

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.

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

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!**



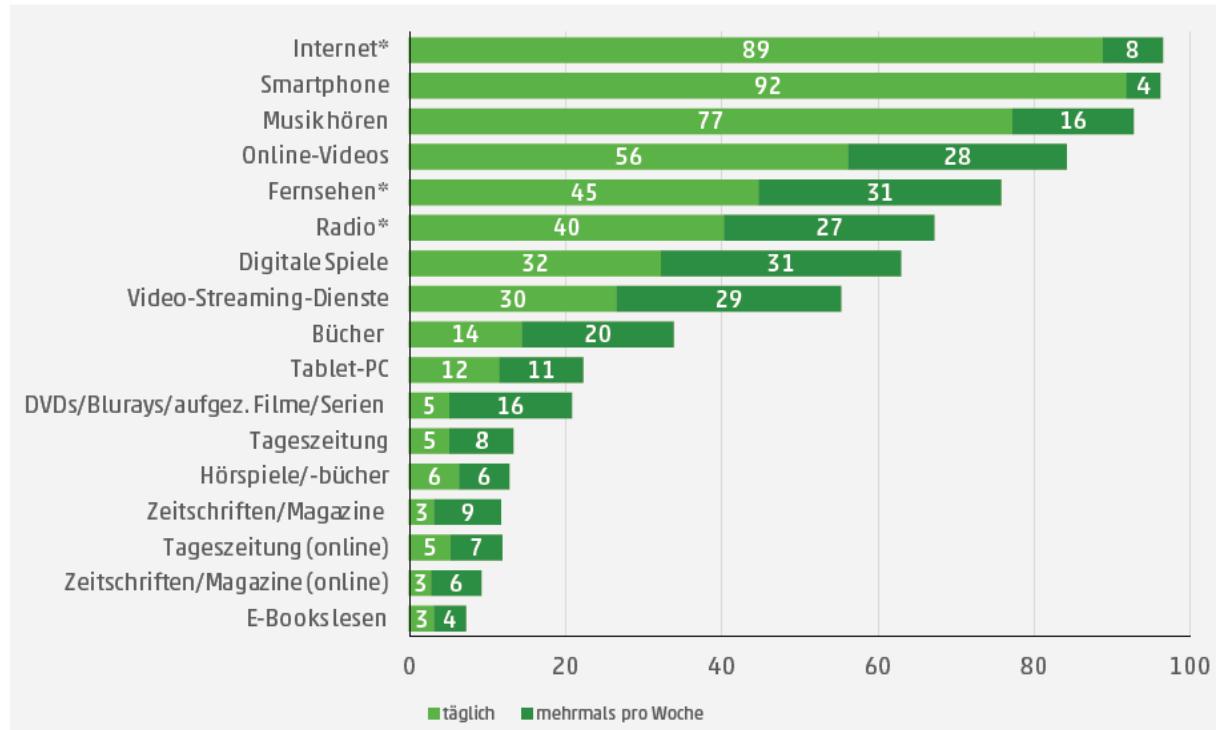
Pierre Antoine Baudouine „Die Lektüre“ um 1760

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)

