



**LEHREN UND LERNEN
IN DER DIGITALEN WELT**
#BildungslandNRW

KiN 
Kompetent im Netz

HERZLICH WILLKOMMEN!

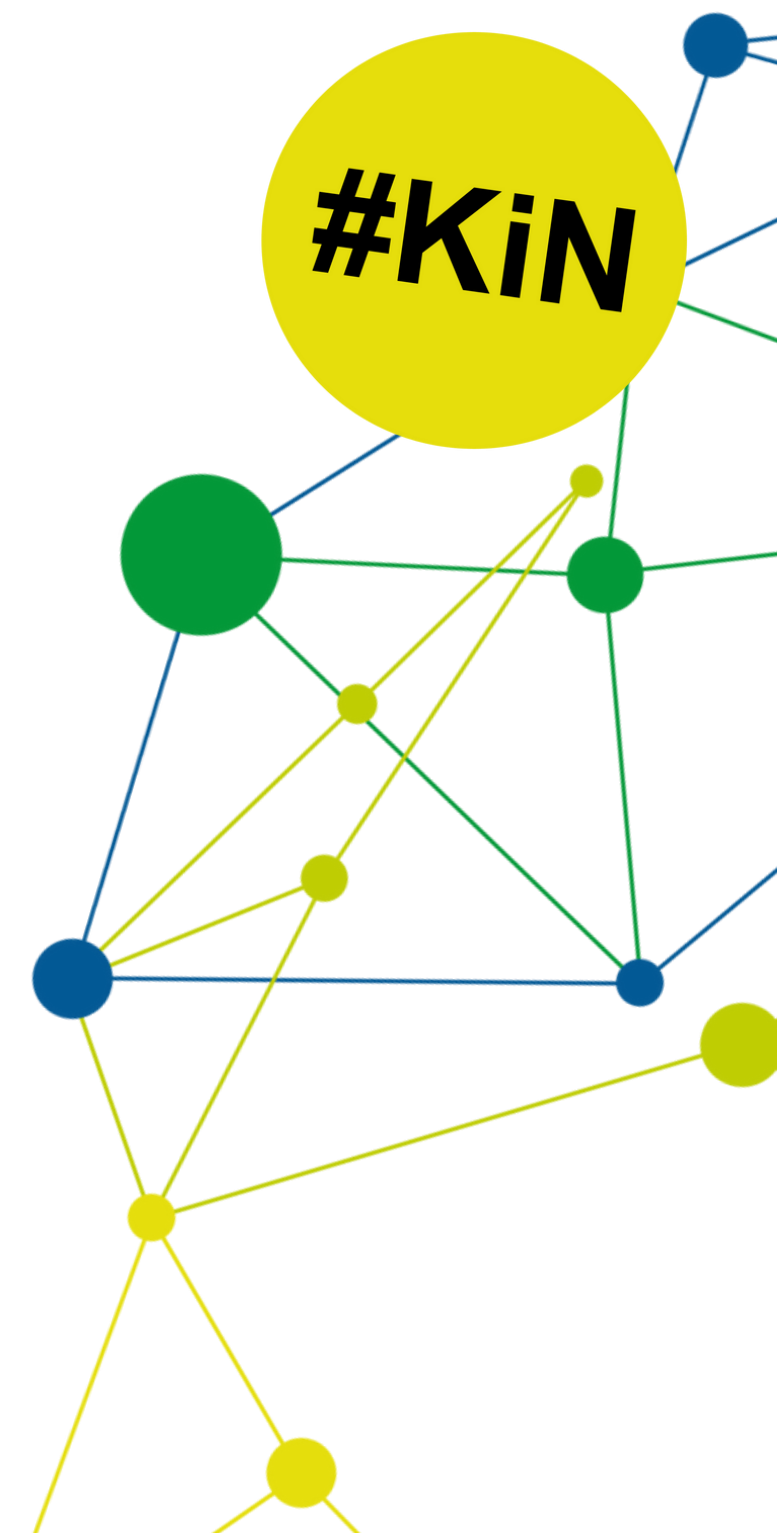
**Online-Angebot
Handynutzung: ONE DAY OFF (#ODO) –
Aktionstag für Schulen am 07. Juli 2026**

**Andreas Pauly, Geschäftsführer
Mediensuchtprävention NRW e.V.**

Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Unterstützung von:





Aktionstag #ODO am 07.07.2026

Bewusstes Wahrnehmen statt Verzicht oder
Handyverbot

Was ist das Coole an ODO?

bewusstes Wahrnehmen
der eigenen Nutzung

Gruppenchallenge

Kreativwettbewerb

Mit freundlicher Unterstützung durch
die BERGISCHE KRANKENKASSE



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Andreas Pauly, Geschäftsführer

Fahrplan

- Was ist Mediensucht
- Studienlage
- Mediensuchtprävention NRW
- ODO- one day off



