

# 08 Mediensucht

## Description

BÜNDNIS GEGEN CYBERMOBBING

Aktuelle Info

## Mediensucht



Kann man eine richtige Sucht nach Medien haben? Leider ja! In diesem Blogartikel erklÃ¤ren wir, was Mediensucht bedeutet, wie man risikoreiches Medienverhalten erkennt und welche prÃ¤ventiven MaÃ?nahmen es gibt.

Die Bildschirmzeit am Smartphone lÃ¼gt nicht. Auch wenn die Nutzungszeiten variieren, verbringen wir viel Zeit am Handy und (arbeitsbedingt) auch viel Zeit vor dem Laptop. Zum Abschalten schauen wir in der Freizeit mehrere Stunden fern, netflixen, spielen Videogames oder hÃ¶ren Podcasts. In Summe ergibt das ziemlich viel â??Medienzeitâ??. Doch ab wann entwickelt sich daraus eine richtige Mediensucht? So viel vorweg: allein die verbrachte Zeit mit einem Medium oder mehreren Medien pro Tag ist noch lange kein Indikator fÃ¼r eine diagnostizierte Sucht oder doch?

Umgangssprachlich bedeutet Mediensucht der exzessive Umgang mit einem elektronischen oder digitalen Medium: Social-Media-Sucht, Handysucht und Computerspielsucht sind wohl die bekanntesten Begriffe heutzutage.

**Was sind die Gefahren eines erhÃ¶hten Medienkonsums?**

Auch wenn Medien ein wichtiger Teil und InformationstrÃ¤ger unserer Gesellschaft sind und deren Konsum meist mit Wissbegier oder reinem VergnÃ¼gen und Zeitvertreib verbunden sind, bietet die Medienwelt leider auch eine AngriffsflÃ¤che. Folgende Inhalte kÃ¶nnen in Zusammenhang mit Medienkonsum gefÃ¤hrlich sein:

- Onlineshopping
- Cybertaten wie Cybersex, Sexting, Cybergrooming und Cybermobbing
- Hate Speech im Internet / sozialen Netzwerken
- Fake News
- Gaming und Online Gambling (Spiele)
- Streaming



Die Gefahren der Medien stehen nicht alle in direkter Verbindung mit Sucht. Aber ein sehr hoher, aktiver und unreflektierter Konsum von sozialen Medien erhÃ¶ht beispielsweise die Gefahr, Opfer von Cyberangriffen oder Cybertaten zu werden. An dieser Stelle muss angemerkt werden, dass riskantes Medienverhalten die unterschiedlichsten AuslÃ¶ser haben kann und so individuell wie jede Person selbst ist. Dies gilt fÃ¼r Kinder, Jugendliche und auch fÃ¼r Erwachsene.

Blickt man in die Vergangenheit so stellt man fest, dass jedes Medium angefangen beim Radio oder Fernsehen bis hin zu den heutigen Smartphones in seiner Generation eine gesteigerte Nutzung erfÃ¤hrt und dadurch erstmal in Kritik stand oder steht.

Ã?ber die letzten Jahre hat sich aufgrund der Pandemie das die Nutzung von digitalen Medien erhÃ¶ht, insbesondere bei jungen Menschen. Betrachtet man die erhÃ¶hten Bildschirmzeiten von Jugendlichen, wecken diese sofort Alarmglocken. Doch die reine QuantitÃ¤t der Nutzung sagt fast gar nichts Ã¼ber ein potenzielles Suchtverhalten aus. Erst wenn eine Person den Bereich des selbstbestimmten und kompetenten Medienhandelns verlÃ¤sst, ist dies ein Indiz fÃ¼r eine Sucht. Was es damit genau auf sich hat und wie man einer Sucht entgegenwirken kann, erklÃ¤ren wir in diesem Blogbeitrag.

## Was sind die Kriterien fÃ¼r eine Mediensucht?

Riskanter Medienkonsum kann sich auf verschiedenste Arten von Medien oder Inhalten beziehen. Es kÃ¶nnen allerdings einige Kriterien aus dem Alltag festgehalten werden, die den Medienkonsum (unabhÃ¤ngig vom Medium) als bedenklich einstufen lassen.