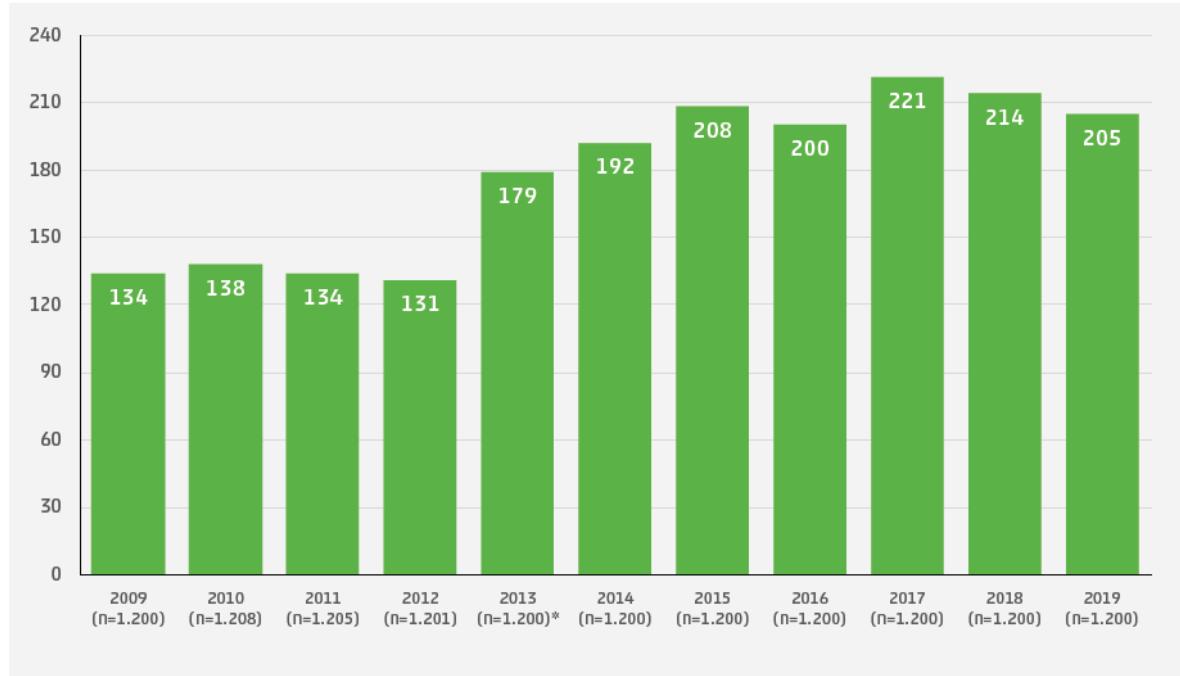


Quelle: JIM 2019, Angaben in Prozent; *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

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

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

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

Sozialwerk Behindertenhilfe

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)

Erfolgs-Erlebnis

Motivation durch den Wunsch, Erfolg zu haben (Fritz)

Eigenständige Wahl von Inhalt und Schwierigkeit

Flow-Erlebnis

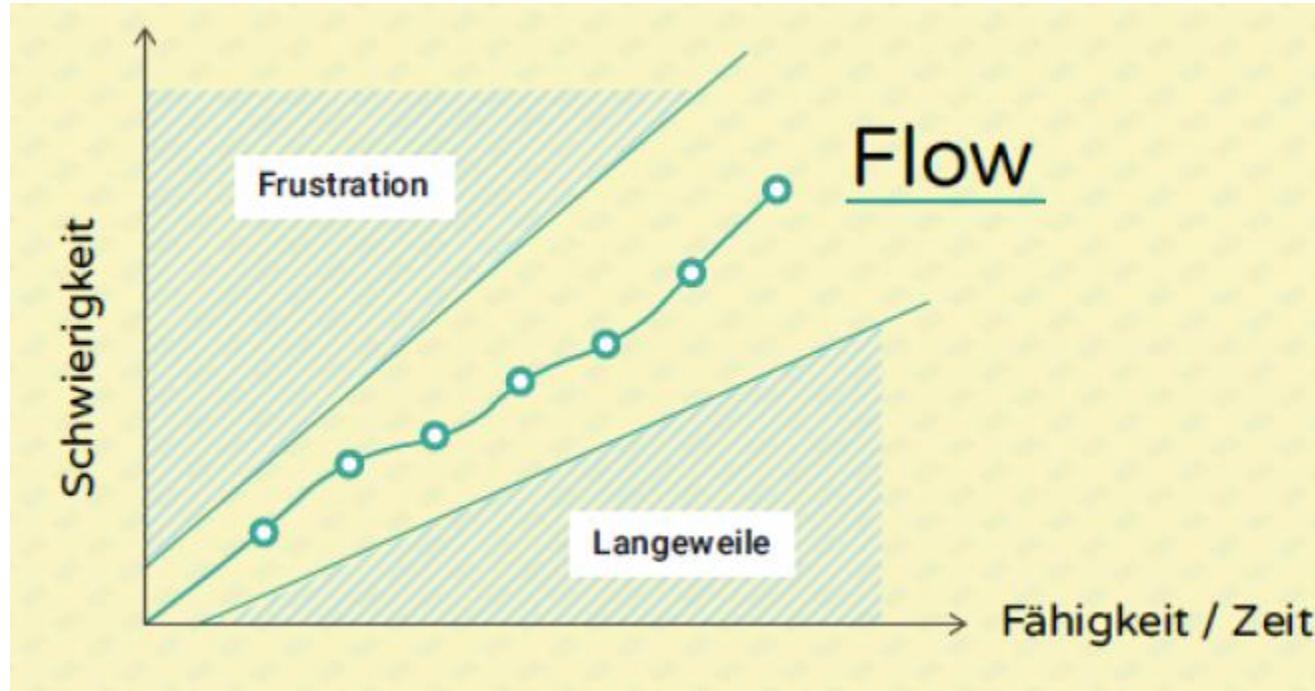
Tätigkeits- und Schaffensrausch (Csikszentmihályi)