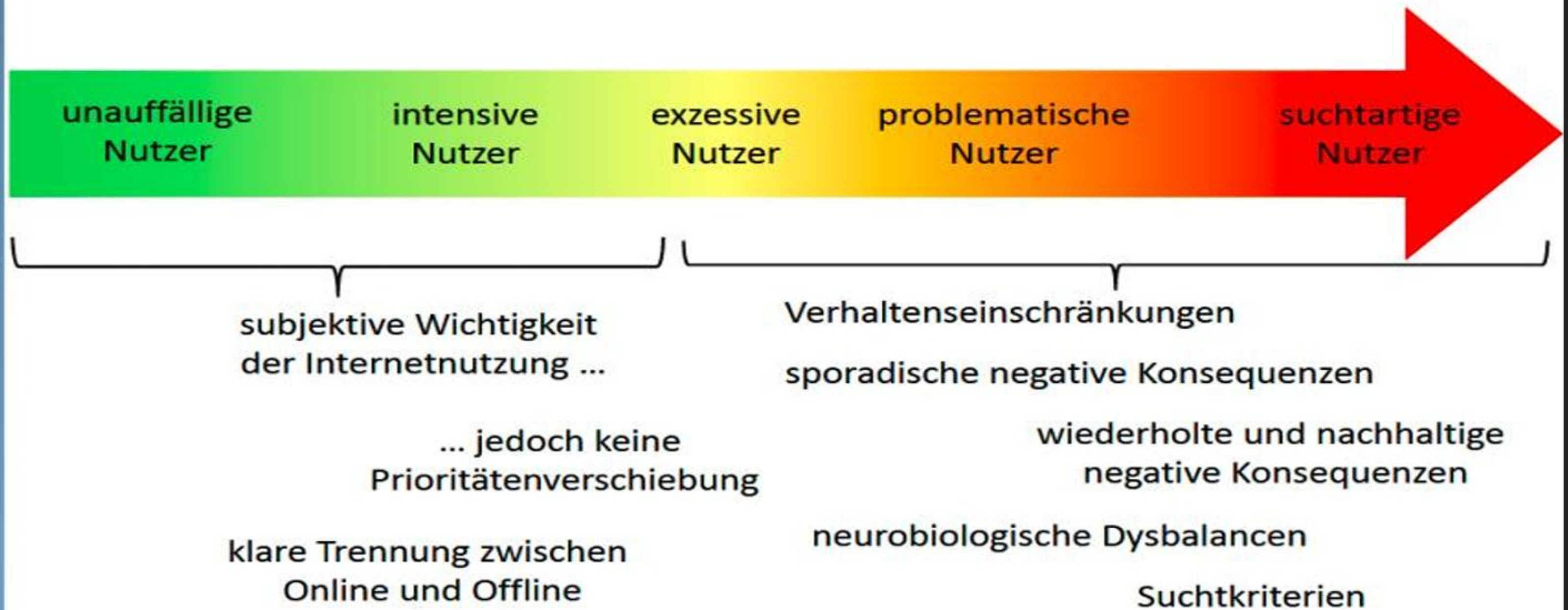
WAS IST MEDIENSUCHT?



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

KLASSIFIKATION DER INTERNETNUTZUNG IN EINEM PHASENMODELL



International Classification of Diseases der WHO

Punkt 6C51.0, gaming disorder:

Diese Störung wird als "Muster wiederkehrenden oder beständigen Spielverhaltens ('Digitales Spielen oder Videospielen')" bezeichnet, drei Kriterien müssen erfüllt sein:

- **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
- Vernachlässigung von Sport und/oder körperlicher Hygiene
- Keine Freude außerhalb des Zockens oder der Medien / Serotin- und Dopaminmangel



ARTEN VON MEDIENSUCHT



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

ARTEN VON SUCHT



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

Bilder mit KI erstellt



Mediensuchtprävention

NRW e.V.



und viele mehr...

Bilder mit KI erstellt



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Hilfreiche Tipps

- über **Dark Patterns** aufklären
- Jugendliche zur Reflektion einladen
- schützende Strukturen etablieren
 - Timer stellen
 - Verbündete suchen (gemeinsam begrenzte Spielzeit)
 - Alternativen zum gamen erarbeiten
- Qualitative Spiele empfehlen
- [Spieleratgeber NRW](#)
- Unterstützung bei Prokrastination
- Risikominimierung - safer use



