geben den Bedarf an das Schulministerium weiter.



Kontakt

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



SUCHTHILFE
AACHEN



Suchthilfe Aachen

Yvonne Michel

Einrichtungsleitung Suchtprävention

Tel.: 0241/41356130

y.michel@caritas-aachen.de

www.suchthilfe-aachen.de

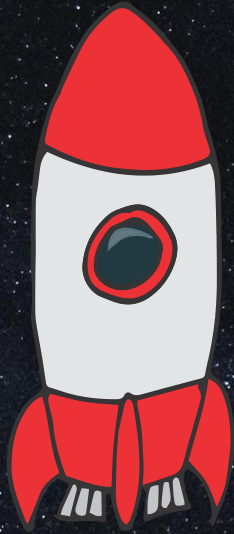


SUCHTHILFE
AACHEN



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen





Danke!

Empfehlenswertes zum Weiterstöbern

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

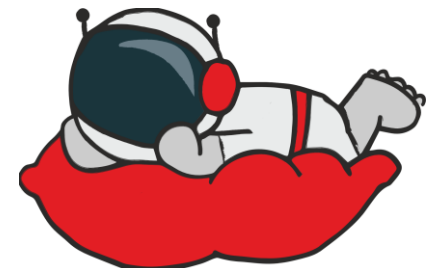


SUCHTHILFE
AACHEN



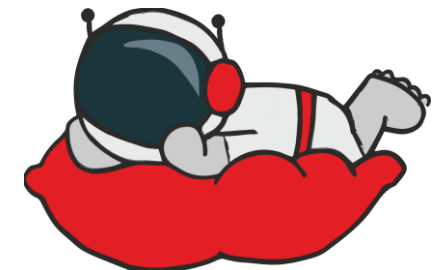
Kinderbücher zum Thema

- Thomas Feibel: Mach deinen Medienführerschein ISBN: 978-3-551-25264-7: Ein Mitmach-Buch mit vielen Informationen, Rätseln, Selbsttests für mehr Medienkompetenz ab 8 Jahren
- Thomas Feibel: hAPPy – Der Hund im Handy (Ein Kinderbuch ab 8 zum Thema Mediennutzung, Datenschutz und Apps) ISBN: 978-3-551-31835-0: Ein Kinderbuch (Roman) ab 8 Jahren zum Thema Mediennutzung mit folgenden Themen: Digitalisierung, Datenschutz, Cybermobbing, Alexa im Kinderzimmer, Umgang mit Smartphone und Apps
- Chris Duwe: Einfach mal anklicken!? Herausforderung Internetpornographie: Ein Lesebuch für Kinder und ihre Eltern. ISBN: 978-3-03848-166-9: Für Kinder bis 12 Jahre



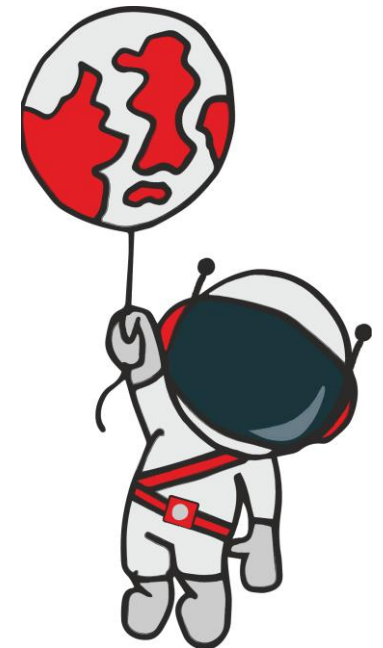
Kinderbücher zum Thema

- Marc-Uwe Kling: Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat. ISBN: 978-3-551-51679-4: Ein bebildeter Roman für Kinder von 6-10 Jahren über das, was möglich ist, wenn das Internet nicht funktioniert.
- Benjamin Wockenfuss: Lotta und Klicks. ISBN: 978-3-7891-1351-2: Ein Bilderbuch für Kinder ab 4 Jahren zur Förderung der Medienkompetenz
- Francesca Pirrone: Bruno hat 100 Freunde. ISBN: 978-3-86569-260-3: Ein Buch über moderne Kommunikationsmittel und wahre Freundschaft für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren



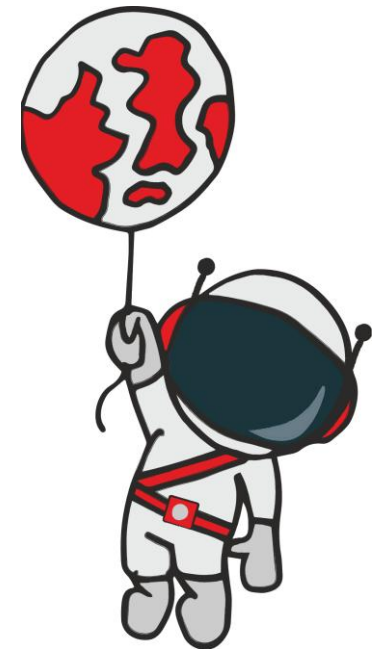
Quellen

- Ärzteblatt (2023). Mediensucht: Kinder und Jugendliche doppelt so häufig betroffen wie vor der Coronapandemie.
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/141664/Medien sucht-Kinder-und-Jugendliche-doppelt-so-haeufig-betroffen-wie-vor-der-Coronapandemie>
- Bitkom e.V. (2025). Eltern, ihre Kinder und Social Media: die schwierige Balance zwischen Freiheit und Kontrolle.
<https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Eltern-Kinder-Social-Media-Balance-Freiheit-Kontrolle>



Quellen

- Bzga (2024): Die Präventionskampagne „Ins Netz gehen“.
<https://www.ins-netz-gehen.info/beratung-hilfe/informationen/#:~:text=Anzeichen%20einer%20exzessiven%20Mediennutzung%20sind,gedanklich%20st%C3%A4ndig%20mit%20der%20Mediennutzung.>
- Bzga (2022): Achtsamen Medienkonsum und Selbstfürsorge vermitteln.
<https://shop.bzga.de/download-20230104-1630/>
- DAK – Deutsche Angestelltenkrankenkasse (2023). DAK-Suchtstudie: Nach der Pandemie nutzt jedes vierte Kind soziale Medien riskant.
https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-nach-der-pandemie-nutzt-jedes-vierte-kind-soziale-medien-riskant_58680



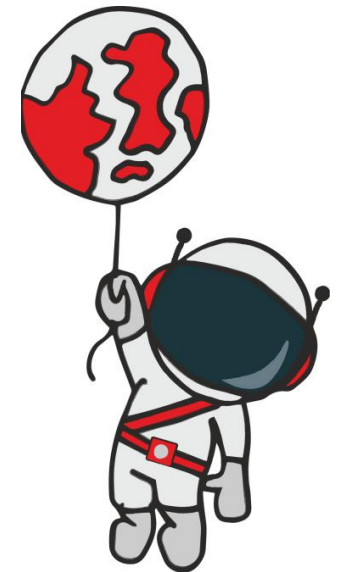
Quellen

Ins Netz gehen (o.J.): Medienzeiten festlegen – Worauf müssen Eltern achten? <https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>

Klicksafe (2023): <https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/kinder-bis-10-jahre>

Klicksafe (2021): Digitale Abhängigkeit – Tipps für Eltern.
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit_07_WEB.pdf

kmdd - Keine Macht den Drogen (o.J.). Medienabhängigkeit.
<https://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/suechtig-ohne-stoff/medienabhaengigkeit>



Quellen

mpfs - Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2023):
miniKIM-Studie 2023. <https://www.mpfs.de/studien/minikim-studie/2023/>

mpfs – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2025): KIM-
Studie 2024. <https://mpfs.de/studie/kim-studie-2024/>

WHO (2018): Gaming disorder.
[https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-
questions/gaming-disorder](https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder)

www.fv-medienabhaengigkeit.de

