



medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

*...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll*



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

Wann ist es zu viel? Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

Ann-Kris Gaumann
Medienpädagogin

Felix Heiden
Fachstelle für Suchtprävention
drobs Halle



Begriffliche Eingrenzung: Vom „Gefühl“ zur Diagnose

- „Mediensucht“ ist ein Begriff, der in vielen Fällen sehr unkonkret und vorschnell Anwendung findet.
- Oft spiegelt der Begriff eher ein Gefühl des Umfelds wieder, als dass er sich auf diagnostische Kriterien stützt.
- Abhängig werden Menschen in der Regel nicht von einem *Medium*, sondern von den Inhalten, die über ein bestimmtes Medium transportiert werden, bzw. von den technischen Mechanismen, mit denen die Inhalte transportiert werden.



medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

Die Medien sind an allem schuld?





Die Medien sind an allem schuld?

- 18. Jhd.: „Lesesucht“
- 19. Jhd.: „Zeitungssucht“
- 20. Jhd.: „Fernsehsucht“, „Videospielsucht“
- 21. Jhd.: „Internetsucht“, „Handysucht“

➤ **Jede Generation hat ihre Medien und einen bestimmten Kodex zum akzeptierten oder problematisierten Umgang mit diesen Medien!**



Pierre Antoine Baudouine „Die Lektüre“ um 1760



Diagnostische Einordnung

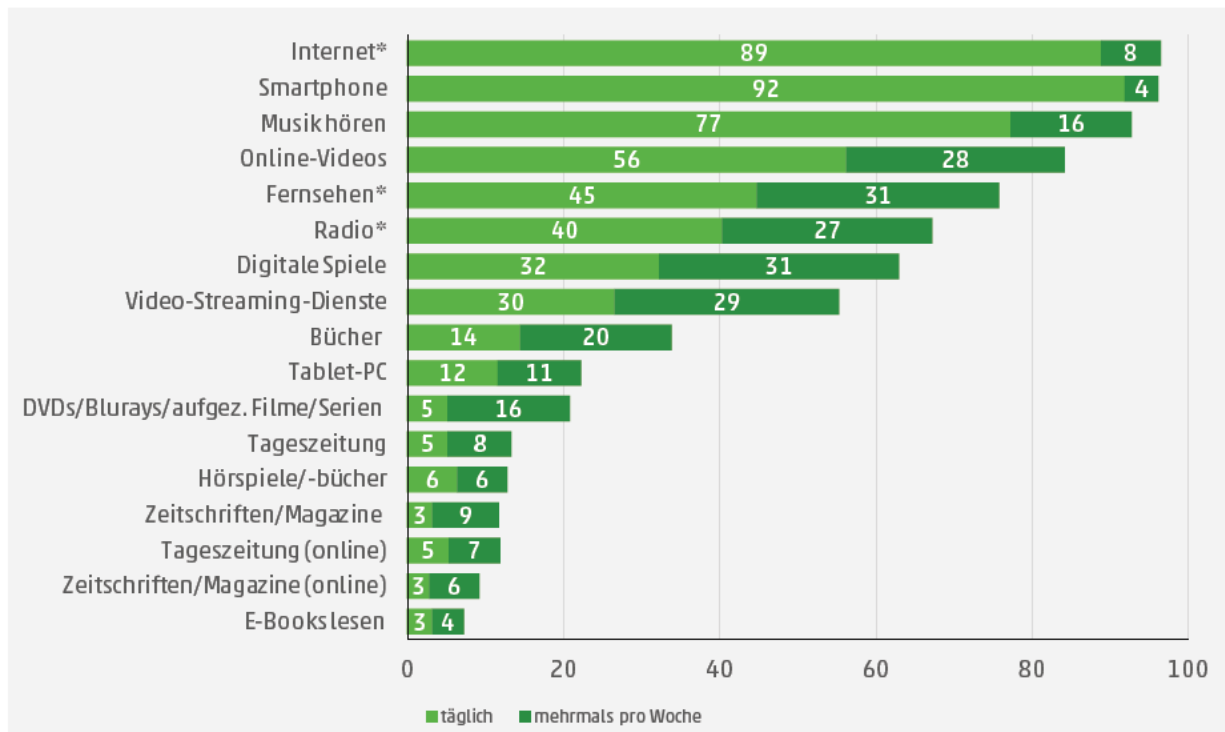
- „Mediensucht“, „Onlinesucht“ oder auch „exzessive Mediennutzung“ sind derzeit keine fachlichen Diagnosen
- Seit 2013: *Online gaming disorder* als Forschungsdiagnose im us-amerikanischen *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5)
- Ab Januar 2022: *Gaming Disorder* im internationalen ICD-11 verankert. Ebenso wurden *Glückspielsucht* und *zwanghaftes Sexualverhalten* aufgenommen, wozu auch „Sexting“ und exzessiver Konsum pornografischer Inhalte gezählt werden.



