

GAMES SOCIAL MEDIA STREAMING

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

2. Auflage

Informationen für Angehörige von jungen Menschen ab 10 Jahren, die viel **gamen, streamen** oder viel auf **Social Media** aktiv sind.

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für
Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Alle Informationen auch unter:
www.mediensuchhilfe.info

Gefördert durch:

DAK
Gesundheit

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	4
1.1	Worum geht es hier?	4
1.2	Computer, Smartphone und Co, nur Hilfsmittel?	6
1.3	Faszination Games, Streaming und Social Media	7
1.4	Smartphone & Schule/Ausbildung	9

2	#Medienkonsum während der Corona-Pandemie	10
3	#Mediensucht - Was bedeutet das eigentlich?	12
3.1	Begrifflichkeiten	12
3.2	Ab wann kann man von einer #Mediensucht sprechen?	12
3.3	Formen des #Medienkonsums	13
3.4	#negativeFolgen	14
4	#Faszinationen vs. Gefahren von digitalen Medien	16
5	#Gaming	18
5.1	Was wir unter problematischem Gaming verstehen	18
5.2	Faszinationen vs. Gefahren von Games	19

6	Social Media	22
6.1	Was wir unter problematischem Social Media-Konsum verstehen	22
6.2	Faszinationen vs. Gefahren von Social Media	23
7	Streaming	28
7.1	Was wir unter problematischem Streaming verstehen	28
7.2	Faszinationen vs. Gefahren von Streaming-Diensten	29
8	Der #Suchtstrudel - So entsteht abhängiges Verhalten	32
9	Andere psychische Erkrankungen	34
10	Was Sie als Angehörige tun können	36

11	Professionelle Hilfe	48
11.1	Beratung	49
11.2	Psychotherapie	51
11.2.1	Was genau passiert in einer Therapie?	51
11.2.2	In welchen Settings kann Therapie stattfinden?	54
11.2.3	Therapie mit Eltern oder anderen Bezugspersonen und der Familie	60

Schlusswort	61
#Register	62
Zum Weiterlesen	65
Wer sind wir?	66

1 EINLEITUNG

1.1 WURUM GEHT ES HIER?

Diese Broschüre richtet sich an Eltern, Verwandte, Freund:innen, Lehrer:innen, Erzieher:innen und andere Angehörige von jungen Menschen, die viel Zeit mit technischen Geräten verbringen, um Filme, Serien oder andere Videos zu **#streamen**, digitale Spiele zu spielen oder auf Social Media aktiv zu sein. Aber was genau ist das Schädliche an Games, Streaming-Diensten oder Social Media? Woran kann man erkennen, dass jemand einen problematischen **#Medienkonsum** entwickelt hat? Und gibt es überhaupt so etwas wie eine **#Mediensucht**? Was kann man dagegen tun?

Wir sind Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) und haben in unserer Arbeit viele Kinder, Jugendliche und deren Eltern kennengelernt, die sich genau diese Fragen gestellt haben. Mit Hilfe dieser Broschüre möchten wir ihre Fragen beantworten und Angehörige dazu befähigen, den **#Medienkonsum** von jungen Menschen auf der Basis seriöser Information einschätzen und bei Bedarf geeignete Unterstützung anbieten zu können.

Ein problematischer **#Medienkonsum** kann dazu führen, dass ernsthafte **#negativeFolgen** entstehen. Es kann für die Betroffenen jedoch sehr schwierig sein, diesen selbst zu erkennen und eigenständig die Kontrolle zurückzugewinnen. Angehörige haben einen wertvollen Blick von außen und können erkennen, wenn sich der **#Medienkonsum** verändert.

Da der Ausweg aus einer **#Mediensucht** ein intensives Vorhaben sein kann, sind viele der Informationen und Tipps in dieser Broschüre vor allem für unmittelbare Angehörige, wie Eltern oder Partner:innen, gedacht, die den Betroffenen sehr nahestehen und vielleicht sogar mit ihnen zusammenwohnen. Ein:e Lehrer:in hat zum Beispiel nicht die Möglichkeit, den **#Medienkonsum** von Schüler:innen außerhalb des Unterrichts einzuschränken. Aber auch für solche Angehörige, die nicht zum nächsten Lebensumfeld von Betroffenen gehören, können die Informationen dieser Broschüre als Grundlage dienen, um Betroffenen zur Seite zu stehen oder nahestehende Angehörige bei der Unterstützung von Betroffenen zu begleiten.

Wir haben uns bemüht, die digitalen Welten der jungen Menschen auf eine verständliche Weise für Angehörige zu beschreiben. Für Menschen, die sich mit den neuen Medien (Internet, Games, Social Media, Streaming, etc.) gar nicht oder nur sehr wenig auskennen, können die Inhalte dieser Broschüre jedoch an der einen oder anderen Stelle etwas schwer verständlich sein. Deshalb haben wir der Broschüre ein Register beigefügt, in dem Sie alle, mit einem sogenannten Hashtag (#) versehenen, Begriffe nachschlagen können.

