



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht

Begleitmaterial zur Umsetzung des Aktionstages #one day off



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Einleitung

Digitale Medien sind Teil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Eine exzessive oder dysregulierte Mediennutzung kann jedoch zu gesundheitlichen, sozialen und schulischen Beeinträchtigungen führen.

Dieses Handout unterstützt Sie dabei, Mediensuchtprävention systematisch in Ihren schulischen Alltag und Unterricht zu integrieren – ohne moralisierenden Zeigefinger, sondern alltagsnah und ressourcenorientiert.

One day off ist eine Kampagne von dem Verein Mediensuchtprävention NRW und finanziert durch die BERGISCHE KRANKENKASSE.

Hintergrundwissen: Was ist Mediensucht?

Definition und Symptome

Problematische/dysregulierte Mediennutzung liegt vor, wenn:

- Die Nutzungsdauer deutlich über altersgerechten Empfehlungen liegt (z.B. bei 10–14-Jährigen: max. 2 Stunden täglich)
- Die/der Jugendliche versucht hat, die Nutzung zu reduzieren, aber wiederholt scheitert.
- Konflikte mit Familie, Schule oder Freunden entstehen wegen der Mediennutzung.
- Die Nutzung als Bewältigungsstrategie bei negativen Gefühlen erfolgt („Ablenkung“, „Stress-Abbau“).
- Negative körperliche Symptome auftauchen: Schlafstörungen, Augen-/Kopfschmerzen, Nackenprobleme, soziale Isolation.

ICD-11-Diagnose: „Gaming Disorder“ oder „Internet Gaming Disorder“ – anerkannte Störungen seit 2019.

Zentrale Risikofaktoren

- Negative Emotionen, Einsamkeit, mangelnde soziale Kompetenz
- Fehlende Elternunterstützung oder Vorbild-Verhalten
- Funktionsmechanismen in Apps/Spielen: Gamification, Push-Benachrichtigungen, algorithmische Feeds, soziale Vergleiche (besonders bei TikTok, Instagram), Peer-Druck und FOMO („Fear of Missing Out“)



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Hintergrundwissen: 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, Hinweise auf problematische Nutzungsweise geben und alternatives Freizeitverhalten zugeben.

Prävention im Schulkontext: Ein schulisches Gesamtkonzept

2.1 Struktur und Verankerung

Mediensuchtprävention ist am wirksamsten, wenn:

- Sie im Schulprogramm verankert ist (nicht als isolierte Einzelstunde).
- Ein Peer-Ansatz genutzt wird (Net-Piloten, Ältere helfen Jüngeren).
- Medienkompetenz proaktiv entwickelt wird – nicht nur Risiken angesprochen.

Zusammenarbeit von Schulleitung, Lehrkräften, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie und ggf. außerschulischen Partnern erfolgt.

2.2 NRW-Programme und Ressourcen

Mediencouts NRW (seit 2011, seit 2025 auch Grundschulen)

- Schüler*innen werden ausgebildet, unterstützen Mitschüler*innen bei Medienfragen.
- Zwei Lehrkräfte pro Schule koordinieren das Programm.
- Kosten: Kostenlos (Landesprogramm)
- Link: www.mediencouts-nrw.de



Net-Piloten (BIÖG)

Das Präventionsprogramm Net-Piloten qualifiziert Schüler*innen zu Peer-Berater*innen für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Sie unterstützen Mitschüler*innen bei Fragen rund um Mediennutzung und wirken frühzeitig präventiv gegen exzessiven Medienkonsum.

- Begleitet wird das Projekt durch zwei geschulte Lehrkräfte an den Schulen.
- Das Angebot kann im Rahmen der Mediensuchtprävention NRW umgesetzt und unterstützt werden.
- Weitere Informationen: www.net-piloten.de



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Mediensuchtprävention NRW (seit 2023)

Fachkräfte werden geschult zu vers. Themen der Mediensucht.
Schuleinsätze zum Thema Gaming, ChatGPT oder Social media sind buchbar,
Elterninformationen, Lehrerfortbildung,
weiterhin Fachtage, Neue Formate wie z.B. Netpower, Kapy oder Incel
Kosten: nach Absprache, teilweise über Stiftungen und Krankenkassen
refinanziert

Link: www.mediensuchtpraevention-nrw.de

„Kompetent im Netz“ (KiN)

Online-Fortbildungen für Lehrkräfte

Kostenfrei, durchgeführt von der Landesanstalt für Medien NRW, unterstützt
durch das Ministerium für Schule und Bildung NRW.

