



MEDIENWELTEN	ALTER 2.0	HAUPTSACHE ONLINE	PROJEKTE FÜR HEIDENHEIM
--------------	-----------	-------------------	-------------------------

Liebe Userin
Lieber User,

Dank Smartphone & Co. sind die meisten Menschen nahezu ständig online, und das teils schon ab dem Kindesalter – in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Der digitale Fortschritt hat jedoch eine problematische Kehrseite: Fake News, Mobbing, Sucht nach Handy-und Computerspielen, Cybersex und Chatsucht.



Wie können wir unsere Kinder und uns selbst vor dem enormen Suchtpotenzial, welches das World Wide Web unbestritten in sich birgt, schützen? Wer ist besonders gefährdet? Nur die jungen Computerfreaks oder auch die anwachsende Gruppe der Senioren? Kann man Internetsucht behandeln und heilen? Gibt es auch in unserem Landkreis Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen?

Im Rahmen der 4. Heidenheimer Gesundheitskonferenz wurden all diese Fragen in drei Veranstaltungen mit Experten und Vertretern aus dem regionalen Umfeld diskutiert.

Thomas Reinhardt
Landrat
Landkreis Heidenheim

Das was man Online sucht, kann schnell zur Onlinesucht werden.

Das World-Wide-Web hat sich in wenigen Jahren zur Informations- und Kommunikationsplattform der gesamten Menschheit entwickelt. Wir alle leben im digitalen Informationszeitalter und unser Lebensalltag ist ohne Handy und Internet eigentlich nicht mehr zu bewältigen.

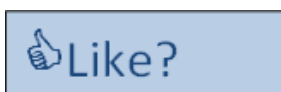
Der moderne Mensch – also wir alle - ist mehr oder weniger Online – in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Wir arbeiten Online, kaufen im Online-Shop ein, bezahlen mit Online-Banking und lassen uns Online unterhalten. Das Internet macht unseren Alltag einfacher, schneller und unkomplizierter, egal zu welcher Tageszeit und egal wo wir gerade sind.

Aber die modernen digitalen Medien haben auch ihre Kehrseiten: Menschen werden durch Fakenews manipuliert. Das Internet wird für Cybermobbing und für sexuelle Übergriffe missbraucht. Die größte Gefahr ist aber das Netz selbst. Die virtuelle Welt erscheint uns grenzenlos und wir können uns völlig anonym und enthemmt in ihr bewegen. Das Internet kann süchtig machen. Süchtig auf Computerspiele. Süchtig nach Cybersex. Süchtig auf Chatrooms.

Exzessive Internetsucht kann genauso zerstörerisch wirken, wie Alkohol und andere Drogen. Der Süchtige lebt nur noch in einer virtuellen Scheinwelt und verliert Sitzung um Sitzung den Kontakt zu seiner realen natürlichen Umwelt. Lebenszeit geht unwiederbringlich verloren. Soziale Bindungen zerbrechen und Vereinsamung macht sich breit. Der Arbeitsplatz und die Selbstachtung gehen verloren. Am Ende stehen Anhängigkeit, Einsamkeit, Depression und Verwahrlosung.

Wir alle haben verinnerlicht, dass wir vor dem Starten des Motors den Sicherheitsgurt einklicken. Jetzt müssen wir lernen, dass das Klicken im Internet auch Risiken birgt und wir müssen einen Sicherheitsgurt entwickeln, der Jung und Alt vor den Gefahren der digitalen Medien schützt.

*Christoph Bauer
Arzt und Leiter des Gesundheitsamtes Heidenheim*





Medienwelten – Ein Reiseführer



Die virtuelle Welt unsere Kinder



Zwischen Suchen und Sucht

Zum Auftakt referierte am Montagabend Thomas Rathgeb über die Medienwelt von Kindern und Jugendlichen. In der anschließenden Diskussion kristallisierte sich heraus, dass viele Eltern keine Ahnung haben was Ihre Sprösslinge mit den neuen Medien treiben.

„Waren sie heute schon offline?“ mit dieser Frage eröffnete Landrat Thomas Reinhardt die 4. Heidenheimer Gesundheitskonferenz. In seinem Grußwort beschrieb er unseren ambivalenten Umgang mit den modernen Medien. Eine Welt ohne Internet, Handy und Facebook sei für die meisten Menschen heute unvorstellbar.