Sollten beim Lesen der Broschüre weitere Fragen aufkommen, empfehlen wir, sich mit Menschen auszutauschen, die sich mit den neuen Medien gut auskennen. Das dient dann nicht nur Ihrem besseren Verständnis dieser Broschüre, sondern vor allem auch einer besseren Einschätzung möglicher problematischer Verhaltensweisen von Betroffenen. Außerdem finden Sie an verschiedenen Stellen in dieser Broschüre QR-Codes, die Sie zu weiterführenden Informationen auf unserer Website www.mediensuchthilfe.info führen. Sie können diese einfach mit der Kamera Ihres Smartphones scannen.

ANSICHTSSACHE?

Menschen, die glaubhaft versichern, kein Problem mit dem **#Medienkonsum** zu haben, können trotzdem Merkmale einer **#Mediensucht** aufweisen. Tatsächlich meinen viele Betroffene nur eine wichtige zeitaufwendige Freizeitbeschäftigung zu haben und erkennen erst nach langen Gesprächen mit Angehörigen, Berater:innen oder Therapeut:innen, dass sie ein Problem haben.

Angehörige müssen sich bei der Begrenzung des **#Medienkonsums** häufig anhören, dass sie jemandem eine geliebte Freizeitbeschäftigung wegnehmen wollen. Eltern befürchten keinen ausreichenden Freiraum zur Selbstbestimmung der Freizeitaktivitäten zu lassen oder sogar ihre Elternrolle zu missbrauchen. Oder sie sind verunsichert, weil sie merken, dass auch andere junge Menschen ein bestimmtes Spiel spielen oder ein soziales Medium nutzen. Sie haben dann Bedenken ihr Kind durch Verbote oder Nutzungseinschränkung zum/ zur Außenseiter:in zu machen.

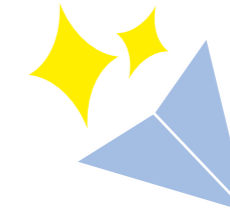
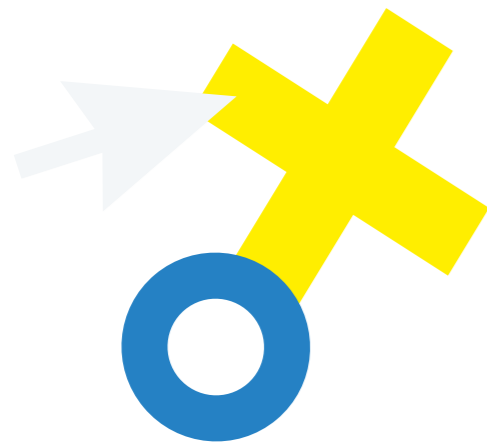
WAS IST UNSER ZIEL?

Die Kontrolle über den **#Medienkonsum** zu verlieren, kann Probleme in der Schule, den Verlust des Ausbildungs- oder Arbeitsplatzes oder von Karrierechancen, Probleme mit Angehörigen, wie Streit mit den Eltern, den Verlust einer liebevollen Beziehung oder von Freund:innen sowie von anderen Freizeitaktivitäten, Lebenszufriedenheit oder Selbstachtung bedeuten.

Auf der anderen Seite sind gerade die außenstehenden Angehörigen gefragt, wenn es darum geht, den Schaden einer **#Mediensucht** abzuwenden oder zu begrenzen. Die meisten Jugendlichen kommen nicht von allein in die Beratung und Therapie, sie brauchen die Unterstützung der Angehörigen, die das Problem erkannt haben.

Wer aktuell einen sehr großen Teil seiner Freizeit mit Aktivitäten am Smartphone, dem Tablet oder Computer verbringt, kann das ändern. Wenn sich aus einer sehr intensiven Nutzung von Internet, Games oder Social Media bereits **#negativeFolgen** ergeben haben, lassen sich diese Entwicklungen mit einer Veränderung des Verhaltens positiv beeinflussen. Mit den Informationen aus dieser Broschüre können Sie sich als Angehörige über mögliche Risiken und Gefahren informieren. Falls Sie einen Handlungsbedarf feststellen, finden Sie konkrete Ratschläge, wie Sie selbst Betroffene unterstützen können. Darüber hinaus finden Sie Informationen über professionelle Hilfsangebote.

Wir wollen, dass junge Menschen sorgenfreien Spaß an digitalen Medien haben und die schönen und wichtigen Dinge im realen Leben nicht vernachlässigen. Zur Umsetzung eines gesunden und bewussten **#Medienkonsums** ist die Unterstützung von Angehörigen unerlässlich.