...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



Medienbeschäftigung in der Freizeit 2019 (von 12- bis 19-Jährigen)

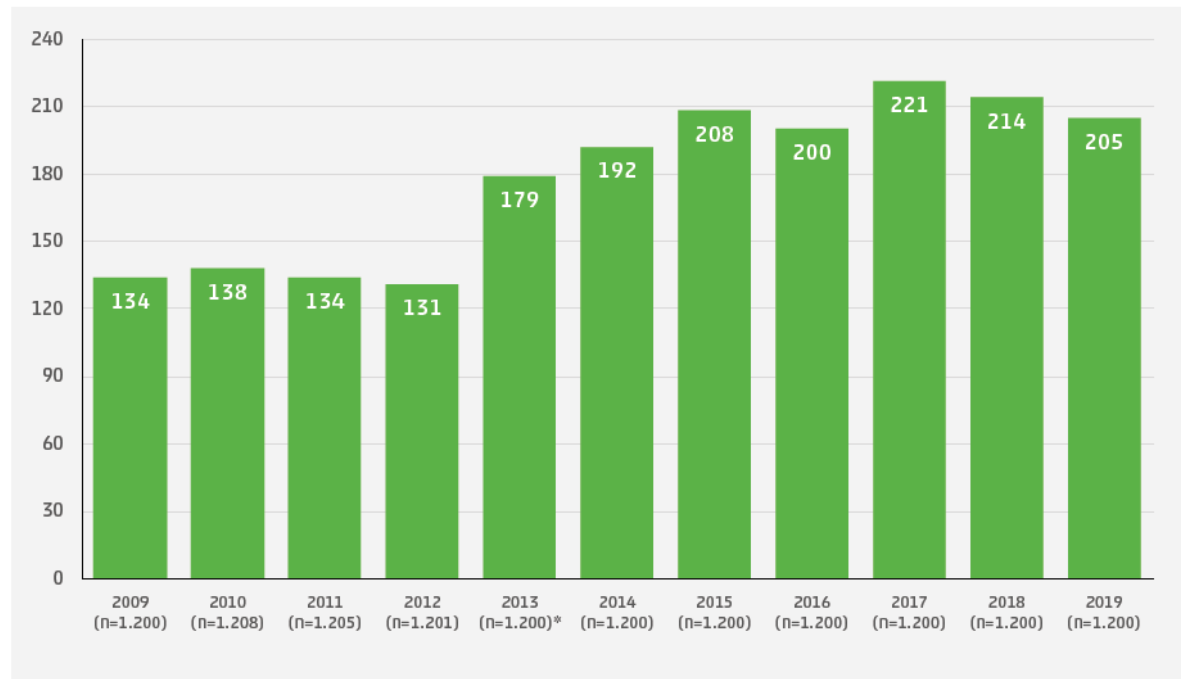


Quelle: JIM 2019, Angaben in Prozent; *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200



Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2009-2019

– Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten –



Quelle: JIM 2009-JIM 2019, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten



medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

*...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll*



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

Warum nutzen wir Medien?

- Information
- Kommunikation
- Unterhaltung



Warum nutzen Kinder & Jugendliche Medien?

- Information
- Kommunikation
- Unterhaltung
- Elternfreier Raum
- Ausprobieren von Rollen, Identitätsbildung, Bestätigung



*...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll*



Interessante
Themen, z.
B. Fußball,
Fantasy

Weil es
Spaß
macht

Man kann
da alles
machen und
jeder sein

Mit Freunden
spielen macht
am meisten
Spaß

Warum spielst du gerne Computer- oder Videospiele?