Inhalte: Medienerziehung, Datenschutz, Prävention, Unterrichtsmethoden.

Nächste Veranstaltungen: 18.09.2026 KIN Kongress in Bochum

Link: www.lernen-digital.nrw/kompetent-im-netz-kin

smart kiddies

Universelles Suchtpräventionsprojekt für Grundschüler:innen (auch Klasse 4).

Spielerisch: Medienkompetenz + gesunder Umgang + Gruppenerlebnis.

Kosten: 189 € für das Seminar für Lehrkräfte und Schulsozialarbeit.

Nächster Termin am 18.11.2026 (inkl. TN Bescheinigung, Manual und Dowload
zu den Methoden). Umsetzung mit Schüler*innen möglich,

dann finanzieren über Förderverein oder Krankenkassen

Kontakt: info@misp-nrw.de



GAMESHIFT NRW

Unterrichtsmaterialien von GAMESHIFT NRW für Kl. 6–8 zur Medienkompetenz
(für fächerübergreifenden Unterricht geeignet).

Fokus: Mechanismen in Games und sozialen Medien kritisch reflektieren.

Praxis- und schülerorientiert mit Rollenspielen, Arbeitsblättern und Projekten.

Kostenfrei als PDF verfügbar.

Link: Materialien über verbraucherbildung.de (Suche: „GAMESHIFT NRW“).



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht

Screening und Früherkennung

3.1 Warnsignale im Schulalltag

Halten Sie Ausschau nach:

- Schlafmangel-Symptome: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen
- Soziale Isolation: Zieht sich zurück, spricht wenig mit Mitschüler*innen, Schulzeit wird mit Tablet/Handy verbracht (auch in Pausen)
- Leistungsabfall: Hausaufgaben vergessen, Aufmerksamkeit im Unterricht lässt nach, Noten sinken
- Körperhaltung/Gesundheit: Rückenschmerzen, Augenprobleme, schlechte Körperhygiene
- Affektive Auffälligkeiten: Reizbarkeit, wenn Medien nicht zugänglich sind, Aggressivität, depressive Verstimmung
- Schulkonflikte: Regelverstöße um Handy-Nutzung, Konflikte mit Lehrkräften, Cybermobbing-Vorwürfe

3.2 Screening-Instrumente (für geschulte Fachkräfte)

AICA-S (Addictive Internet and Cellphone Application Scale)

Kurz-Screening: 6 Items, in 2 Minuten durchzuführen.

UKE Hamburg

www.mediensuchthilfe.info/unsere-frageboegen-zum-download

Geeignet für Schulsozialarbeit / Schulpsychologie

Internet Addiction Test (IAT) – Deutsche Version

Ausführlicheres Screening (20 Items)

Erkennt: leichte, mittlere, schwere Probleme

Hinweis: Screening sollte durch geschultes Personal durchgeführt und interpretiert werden. Im Verdachtsfall Weitergabe an Schulpsychologische oder Suchtberatungsstellen.

Hilfefinder unter

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>



Handout für Lehrkräfte:
Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Handout für Lehrkräfte:
Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Unterrichtsbausteine und Methoden

Modul A: „Wie funktionieren Apps und Spiele?“

Ziel: Mechanismen dahinter verstehen, reflektieren können

Dauer: 45–60 Min.

Klasse: 5–7

Ablauf:

1. Einstieg: Frage: „Was macht euch daran Spaß, in TikTok/Instagram/Spielen zu sein?“ – Spontane Schüler*innen-Antworten sammeln.
2. Input (10 Min.): Lehrkraft erklärt: Likes, Kommentare, Erfolgs-Benachrichtigungen, Algorithmen, „Streaks“ – wie werden Sie manipuliert?
3. Gruppenarbeit (20 Min.): 3–4er-Gruppen analysieren jeweils eine App/ein Spiel: Welcher „Trick“ machen dich süchtig? (Visualisierung mit Plakaten oder Tableaus)
4. Präsentation & Diskussion (15 Min.): Gruppen stellen vor. Frage: „Wie könntet ihr dem widerstehen?“