1 EINLEITUNG

1.2 COMPUTER, SMARTPHONE UND CO. - NUR HILFSMITTEL?

Die selbstverständliche Verfügbarkeit von „neuen Medien“ hat unseren Alltag und unser Leben in den letzten Jahren nachhaltig verändert. Heute ist es für viele kaum noch vorstellbar, dass wir auch mal ohne technische Hilfsmittel ausgekommen sind. Mit der Einführung von mobilen Endgeräten, wie Smartphones, Tablets oder Smartwatches, hat sich der **#Medienkonsum** in unserer Gesellschaft stark verändert. Vor wenigen Jahren noch konnte man nur von einem festen Ort in der Wohnung auf das Internet zugreifen. Etwas später benötigte es an verschiedenen

Orten den Zugang zu einem WLAN-Netz, um ins Internet zu gelangen. Heute ist das komplett überflüssig geworden, da das Smartphone im Prinzip an jedem Ort und zu jeder Zeit auf das Internet zugreifen kann. Umfragen zeigen, dass diese Entwicklung bei den meisten Menschen zu einem vermehrten **#Medienkonsum** geführt hat. Achten Sie im Bus oder in der Bahn mal darauf, wie viele Menschen mit gesenktem Kopf dasitzen und auf ihr Smartphone oder Tablet schauen.

AKKU

Viele Smartphone-Besitzer:innen beunruhigt der Gedanke, dass die Batterie ihres Gerätes unterwegs leer gehen könnte und sie dann keinen Zugriff auf Kontakte oder Apps haben.

Es ist unbestritten, dass die neuen Medien unser Leben enorm erleichtern können und wertvolle Hilfsmittel in unserem Alltag darstellen. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihrer Arbeit oder Ihren Pflichten und Interessen nachgehen und müssten dabei auf das Internet, den Computer oder digitale Endgeräte vollständig verzichten. Wie viel mehr Zeit würde das in Anspruch nehmen? Und wäre die Umsetzung überhaupt noch möglich?

Sicherlich ist Ihnen aber auch schon aufgefallen, dass der Computer, das Internet und Co. nicht nur als alltägliche Hilfsmittel dienen, sondern auch jede Menge Spaß und Spannung parat halten. Besonders in den Bereichen Gaming und Social Media gibt es immer mehr faszinierende und verlockende Angebote, die zu ihrer Nutzung einladen.

1.3 FASZINATION GAMES, STREAMING UND SOCIAL MEDIA

#FACTS!

Zocken, Streamen, Chatten und das Liken oder Teilen von Bildern und Profilen anderer Menschen gehören zu den häufigsten Onlineaktivitäten junger Menschen. Laut einer unserer Umfragen nutzen mehr als 80% der deutschen Kinder und Jugendlichen Social Media-Apps wie WhatsApp und Instagram täglich und das im Durchschnitt für zweieinhalb Stunden (Jungen) bzw. dreieinhalb Stunden (Mädchen) pro Tag. Außerdem spielen 70% der Kinder und Jugendlichen mehrmals in der Wo-

che Smartphone-, Konsolen- oder Computerspiele. Die durchschnittliche tägliche Spielzeit beträgt eineinhalb Stunden bei Mädchen und zweieinhalb Stunden bei Jungen. Unter der Woche verbringen deutsche Kinder und Jugendliche im Schnitt fast drei Stunden mit dem Streamen, am Wochenende sind es sogar mehr als vier Stunden. Doch was ist an Games, Streaming und Social Media so verlockend und warum können manche Menschen davon nicht genug kriegen?

#Likes, #Reels, #Snaps, #Streaks, #Selfies, #Challenges, #TikTokDances, #Autoplay, #TeamBattles, #PrankVideos und Trends wie #LetsPlay, #FollowMeAround und #Instafood – die Angebote des Internets und der Einfallreichum seiner Nutzer:innen kennen keine Grenzen.

Social-Media-Plattformen wie **#WhatsApp, #Instagram, #Snapchat, #Twitch, #TikTok** und **#YouTube** ermöglichen es Kontakte zu pflegen, Freundschaften aufzubauen und am Leben von Menschen aus der ganzen Welt teilzuhaben. Sie bieten auch die Gelegenheit, sich inspirieren zu lassen, die Kreativität auszuleben, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und dafür schnelles Feedback zu erhalten. Kein Wunder, dass einige Menschen über die sozialen Medien ihre Freund:innen

oder Gleichgesinnte kennengelernt haben oder mit einer einfachen Idee berühmt geworden sind. In den sozialen Medien aktiv zu sein, ist für viele Menschen sehr wichtig geworden. Manche haben für ein spektakuläres **#Selfie** sogar schon ihr Leben riskiert. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden, ohne einen **#Messenger** wie WhatsApp zu nutzen, scheint für viele Menschen inzwischen kaum mehr vorstellbar.