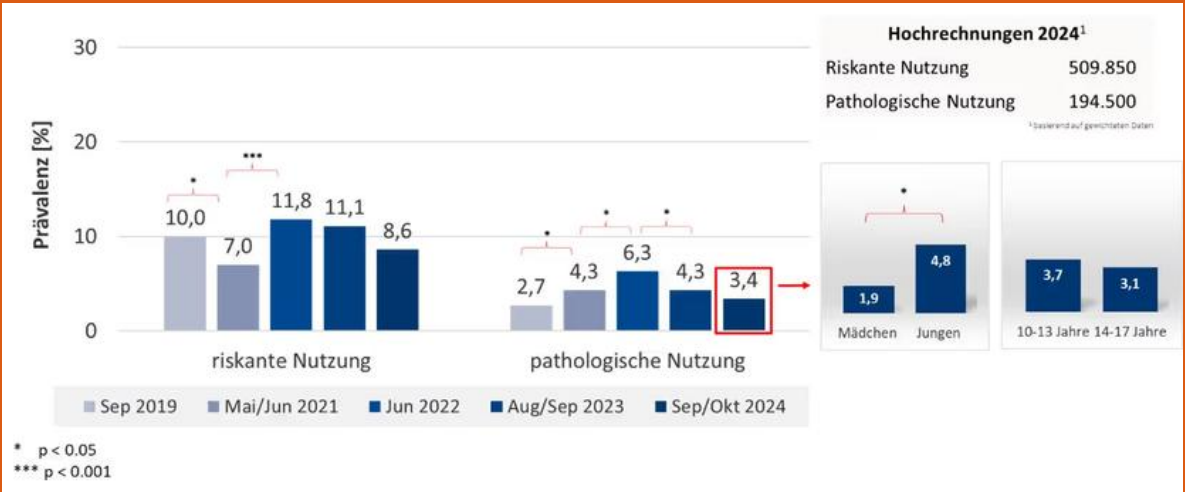
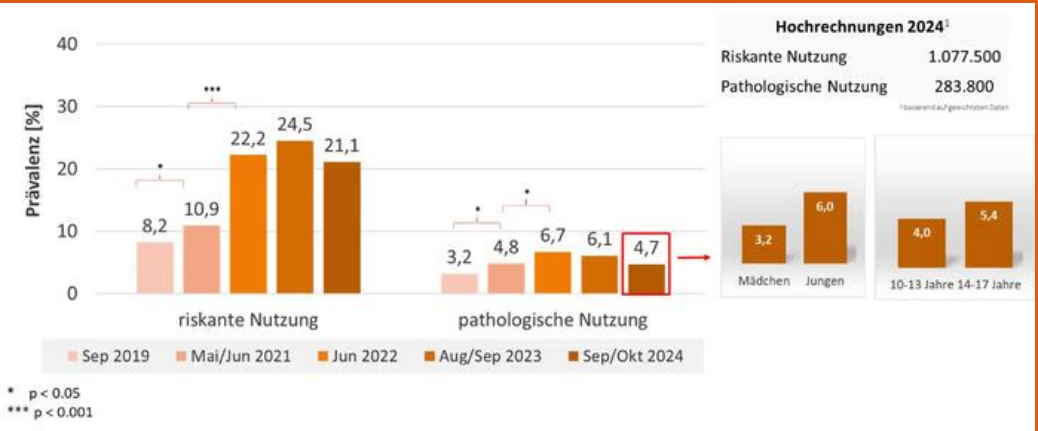
STUDIENLAGE



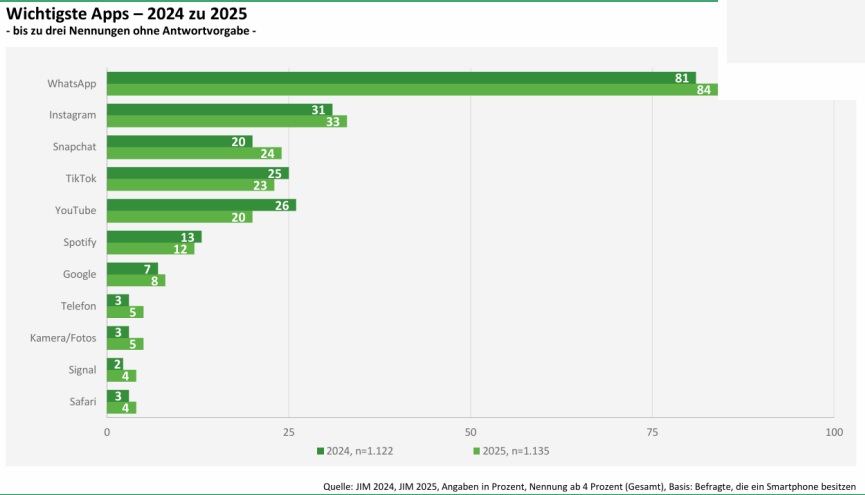
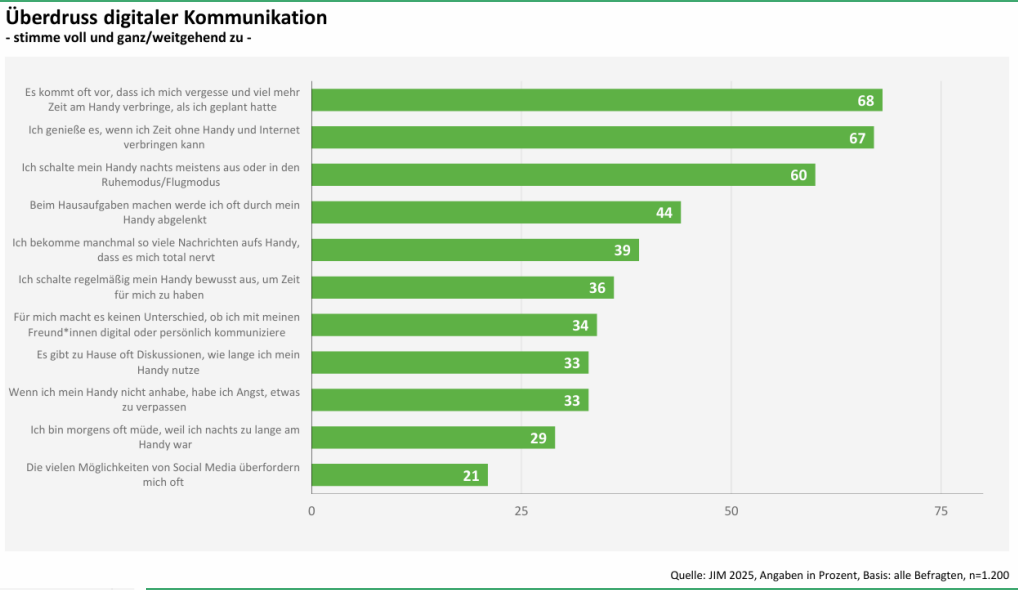
Mediensuchtprävention

NRW e.V.

