

# SPORTVEREINE UND GESUNDE MEDIENNUTZUNG



Sportvereine leisten einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen. Bewegung, Gemeinschaft und Erfolgserlebnisse bieten einen **wertvollen Ausgleich** zum digitalen Alltag und sprechen zentrale Bedürfnisse an, die oft auch durch Games oder soziale Medien erfüllt werden – jedoch analog und unmittelbar. Gleichzeitig fördern sie soziale Fähigkeiten wie Teamgeist, Fairness und Verantwortung. Trainer\*innen sind dabei **wichtige Bezugspersonen und Vorbilder**.

Gleichzeitig stellen digitale Medien Vereine vor Herausforderungen: Sie **konkurrieren mit Training und Aufmerksamkeit** und können sich z. B. in Unpünktlichkeit oder Konzentrationsproblemen zeigen. Viele ehrenamtlich Engagierte sind unsicher, wie sie damit umgehen sollen.

Gerade in diesem Spannungsfeld liegt die **Chance**, Kinder und Jugendliche zu stärken und sie beim bewussten Umgang mit digitalen Medien zu begleiten.



# WAS STECKT HINTER DER MEDIENNUTZUNG VON JUNGEN MENSCHEN?



## DARK PATTERNS

Viele Apps, Spiele und Webseiten nutzen sogenannte "Dark Patterns" - versteckte Tricks, die Nutzende möglichst lange binden. Durch diese Mechanismen verbringen Jugendliche mehr Zeit vor dem Bildschirm, geben Geld aus (z.B. für Lootboxen) oder persönliche Daten weiter, oft ohne es zu merken. Sie sind besonders empfänglich, weil sie online nach Spaß, Anerkennung und Herausforderungen suchen und noch nicht gelernt haben, sich dagegen abzugrenzen.

Wenn Kinder „nicht vom Handy loskommen“, liegt das nicht nur an mangelnder Disziplin. Digitale Angebote sind bewusst so gestaltet, dass sie die Aufmerksamkeit fesseln und zur Wiederkehr motivieren. Die Gefahr einer digitalen Abhängigkeit steigt, besonders bei psychischen Belastungen oder schwierigen sozialen Umständen. Wer diese Mechanismen kennt, kann besser einschätzen, wie Medien wirken, und Kinder gezielt begleiten.

**Mehr zu Dark Patterns:** [gameshift.nrw/material](https://gameshift.nrw/material)



## BEDÜRFNISORIENTIERTE MEDIENERZIEHUNG

Digitale Medien bieten Jugendlichen Räume zum Ausprobieren, Vernetzen, Erfolge erleben oder Abschalten. Um zu verstehen, warum bestimmte Apps oder Games besonders beliebt sind, hat GAMESHIFT NRW die Nutzungstypen "Shifties" entwickelt. Sie zeigen zentrale Bedürfnisse wie Selbstaussdruck, Kompetenz, Anerkennung, Zugehörigkeit oder Kontrolle.



**The Creator**  
Selbstaussdruck



**The Leveler**  
Kompetenz



**The Entertainer**  
Anerkennung



**The Follower**  
Zugehörigkeit



**The Cosy**  
Kontrolle

Diese Motive tauchen auch im Sport wieder auf: Mannschaftssport stärkt Zugehörigkeit, Individualsport Kompetenz, kreative Sportarten Selbstaussdruck und Wettkämpfe Anerkennung. Die "Shifties" helfen Trainer\*innen, Mediennutzung einzuordnen und Kinder zu einem bewussten Umgang zu begleiten.

**Mehr zu den "Shifties":** [gameshift.nrw/mediennutzungstypen](https://gameshift.nrw/mediennutzungstypen)

# UND JETZT?

## ANSÄTZE FÜR SPORTVEREINE

### KURZFRISTIGE LÖSUNG: BEDÜRFNIS-CHECKLISTE

#### Ziel:

Erkenne, welche Interessen (z. B. Selbstausdruck, Kompetenz, Anerkennung, Zugehörigkeit, Kontrolle) im Training bereits erfüllt werden.