Auch die Welt der **Games** wächst stetig. Es gibt immer mehr digitale Spiele, die auf verschiedenen Geräten gespielt werden können. Mit Hilfe von **#VirtualRealityGames** können Gamer:innen mittlerweile im wahrsten Sinne des Wortes in die Rolle ihres **#Avatars** schlüpfen und so noch tiefer in die digitale Welt eintauchen. Fans von Smartphone-, Computer- und Konsolenspielen gefällt es, kreative Spieltaktiken auszuprobieren, sich mit ihrem **#Avatar** Status und Anerkennung zu erkämpfen und für ihr Team Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ermöglicht

ihnen das Spiel, sich immer wieder mit anderen zu messen und im Ansehen aufzusteigen. Durch das Online-Netzwerk von digitalen Spielen sind bereits viele internationale Freundschaften zwischen Gamer:innen entstanden. Außerdem berichten viele, dass das Spielen ihr Multitasking, ihr räumliches Denken und ihre Englischkenntnisse verbessert hat. Manche haben sich durch ihre Spielerfolge sogar einen Namen in der Gaming-Szene gemacht und damit Geld verdient.

1 EINLEITUNG



Streaming ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung und bietet für viele junge Menschen eine Rückzugsmöglichkeit. Netflix, Amazon Prime, AppleTV, Disney+, Sky und viele weitere Streaming-Dienste bieten eine extreme Vielfalt an Genres und Serien für ihre Nutzer:innen. Neben einer riesigen Auswahl an Filmen, Shows und Serien bringen diese Streaming-Dienste im Vergleich zum Fernsehen zahlreiche Vorteile mit sich. So sind Nutzer:innen nicht mehr an die vorgegebene Sendezeit der Lieblingsserie gebunden und müssen auch nicht tagelang auf die nächste Folge warten. Außerdem gibt es keine Werbepausen. Auf diese Weise bieten auch Serien eine Möglichkeit in andere Welten abzutauchen und Sorgen zu vergessen. Manche Filmemacher und Streaminganbieter gehen sogar noch einen Schritt weiter und fragen die **#Viewer** selbst wie die Geschichte weitergehen

soll. So ist es zum Beispiel der Fall in dem Film „Bandersnatch“, der auf der Serie Blackmirror basiert. Hier können die Zuschauer:innen selbst über das Schicksal der Hauptfigur entscheiden.

Was an der Nutzung von Games, Social Media und Streaming-Diensten zunächst verlockend ist, ist klar: Sie bietet erstmal Spaß, Spannung und Ablenkung. Bei Games und Social Media wird man noch zusätzlich durch **#Likes**, Spielerfolge oder durch die Anerkennung der Teammitglieder belohnt. Filme, Serien und andere Videos bieten die Möglichkeit in andere Welten abzutauchen und den Alltag hinter sich zu lassen. Dennoch, oder vielleicht gerade deswegen, bergen Games, Streaming-Dienste und Social Media auch einige Gefahren, die einem die Freude an der Nutzung schnell verderben können.

MÖGLICHE GEFAHREN

Wie bereits beschrieben bieten Games, Social Media und Streaming-Dienste viele verschiedene Vorzüge. Nichtsdestotrotz bringen sie auch gewisse Gefahren mit sich. Zwei ganz zentrale Dinge haben wir hier schon einmal aufgeführt. Auf weitere Gefahren werden wir in den späteren Kapiteln noch einmal gesondert eingehen.

#CYBERMOBBING

Damit ist das Verschicken von beleidigenden Textnachrichten oder das Weiterleiten von vertraulichen Informationen und Bildern an andere Personen gemeint. Cybermobbing kann rund um die Uhr stattfinden und zieht oft weite Kreise. Durch die Anonymität des Internets trauen sich Täter:innen meistens mehr als auf dem Schulhof, weshalb Cybermobbing besonders heftig werden kann. Für Betroffene ist es wichtig, Beweise zu sichern! Wer (über das Internet) mobbt, muss mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe rechnen.

#CYBERGROOMING

Wenn (meist erwachsene) Personen das Internet nutzen, um strategisch Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen aufzunehmen, die sie später (sexuell) missbrauchen wollen, bezeichnet man das als **#Cybergrooming**. Die Täter:innen nutzen auch hier die Anonymität des Internets dazu aus, Vertrauen zu potenziellen Opfern aufzubauen und dieses später auszunutzen. Oft entsteht der Kontakt über soziale Netzwerke oder die Chatfunktion in Online-Spielen, wo Täter:innen Gemeinsamkeiten wie ähnliche Hobbies vortäuschen, über Sex und Liebe sprechen wollen, nach freizügigen Fotos fragen und die Opfer damit später erpressen. In Deutschland ist **#Cybergrooming** strafbar.

