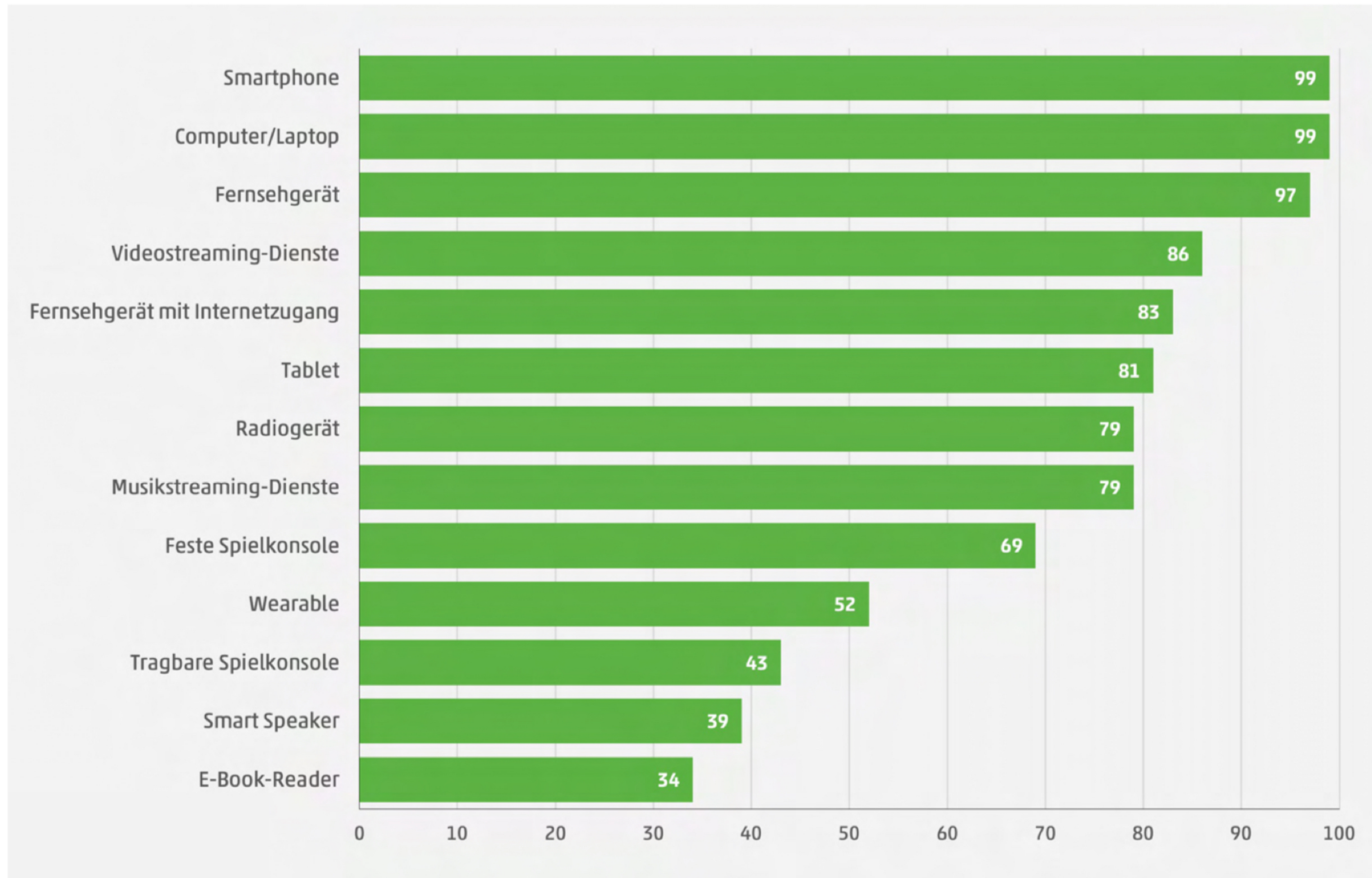


Stress- und Stressbewältigung in und durch Medien

Digitale Resilienz

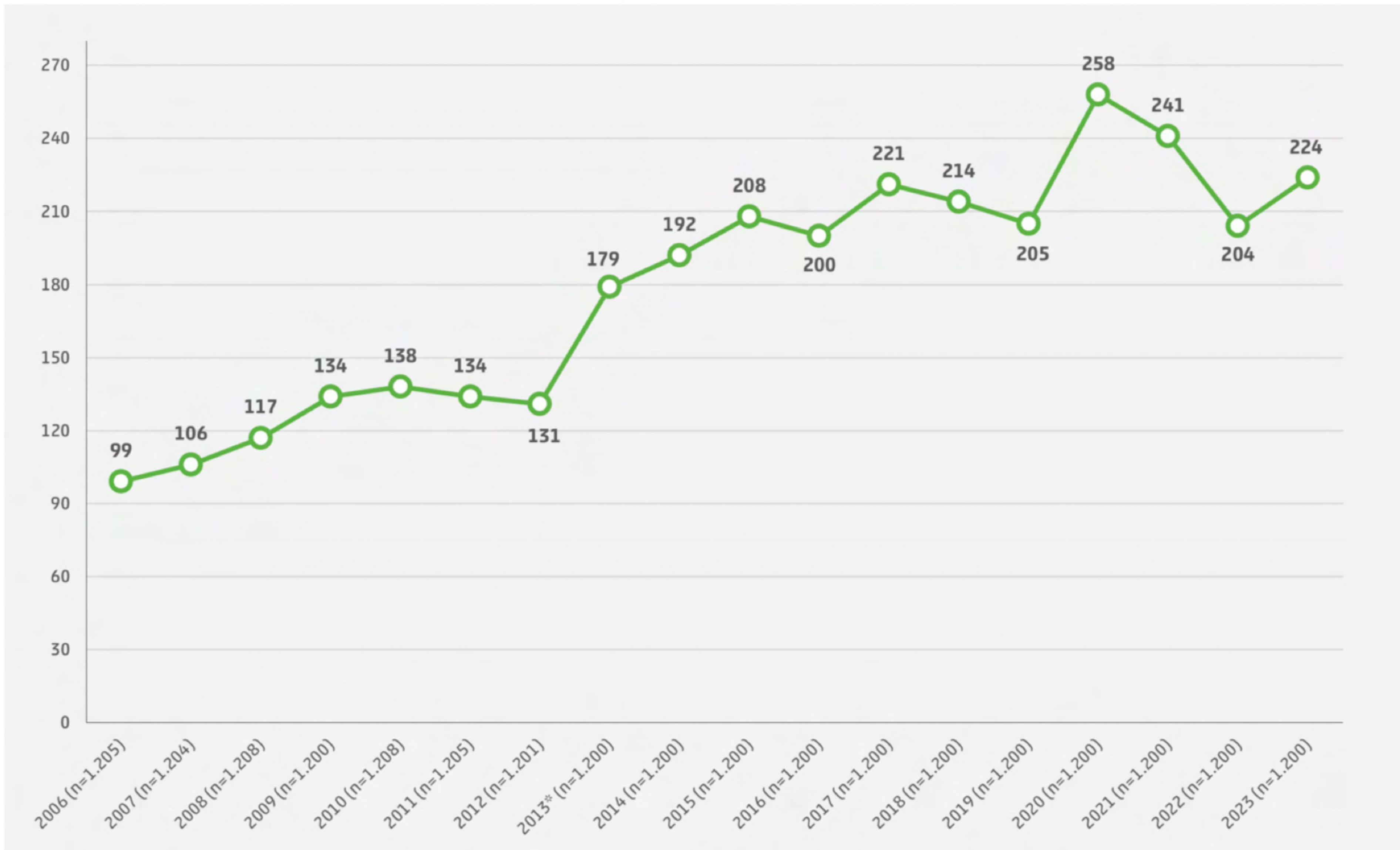
Elke Scheffler, Fachtag „Medien in der Jugendhilfe“, 07. Februar 2024