ERGEBNISSE AUS DER JIM STUDIE 2025

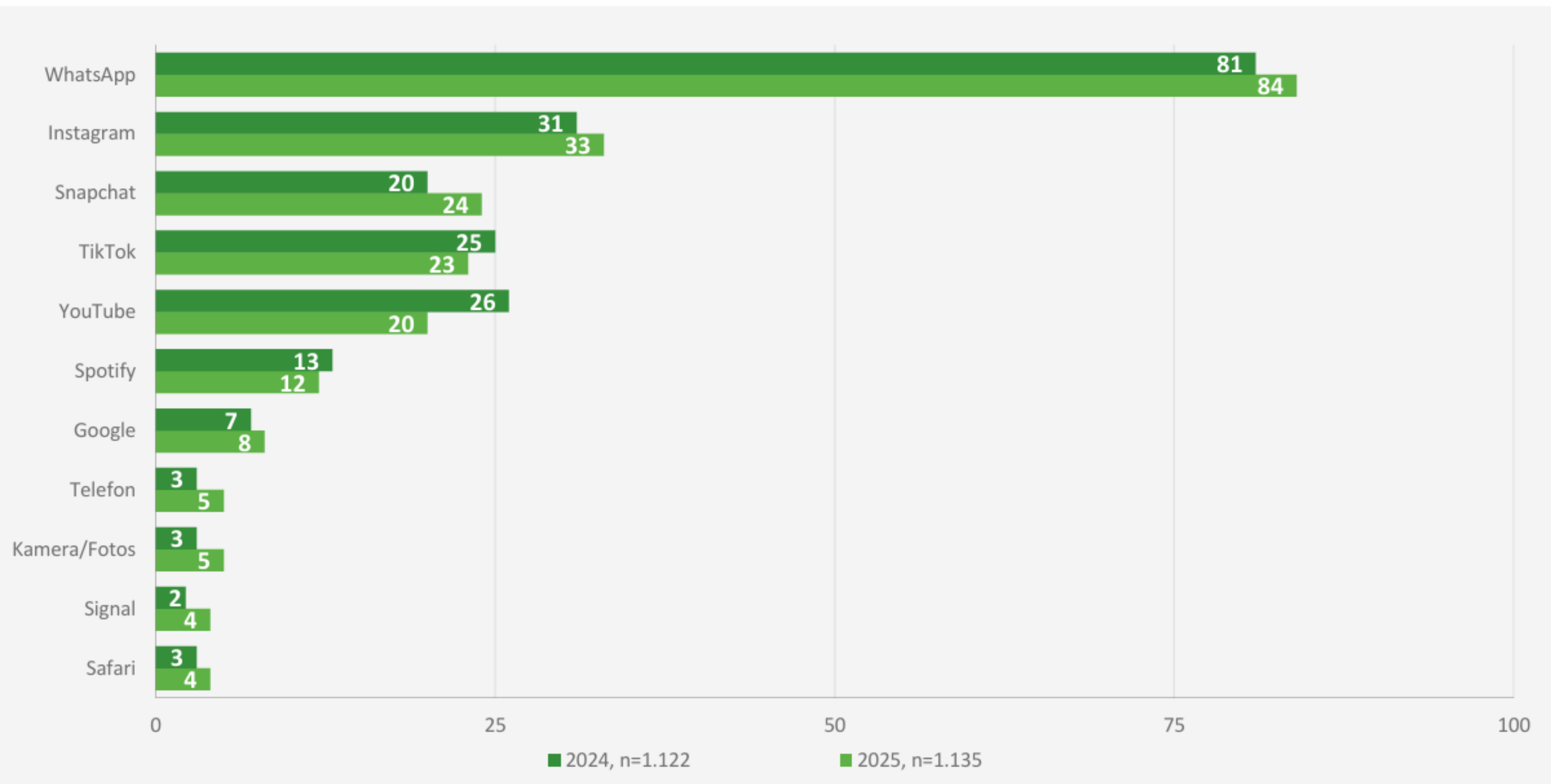


ERGEBNISSE AUS DER DAK MEDIENSUCHT-STUDIE 2024



Wichtigste Apps – 2024 zu 2025

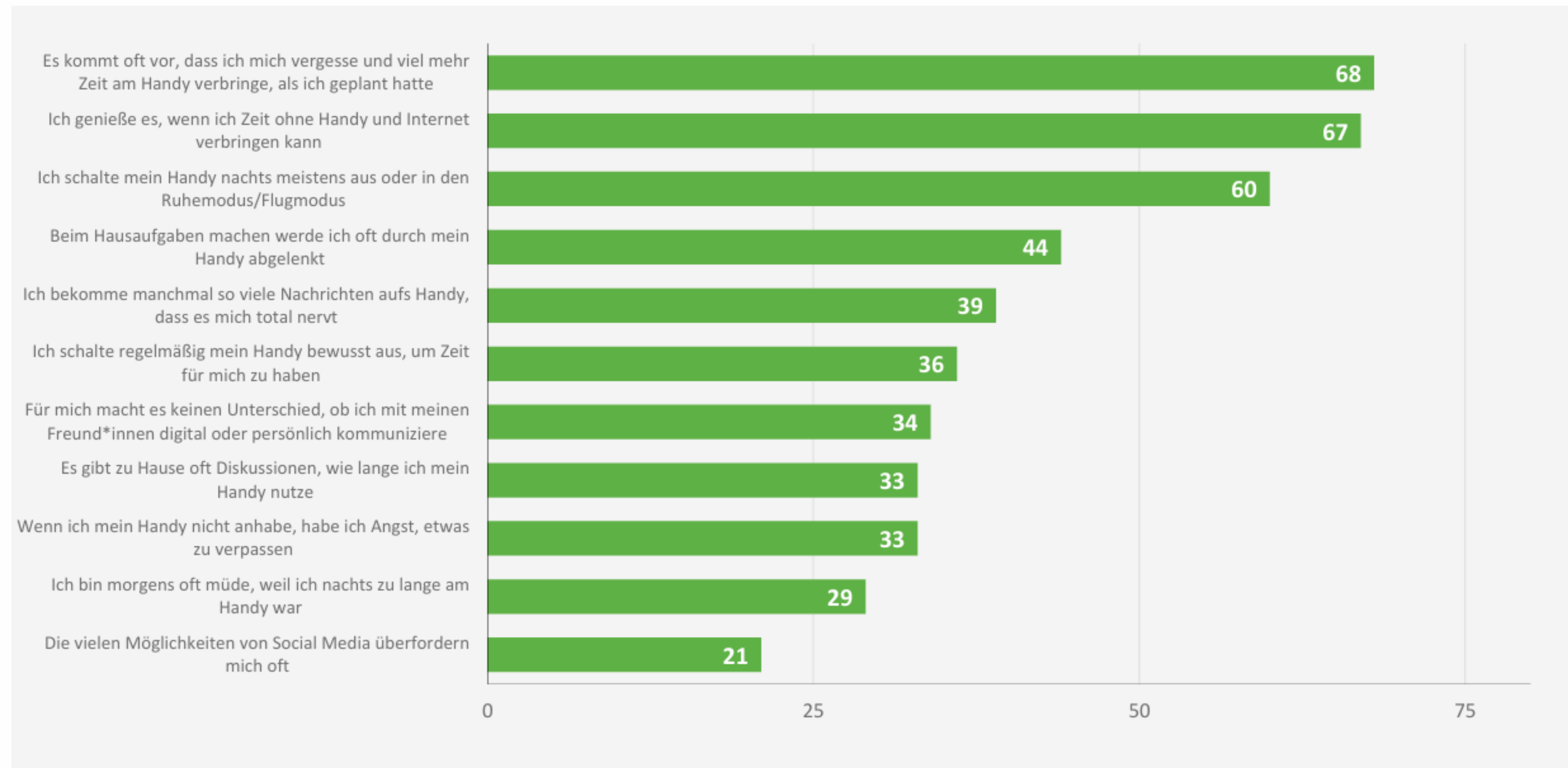
- bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -



Quelle: JIM 2024, JIM 2025, Angaben in Prozent, Nennung ab 4 Prozent (Gesamt), Basis: Befragte, die ein Smartphone besitzen

Überdruss digitaler Kommunikation

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



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

Ergebnisse aus Drogenaffinitätsstudie

- Drogenaffinitätsstudie Teilband Computerspiele
 - unveröffentlichte Daten (im Newsletter):
 - **15% süchtiges Verhalten**
- weitere Infos von BIÖG:
 - ins-netz.gehen.de