Anforderungen und Kapazitäten sind im Gleichgewicht

Soziales Erlebnis

Spielen in Gruppe: Multiplayer, LAN-Partys, Onlinespiele

Zugehörigkeit zu den Peer-Groups: Clan, Gilde

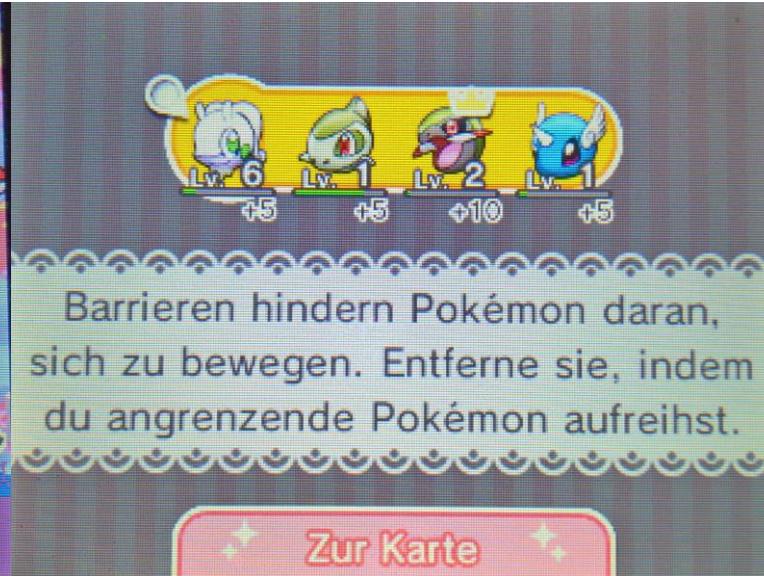


Quelle: <https://www.spielbar.de/ratgeber/146213/faszination-erlebnis>

Mechanismen (am Beispiel *Pokemon Shuffle*)