Medienzugänge im Haushalt 2023



Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

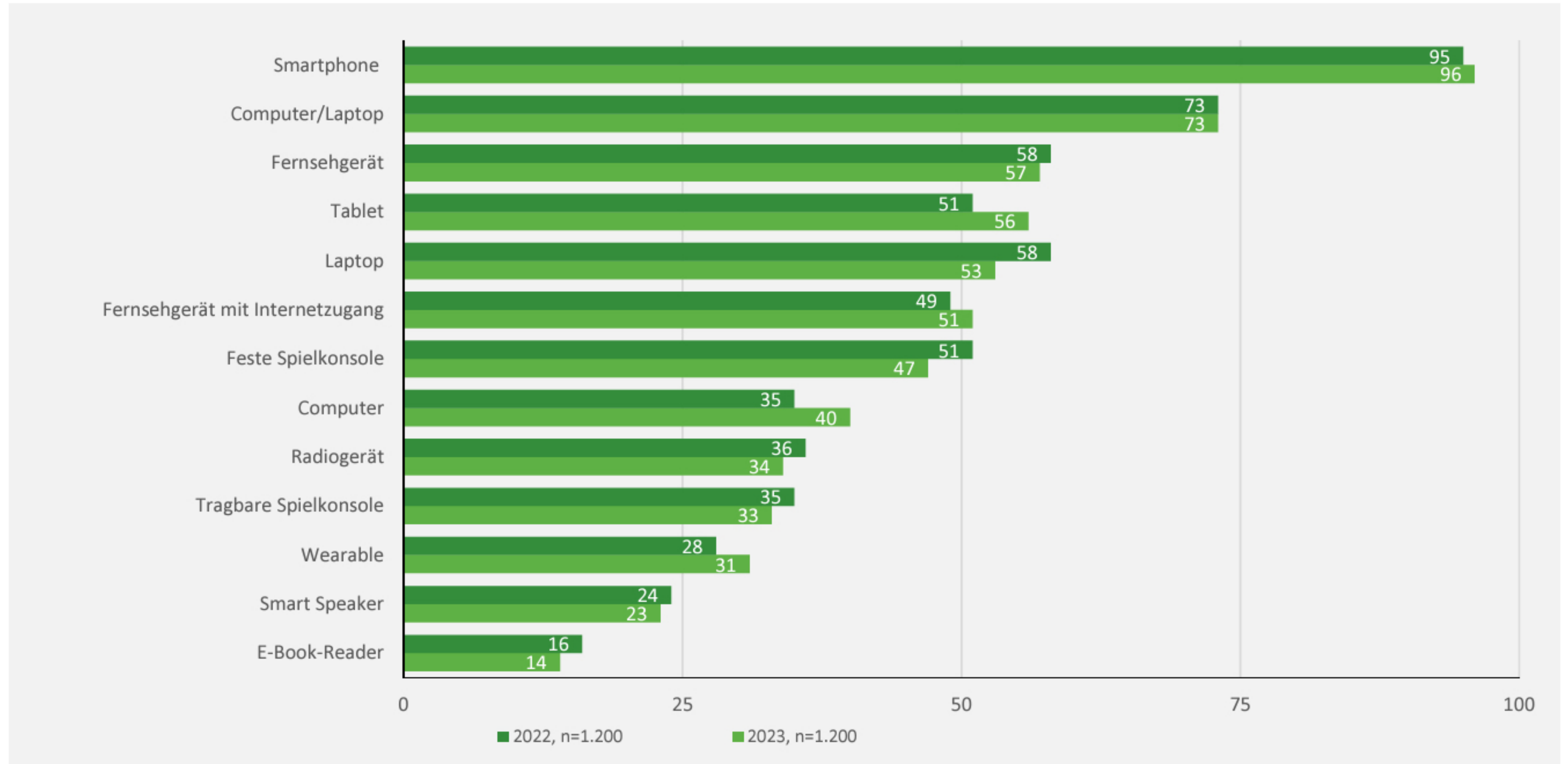
Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2002 – 2023