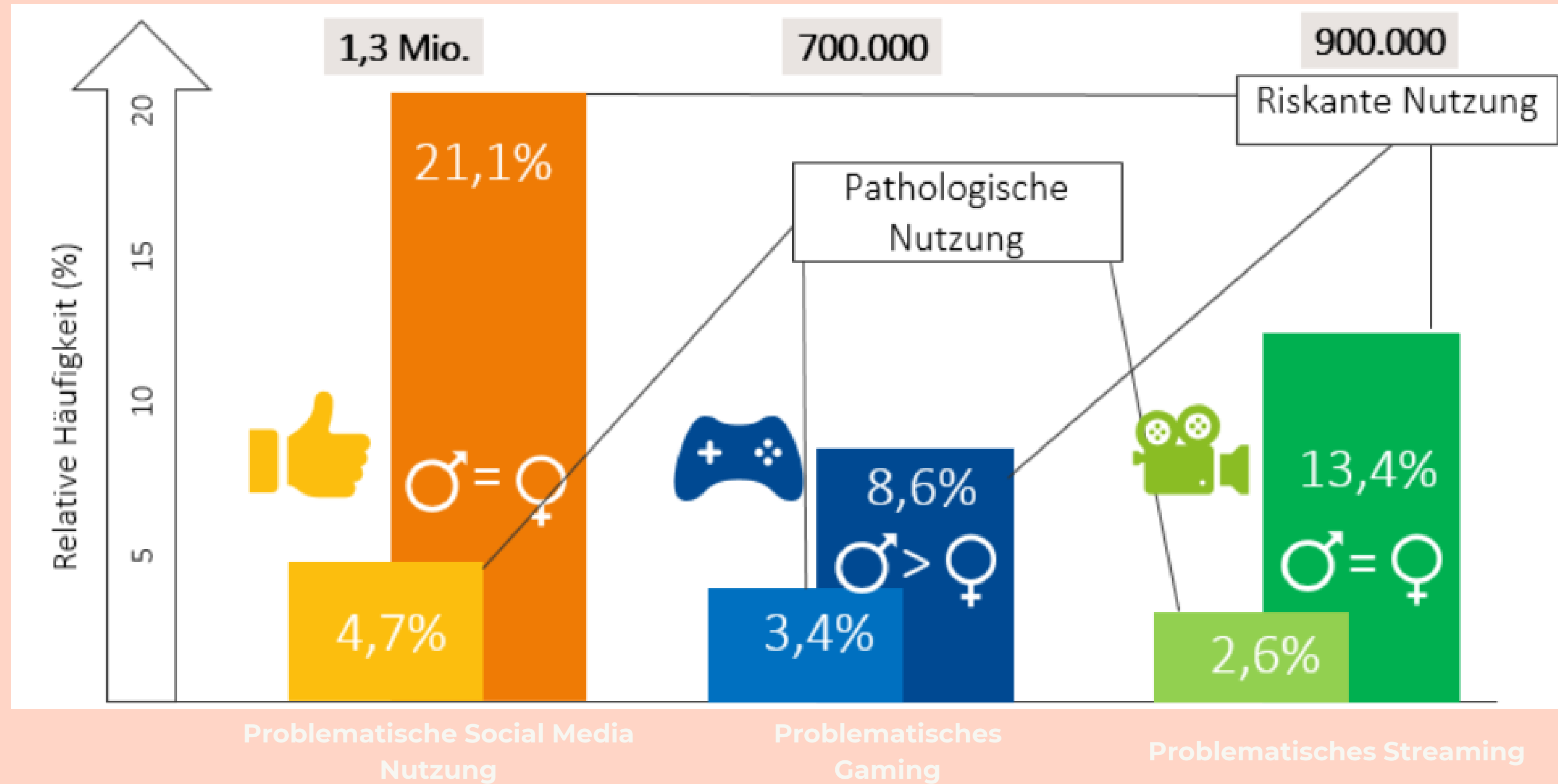


Mediensuchtprävention

NRW e.V.

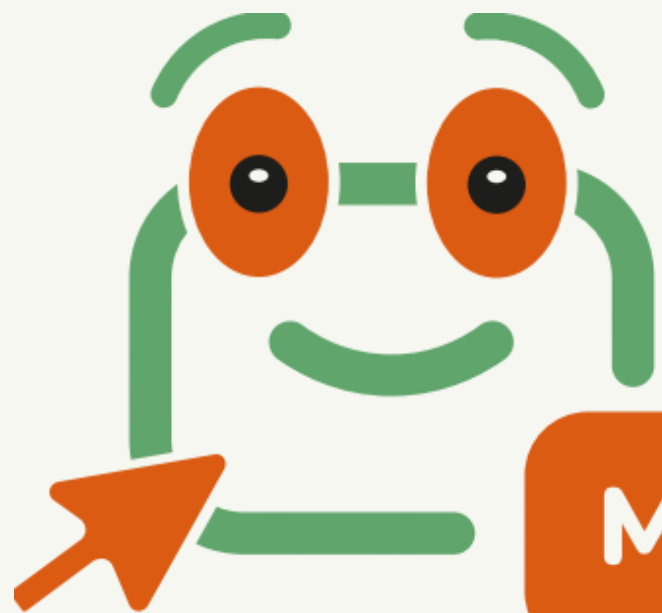
Verbreitung problematischer Mediennutzung

Unter 10 - bis 17-jährigen, nach ICD 11 Kriterien



[DAK Mediensucht-Studie 2024: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen](#)

MEDIENSUCHT- PRÄVENTION NRW E.V.



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

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 sowie Hinweise auf problematische Nutzungsweise und alternatives Freizeitverhalten zu geben.

[Quelle: LWL Landesjugendamt SKS, Memorandum
Pädagogik:Medien:Abhängigkeit, 2022](#)



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

Ziele von Mediensuchtprävention bei Kindern und Jugendlichen

- Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien
- Sensibilisierung für die Risiken und Nebenwirkungen von übermäßigem Medienkonsum
- Reflexion des eigenen Medienkonsums
- Stärkung von sozialen Kompetenzen und positiven Freizeitaktivitäten.



Mediensuchtprävention NRW e.V.



Mediensuchtprävention NRW e.V. gegründet 2023

Vorstand: Verena Wergen, Karsten Ketelsen

Geschäftsführung: Tanja Schmitz-Remberg, Andreas Pauly

Ziele

Lobbyarbeit für das Thema Mediensuchtprävention
Wissen verbreiten- Fortbildungen, Elternabende und
Schuleinsätze
neue Projekte initiieren und Wissen generieren



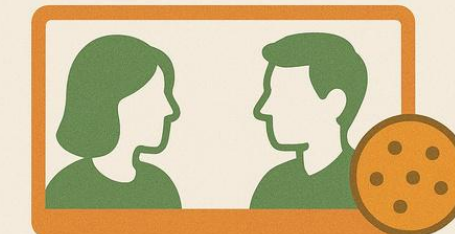
UNSERE ANGEBOTE



ANWENDERSCHULUNG



MEDIENSUCHTPRÄVENTION NRW E.V. LÄDT EIN



COOKIES. KNACKIGE-GRUNDLAGEN ONLINE-IMPULSE

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND INTERESSIERTE



PROJEKT MIT JUGENDLICHEN

OFFLANDS
zu viel am Handy?

weitere Angebote:

- Fachtagungen
- Mitarbeiterfortbildungen
- Workshops





Ein Aktionstag kurz vor den Sommerferien sensibilisiert Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte für einen reflektierten Umgang mit dem Handy.