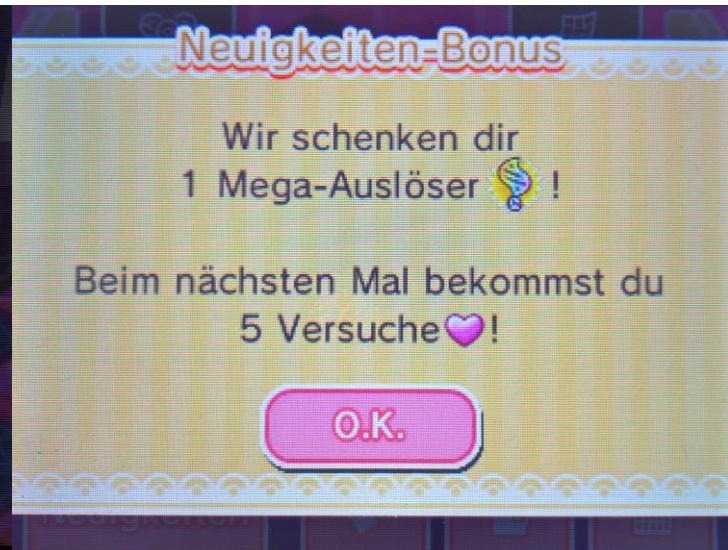
Kurzfristige Belohnungen



Mittelfristige Belohnungen



Langfristige Belohnungen



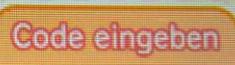
Sozialer Aspekt

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

Monetarisierung



Kontostand:	0,90 €
水量 x 1	0,99 €
水量 x 6 (5 + 1)	4,99 €
水量 x 12 (9 + 3)	8,99 €
水量 x 35 (25 + 10)	24,99 €
水量 x 75 (48 + 27)	47,99 €

 Monatsbonus 

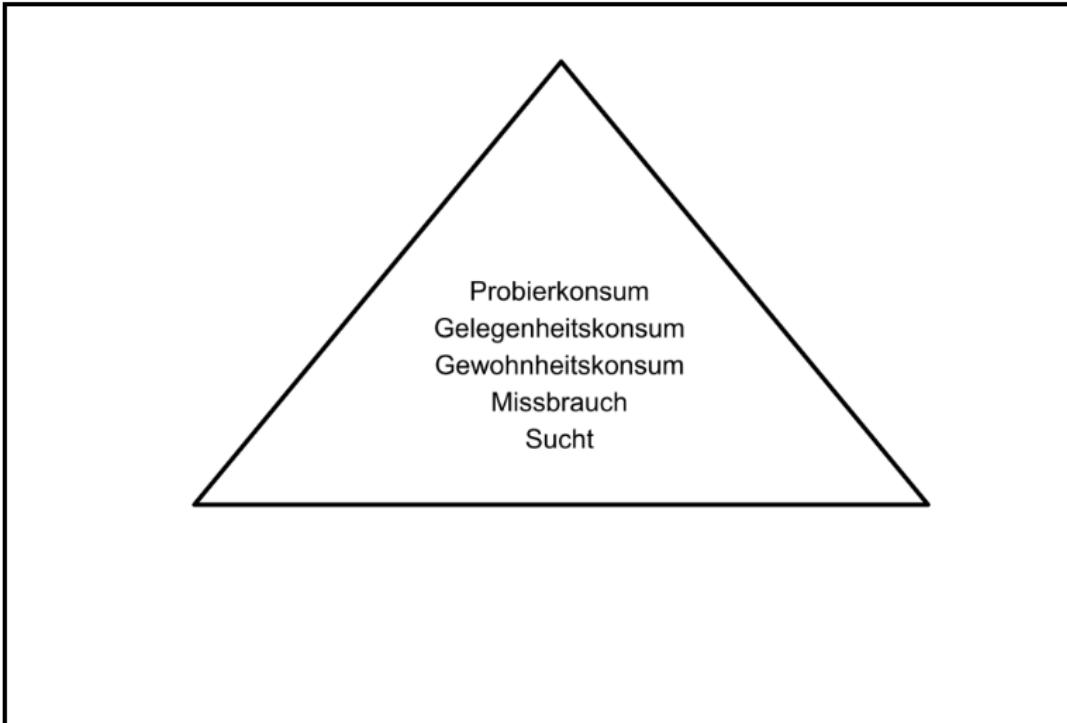
ICD-11 Kriterien

- Kontrollverlust über das Spielverhalten:** wenn Personen selbst dann nicht aufhören zu spielen, wenn ein wichtiger Termin ansteht oder die Situation unangemessen erscheint.
- Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen:** wenn sich Spielende von der Außenwelt abschotten und Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten vernachlässigen.
- 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.

