

bwlv – Zentrum für den Stadt- und Landkreis Karlsruhe

bwlv

Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH



Vortrag Mediensucht 29.03.2021

Dipl. Pädagogin Nathalie Burckardt

Dipl. Psychologin Petra Müller

...Begriffsfindung

- Medienabhängigkeit, Mediensucht, Internetabhängigkeit, Online-Abhängigkeit, Handysucht, Selfitis, Internet- und PC Sucht, Onlinesucht
- Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch
- Internet Gaming Disorder (DSM-5)
- Gaming Disorder (ICD-11)

1. Was bedeutet Mediensucht?

- Abhängigkeit = Prozess (Körper + Psyche)

Zukünftige Diagnose Kriterien der Gaming Disorder in ICD-11

- Verringerte Kontrolle
- Priorität im Leben
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- + Vorliegen von funktionalen Beeinträchtigungen

- Finanzierung von Behandlung
- Förderung von Therapie und Prävention
- Förderung von Aus- und Weiterbildung

1. Wie entsteht eine Sucht ?

Warum kann Alkohol süchtig machen, gesunde Getränke hingegen nicht ???

2. Was sind die „medialen Auslöser? => Suchtmerkmale

Computerspiele

- Selbstwerterhöhung (Fähigkeiten des Avatars, Waffen, Werkzeuge, Erfahrungspunkte, Rang des Spielers)
- Kollektiver Selbstwert – nicht im Stich lassen!
- Veränderung der Belohnung im Verlauf
- „Fast-Gewinne“
- Endlosschleife – nix verpassen
- Unsterblichkeit = Sicherheit
- Flow – Erleben

Soziale Netzwerke

- Selbstwerterhöhung
- Idealisierte Darstellung
- Belohnungen durch Likes, Kommentare und Anzahl der Freunde / Follower
- Gruppenidentifikation

2. Was sind die „medialen Auslöser? => Suchtmerkmale

„Online habe ich die Kontrolle und bin sicher“

Ignore-Funktion – „Weg ist er, ich muss ihn nicht mehr hören.“
Praktisch oder ?

„Im Internet kann ich der sein, der ich gerne sein will.“

Online sind Erfolge und Anerkennung leichter zu erreichen als im realen Alltag. Der Transfer in die reale Welt gelingt nur selten.

(Feindel, 2010)

3. Risikofaktoren

- Jugendliche und junge Erwachsene
- Arbeitslosigkeit
- Migrationshintergrund
- Problematische Beziehung zu den Eltern
- Totalverbot UND grenzenloser Zugang

- ADHS, Depression, Aggressivität, Soziale Ängstlichkeit, schlechte Schulleistungen (Gentile et al., 2011)