Der digitale Fortschritt habe jedoch auch problematische Kehrseiten, wie Fake News, Mobbing, Sucht nach Handy- und Computerspielen, Cybersex und Chatsucht. „Ich freue mich auf spannende Diskussionen und konstruktive neue Ansatzpunkte, um den Nutzen des Webs zu mehren sowie Betroffenen zu helfen“ sagte Landrat Reinhardt.



- Hr. Bühler - Geschäftsführer AOK Ostwürttemberg
- Hr. Stoch MdL – SPD-Fraktionsvorsitzender im Landtag
- Hr. Rathgeb – Leiter der Landesanstalt für Kommunikation
- Fr. Wörle Glomb und Herr Schmitt – Polizeipräsidium Ulm

Anschließend beleuchtete Thomas Rathgeb von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg die Medienwelten von Kinder und Jugendlichen. Hintergrund seines Vortrages waren die von ihm mitveröffentlichten KIM (KinderInternetMedien) und JIM (JugendlichenInternetMedien)-Studien. Überraschend waren dabei das Kinder und Jugendliche die neuen Medien auch zum Lernen für die Schule intuitiv nützen. Rathgeb's Fazit lautete deshalb schon so früh wie möglich Medienkompetenz bei Kindern zu fördern und dabei die Eltern aktiv mit einzubinden.



MEDIENWELTEN

ALTER 2.0

HAUPTSACHE
ONLINE

PROJEKTE FÜR
HEIDENHEIM

Bei der anschließenden Podiumsdiskussion mit Vertretern aus der Region wurden die Unsicherheiten von Eltern im Umgang mit Ihren Kindern und den digitalen Medien deutlich.

Anwesend waren aus der Politik Herr Andreas Stoch MdL, SPD-Fraktionsvorsitzender im Landtag, der beobachtete das junge Mütter mehr Zeit auf das Handy schauen als auf das Kind im Kinderwagen. Der Geschäftsführer der AOK Ostwürttemberg Herr Josef Bühler sagte, dass die Kinder die Spiegelbilder der Eltern sind. Die Vertreter des Polizeipräsidiums Ulm Frau Renate Wörle-Glomb und Herr Alexander Schmitt bemängelten, dass viele Eltern angebotenen Informationsveranstaltungen über digitale Medien fernbleiben und somit nicht erreicht werden können. Klar wurde wie wichtig die Kommunikation zwischen Eltern und Jugendlichen ist. Eltern haben durchaus viele Möglichkeiten das Medienverhalten ihrer Kinder zu beeinflussen. So können Sie zum Beispiel Internetseiten sperren oder die Nutzung bestimmter Apps untersagen. Noch wichtiger aber ist die aktive und konstruktive Auseinandersetzung zwischen Eltern und Kindern. Hierbei sollten die Eltern im Umgang mit Medien eine positive Vorbildfunktion einnehmen.

Schulen bieten sich dafür besonders an, den sinnvollen Umgang mit modernen Medien zu erlernen und zu trainieren. Polizeikommissarin Wörle-Glomb berichtete hierzu über Präventionsprojekte, welche gemeinsam mit Schülern, Eltern und Lehrern durchgeführt werden. Im Rahmen der Heidenheimer Gesundheitskonferenz wird über einen Arbeitskreis „Medienkompetenz für Eltern“ im Januar 2018 die Etablierung eines solchen Pilotprojektes an zwei Grundschulen im Landkreis eingeleitet werden. Zusätzlich ist auch noch ein Arbeitskreis für den Bereich Kindergarten im Januar 2018 geplant.



Waren Sie heute schon offline?

Landrat Thomas Reinhardt

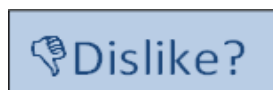
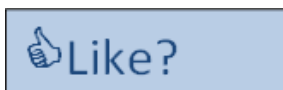
Thomas Rathgeb - Diplom-Sozialwirt und Leiter der Abteilung Medienkompetenz, Programm und Forschung der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg. Er ist auch Vorstandsmitglied der Stiftung Medienkompetenzforum Südwest.