Quelle: JIM 2006–JIM 2023, Angaben in Minuten, *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten

Gerätebesitz Jugendlicher 2023 – Vergleich 2022

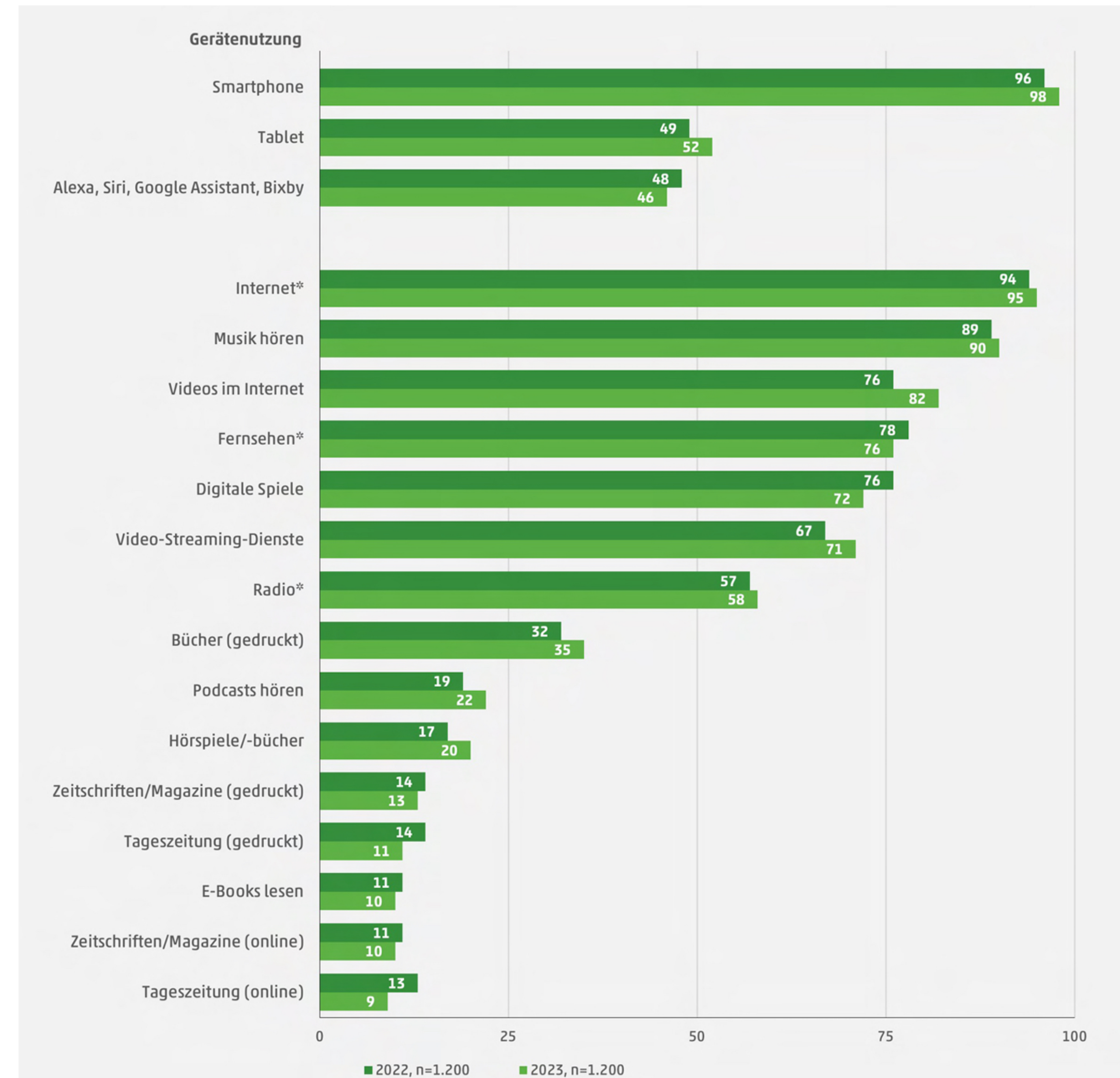
- Auswahl -



Quelle: JIM 2022, JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

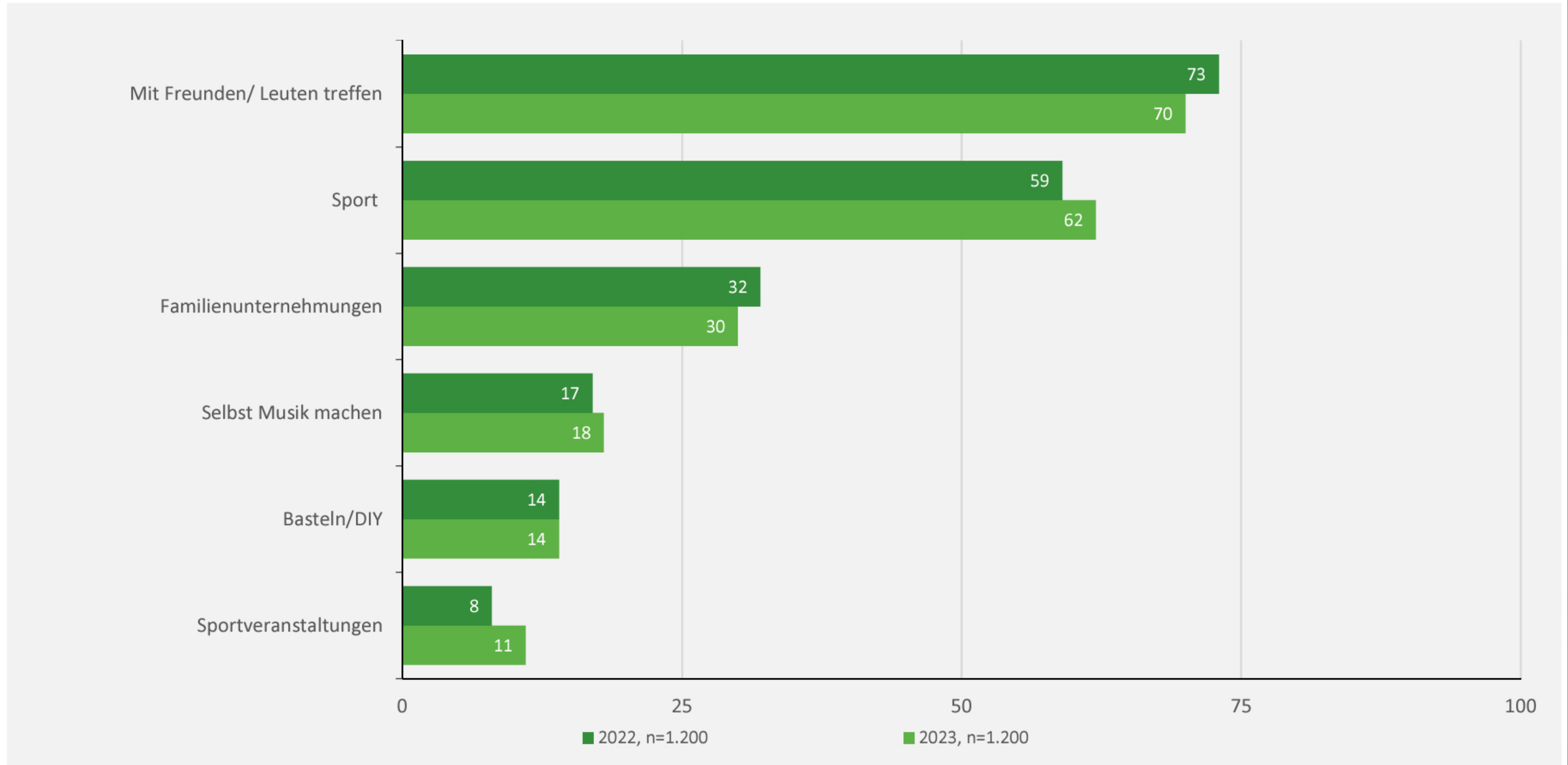
Medienbeschäftigung in der Freizeit 2023 – Vergleich 2022

– täglich/mehrmals pro Woche –



Freizeitaktivitäten 2023 – Vergleich 2022

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2022, JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Vorüberlegungen zum Thema Stress

- Definieren Sie Stress. (Was ist Stress?)
- Identifizieren Sie Stressoren (wahrgenommene und mögliche). (Was stresst mich?)
- Nennen Sie drei Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche.
- Analysieren Sie die Rolle der persönlichen Bewertung von Situationen für die Wahrnehmung von Stress. (Wo stresse ich mich selber durch die negative Bewertung einer Situation?)
- Bewerten Sie die Rolle des Individuums in der Wahrnehmung von Stress.

Stress (englisch *stress* für ‚Druck, Belastung, Anspannung‘; von lateinisch *stringere* ‚anspannen‘) bezeichnet in der Psychologie und Arbeitspsychologie zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>)