Bewusstes Wahrnehmen statt Verzicht oder Handyverbot

Ziele:

- Förderung **medialer Selbstreflexion** bei Schüler*innen, es soll Impulse setzen und zur Diskussion anregen.
- **Reduktion von Gruppenzwang** „immer on zu sein“ durch gemeinsames Offline-Sein („Alle machen mit“; „Gemeinschaftserlebnis ONE DAY OFF“)
- Stärkung auch der **elterlichen Vorbildfunktion** und Bewusstwerdung eigener Mediengewohnheiten



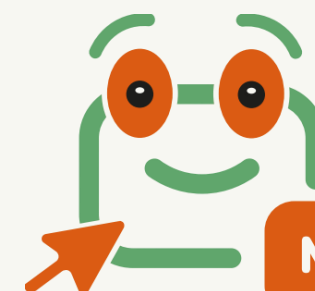


Schule

ODO unterstützt Schulen dabei, die Reflexion und der Verzicht der Mediennutzung zu thematisieren. Pädagogische Fachkräfte erhalten praxisnahe Materialien und Motivationsmethoden.

Fazit – Gewinn für die Schule:

- Stärkung der Medienkompetenz und Selbstreflexion der Schüler*innen
- bewusste Mediennutzung statt Handyverbot
- Konkrete Materialien mit Unterrichtsimpulsen





Betriebe

Unternehmen setzen zunehmend auf digitale Gesundheit und die mentale Balance ihrer Mitarbeitenden. Ständige Smartphone-Ablenkung verkürzt die Konzentrationsfähigkeit und mindert die Leistung.

Mit Aktionen wie der ODO-Challenge können Betriebe ihre Mitarbeitenden unterstützen, den „Always-on“-Stress zu reduzieren und psychischen Belastungen vorzubeugen.

Hier ist es auch interessant, die Familien und deren Betriebe in Ihren Klassen zu motivieren. :)





Vereine und Jugendzentren

Jugendzentren und Vereine stehen oft vor der Herausforderung, Jugendliche vom Smartphone abzulenken und für gemeinsame Aktivitäten zu begeistern.

Digitale Welten wirken häufig attraktiver als reale Begegnungen.



ODO

one day

off



unterstütze
#□□□



Wir suchen Unternehmen, die das Projekt unterstützen

Die finanzielle Projektunterstützung durch Unternehmen fördert ein zentrales gesellschaftliches Anliegen und sorgt gleichzeitig für positive Sichtbarkeit bei rund 2,5 Millionen Familien in NRW über Schulen und Jugendzentren.

Mit freundlicher Unterstützung durch
die **BERGISCHE KRANKENKASSE**



mediensuchtpraevention-nrw.de



Mediensuchtprävention

NRW e.V.

ODO

one day

off



Vorteile für Einrichtungen

- Begleitkonzept für Fachkräfte
- Inhalte & Materialien
- Schulungen für Mitarbeiter

Anregungen für die Betriebe, Schulen und Vereine

- medienkreatives Arbeiten
- Mediennutzung reflektieren
- bewusste Offline Räume schaffen
 - z.B. Spiele & Sportangebote
- analoge Begegnungen



Mediensuchtprävention

NRW e.V.



Online-Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte



Donnerstag, 5. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW
„Porno und Sexting – Was geht ab im Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Donnerstag, 16. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung
„Radikalisierung im Netz“

Donnerstag, 21. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)
„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Donnerstag, 18. Juni 2026 | Kinderschutzbund
„Bodyshaming in Social Media“

Donnerstag, 02. Juli 2026 | Fikri Anil Altıntaş (M.Sc.)

„Mein Sohn im Netz: Stark machen gegen problematische Rollenbilder und Radikalisierung – Was Eltern wissen sollten“

#KiN



Online-Angebote für Lehrende und pädagogische Fachkräfte



Mittwoch, 4. Februar 2026 | Landesanstalt für Medien NRW

„Porno und Sexting – Was geht ab im (Klassen-)Chat?“

Mittwoch, 25. März 2026 | Uniklinik RWTH Aachen

3. Digital Symposium - Medienwelten im Wandel: Sucht, Körperbild und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im digitalen Zeitalter

Mittwoch, 15. April 2026 | Landeszentrale für politische Bildung NRW

„Radikalisierung im Netz“

Mittwoch, 20. Mai 2026 | Ira-Katharina Petras, Klinische Psychologin (M. Sc.)

„Psychische Gefährdung durch KI bei Kindern und Jugendlichen“

Mittwoch, 17. Juni 2026 | Suchthilfe Aachen

Vorstellung Diginautis

Mittwoch, 01. Juli 2026 | Fikri Anıl Altıntaş (M.Sc.)

„Männlichkeitsmythen online: Zwischen Rollenbildern und Radikalisierung“

#KiN



Unser starker Partner: Die BERGISCHE KRANKENKASSE

Bergische Krankenkasse

Regional verwurzelte Gesetzliche Krankenkasse
Freundlich, digital und Nah an den Menschen

Gesundheitsförderer

Prävention im Alltag
Nachhaltig gesund leben

E-Sport-Engagement

Unterstützung von Gamern & E-Sportler:innen
Gesund spielen. Fit bleiben

Medienbewusstsein

Bewusster & gesunder Umgang mit Medien
Digitale Balance fördern

Zwei Welten – Ein Fokus: Analog & Digital gesund leben

www.bergische-krankenkasse.de/beratung





FORTBILDUNGEN

1. HALBJAHR 2026

Für pädagogische Fachkräfte aus
Schule, Jugendhilfe, Prävention
und Beratung

22.01.26
09.30 -16.30

FREE

OFFLANDS - ABENTEUER OHNE BILDSCHIRM

Fortbildung für Multiplikatoren aus der offenen Jugendarbeit
gefördert durch die Stadt Köln.

KÖLN

07.05.2026
09.30 -16.30

189,-

NETPOWER.MÄDCHEN STARK IM NETZ.