4. Wie groß ist das Problem?

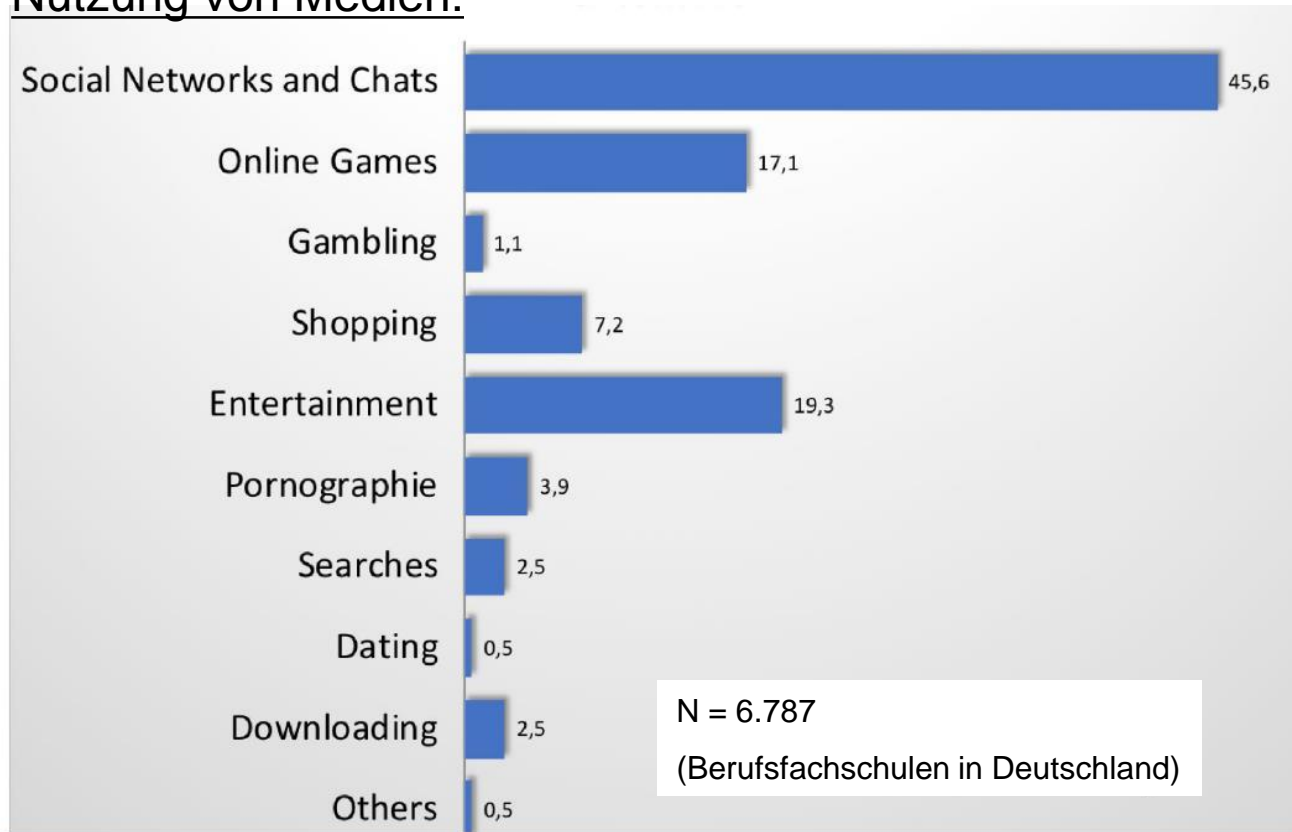
Häufigkeit – Riskanter / problematischer Konsum

Altersgruppe	Gesamt (%)	Weiblich (%)	Männlich (%)
14-64	4,6	4,4	4,9
14-24	13,6	14,8	12,4
14-16	15,4	17,2	13,7

Rumpf, et al., 2014

4. Wie groß ist das Problem?

Nutzung von Medien:



5. Folgen

- Reduzierte Merkfähigkeit, und Schlafqualität (Dworak, 2007)
- Reduzierung der sozialen Kontakte
- Probleme mit Familie
- Beeinträchtigung der schulischen / beruflichen Leistungsfähigkeit
- Psychische Schäden =>z.B. Depressive Verarbeitung nach Spielende
- Körperliche Schäden

5. Folgen

Entwicklungspsychologische MEILENSTEINE...

...kommen in der realen Welt zu kurz!

Empfehlungen der WHO:

- Unter einem Jahr: keine Bildschirmnutzung
- Zwischen zwei und vier Jahren: nicht mehr als eine Stunde, weniger ist besser

Empfehlungen von klick-save:

- Unter 3 Jahren: 5 Minuten sind in der Regel ausreichend
- 4 bis 6 Jahre: ca. 20 Minuten, nicht unbedingt täglich
- 7 bis 10 Jahre: Täglich ca. 30 –45 Minuten
- 10 bis 13 Jahre: Verhandelbar, ca. 60 Minuten pro Tag
- 14 bis 17 Jahre: Absprachen sollten fortgeführt werden. Individuelle Lösungen.
Auf negative Folgen achten

Empfehlungen für Eltern

- Interesse zeigen
- Gemeinsame Online-Aktivitäten
- Regeln nicht starr vorgeben, sondern gemeinsam aushandeln
- Vorwürfe vermeiden
- Ein gutes Vorbild sein
- Klare Regeln
- Alternative Aktivitäten

Mögliche Regeln

- 1 Stunde vor dem Schlafen Handy an einem gemeinsamen Ort aufbewahren und aufladen
- Zeiten festlegen, an denen alle auf das Handy verzichten
- 1 Stunde Medienzeit durch Lesen ersetzen
- Belohnungen für reduzierten Bildschirmkonsum vereinbaren