1. Informations- überflutung

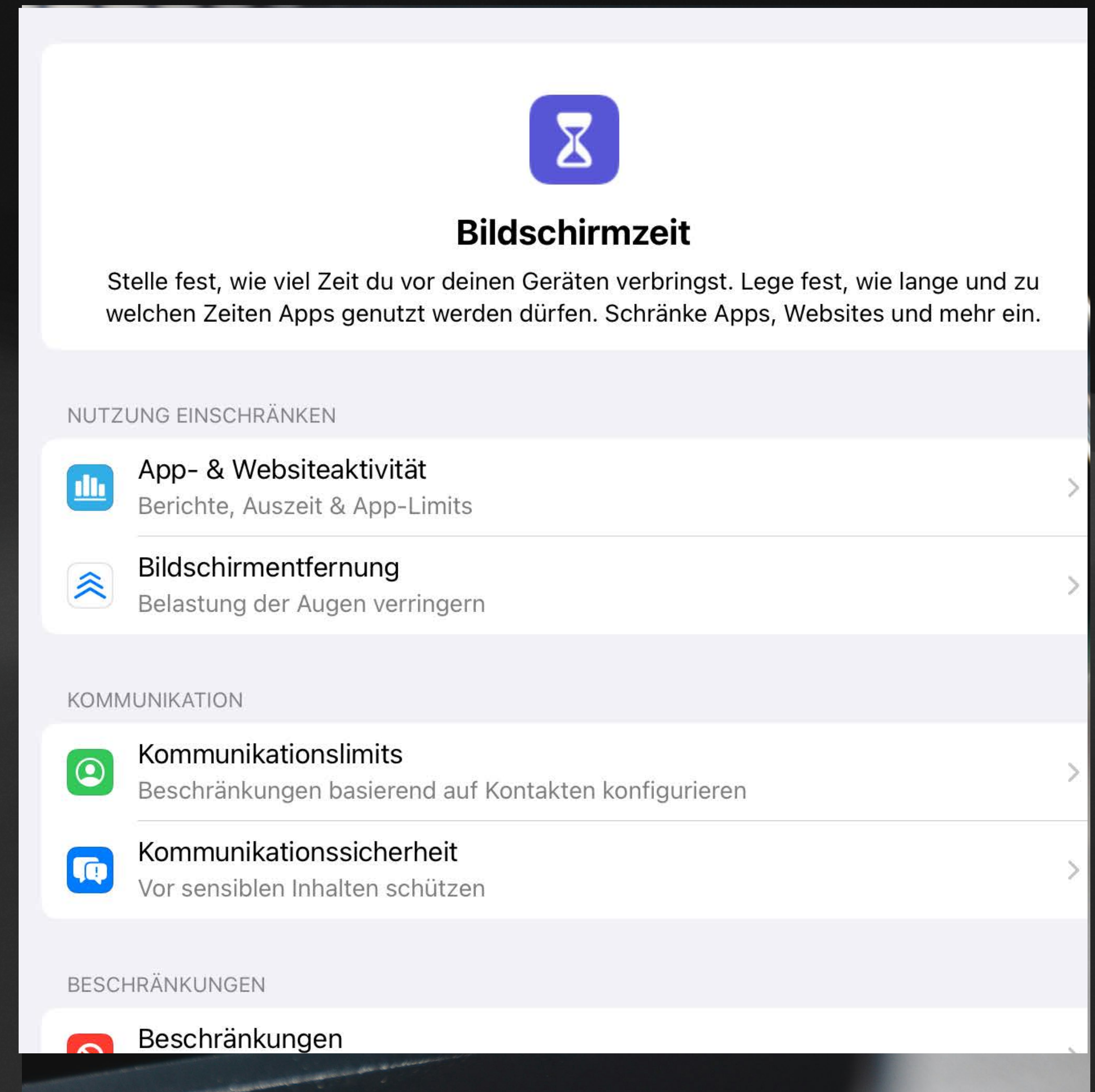
Die ständige Verfügbarkeit von Informationen kann zu Überlastung und Stress führen. Die Notwendigkeit, ständig auf dem Laufenden zu bleiben und eine Fülle von Informationen zu verarbeiten, kann belastend sein.



Informationsüberflutung

Gegenmaßnahmen

- Regeln
- Bildschirmzeit festlegen
- Digital Detox



2. Soziale Medien

Der Druck, in sozialen Netzwerken präsent zu sein, kann zu Stress führen. Der Vergleich mit anderen, die Inszenierung des eigenen Lebens auf Plattformen und die Angst vor FOMO (Fear of Missing Out) können Stress verursachen.