Zertifikatsschulung. Sek. I, Jugendhilfe

evaluiertes Präventionsprogramm für Mädchen. **Gefördert** im
Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht NRW

KÖLN

05.03.26
09.30 -17.00

189,-

SMART KIDDIES. ZERTIFIKATSSCHULUNG

Grundschule/ OGATA

evaluiertes Präventionsprogramm für die 4. Klassen. Entwickelt
im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht, NRW

KÖLN

10.03.26
09.30 -17.00

169,-

TOOL BOX - METHODEN ZUR MEDIENSUCHT- PRÄVENTION

Teilnehmende lernen spielerische Methoden zur
Mediensuchtprävention im Unterricht kennen

Duisburg

19.05.26
09.30 -16.30

169,-

MEDIENSUCHTPRÄVENTION IN FAMILIEN

SPFH, FLEX, SCHULSOZIALARBEIT

Möglichkeiten der aufsuchenden Mediensuchtprävention in
Familien , die HZE-Maßnahmen enthalten

KÖLN

25.11.26
09.30 -17.00

189,-

SMART KIDDIES. ZERTIFIKATSSCHULUNG

Grundschule/ OGATA

evaluiertes Präventionsprogramm für die 4. Klassen. Entwickelt
im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht, NRW

KÖLN

17.& 18.09.26
09.30 -17.00

280,-

NETPILOTEN MULTIPLIKATOR*INNEN- SEMINAR

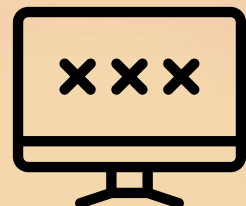
Net-Piloten-Projekt von Blög fördert gesundes Online-Verhalten
bei Jugendlichen. (2 tages Seminar)
Ziel: Prävention durch Aufklärung auf Augenhöhe

KÖLN

Anmeldung und Infos: info@msp-nrw.de

WWW.MEDIENSUCHTPRAEVENTION-NRW.DE

Getränke, Snacks und digitales Handout inkludiert.
DIE ZERTIFIKATS-SCHULUNGEN BEINHALTEN EINEN METHODENREADER IN
PRINTVERSION.
ALLE SCHULUNGEN SIND AUCH INHOUSE BUCHBAR. KOSTEN AUF
ANFRAGE.



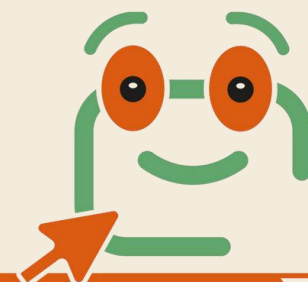
online-Pornografie
06.05.2026

Andreas Pauly & Alex Freise.
Mediensuchtprävention NRW e.V.



CyberCrime
04.03.2026

Jörg Cadsky.
Mediensuchtprävention NRW
e.V.



Mediensuchtprävention NRW e.V.

lädt ein:



COOKIES.
KNACKIGE-GRUNDLAGEN
ONLINE-IMPULSE

FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND INTERESSIERTE

Grundlagenwissen zu ausgewählten
Aspekten der Mediensuchtprävention:
aktuell, interaktiv und weiterführend
jeweils von **17:00 - 18:30 Uhr**



Mädchen und Social Media
15.04.2026

Tanja Schmitz-Remberg.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.

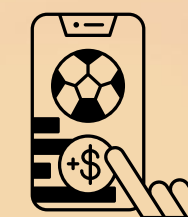


NETZWERKSTATT
Akademie für reflektierten
und gesunden Medienumgang



Internetnutzungsstörung
verstehen und erkennen
29.04.2026

Andreas Pauly.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.



online-Glücksspiel GLÜXXIT
01.07.2026

Ricarda Knäble.
Landesfachstelle
Glücksspielsucht NRW



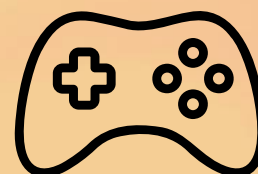
immer verfügbar:
Online-Kaufsucht
04.02.2026

Susanne Gutzeit.
Fachstelle Kaufsucht
e.V.



Was sind Dark Patterns?
03.06.2026

Frederik Frey.
Mediensuchtprävention NRW
e.V.



Gaming Sucht
04.11.2026

Christian Schaack.
Landesamt Rheinland-Pfalz,
Suchtprävention



Ansätze der Frühintervention &
Therapie bei INS
02.09.2026

Kai Müller.
Universität Mainz,
Ambulanz für Spielsucht



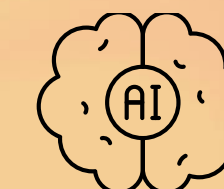
Esstörung und Social Media
07.10.2026

Maja Götz.
Jugend- und Bildungsfernsehen
(IZI), München



Digitale Lebenswelten von
Jungen
02.12.2026

Maximilian Winterseel.
LAG Jungenarbeit NRW e.V.



KI: Best friend?
05.08.2026

Frederik Frey.
Mediensuchtprävention
NRW e.V.

DANKE

FÜRS ZUHÖREN UND MITMACHEN



Mediensuchtprävention NRW e.V.
Scheidtweilerstr. 46
50933 Köln

info@msp-nrw.de

www.mediensuchtpraevention-nrw.de

Mit freundlicher Unterstützung durch
die **BERGISCHE KRANKENKASSE**



LinkedIn®



FOLGT UNS