Um mich
mit anderen
zu messen

Weil ich
dabei oft
gewinne



Interaktives Erlebnis

Kein einfaches „Sehen“,
sondern aktives „Spielen“

Unterhaltung durch „Selbst-
wirksamkeitserleben“ (Klimmt)

Flow-Erlebnis

Tätigkeits- und Schaffens-
rausch (Csikszentmihályi)

Anforderungen und Kapazitäten
sind im Gleichgewicht

Erfolgs-Erlebnis

Motivation durch den Wunsch,
Erfolg zu haben (Fritz)

Eigenständige Wahl von Inhalt
und Schwierigkeit

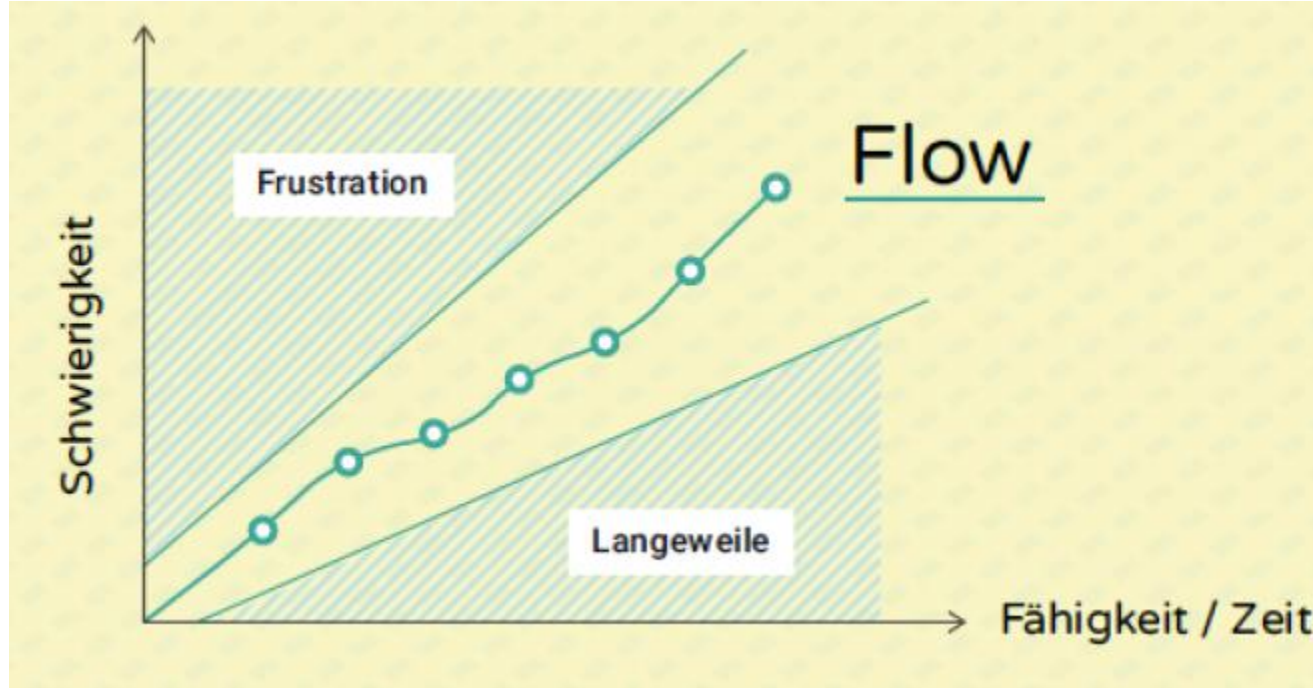
Soziales Erlebnis

Spielen in Gruppe: Multiplayer,
LAN-Partys, Onlinespiele

Zugehörigkeit zu den
Peer-Groups: Clan, Gilde



...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



Quelle: <https://www.spielbar.de/ratgeber/146213/faszination-erlebnis>



Mechanismen (am Beispiel *Pokemon Shuffle*)





Kurzfristige Belohnungen





Mittelfristige Belohnungen





Langfristige Belohnungen





Sozialer Aspekt

- Wettbewerb mit Freunden
- Freunden helfen (gegen Belohnung)
- Zusammen spielen



Monetarisierung





ICD-11 Kriterien

1. **Kontrollverlust über das Spielverhalten:** wenn Personen selbst dann nicht aufhören zu spielen, wenn ein wichtiger Termin ansteht oder die Situation unangemessen erscheint.
2. **Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen:** wenn sich Spielende von der Außenwelt abschotten und Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten vernachlässigen.
3. **Eskalation des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen:** wenn es durch das Spielen in einem oder mehreren Lebensbereichen wie Schule, Beruf oder Gesundheit zu erkennbar negativen Konsequenzen kommt oder trotz persönlichem Leidensdruck nicht aufgehört werden kann.