1.4 SMARTPHONE & SCHULE/AUSBILDUNG

Durch die Nutzung eines Smartphones sind viele junge Menschen heutzutage permanent erreichbar und können das Internet beliebig nutzen. Dadurch werden sie häufig von anderen Tätigkeiten abgelenkt. Studien haben gezeigt, dass es mehr als 20 Minuten dauert, bis sich ein Mensch nach einer kurzen Beschäftigung mit dem Smartphone wieder richtig auf etwas konzentrieren kann. Smartphones können also nicht nur Zeitfresser, sondern auch echte Energie- und Konzentrationsfresser sein.

Mit diesem Wissen scheint es schwer vorstellbar, dass Schüler:innen oder Auszubildende es schaffen, konzentriert und erfolgreich zu lernen, wenn sie ihr Smartphone während der Unterrichts-/Arbeitszeiten für private Zwecke nutzen. Aus diesem Grund sind Smartphones in Schulen teilweise verboten, oder werden vor Beginn des Unterrichts eingesammelt und sind erst danach wieder zugänglich.

Da es aktuell in Deutschland keine einheitlichen (gesetzlichen) Richtlinien für Schulen und Unternehmen gibt, entscheidet jede Einrichtung selbst, wie sie den Umgang mit Smartphones regelt. Am erfolgversprechendsten erscheint dabei ein Kombinationsmodell: Die Nutzung des Smartphones ist während der Kernlernzeiten (z.B. Schulstunden) strikt untersagt und das Smartphone muss in diesen festgelegten Zeiten ausgeschaltet sein. Allerdings darf es in längeren Pausen (wie in der Mittagszeit) genutzt werden, und wenn es sinnvoll ist, kann das Smartphone als Lehrmittel in den Unterricht eingebunden werden.



2 #MEDIENKONSUM

während der Corona-Pandemie

Besonders in der Zeit der Corona-Pandemie haben viele Menschen die Vorteile der digitalen Medien noch einmal deutlicher zu schätzen gelernt:

HOMEOFFICE

Der Weg zur Arbeit konnte für viele Menschen reduziert werden und bestand lediglich aus dem Gang vom Bett zum Schreibtisch. Geschäftsreisen wurden durch Videokonferenzen ersetzt.

HOME SCHOOLING

Auch der Unterricht fand online statt oder bestand hauptsächlich aus hochgeladenen Arbeitsblätter.

VIDEO CHAT

Über Apps wie FaceTime, Zoom, Houseparty oder andere Videochatprogramme konnte man Freundschaften aufrechterhalten, Spielenachmittage veranstalten oder an Sportkursen teilnehmen.

SCHNELLE INFORMATIONEN

Digitale Medien haben in der Corona-Pandemie auch dabei geholfen, sich möglichst schnell über geltende Maßnahmen und Angebote wie Tests und Impfungen informieren und eine große Gruppe an Personen erreichen zu können.

Wir vom DZSKJ wollten wissen, wie junge Menschen in Deutschland heutzutage digitale Medien nutzen und wie sich die Corona-Pandemie auf den #Medienkonsum ausgewirkt hat. Deshalb haben wir eine Studie durchgeführt und über 1.000 Menschen im Alter von 10-17 Jahren und deren Eltern befragt. Und weil

wir darauf geachtet haben, dass die Gruppe der Befragten möglichst #repräsentativ ist, können wir mit ihren Antworten schätzen, wie es bei allen jungen Menschen in Deutschland ist. Die Ergebnisse der Befragung sehen Sie in dieser Abbildung:

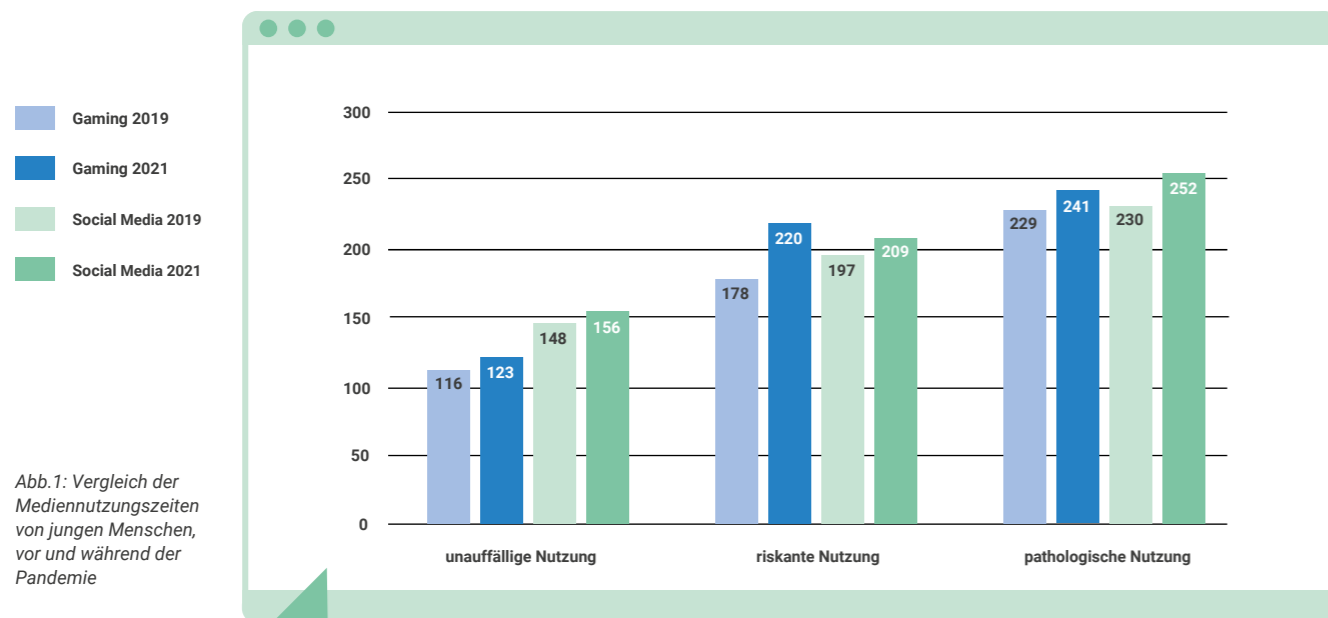


Abb.1: Vergleich der Mediennutzungszeiten von jungen Menschen, vor und während der Pandemie



In der Abbildung sind Balken in verschiedenen Farben abgebildet. Jeder Balken steht für die durchschnittliche Zeit, die deutsche Kinder und Jugendliche täglich mit Games und Social Media verbringen. Die Zahlen auf den Balken geben die Minuten pro Tag an. Eine Stunde hat 60 Minuten, dann sind 116 Minuten so viel wie 1 Stunde und 56 Minuten, 252 Minuten sind so viel wie 4 Stunden und 12 Minuten, und so weiter.

Wir haben die Balken nach der Art und Weise, wie Games und Social Media benutzt werden, gruppiert. Die vier Balken auf der linken Seite sind von jungen Menschen, die einen gesunden #Medienkonsum bei Games und Social Media haben. Die vier Balken in der Mitte sind von jungen Menschen mit einem riskanten, also einem gefährlichen, #Medienkonsum und die vier Balken auf der rechten Seite sind von jungen Menschen mit einem sogenannten pathologischen,

das heißt einem krankhaften (süchtigen), #Medienkonsum. Auf die verschiedenen Arten des #Medienkonsums gehen wir gleich noch genauer ein.

Außerdem haben wir die Balken mit Farben gekennzeichnet, denn wir haben die Befragung in verschiedenen Jahren durchgeführt. Der hellblaue Balken (ganz links in einer Gruppe) steht für die durchschnittliche Spielzeit von jungen Menschen im Jahr 2019, also vor der Corona-Pandemie. Der dunkelblaue Balken (der zweite von links in einer Gruppe) steht für die durchschnittliche Spielzeit von jungen Menschen im Jahr 2021, also während der Pandemie. Das Gleiche gilt für die hellgrünen und dunkelgrünen Balken: Hellgrün (der zweite Balken von rechts in einer Gruppe) steht für den Social Media Konsum 2019, dunkelgrün (Balken ganz rechts in einer Gruppe) für den Social Media Konsum in 2021.

WAS KÖNNEN SIE AUF DER ABBILDUNG ERKENNEN?

Zuerst fällt auf, dass die Balken der verschiedenen Gruppen unterschiedlich groß sind. Je größer der Balken ist, desto länger ist die Zeit, die junge Menschen täglich mit Games oder Social Media verbringen. Die Gruppe der jungen Menschen mit einem gesunden #Medienkonsum haben die kleinsten Balken, d.h. sie konsumieren digitale Medien am Tag kürzer als die anderen beiden Gruppen. Die jungen Menschen mit einem gefährlichen #Medienkonsum zocken oder posten schon etwas länger am Tag und die Gruppe mit dem abhängigen #Medienkonsum nutzen Games und Social Media täglich am längsten. Die Zeit, die man täglich mit dem #Medienkonsum verbringt, hängt also mit der Art und Weise, wie Medien konsumiert werden, zusammen. Je länger man täglich zockt oder auf Social Media ist, desto eher entwickelt sich eine #Mediensucht.

Die Balken innerhalb einer Gruppe zeigen, dass die Balken aus dem Jahr 2019 (hellblau und hellgrün) jeweils kleiner sind, als die Balken aus 2021 (dunkelblau und

dunkelgrün). Das heißt, egal ob der #Medienkonsum gesund oder problematisch ist, vor der Pandemie haben die jungen Menschen in Deutschland täglich weniger konsumiert, als während der Pandemie. Die Nutzungsdauer von Games und Social Media ist also im Verlauf der Pandemie angestiegen.