JIM und KIM Studie (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs))
<https://www.mpfs.de/startseite/>



Die Landesanstalt für Kommunikation engagiert sich im Bereich Medienkompetenz und bietet Fortbildungsmöglichkeiten für Mitarbeiter der Rundfunkveranstalter an.
<https://www.lfk.de/>





MEDIENWELTEN	ALTER 2.0	HAUPTSACHE ONLINE	PROJEKTE FÜR HEIDENHEIM
--------------	-----------	-------------------	-------------------------




Alter 2.0 ?



Auswirkungen der Digitalisierung für ältere Menschen verstehen

Den zweiten Fachvortrag hielt Daniel Rose über die Medienwelt der Generation 60+. In der anschließenden Diskussion kristallisierte sich heraus, dass Internet-Cafés in Heidenheim und den Gemeinden gegen eine Vereinsamung bei älteren Menschen vorbeugen können und gleichzeitig den Einstieg in die digitale Welt fördern können.

Daniel Rose, Sozialarbeiter des Projektes Competence aus berichtete in seinem Vortrag sehr anschaulich von den Vorteilen digitaler Medien insbesondere für die Generation 60+. In Hannover betreut er ein Internet-Café für ältere Menschen und bietet niederschwellige Schulungen an. In seinem Vortrag bezeichnete er das Smartphone als kulturprägendes Medium und forderte einen mündigen Umgang mit den neuen Medien. Er plädierte dafür der steigenden Zahl von älteren Menschen die Angst vor der Digitalisierung unserer Gesellschaft zu nehmen. Gleichzeitig können ältere Menschen der Jungen Generation mit ihrer Lebenserfahrung als Vorbilder dienen und so auch Kindern und Jugendlichen bei einem mündigen Umgang mit den neuen Medien helfen.

 „Das Handy ist ein kulturprägendes Medium“
Daniel Rose

Anwesend als regionale Vertreter waren die Kreisseniorenrätin Frau Rosemarie Helbich, Herr Albert Köble, Geschäftsführer des Jobcenters Heidenheim, Herr Tobias Berreth, Geschäftsstellenleiter der Bundesagentur für Arbeit und Herr Lars Helfert, Haus Lindenhof Heidenheim.

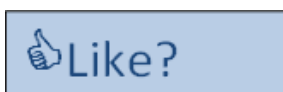
Bei der Podiumsdiskussion kam heraus, dass um die Lebensqualität älterer Menschen im Landkreis Heidenheim zu fördern, sowohl bestehende „analoge“ Angebote wie auch die bestehenden „digitalen“ Angebote miteinander verknüpft werden müssen. Als eine gute Möglichkeit wurde dabei Internetcafés für Senioren gesehen, die sowohl als Treffpunkt zum sozialen Austausch (analog), wie auch als kostenlose Hilfsangebote für die Nutzung eines Smartphones bis hin zur Einrichtung eines Computers dienen können. (digital). Beispielhaft wurde hier das Angebot von Senioren für Senioren aus der Gemeinde Gerstetten vorgestellt. Die Planung und der Aufbau einer solchen Einrichtung, sowie die Vernetzung schon bestehender Strukturen, wird ab Januar 2018 der Arbeitskreis „Internetcafe“ übernehmen.

- competence**
Fachstelle für Medienkompetenz
<https://www.neuesland.de/competence>
- PC-Gruppe des Ortsseniorenrates Gerstetten**
07323/9280111
<http://www.pcgruppe-gerstetten.de>



Daniel Rose Sozialarbeiter

Er hilft Nutzern jeden Alters bei Fragen zum Medienkonsum, aber auch bei Fragen zu Programmen und Apps.