FOMO und Druck

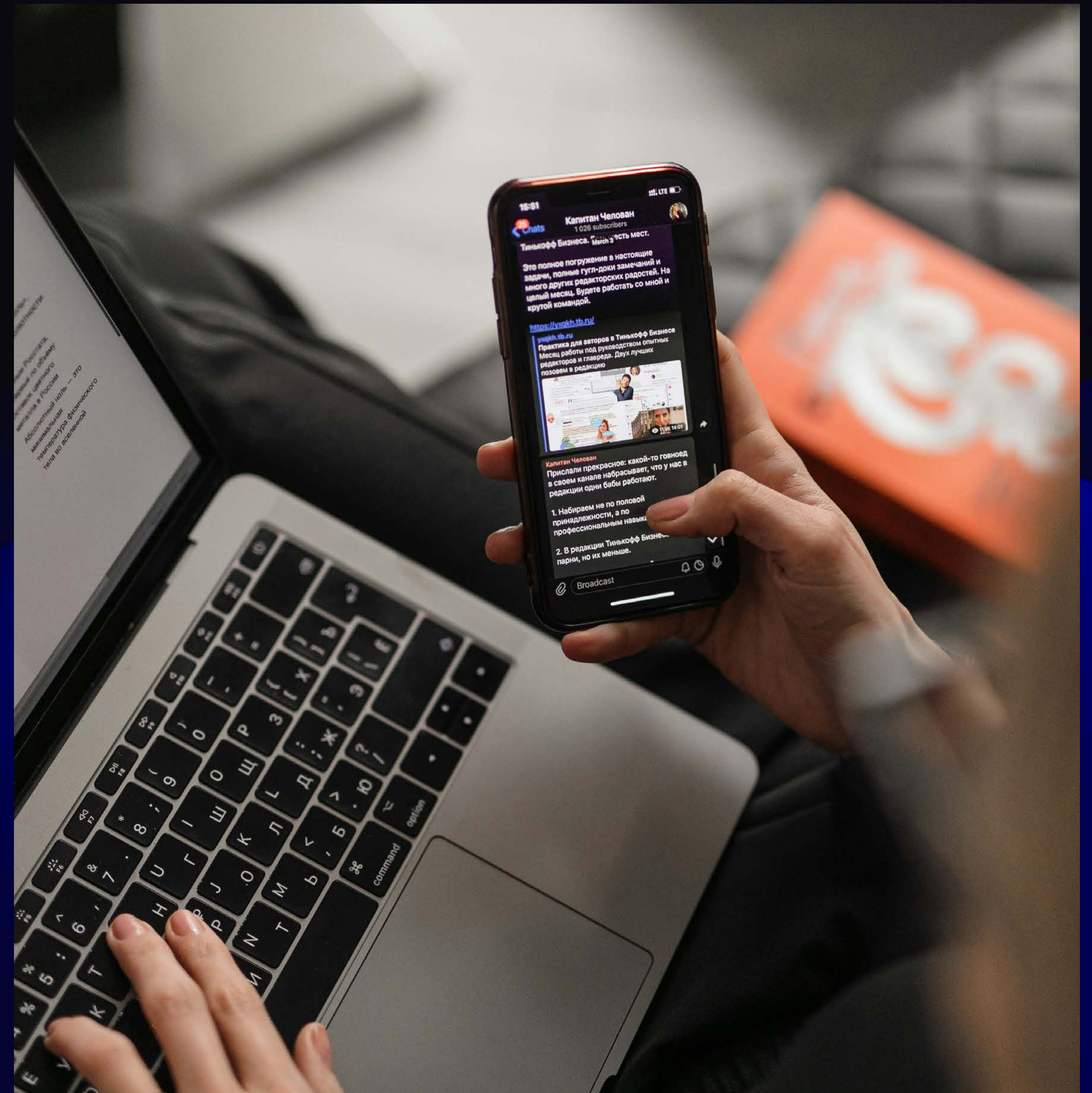
Gegenmaßnahmen

- Erlebnisse in der realen Welt
- Zeit mit Freunden
- Spieleabend (Brettspiele)
- Langeweile feiern!
- digitale Medien kreativ nutzen



3. Zeitmanagement

Die ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien kann Schwierigkeiten beim Festlegen von klaren Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verursachen. Dies kann zu Stress durch Überarbeitung und mangelnde Erholung führen.