ABER WAS GENAU IST DER GRUND?

In dieser Zeit fielen einige Dinge, die man normalerweise in der Freizeit gemacht hat, weg. Das Fußballtraining war nicht mehr möglich, der Gitarrenunterricht fand nur noch per Videokonferenz statt, Verabredungen wurden abgesagt. Dies führte bei vielen jungen Menschen zu Langweile, die gut mit digitalen Medien zu umgehen war. Häufig war Social Media die einzige Möglichkeit, mit Freund:innen im Kontakt zu stehen. Und beim Schauen einer Serie ließen sich endlich die vielen Einschränkungen vergessen.

3 #MEDIENSUCHT

Was bedeutet das eigentlich?

3.1 BEGRIFFLICHKEITEN

Vielleicht haben Sie schon von Begriffen wie „Internetsucht“, „Spiele-Sucht“, „Handy-Sucht“ oder „Computer-Sucht“ gehört. Wir verwenden in dieser Broschüre das Wort **#Mediensucht**, denn das steht für eine krankhafte Abhängigkeit von digitalen Medien im Allgemeinen. In der Literatur wird dafür auch der

Begriff „problematische Mediennutzung“ verwendet. Dies ist dann der Überbegriff für einen **#Medienkonsum**, der riskant (gefährlich) oder pathologisch (krankhaft) ausgeprägt ist. Auf den Unterschied gehen wir gleich noch genauer ein.

WICHTIG!

Wenn jemand süchtig nach Social Media ist, heißt das nicht automatisch, dass die Person auch süchtig nach digitalen Spielen oder Streaming-Diensten ist, oder andersrum. Wir gehen deshalb später auch genauer auf die einzelnen Ausprägungen einer **#Mediensucht** ein.

Sie erfahren mehr über...

- ... das problematische **Gaming** in Kapitel 5.
- ... den problematischen **Social Media**-Konsum in Kapitel 6.
- ... das problematische **Streaming** in Kapitel 7.

3.2 AB WANN KANN MAN

VON EINER #MEDIENSUCHT SPRECHEN?

Eine **#Mediensucht** erkennt man daran, dass der **#Medienkonsum** kaum noch kontrollierbar ist und andere Freizeitaktivitäten oder Pflichten von zuhause oder der Schule bzw. dem Beruf vernachlässigt werden. Menschen, die unter einer **#Mediensucht** leiden, können nicht aufhören digitale Spiele zu spielen, verlieren sich stundenlang in Serien und Videos oder müssen ständig online sein, um auf Nachrichten oder Kommentare zu antworten, Bilder hochzuladen und Rückmeldung von anderen zu bekommen. Sie können sich dann selbst nicht bremsen, obwohl es bereits Beeinträchtigungen im sozialen Umfeld gibt. Oft zeigt sich eine **#Mediensucht** nicht direkt, denn

das Zocken, Chatten oder Streamen macht ja auch Spaß. Es sind eher die **#negativeFolgen**, die dann stören. Dazu später mehr.

Wenn man unter einer **#Mediensucht** leidet, muss das nicht automatisch bedeuten, dass auch viel Zeit mit Games, Social Media oder Streaming verbracht wird. Es ist eher die Art und Weise, wie die Medien genutzt werden, die problematisch ist. Aber, wie Sie in Kapitel 2 schon gesehen haben, entwickelt man eine **#Mediensucht** wahrscheinlicher, je mehr Zeit man mit Games, Streaming oder Social Media verbringt.

3.3 FORMEN DES #MEDIENKONSUMS

Bei der Einschätzung, ob der **#Medienkonsum** problematisch ist, unterscheiden wir **3 Formen**:

Es gibt den **gesunden #Medienkonsum**, d.h. man spielt, streamt oder postet zum Spaß und in der Freizeit. Es gibt aber auch noch andere Freizeitaktivitäten und die häuslichen und schulischen Aufgaben werden rechtzeitig erledigt. Man kann zu jeder Zeit aufhören und es gibt keine **#negativeFolgen**.

Einen **riskanten #Medienkonsum** zu haben, bedeutet, man zockt, streamt oder chattet so viel, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht. Die Kriterien für eine **#Mediensucht** sind (noch) nicht erfüllt, aber einige Anzeichen deuten darauf hin.

Ein **pathologischer #Medienkonsum** ist noch mal stärker ausgeprägt, als der riskanteste **#Medienkonsum**. Es gibt **#negativeFolgen** und die körperliche oder psychische Gesundheit ist eingeschränkt. Die Kriterien für eine **#Mediensucht** sind voll erfüllt.

Die ersten Anzeichen für einen problematischen **#Medienkonsum** werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht richtig bemerkt oder lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es eher Angehörige, die im Verhalten der Betroffenen Veränderungen wahrnehmen.