MEDIENWELTEN

ALTER 2.0

HAUPTSACHE ONLINE

PROJEKTE FÜR HEIDENHEIM



Hauptsache Online

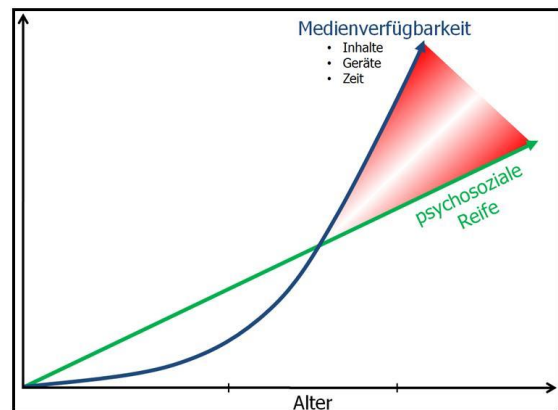


Kinder und Jugendliche zwischen Faszination und Kontrollverlust

Den Abschluss machte Herr Freitag mit seinem Vortrag über die Gefahren für Jugendliche durch die modernen Medienwelten. In der anschließenden Diskussion kristallisierte sich heraus, dass Eltern und Lehrer hohe Lebenskompetenz haben und eine wichtige Vorbildfunktion darstellen. Diese werden aber häufig nicht in der Entwicklung einer Medienkompetenz bei den Kindern und Jugendlichen genutzt.

Eberhard Freitag, Diplom-Pädagoge der „return Fachstelle Mediensucht“ aus Hannover berichtete in seinem Vortrag sehr anschaulich von den Gefahren einer Suchtentwicklung durch das Überangebot von modernen Medien für die heutige Jugend. „Kinder wissen sehr gut, was sie wollen und was sie nicht wollen, aber sie wissen vielfach noch nicht was sie brauchen“ zitierte Freitag den renommierten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

Daher kommt, laut Freitag, den Eltern und Lehrern eine Vorbild- und Filterfunktion durch ihre Lebenserfahrung zu. Der psychosoziale Reifegrad der Kinder entwickelt sich langsamer als die Medienverfügbarkeit. Deswegen ist es die Pflicht der Eltern den Medienkonsum an den individuellen Reifegrad ihrer Kinder anzupassen. (siehe Grafik)



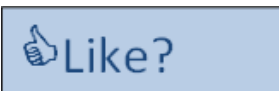
Er veranschaulichte dies mit einer Metapher, indem er die Nutzung eines Handys mit der Nutzung einer Kettensäge verglich. Niemand würde einem Achtjährigen eine Kettensäge zum Spielen geben, so Freitag.

Diese Medienerziehung gelinge aber nur im Kontext stabiler Bindungen. Es gelte Eltern zu ermutigen und zu unterstützen, in diese Bindungsarbeit zu investieren. Dies sein eine wichtige Suchtpräventionsmaßnahme im jungen Erwachsenenalter. Als „Beispielsüchte“ stellte Freitag die PC-Spiele Sucht und den übermäßigen (frei zugänglichen) Pornografie-Konsum bei Jugendlichen vor.



„Das charakterliche Kielgewicht unserer Kinder und Jugendliche entscheidet wesentlich darüber, ob sie auf dem uferlosen mediatisierten Ozean gut navigieren können, Kurs halten können, ihre Ziele erreichen oder aufgrund eines zu leichten Kielgewichts abtreiben und irgendwo hin-manipuliert werden, wo sie eigentlich gar nicht hinwollen.“

(Eberhard Freitag)





MEDIENWELTEN

ALTER 2.0

HAUPTSACHE
ONLINE

PROJEKTE FÜR
HEIDENHEIM

In der anschließenden Podiumsdiskussion mit Vertretern aus der Region wurde deutlich, dass viele Eltern sich hilflos fühlen und resigniert haben. Die Podiumsteilnehmer versuchten durch Information über Hilfsangebote den Eltern Mut zu machen sich die Erziehungskompetenz durch die Medien nicht aus der Hand nehmen zu lassen.

Anwesend als regionale Vertreter waren der Schulleiter des Hellenstein-Gymnasiums Heidenheim Herr Holger Nagel, Herr Jan v. der Osten, Leiter des Medienzentrums des Landkreises Heidenheim und Herr Norbert Möller, des Vereines G-Recht.



„Würden Sie Ihrem Kind eine Kettensäge geben?“

Eberhard Freitag

In der Podiumsdiskussion wurde vereinbart, dass die existierenden Angebote für die Prävention von Mediensucht gebündelt und miteinander vernetzt werden sollen.