- Keine oder wenige soziale Kontakte oder Interaktionen, die nicht online stattfinden.
- Keine sonstigen FreizeitbeschÃ¤ftigungen oder Hobbies auÃ?erhalb der medialen Welt.
- Bei Kindern und Jugendlichen schulische, bei Erwachsenen berufliche Probleme.
- Bereits bekannte begleitende Probleme (Depression, AngststÃ¶rungen, Autismus, ImpulskontrollstÃ¶rungen, ADHSâ?¦) oder bereits diagnostizierte andere SÃ¼chte.

Hoher Medienkonsum kann zwar zur AbhÃ¤ngigkeit werden und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, doch eine krankhafte Sucht liegt in den meisten FÃ¤llen nicht vor. Meistens geht eine Sucht mit anderen Krankheitsmustern einher oder tritt bei Personen auf, die mit schwerwiegenden persÃ¶nlichen Problemen kÃ¤mpfen.

TatsÃ¤chlich gibt es weltweit â??nurâ?? zwei offiziell anerkannte Formen der diagnostizierten Mediensucht: â??Pathologisches GlÃ¼cksspielenâ?? und â??GefÃ¤hrliches Computerspielenâ??. Diese wurden 2019 im ICD (Englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) von der World Health Assembly verabschiedet. Die Sucht zum GlÃ¼cksspielen ist in der BevÃ¶lkerung in angloamerikanischen LÃ¤ndern mit 1-3% vertreten, Studien schÃ¤tzen die Anzahl aber nur auf ca. 100.000 bis ca. 300.000 Betroffene in Deutschland.



## PrÃ¤ventionsmaÃ?nahmen und Anlaufstellen

FÃ¼r alle SÃ¼chte, aber auch speziell fÃ¼r MediensÃ¼chte, gibt es viele prÃ¤ventive AnsÃ¤tze fÃ¼r Kinder oder Erwachsene, die den Medienumgang verbessern sollen. DafÃ¼r gibt es natÃ¼rlich offizielle Anlaufstellen (siehe unten). Sie selbst kÃ¶nnen versuchen, Ihren tÃ¤glichen Umgang mit Medien zu reflektieren, um risikoreichem Medienverhalten entgegen zu wirken.

Dabei kann es helfen, ein Medien-Tagebuch zu fÃ¼hren, um sich seiner Medienzeit bewusst zu werden und die konsumierten Inhalte in den Medien zu hinterfragen: Welche GerÃ¤te/ Apps oder

Anwendungen nutze ich? Welche nutze ich am hÃ¤ufigsten? Auf welche Medien kÃ¶nnte ich verzichten? Was gefÃ¤llt mir am Medium XY so gut? In welchen Situationen nutze ich Medien und warum? Hindert mich mein Medienkonsum an anderen AktivitÃ¤ten? Sind Medien fÃ¼r mich hilfreich? Wenn ja, welche? Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen kann dabei helfen, sich das eigene Medienverhalten vor Augen zu fÃ¼hren und rechtzeitig negative Muster oder Gewohnheiten zu Ã¤ndern.

Auch die FrÃ¼hintervention spielt in der Behandlung von MediensÃ¼chten eine groÃ?e Rolle. Dabei soll einer gefÃ¤hrdeten Person (und ihrem Umfeld) passende UnterstÃ¼tzung in Form von Begleitung oder Beratung angeboten werden. Ziel ist es, die Risiken der drei Faktorenbereiche (Stichwort Suchtdreieck!) zu identifizieren und zu minimieren. Nur selten suchen Betroffene von riskantem Medienverhalten Behandlungsangebote selbst auf, oft auch, weil diese Verhaltensmuster nicht als gefÃ¤hrlich oder potenzielle Suchtgefahr erkannt werden. Umso wichtiger ist die FrÃ¼hintervention, speziell auch im schulischen oder familiÃ¤ren Bereich (Eltern und Kinder).




**UnterstÃ¼tzungsangeboten oder Materialien fÃ¼r die PrÃ¤ventionsarbeit:**

- Materialien fÃ¼r die PrÃ¤ventionsarbeit: https://www.klicksafe.de/
- PÃ¤dagogische Informationsplattform fÃ¼r Computerspiele und Apps: https://www.spieleratgeber-nrw.de/
- Challenge fÃ¼r den besseren Umgang mit dem Smartphone: https://handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge

**Konkrete Anlaufstellen:**

- Beratungs- und Anlaufstellen fÃ¼r Betroffene: https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/
- Webinare und Hilfe in deiner NÃ¤he: https://webcare.plus/service/