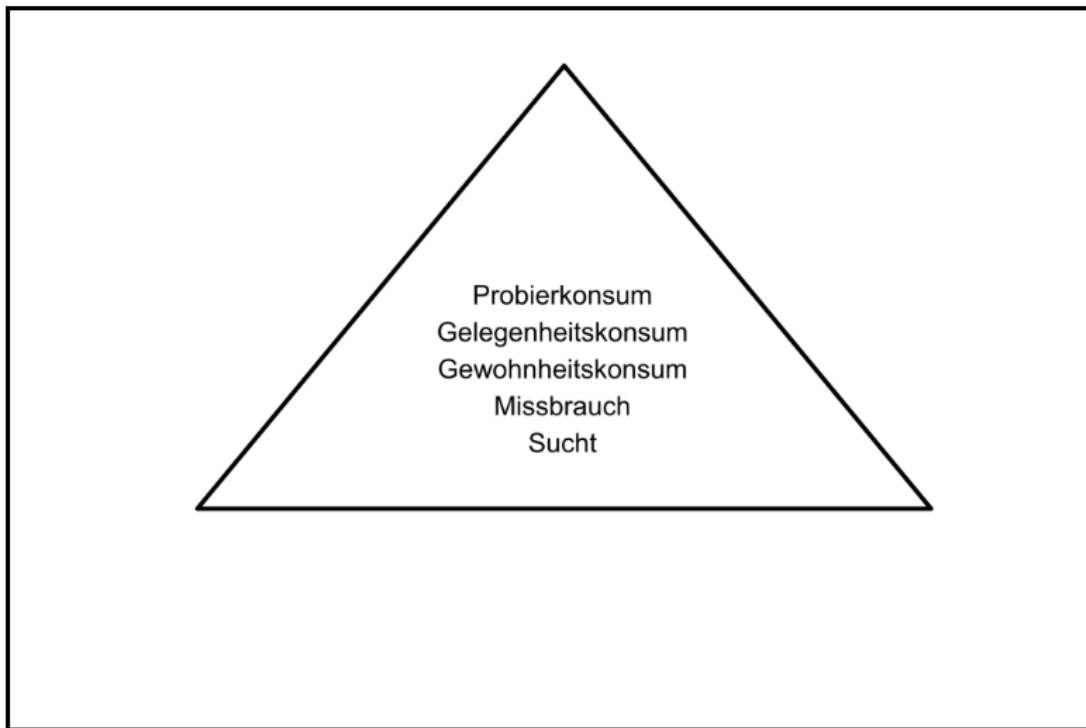


Andere internetbezogene Verhaltenssüchte

- Keine diagnostischen Kriterien zur exzessiven Nutzung von Social Media/Messengerdiensten vorhanden.
- Oft Parallelen zu anderen („offline“) Verhaltenssüchten vorhanden:
 - Kaufsucht
 - Exzessiver Konsum pornographischer Inhalte
 - Exzessiver Konsum von Informationen/Nachrichten
- Digitale Medien erleichtern den dauerhaften Zugang zu den suchtbezogenen Inhalten.



Wege in die Abhängigkeit

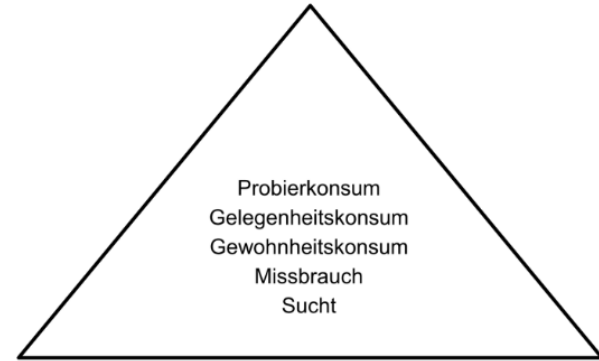




Wege in die Abhängigkeit

Entscheiden Sie bei den Fallbeispielen,
welches Konsumverhalten vorliegt:

Gelegenheitskonsum,
Gewohnheitskonsum oder
Sucht?





medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

Früher hat André nur drei Stunden täglich gechattet, jetzt sind es schon fünf.



medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

Mia sieht sich gerne die neusten Videos auf Youtube an.



medien schaffen
schaf|fen [ˈʃafn] bewältigen, gestalten

...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll



DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

Sozialwerk Behindertenhilfe

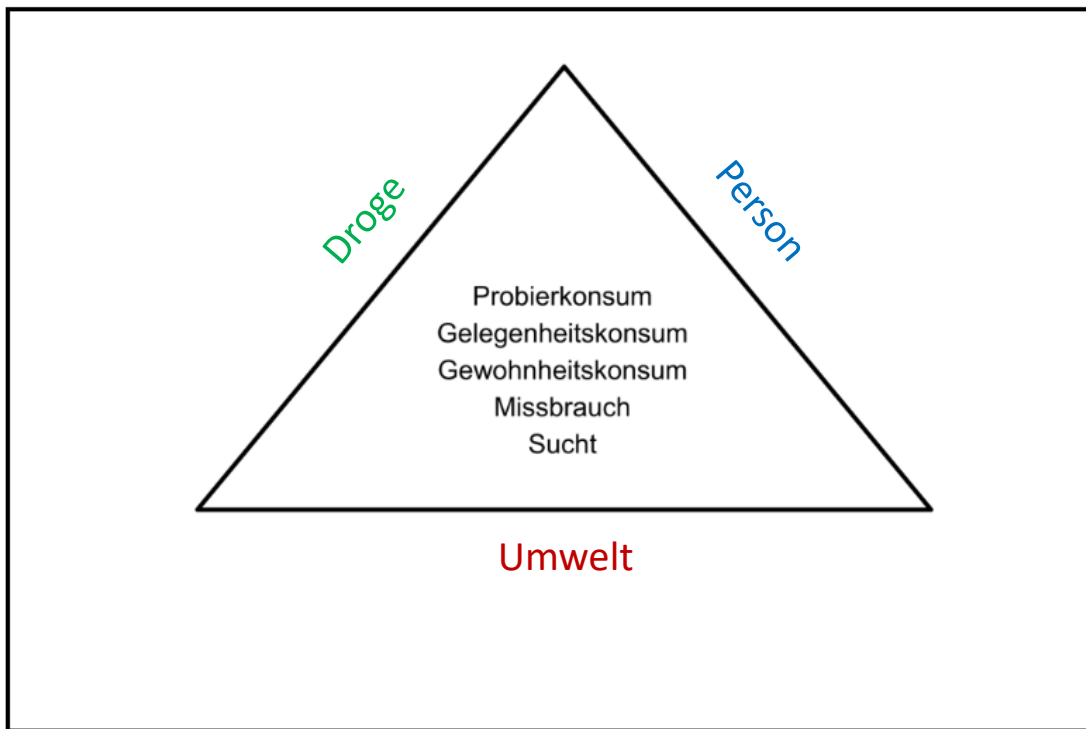
Michis Rechner läuft den ganzen Tag. Als sein Rechner für eine Woche kaputt ist, hat er Schlafstörungen.



*Lisa hat keine Lust mit ihren Freund*innen ins Schwimmbad zu radeln, lieber spielt sie WOW.*