Gleichzeitig soll auf ein regionales Therapie- und Beratungsangebot hingearbeitet werden. Hierbei sind ambulante Psychotherapeuten, die Suchtberatungsstelle der Diakonie und die Suchtstation der Psychiatrie Heidenheim genannt worden. Eine Einbindung in das schon bestehende kommunale Suchthilfenetzwerk ist geplant. So Peter Barth, Suchtbeauftragter des Landratsamtes und Mitorganisator der Gesundheitskonferenz.



Eberhard Freitag - Diplom-Pädagoge und Leiter der return-Fachstelle Mediensucht in Hannover. Sie ist Anlaufstelle für Menschen, die sich Veränderungen in Bezug auf ihre problematische Mediennutzung wünschen. Auch Eltern und Fachkräfte finden hier Unterstützung.


 **Return Fachstelle für Mediensucht**
<http://www.return-mediensucht.de/>



 **Neue elektronische Medien und Suchtverhalten:**

www.tab-beim-bundestag.de/de/pdf/publikationen/berichte/TAB-Arbeitsbericht-ab166.pdf



 Like?

 Dislike?



Smart statt Süchtig

Organisatoren planen neue Angebote zum Thema
Medienkompetenz



Die digitale Zukunft hat längst begonnen, digitale Medien wie Smartphone & Co. sind aus dem Leben vieler Menschen kaum noch wegzudenken. Doch wie sollen Kinder auf das Leben 4.0 vorbereitet werden? Und wie können Senioren unterstützt werden, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden?

Anregungen für neue Hilfsangebote und -projekte sammelte das Organisationsteam in einer Aktionswoche, in welcher gleichzeitig jede Menge Infos für die über 100 Besucher – Fachkräfte ebenso wie interessierte Eltern und Jugendliche – geboten wurden. Als Referenten waren Experten aus der Praxis geladen worden, die über die Chancen aber auch die Risiken neuer Medien berichteten. So ging etwa Thomas Rathgeb von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg auf die Medienwelten von Kinder und Jugendlichen ein. Er plädierte ausdrücklich dafür, die Medienkompetenz von Kindern so früh wie möglich zu fördern. Gefragt seien hierbei besonders die Eltern, die natürlich auch eine Vorbildfunktion einnehmen. Eberhard Freitag, Diplom-Pädagoge der „return Fachstelle Mediensucht“ aus Hannover, nahm ebenfalls die Eltern – aber auch Lehrkräfte – in die Pflicht: Diese müssten beim Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen klare Grenzen setzen, so Freitag, der eindringlich vor den Gefahren einer Suchtentwicklung durch das Überangebot an modernen Medien warnte.

Während bei den Kindern und Jugendlichen der Medienkonsum eher etwas gedrosselt beziehungsweise besser gesteuert werden sollte, geht es bei den Senioren darum, im digitalen Zeitalter nicht abgehängt zu werden. Wie den älteren Menschen die Angst vor dem Digitalen genommen werden kann, schilderte Daniel Rose, Sozialarbeiter des Projektes Computence aus Hannover. Er berichtete von einem von Spenden getragenen Internet-Café für ältere Menschen, in dem auch Schulungen angeboten werden.

Nicht minder spannend waren in der Aktionswoche die anschließenden Diskussionsrunden, zu welchen lokale Vertreter aus verschiedensten Bereichen – von der Polizei über die Politik bis zu den Schulen und dem Kreissenorenrat – eingeladen worden waren. Denn auf dem Podium ging es dann ums Eingemachte: Nämlich welche Projekte es im Kreis Heidenheim gibt und vor allem, welche Projekte noch gebraucht werden.

Die bei den drei Veranstaltungen gesammelten Ideen und Informationen haben die Organisatoren der Gesundheitskonferenz, Oliver Tornseifer (Arzt im Gesundheitsamt des Landkreises) und der kommunale Suchtbeauftragte des Kreises Peter Barth, bereits in Projektpläne einfließen lassen. So soll das Thema Medienkompetenz für Eltern intensiv angegangen werden – hierfür steht Barth bereits in Kontakt zu den ersten Schulleitungen von Grundschulen im Landkreis Heidenheim. Weitere Schulen und Kindertageseinrichtungen sollen folgen. Koordiniert werden die Angebote und Termine über einen Arbeitskreis, dem auch Vertreter des für parallel stattfindende Präventionsprojekte zuständigen Polizeipräsidiums Ulm angehören. „Wir werden bereits bestehende Angebote so besser aufeinander abstimmen und gleichzeitig Lücken in der Prävention schließen.“