**Fazit**

MediensÃ¼chte sind sehr vielseitig und Ã¤uÃ?erst komplex. Genauso unterschiedlich wie Medien sein kÃ¶nnen, sind auch die damit zusammenhÃ¤ngenden Gefahren des Medienkonsums. Wie bereits geschildert, ist die Entstehung einer offiziell klassifizierten Sucht von sehr vielen individuellen Faktoren abhÃ¤ngig, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Jugendlichen oder Kindern. Sollten Sie potenzielles Suchtverhalten bei sich (oder Ihren Kindern / SchÃ¼ler:innen/â?¦) beobachten, ist es ratsam sich bereits prÃ¤ventiv zu informieren und gesundheitliche Hilfe aufzusuchen. Die Reflektion der Mediennutzung sowie die StÃ¤rkung der Medienkompetenz sind definitiv wirksame PrÃ¤ventionsmaÃ?nahmen gegen mediale Gefahren wie auch Sucht.

**Quellen:**


- https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtmedizinische_Reihe_6_Glueckssp
- Malteser Werke gGmbH, Auxilium Reloaded, Vortrag am 22.05.2022
- https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/news/Ergebnispapier_AG_Problematisches_Compute
- https://webcare.plus/mediensucht-suchtdreieck/


**Schnellcheck fÃ¼r LehrkrÃ¤fte: Erkennung von Handlungsbedarf bei Mediensucht**

**Frage 1: Verbringt der/die SchÃ¼ler/in auffÃ¤llig viel Zeit mit digitalen Medien wÃ¤hrend der Unterrichtszeit (z.B. verstecktes Handy-Nutzen, hÃ¤ufiges Reden Ã¼ber Online-AktivitÃ¤ten)?**

- Ja, regelmÃ¤Ã?ig und es beeintrÃ¤chtigt die Aufmerksamkeit.
- Gelegentlich, scheint aber kontrollierbar.
- Nein, die Mediennutzung ist nicht auffÃ¤llig.

**Frage 2: Zeigt der/die SchÃ¼ler/in Entzugserscheinungen oder starke Reaktionen bei EinschrÃ¤nkung der Mediennutzung (z.B. Unruhe, AggressivitÃ¤t, Niedergeschlagenheit)?**

- Ja, deutlich und regelmÃ¤Ã?ig.
- Manchmal, die Reaktionen sind aber moderat.
- Nein, zeigt keine Entzugserscheinungen.

**Frage 3: VernachlÃ¤ssigt der/die SchÃ¼ler/in zunehmend schulische Pflichten oder auÃ?erschulische Interessen zugunsten von Mediennutzung?**

- Ja, Hausaufgaben und Hobbys werden regelmÃ¤Ã?ig vernachlÃ¤ssigt.
- Manchmal, scheint aber noch ein Gleichgewicht zu halten.
- Nein, schulische und auÃ?erschulische AktivitÃ¤ten haben Vorrang.

**Frage 4: Wie reagieren MitschÃ¼ler/innen? Gibt es Hinweise auf soziale Isolation oder Konflikte aufgrund der Mediennutzung?**

- Ja, der/die SchÃ¼ler/in wird hÃ¤ufig isoliert oder hat Konflikte wegen Medien.
- Gelegentlich, es scheint aber keine ernsthafte BeeintrÃ¤chtigung.
- Nein, der/die SchÃ¼ler/in hat ein gesundes soziales Umfeld.

**Auswertung**:

- Mehrheitlich erste Antworten (Ja, deutlich und regelmÃ¤Ã?ig): Es besteht ein deutlicher Handlungsbedarf. FrÃ¼hintervention und UnterstÃ¼tzung sind empfehlenswert.
- Mehrheitlich zweite Antworten (Manchmal/Gelegentlich): Eine Beobachtung und gegebenenfalls moderater Eingriff kÃ¶nnten nÃ¶tig sein. GesprÃ¤che mit dem SchÃ¼ler/der SchÃ¼lerin und den Eltern kÃ¶nnen helfen, das Verhalten besser einzuschÃ¤tzen.
- Mehrheitlich dritte Antworten (Nein): Aktuell scheint kein Handlungsbedarf zu bestehen, regelmÃ¤Ã?ige Ã?berprÃ¼fungen kÃ¶nnen aber sinnvoll sein, um VerÃ¤nderungen frÃ¼hzeitig zu erkennen.

**Date Created**
19. Januar 2024