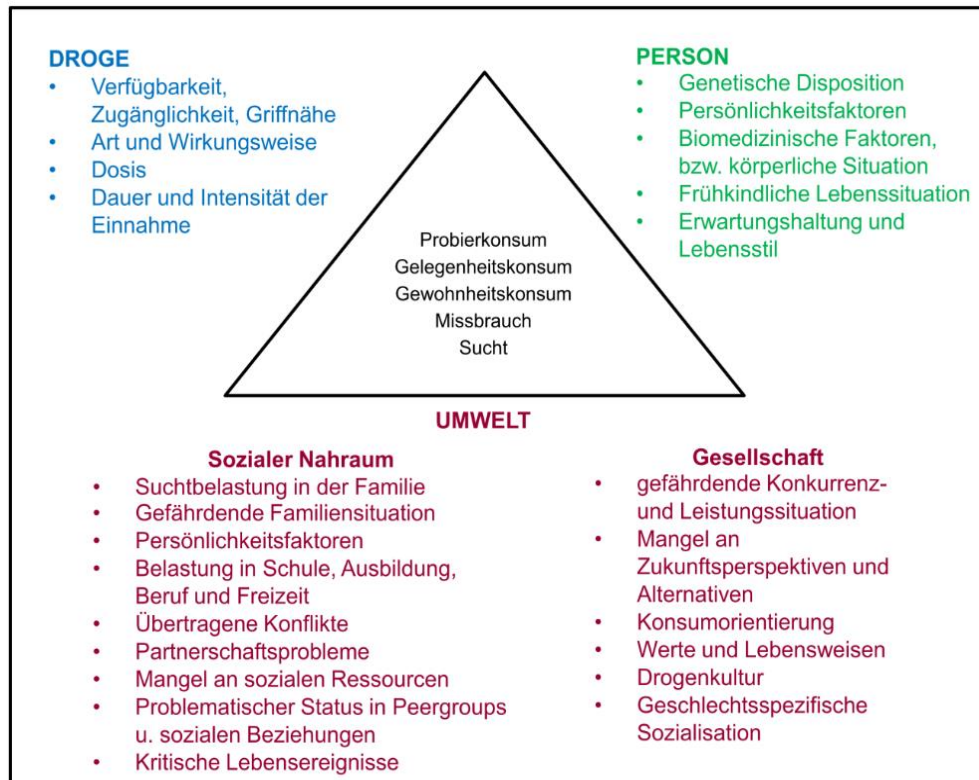
Wege in die Abhängigkeit





...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll

Wege in die Abhängigkeit





Medien in der Familie

- Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind macht!
- Regeln aufstellen (www.mediennutzungsvertrag.de)
- Technische Lösungen (www.medien-kindersicher.de)



Weiterführende Links

- www.spielbar.de
- www.spieleratgeber-nrw.de
- www.klicksafe.de
- www.mediennutzungsvertrag.de
- www.mpfs.de



... und wenn es zu viel wird? Das Hilfesystem

- Das Hilfesystem in Sachsen-Anhalt bei exzessiver Mediennutzung ist noch sehr schwach ausgebaut.
- Betroffene und Angehörige können sich an Sucht- und Drogenberatungsstellen wenden. Einige Suchtberatungsstellen haben einen Schwerpunkt im Bereich Mediennutzung (DRK Beratungsstelle Bitterfeld, AWO Suchtberatungsstelle Halle-Merseburg, drobs Halle)
- Einzelne Suchtkliniken bieten stationäre Therapien mit Schwerpunkt auf exzessive Mediennutzung/Medienabhängigkeit



... und wenn es zu viel wird? Das Hilfesystem

- Online Beratungsangebote:
- Juuuport: Peer-Beratungs-Angebot zu Problemen im digitalen Raum (Cybermobbing, Sexting, exzessive Mediennutzung...)
<https://www.juuuport.de/beratung>
- Das andere Leben: Online-Programm zur Balance zwischen virtueller und realer Welt. [https://www.ins-netz-gehen.de/das andere leben/home](https://www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home)
- Chat-Beratung zu Suchtthemen: <https://www.suchtonline.de/online-beratung/chat-themen/>
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/>



Präventionsangebote

- Villa Schöpflin: *Max und Min@* Medienkompetenzvermittlung und Prävention von Cybermobbing und exzessiver Mediennutzung in Klasse 5 und 6
- BZgA/ins-netz-gehen-de: *Net-Piloten* Peerprojekt zur Prävention exzessives Onlineverhaltens für Schulen
- Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg: *Surfguide* Hintergründe und Methoden zum Umgang mit exzessiver Mediennutzung
- Klicksafe.de: *AlwaysON* Arbeitsmaterial für den Unterricht mit Schwerpunkten Cybermobbing und exzessive Smartphonennutzung



Weiterführende Links

- <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/publikationen/oeffentlichkeitsbeitraege-mitteilungen/>
- https://www.bag-jugendschutz.de/PDF/Dossier-Mediennutzung_web.pdf
- <https://www.jugendundmedien.ch/themen/onlinesucht.html>