

# **Problematische Social-Media- Nutzung**

# **Problematische Social-Media- Nutzung**

= wenn die Social-Media-Nutzung zu viel wird und das negative Folgen hat

**Anzeichen für  
Problematische  
Social-Media-Nutzung**



**Nachlässigkeit**



# Sozialer Rückzug



# Gesundheitsprobleme



**schlechte Laune**



**Nutzungsdrang**

## **TIPP 1:**

Einstellungen am  
Smartphone ändern

## **TIPP 2:**

Mediennutzungsvertrag  
erstellen

## **TIPP 3:**

Absprachen treffen und  
Routinen schaffen

# App-Nutzung begrenzen



1h 1h 1h 1h 1h 2h 2h



# Ruhezeit einstellen




Von 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr






**eigene  
"Pause"-App  
nutzen**




# So könnte ein Mediennutzungsvertrag aussehen:



 **MEDIENNUTZUNGSVERTRAG**  
zwischen  Name  
und  Name


**§1 Allgemeine Regeln**

**Verhalten gegenüber anderen**   
In Chats und auf Social Media bin ich freundlich und beleidige niemanden.


**Ungewollte Kontaktaufnahme/Belästigung**   
Wenn ich unangenehme Nachrichten oder Bilder bekomme oder sich jemand mit mir treffen möchte, sage ich sofort meinen Eltern Bescheid.

**§2 Handy / Smartphone**

**Aufnahmen von anderen**   
Ich mache keine Fotos oder Filme von anderen und gebe sie auch nicht weiter, ohne die Abgebildeten vorher zu fragen.



**Handyfreie Orte**   
An "handyfreien" Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) nutze ich kein Handy oder schalte es aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

**Handyfreie Zeiten in der Familie**   
Während des Essens, bei Hausaufgaben oder bei Gesprächen bleibt mein Handy in der Tasche. In der Nacht schalte ich mein Handy aus oder in den Nicht-stören-Modus.

**Sicherheitseinstellungen am Handy**   
Die Sicherheitseinstellungen am Handy mache ich zusammen mit meinen Eltern. Alleine ändere ich nur die Einstellungen, die ich mit ihnen verabredet habe.

**§3 Zeitliche Regelungen**

**Freizeit am Bildschirm (Handy, Konsole, Tablet, Computer)**   
1 Stunde täglich

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Erwachsene(r): \_\_\_\_\_ Kind: \_\_\_\_\_



= Bereiche oder  
Zimmer in denen  
kein Smartphone  
verwendet wird



= bei Treffen oder  
Gesprächen liegen  
alle Handys auf  
einem Stapel



= Ablage für das Handy, z.B. während der Hausaufgaben oder nachts



## FAMILIENZEIT

= gemeinsame,  
regelmäßige  
Aktivitäten mit der  
Familie