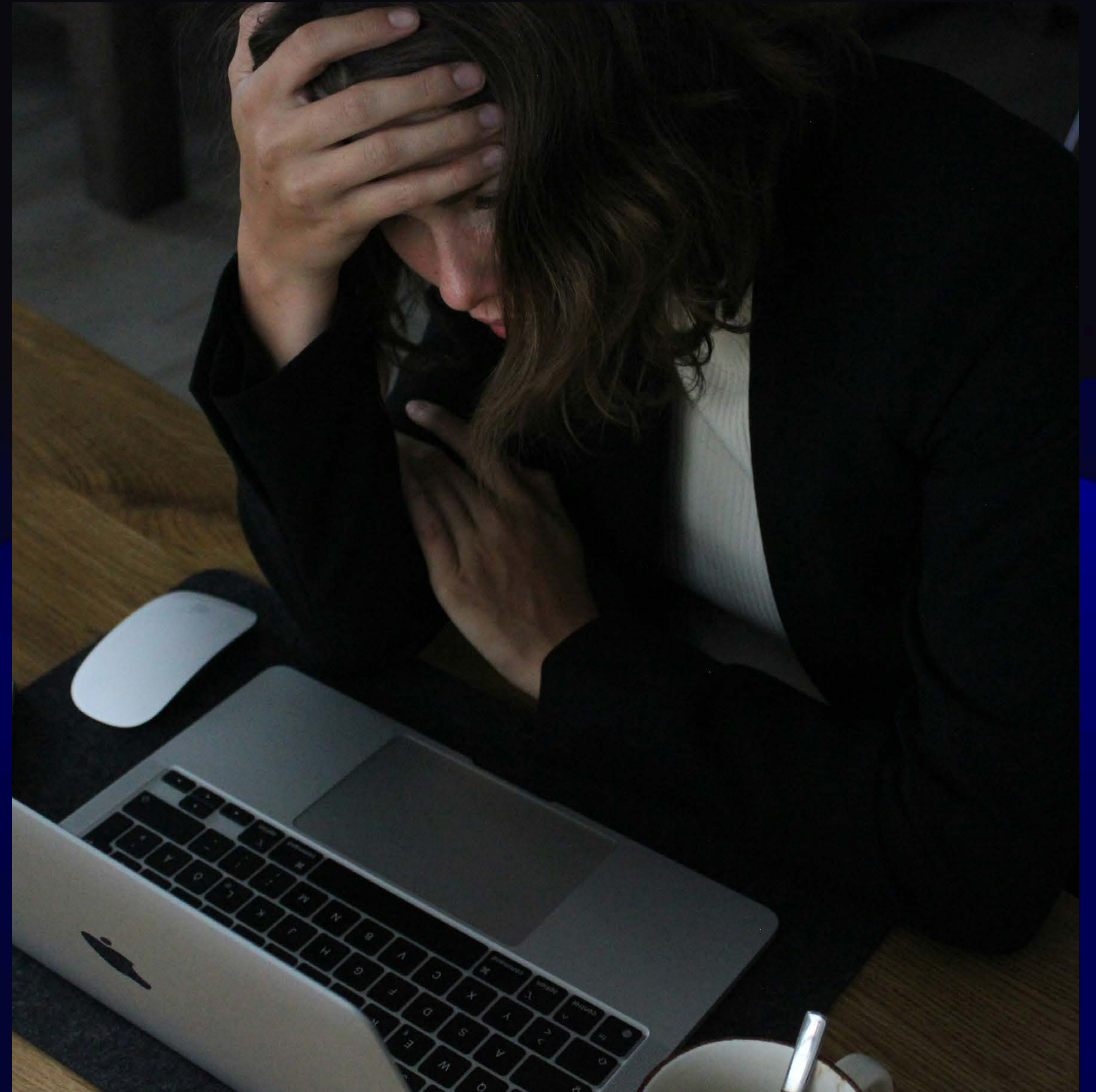
Zeitmanagement Gegenmaßnahmen

- Auszeiten
- Geräte für Arbeit und Privates trennen
- Arbeitsrhythmus des PCs durchbrechen (Timer)
- Meditations-App (z.B. 7Mind)



4. Technische Probleme

Probleme mit Geräten, Software oder Internetverbindungen können frustrierend sein und zu Stress führen, besonders wenn sie in dringenden Situationen auftreten.



Technische Probleme

Gegenmaßnahmen

- IT-Abteilung (Firma oder Freunde)
- YouTube-Tutorials
- Kreativ werden



5. Digitale Abhängigkeit

Eine übermäßige Nutzung von digitalen Geräten, insbesondere von sozialen Medien oder Videospielen, kann zu Suchtverhalten führen und damit verbundenen Stress verursachen.



Internetsucht

Anzeichen

Eine suchtgetriebene Aktivität im Internet von einem normalen Nutzungsverhalten abzugrenzen ist oft nicht leicht, da der Übergang meist schleichend und nur schwer erkennbar ist. Für eine endgültige Diagnose sollte man sich daher professionelle Hilfe suchen. Eine Internetsucht liegt streng genommen dann vor, wenn der Betroffene seine Aktivitäten im Internet nicht mehr beeinflussen kann und die Internetnutzung andere Bereiche seines Lebens beeinträchtigt. Dazu zählen z. B. häufig:

- Scheitern in Schule oder Beruf
- Vernachlässigung von Freunden und Familien
- Vernachlässigung realer Freizeitaktivitäten wie Sport etc.
- vermehrte Konflikte aufgrund der Internetaktivität

Auch typische Symptome von Suchterkrankungen können bei exzessiven Internetnutzenden auftreten. Zur Psychosomatik zählen z. B. folgende Symptome:

- Entzugserscheinungen
- Kontrollverlust
- Verdrängung negativer Folgen

(Quelle: <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/internetsucht-anzeichen-folgen-therapie-ansaeetze>)