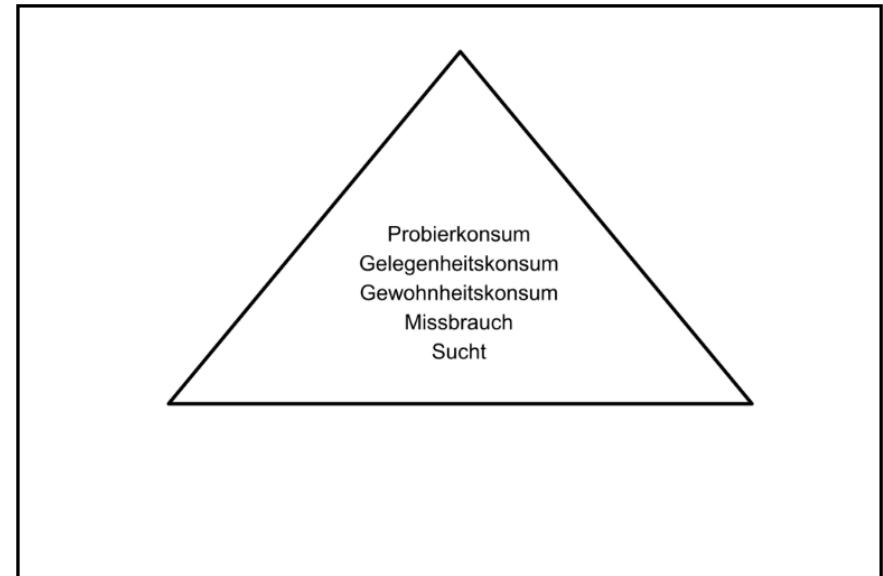
Wege in die Abhängigkeit



Wege in die Abhängigkeit

Entscheiden Sie bei den Fallbeispielen,
welches Konsumverhalten vorliegt:

Gelegenheitskonsum,
Gewohnheitskonsum oder
Sucht?



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

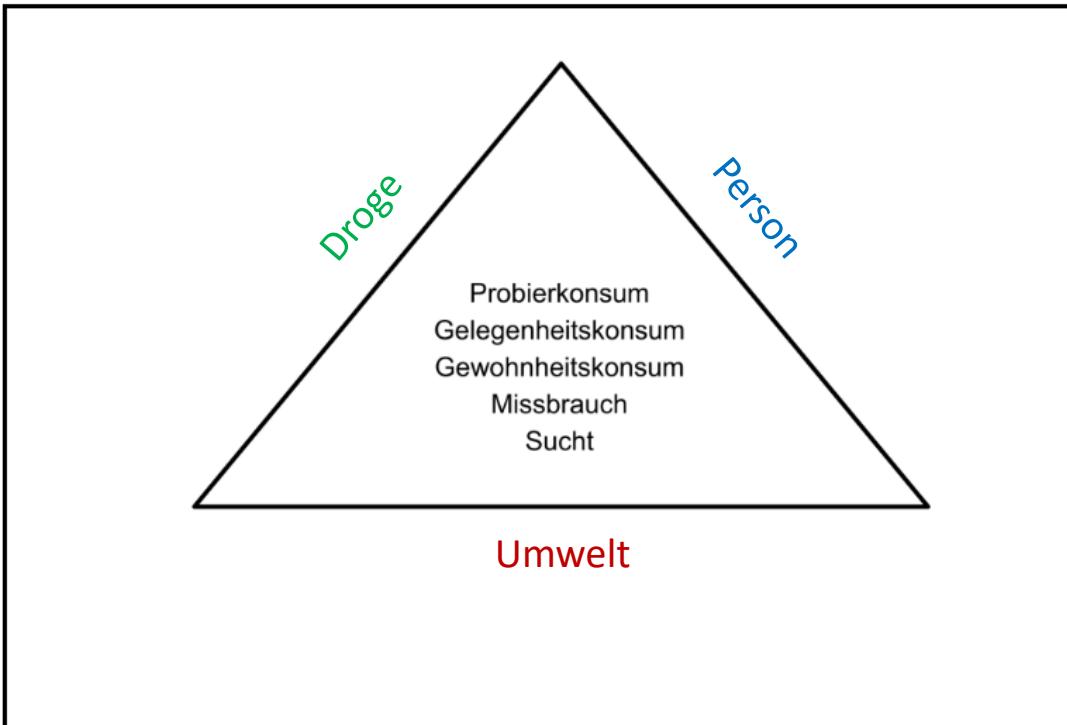
...verlässlich
...leidenschaftlich
...wirkungsvoll