#### So geht's:

- Schau dir deine Trainingsgruppe an:
  - Was funktioniert schon gut?
  - Was kommt zu kurz?
- Überlege, welche unerfüllten Bedürfnisse Jugendliche eventuell digital kompensieren.
- Probiere kleine Anpassungen im Training aus, z. B.:
  - kreative Übungen (Selbstausdruck)
  - Challenges (Kompetenz)
  - Teamaufgaben (Zugehörigkeit)
  - bewusstes Loben (Anerkennung)
  - Verantwortung übergeben (Kontrolle)

#### Wichtig:

Du musst nicht alles gleichzeitig abdecken. Schon kleine Veränderungen können Motivation und Zusammenhalt stärken.

#### Ergebnis:

- Klarheit über die Interessen in deiner Gruppe
- Ideen für abwechslungsreiches Training
- Mehr Motivation und Beteiligung im Alltag



## **NACHHALTIGE LÖSUNG: REFLEXION DER EIGENEN ROLLE**

Beantworte für dich folgende Fragen, um deine Rolle als Trainer\*in in Bezug auf digitale Medien zu erkunden.

### **Haltung statt Kontrolle**

- Was ist meine grundlegende Haltung zur Mediennutzung von Jugendlichen?

### **Vorbildfunktion**

- Wie sichtbar ist meine eigene Mediennutzung im Trainings- und Wettkampfkontext?
- In welchen Situationen greife ich selbst zum Handy und warum?

### **Rolle als Trainer\*in**

- Welche Entscheidungen treffe ich allein, ohne Mitsprache der Teilnehmenden?

### **Digitale Kommunikation & Gruppendynamik**

- Welche Themen gehören für mich nicht in Chats?
- Welche Regeln gelten für unsere Gruppenchats?
- Bin ich jederzeit erreichbar oder setze ich klare Grenzen?
- Wie gehe ich mit Missverständnissen oder emotionalen Nachrichten um?
- Was mache ich, wenn Konflikte im Chat entstehen? Greife ich ein oder warte ich ab?
- Welche Dynamiken (z. B. Ausschluss oder Druck) nehme ich wahr und wie reagiere ich darauf?

### **Abschlussreflexion**

- Welcher dieser Punkte fordert mich aktuell am meisten?



## **NACHHALTIGE LÖSUNG: MEDIENKONZEPT**

Ein bewusster Umgang mit Medien sollte langfristig im Verein verankert werden. Dabei hilft ein Medienkonzept. Die Entwicklung braucht Zeit – wichtig ist, einfach anzufangen. Unterstützung bietet **zum Beispiel das Baukastenprinzip von CONCEPTOPIA** ([www.conceptopia.nrw](http://www.conceptopia.nrw)).

### **Einstieg für euer Team**

Versetzt euch in die Perspektive von Jugendlichen: Sie wollen Spaß haben, dazulernen und dazugehören, sind aber oft auch müde oder abgelenkt.

### **Sprecht gemeinsam über**

- Welche Regeln wirken nervig oder unfair?
- Wann werden Regeln akzeptiert?
- Welche Haltung wollt ihr als Trainer\*innen zeigen?
- Welche Regeln sind wichtig und welche nicht verhandelbar?
- Wann ist volle Aufmerksamkeit nötig, wann ist Mediennutzung unproblematisch?
- Wie gestaltet ihr digitale Kommunikation im Verein?
- Was passiert, wenn Regeln nicht eingehalten werden?

### **Ziel**

Gemeinsame, klare und alltagstaugliche Regeln, die von allen getragen werden.