„Wir wollen flächendeckend im gesamten Kreis aktiv werden, so dass wir möglichst viele Eltern erreichen“, so Barth, der ein erstes Treffen zum Thema „Medienkompetenz für Eltern“ im Januar plant. Wie er ergänzt, sollen



MEDIENWELTEN	ALTER 2.0	HAUPTSACHE ONLINE	PROJEKTE FÜR HEIDENHEIM
--------------	-----------	-------------------	-------------------------

zudem gemeinsam mit Psychotherapeuten, der Suchtberatungsstelle der Diakonie und der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Heidenheim regionale Therapie- und Beratungsangebote speziell für den Bereich Mediensucht geschaffen und in das bereits bestehende kommunale Suchthilfenetzwerk eingebunden werden.

Auch für die Senioren im Kreis haben die Organisatoren der Gesundheitskonferenz schon Pläne: So soll im kommenden Jahr ein Internetcafé für ältere Menschen eingerichtet werden, das als Treffpunkt ebenso wie als Lernwerkstatt in Sachen Mediennutzung dienen soll. „Dabei geht es um ein kostenloses Hilfsangebot für Senioren zu ganz unterschiedlichen Themen von der Nutzung eines Smartphones bis hin zur Einrichtung eines Computers“, so Tornseifer, der erklärt: „Wir wollen so ein Café fest etablieren, dazu brauchen wir bestenfalls einen sozialen Träger und ehrenamtliche auch jüngere Helfer, die sich hier generationenübergreifend engagieren.“ Die Realisierung des Projekts und die Vernetzung mit bestehenden ähnlichen Angeboten wie es sie beispielsweise in Gerstetten schon gibt, werden ab Januar in enger Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenrat und weiteren Partnern angegangen.

Wie geht's weiter?

Datum	Maßnahme	Bemerkung
23. - 27.10 2017	4. Heidenheimer Gesundheitskonferenz	Die über 100 Teilnehmer aus dem Landkreis Heidenheim erarbeiteten mit den Referenten und den Podiumsteilnehmern aus dem regionalen Umfeld drei zu gründende Arbeitsgruppen.
Januar 2018	„Medienkompetenz für Eltern“	Ziel ist Start Pilotprojekt 2018 und Ausbau in reguläre landkreisweite Angebote 2019
Januar 2018	Einbindung des Themas „Mediensucht“ in das KSHN	Ziel für 2019 ist die Implementierung einer Beratungsstelle für digitale Süchte in der Suchtberatungs-stelle
Januar 2018	Arbeitsgruppe „Internetcafes für Senioren“	Erarbeitung eines Istzustandes der Angebote für Senioren in den Kommunen und Vernetzung der Angebote. Einrichtung eines „Internetcafes für Senioren“
2018	Vierteljährliche Treffen der Arbeitsgruppen	Ziel ist es aus den Pilotprojekten ab 2019 nachhaltige landkreisweite Projekte zu entwickeln.

Hilfsangebote



Beratungsstellen bei Mediensucht

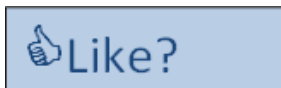
<https://www.lmz-bw.de/beratungsstellen-mediensucht.html>



Universitätsklinik Tübingen – Ambulanz für Computerspiel und Internetabhängigkeit <https://www.medizin.uni-tuebingen.de>



Drogenhilfe Ulm 0731 – 9260930
www.drogenhilfe-ulm-alb-donau.de





MEDIENWELTEN

ALTER 2.0

HAUPTSACHE ONLINE

PROJEKTE FÜR HEIDENHEIM

Pressestimmen

Quelle: Schlossblick Heidenheimer Zeitung



Herausgeber Gesundheitskonferenz Heidenheim

Redaktion Oliver Tornseifer und Christoph Bauer

Kontakt Oliver Tornseifer

LRA Heidenheim /Fachbereich Gesundheit
Felsenstraße 26 /89518 Heidenheim

07321/321-2626 FAX 07321/321-2640

o.tornseifer@landkreis-heidenheim.de

Auflage 200 Exemplare