Mia sieht sich gerne die neusten Videos auf Youtube an.

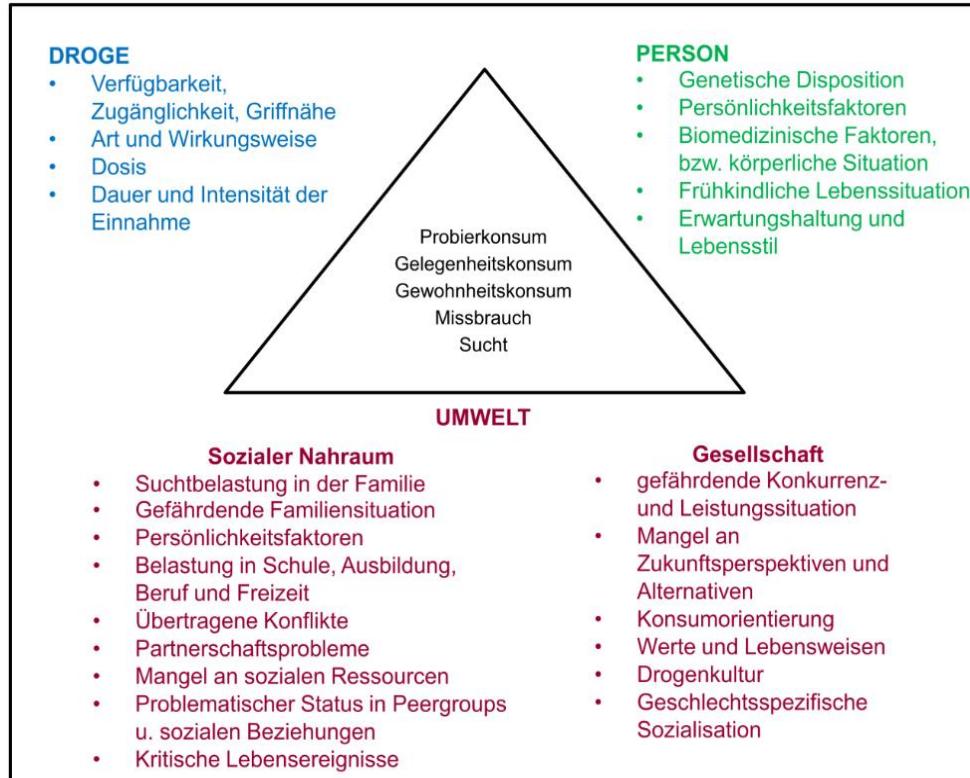
Michis Rechner läuft den ganzen Tag. Als sein Rechner für eine Woche kaputt ist, hat er Schlafstörungen.

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

Wege in die Abhängigkeit



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:
- Juuport: Peer-Beratungs-Angebot zu Problemen im digitalen Raum (Cybermobbing, Sexting, exzessive Mediennutzung...)
<https://www.juuport.de/beratung>
- Das andere Leben: Online-Programm zur Balance zwischen virtueller und realer Welt. 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 Smartphonenuutzung

Weiterführende Links

- <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- [https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/
publikationen/oeffentlichkeitsbeitraege-mitteilungen/](https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/publikationen/oeffentlichkeitsbeitraege-mitteilungen/)
- https://www.bag-jugendschutz.de/PDF/Dossier-Medien Nutzung_web.pdf
- <https://www.jugendundmedien.ch/themen/onlinesucht.html>