KIKA



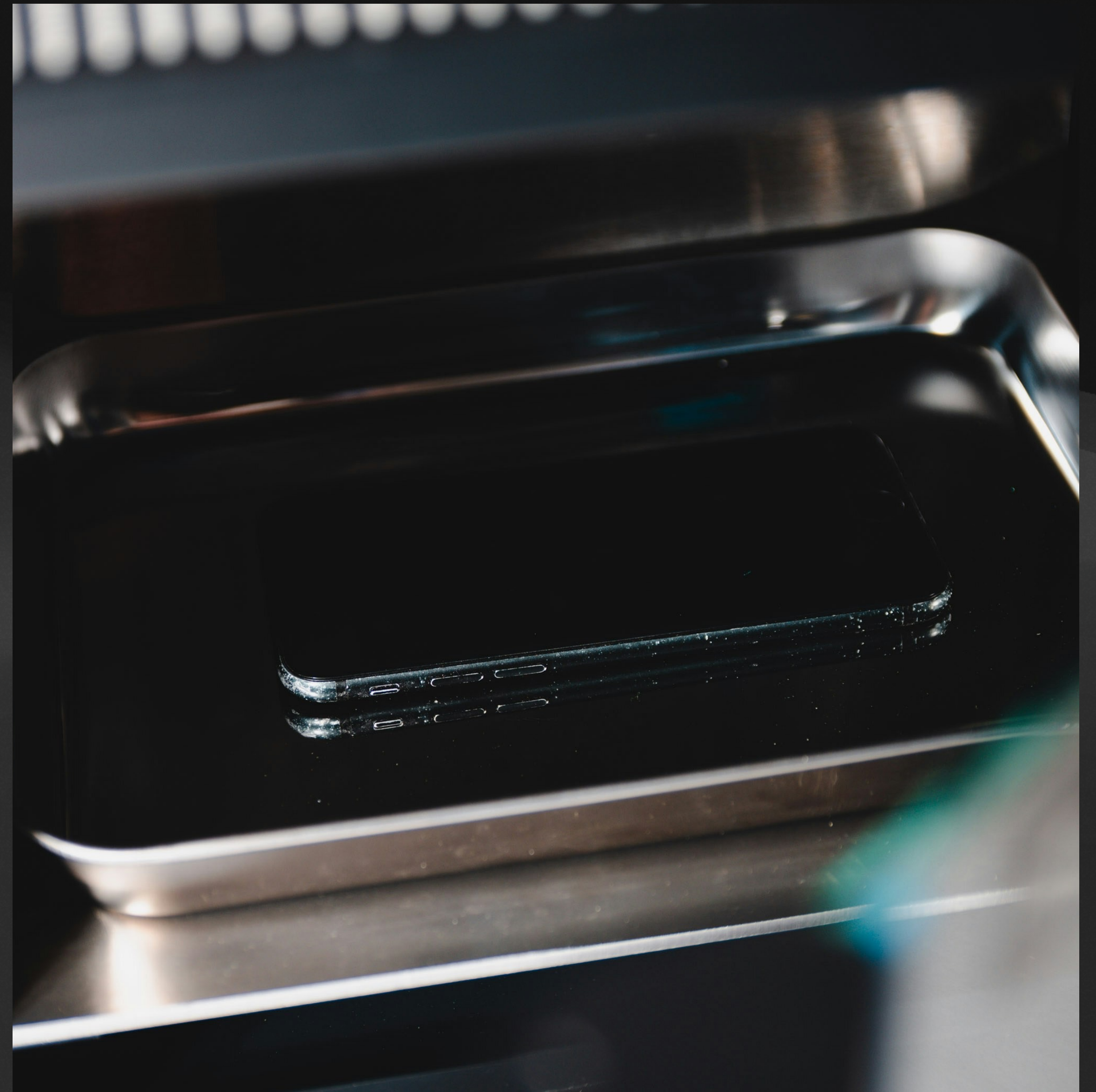
KIKA
von ARD und ZDF



Digitale Abhängigkeit

Gegenmaßnahmen

- Internetfreie Zeiten festlegen
- Internetfreie Räume festlegen
- Handygarage
- Reale Erlebnisse mit realen Personen
- Bildschirmzeit einstellen
- Digital Detox (längere Zeiten)



Gruppenphase

Bitte gehen Sie folgende Fragen in 5er-Gruppen durch:

- Wo bereiten mir Medien in meiner Arbeit / meiner Ausbildung Stress?
- Welche Möglichkeiten kenne / nutze ich schon jetzt, um Stress zu reduzieren?
- Welche neuen Möglichkeiten der Stressreduktion habe ich heute kennengelernt?
- Was davon kann ich in meiner Situation einsetzen?
- Was möchte ich schon in den nächsten Tagen einsetzen?

Fazit

Computer sollen Hilfsmittel sein - nicht unser Leben bestimmen. Erlebnisse in der realen Welt mit realen Menschen helfen, sich dessen wieder bewusst zu werden.



Weiterführende Links

- BZgA: Ins Netz gehen. URL: <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- Gesund digital leben - der bayerische Forschungsverbund ForDigitHealth. (2023). URL: gesund-digital-leben.de
- Netdoktor: Internetsucht. (10.01.2024) URL: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/internetsucht/>
- Selbsttest (Internetsucht). URL: <https://www.ins-netz-gehen.de/test-handysucht-computersucht/>

Quellen

- Die Techniker: Digital Detox - Tipps für eine kleine Smartphone-Pause. Dr. Johannes Wimmer. URL: <https://youtu.be/rIGzh9fMIDk?si=pd1nRaHsKQR8MCxl>
- KiKA: Digital Detox Abenteuer - eine Familie geht offline. Monika Schmiederer. (2018) URL: <https://youtu.be/ENnTOcZ7vBo?si=vyOLD0xLpTshWxLO> (Teil 1); <https://youtu.be/qkH-RuPnTPY?si=8J-MmduH26tZkrEK> (Teil 2); https://youtu.be/s3oRJ1QkE_E?si=3Go9P1iLN9kdrb2M (Teil 3)
- Mailab: Volkskrankheit FOMO - Fear Of Missing Out. (2017). URL: https://youtu.be/1wLDFoH9wv4?si=Pg0MdDkOpB_Rcmux
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.: JIM-Studie 2023. (2023). URL: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf
- Oberbergkliniken: Internetsucht: Anzeichen, Folgen, Therapie & Ansätze. (k.a.) URL: <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/internetsucht-anzeichen-folgen-therapie-ansaetze>
- Wikipedia. (12. Januar 2024). Stress. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>
- *Bilder*: Unsplash (Firmbee.com; Vinh Thang; Anna Samoylova; Maxim Ilyahov; Anete Lusina; Elisa Ventur; Desola Lanre-Ologun; Elke Scheffler; Kilian Seiler; Luca Bravo)

Videos

In der Reihenfolge des Vortrags

- Das digitale Münster [Schnell erklärt] Digitale Demenz. (24.02.2016). Weit/winkel - wissensmagazin. URL: <https://youtu.be/4LnBN3wRtT0>
- Volkskrankheit FOMO - Fear of missing out. (27.07.2017). MaiLab. URL: <https://youtu.be/1wLDFoH9wv4>
- Digital Detox - Tipps für eine kleine Smartphone-Pause | Dr. Johannes Wimmer. (18.01.2019). Die Techniker. URL: <https://youtu.be/rIGzh9fMIDk>
- Digital Detox Abenteuer (1) - eine Familie geht offline. (18.10.2018). Monika Schmiderer. URL: <https://youtu.be/ENnTOcZ7vBo>
- [Digital Detox Abenteuer (2) - eine Familie geht offline. (23.10.2018). Monika Schmiderer. URL: <https://youtu.be/qkH-RuPnTPY>]
- Digital Detox Abenteuer (3) - eine Familie geht offline. (23.10.2018). Monika Schmiderer. URL: https://youtu.be/s3oRJ1QkE_E