# 6 TIPPS FÜR SPORTVEREINE

## 1. Bedürfnisse im Blick haben

- Welche Bedürfnisse leben Jugendliche durch digitale Medien aus?
- Verständnis zeigen: Mediennutzung ist nicht „sinnlos“, sondern oft Ausdruck von Motivation und sozialen Bedürfnissen

## 2. Medienreflexion in den Vereinsalltag integrieren

- Kurze Gespräche im Training: z.B. „Was hat euch heute digital oder analog Spaß gemacht?“
- Erfahrungen austauschen – ohne zu bewerten
- Klare smartphonefreie Zeiten festlegen

## 3. Vorbildrolle nutzen

- Eigene Mediennutzung reflektieren
- Regeln klar kommunizieren und vorleben
- Werte wie Konzentration und Fairness auch digital ernst nehmen

## 4. Räume für Erfolg und Selbstwirksamkeit schaffen

- Trainingsinhalte so gestalten, dass Jugendliche Kompetenz, Anerkennung und Autonomie erleben
- Team- und Einzelaufgaben kombinieren
- Challenges und kreative Übungen einbauen



## 5. Zusammenarbeit mit Eltern

- Beobachtungen wertfrei ansprechen („Mir fällt auf, dass ...“)
- Gemeinsam nach Lösungen suchen
- Familiensituation respektieren
- Bei Bedarf auf Infos für Eltern verweisen: [gameshift.nrw/zuhause](https://gameshift.nrw/zuhause)

## 6. Anzeichen problematischer Mediennutzung erkennen

Achte auf mögliche Warnsignale, z. B.:

- Verlust von Interesse an Hobbys
- Kontrollverlust bei der Nutzung
- sehr hohe Nutzungszeiten
- Rückzug oder Konflikte im Umfeld
- Nutzung zur Bewältigung von Stress oder negativen Gefühlen

**Wichtig: Erst wenn mehrere Anzeichen über längere Zeit auftreten, liegt möglicherweise eine digitale Abhängigkeit vor.**

### Was tun?

- Gespräch suchen
- Bei Bedarf an das lokale Jugendamt oder Fach-/Beratungsstellen vermitteln (z.B. [DigiSucht – suchtberatung.digital](#), [What's on?](#), [Fachverband Medienabhängigkeit e.V.](#), [Mediensuchtprävention NRW e.V.](#))



# QUELLEN

- Jugendschutz.net. (2021). Report: Dark Patterns. Zur Jugendschutzproblematik manipulativer Spieldesigns in Free2Play-Apps. [https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos\\_reports/report\\_dark\\_patterns.pdf](https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos_reports/report_dark_patterns.pdf).
- Kammerl, R., Kramer, M., Potzel, K., & Wartberg, L. (2023). Förderung von exzessivem Nutzungsverhalten bei Games: Gutachten für die Kommission für Jugendmedienschutz (KJM). Kommission für Jugendmedienschutz. [https://www.kjm-online.de/fileadmin/user\\_upload/KJM/Service/Publikationen/Studien\\_Gutachten/KJM\\_Games\\_Gutachten\\_Kammerl\\_et\\_al\\_2023\\_FINAL-1.pdf](https://www.kjm-online.de/fileadmin/user_upload/KJM/Service/Publikationen/Studien_Gutachten/KJM_Games_Gutachten_Kammerl_et_al_2023_FINAL-1.pdf).
- Kammerl, R., Kramer, M., Müller, J., Potzel, K., Tischer, M., & Wartberg, L. (2023). Dark Patterns und Digital Nudging in Social Media: Wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? (BLM-Schriftenreihe, Band 110). Bayerische Landeszentrale für neue Medien (BLM). [https://www.blm.de/files/pdf2/blm-schriftenreihe\\_110.pdf](https://www.blm.de/files/pdf2/blm-schriftenreihe_110.pdf).
- klicksafe. (2021). Digitale Abhängigkeit. Tipps für Eltern. [https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe\\_Digitale\\_Abhaengigkeit\\_07\\_WEB.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/klicksafe_Digitale_Abhaengigkeit_07_WEB.pdf)
- Spieleratgeber-NRW. (n.d.). Dark Patterns. <https://spieleratgeber-nrw.de/ratgeber/risiken/dark-patterns/>, zuletzt zugegriffen am 07.04.2026.