Material: Tabelle „Sucht-Tricks in Apps“ (siehe Anhang), Screenshots aus Apps

Modul B: „Dein Medientagebuch“

Ziel: Selbstreflexion, Bewusstsein für eigene Gewohnheiten

Dauer: 3–5 Tage Eigenarbeit + 45 Min. Auswertung

Klasse: 6–8

Ablauf:

1. Schüler*innen notieren 3–5 Tage lang: Wann nutze ich welche Medien? Wie lange? Wie fühle ich mich nachher? Warum? (offenes Tagebuch oder strukturiertes Formular)
2. Auswertung im Klassengespräch: Was hat mich überrascht? Muster? Gründe?
3. Freiwilliger Persönlicher Plan: „Ich möchte in Zukunft ...“ (z.B. Handy 1h später ins Zimmer nehmen, bestimmte Apps nur nach Hausaufgaben, gemeinsames Essen ohne Bildschirm)

Material: Arbeitsblatt Medientagebuch



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Unterrichtsbausteine und Methoden

Modul C: „Digitales Wohlbefinden“

Ziel: Ressourcen stärken statt Verbote aufzählen

Dauer: 45 Min.

Klasse: 5–7

Ablauf:

1. Ressourcen-Sammlung: Was tut dir ohne Bildschirm gut? (Sport, Freunde treffen, lesen, basteln, Haustier, Musik, Natur) – Mind-Map

2. Achtsamkeits-Übung (10 Min.): Kurze Übung ohne Handy (z.B. bewusstes Atmen, Naturwahrnehmung draußen)

1. Challenge: „Offline-Zeit konkret gestalten“ – jede*r setzt sich ein konkretes Ziel für die nächste Woche.

Aktuelle Aktion: Am 7. Juli 2026 findet landesweit ein Aktionstag statt (One day off: 24 Stunden offline), den Sie mit der Schule unterstützen können.

Modul D: Cybermobbing & sichere Kommunikation

Ziel: Soziale Folgen und Eigenverantwortung verstehen

Dauer: 45–60 Min.

Klasse: 6–8

Ablauf:

1. Fallbeispiele: (Anonyme) Szenarien: „Lisa hat ein peinliches Foto gepostet, jetzt schreiben 10 Personen gemeine Kommentare ...“ – Diskussion, Empathie-Übungen (siehe Empathiestunde!)

2. Recht & Folgen: Beleidigung, Verleumdung, Bildrechte – Strafbarkeit kurz erklären.

3. Handlungsperspektiven: Hilfsmöglichkeiten, Vertrauenspersonen, Report-Funktionen in Apps, Opfer-Unterstützung.

Kontakt bei schwerem Cybermobbing:

·Schulsozialarbeit / Schulleitung

·Beratungsstelle für Medienkompetenz oder Opferperspektive

·ggf. Polizei (StGB § 185–187: Beleidigung, Verleumdung)



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Zusammenarbeit mit Eltern

5.1 Elternabend-Bausteine

Zeitbudgets: Altersgerechte Empfehlungen (z.B. WHO: unter 2 Jahre: kein Screen; 2–5 Jahre: max. 1h/Tag; 5+ Jahre: max. 2h/Tag + Qualität)

Vorbildfunktion: Eltern sollten selbst modellieren, Bildschirmzeiten begrenzen

Positive Regeln statt Verbote: z.B. „Keine Bildschirme 1h vor dem Schlafengehen“, „Gemeinsame Bildschirm-Zeit mit Kindern“

Gesprächstipps: Ohne Vorwürfe mit Jugendlichen über Mediennutzung sprechen: „Ich merke, dass du viel Zeit mit ... verbringst. Warum ist das für dich wichtig?“

5.2 Ressourcen für Eltern

- BZgA-Material: Bundesgesundheitsministerium – Broschüren zu Mediensucht (kostenlos), wie z.B. Online sein mit Spaß und Maß
- „Okey“ – Initiative für digitales Wohlbefinden: Tipps für Familien
- Klicksafe- Broschüren und Flyer, z.B. Ohmm Medien zur Achtsamkeit

Beratungsstellen: In NRW: Suchtberatungsstellen vor Ort, Telefonberatung

6. Hilfe und Intervention bei Verdacht auf Mediensucht

Eskalationsstufen und Ihre Rolle

Stufe 1 Leichte Auffälligkeiten: Sie sprechen das Kind in ruhiger, nicht vorwurfsvoller Form an. „Ich habe bemerkt, dass du letzte Woche mehrmals müde wirkst. Stimmt alles mit dir?“ oder Angebot: Gespräch mit Schulsozialarbeit oder Schulberater*in

Stufe 2 Anhaltende Probleme: Einbeziehen von Schulsozialarbeit / Schulpsychologie, ggf. Elterngespräch (neutral, lösungsorientiert, nicht anklagend) Vermittlung an ambulante Suchtberatung

Stufe 3: Deutliche Beeinträchtigung: (Schule, Gesundheit, Soziales)
Formalisiertes Krisenteam-Gespräch (Schulleitung, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, ggf. Eltern) Fachärztliche Diagnostik (Kinder- und Jugendpsychiatrie / -psychologie) u. ggf. intensivere Interventionen: Psychotherapie, Fachkliniken, Rehasport

Anlaufstellen in NRW:

- Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW:
<https://suchtkooperation.nrw/praevention>
- Mediensuchtprävention NRW e.V.: www.mediensuchtpraevention-nrw.de
- Telefonseelsorge, Drogenberatungsstellen, Schulpsychologische Dienst



Handout für Lehrkräfte: Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht



Checkliste für Ihre Schule

- Schulprogramm: Mediensuchtprävention im Schulprogramm / Präventionskonzept verankert?
- Medienscouts oder Net-Piloten: Ausbildungsprogramm geplant oder bereits aktiv? (Kontakt: medienscouts-nrw.de oder info@misp-nrw.de)
- Fortbildung: Mind. eine Lehrkraft hat an KiN-Fortbildung teilgenommen?
- Unterrichtsbausteine: Min. eine Klasse pro Schuljahr bearbeitet ein Modul (A–D oben)?
- Klassenlehrerrat/Konferenz: Regelmäßiger Austausch über auffällige Schüler:innen?
- Elternkommunikation: Mindestens ein Elternabend zum Thema pro Jahr?
- Krisenteam: Verfahren für Verdacht auf Mediensucht geklärt?
- Externe Partner: Kontakte zu Beratungsstellen hergestellt?

Das Wichtigste- eine klare Haltung

Wichtig: Mediensuchtprävention funktioniert nur, wenn Sie nicht moralisierend, sondern verstehend vorgehen.
Digitale Medien sind nicht „böse“ – sie sind Entwicklungsaufgabe.
Viele Jugendliche nutzen Medien kompetent; nur ein kleiner Anteil entwickelt süchtige Muster.
Ihre Rolle: Begleiter:in, nicht Polizist:in.
Empathie + klare Grenzen + Ressourcen-Fokus = die wirksamste Mischung.

Leitfrage für Ihre Unterrichtspraxis:

Wie kann ich Schüler:innen helfen, bewusst und selbstbestimmt ihre Mediennutzung zu gestalten – so, dass ihr Leben reicher, nicht ärmer wird?



Handout für Lehrkräfte: **Mediensuchtprävention in Schule und Unterricht**



Literatur und Links

[1] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2023). Prävention von dysreguliertem Bildschirmmediengebrauch bei Kindern und Jugendlichen. Leitlinie. AWMF-Register 027-075.

[2] Schulministerium NRW. (2025). Medienscouts NRW Grundschule – Medienkompetenz durch Peer-Education.

[3] Schulministerium NRW. (2025). Kompetent im Netz (KiN) – Online-Angebote für Lehrkräfte. <https://www.lernen-digital.nrw/kompetent-im-netz-kin>

[4] Mediensuchtprävention NRW e.V. (2025). Smart kiddies und weitere Projekte. <https://www.mediensuchtpraevention-nrw.de>

[5] GAMESHIFT NRW. (2025). Unterrichtsmaterialien zur Prävention exzessiver Mediennutzung. [Verbraucherbildung.de](https://www.verbraucherbildung.de).

[6] Deutscher Suchtverband. (2023). Digitale Medien und Sucht. Übersichtsmaterialien für Lehrkräfte und Eltern.

[7] Hellfeld, B., & Dreier, M. (2020). Methodensammlung Glücksspiel und digitale Medien. Berlin Suchtprävention.

[8] Fachverband Medienabhängigkeit e.V. Lets Play- Methoden zu Mediensuchtprävention www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Publikationen/Methodenhandbuch_Medienabhaengigkeit.pdf