3 #MEDIENSUCHT

Was bedeutet das eigentlich?

DIESE ANZEICHEN KÖNNEN AUF EINEN PROBLEMATISCHEN #MEDIENKONSUM HINDEUTEN:

Weniger reale Sozialkontakte: Betroffene gehen realen Begegnungen aus dem Weg. Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.

Hoher Medienkonsum: Die Zeit, in der Betroffene das Internet, das Smartphone, den Computer oder Streaming-Dienste nicht nutzen, wird immer kürzer. Sonstige Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.

Verdrehter Tag-Nacht-Rhythmus: Betroffene sind bis in die Nacht hinein online oder spielen. Sie schlafen deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher. Sie sind sehr oft müde.

Gedrückte Stimmung: Betroffene sind oft launisch, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn sie keinen Zugang zum Internet, einem Smartphone, Tablet, PC oder einer Konsole haben. Sie verhandeln immer wieder vehement über Nutzungszeiten, drohen, schreien herum, oder den Computer, das Smartphone oder die Konsole an.

Vernachlässigung von Aufgaben: Es kommt zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. erhalten die Eltern einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten des Kindes, anstehende erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

MEDIENSUCHT

Über diesen QR Code gelangen Sie zu einem Video, in dem #Mediensucht an Beispielen von @Max und @Emma erklärt werden.



3.4 #NEGATIVE FOLGEN

Ein problematischer #Medienkonsum, ob riskant oder pathologisch, führt früher oder später zu sozialen Problemen mit der Familie, mit Freund:innen, in der Ausbildung, der Schule oder anderen wichtigen Bereichen. Außerdem schadet er der körperlichen und psychischen Gesundheit. Hier haben wir einige #negativeFolgen aufgelistet.

Körperliche Folgen können sein: Erschöpfung, Müdigkeit am Tag, Schlafmangel, mehr Stress, Nacken-/Kopf- und Rückenschmerzen, Augenprobleme, Muskelverspannungen, Schwielen an den Handballen*, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme durch ungesunde und unregelmäßige Ernährung*, Bewegungsmangel, allgemeine Vernachlässigung der körperlichen Gesundheit und -hygiene*.

Psychische Folgen können sein: Schwache Konzentration, innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle**, verstärkte Sorgen um das äußere Erscheinungsbild**, Depression, Ängste, Lustlosigkeit in Bezug auf Aktivitäten oder Personen in der realen Welt (z.B. Hobbies, Familie, Freunde).

Soziale Folgen können sein: Streit innerhalb der Familie oder mit Freund:innen, Vernachlässigung oder Verringerung von realen sozialen Kontakten oder Hobbies, Scheitern oder Nicht-zustande-Kommen von Liebesbeziehungen, Vereinsamung im realen Leben, Schwierigkeiten in der Schule oder Ausbildung, schlechte Noten, Versetzungsgefahr, Fehltag.

*insbesondere bei problematischer Nutzung von Games, **insbesondere bei problematischer Nutzung von Social Media

SCHLAF

Eine typische Angewohnheit unter jungen Menschen, aber vielleicht auch bei Ihnen selbst, ist es spät abends noch die Lieblingsserie zu streamen, in ein Game vertieft zu sein, oder noch schnell Social Media zu checken. Das macht einen nur leider alles andere als müde! Häufig führt das zu Problemen beim Einschlafen, zu häufigem Erwachen oder einem generell unruhigeren Schlaf. Neben digitalen Inhalten kann einem aber auch das Bildschirmlicht, welches Smartphone und Co. ausstrahlen, regelrecht den Schlaf rauben. Das Bildschirmlicht signalisiert dem Gehirn nämlich, wachzubleiben, obwohl es draußen schon dunkel ist.

Durch häufiges nächtliches Gamen, Chatten oder Streamen kann es zu einem richtigen Dauer-Jetlag kommen, der zu einem anhaltenden Schlafdefizit führt und dafür sorgt, dass man sich morgens ständig müde fühlt und Konzentrationsprobleme hat. Wenn jemand aufgrund des #Medienkonsums häufig weniger als 7 Stunden schläft (z.B. weil die Person durch Gedanken an ein Spiel, eine Serie oder an Social Media wachgehalten wird), oder nur sehr unruhig schläft (z.B. weil die Person ständig neue Nachrichten erwartet), dann kann das der Gesundheit schaden.

Um solch ein Dauer-Jetlag zu vermeiden, finden Sie hier drei Tipps für eine gesunde Schlafhygiene:

3 Stunden vor dem Zubettgehen: Beenden Sie die letzte Mahlzeit des Tages.

1 Stunde vor dem Zubettgehen: Nutzen Sie keine Bildschirmgeräte mehr.

Direkt vor dem Schlafen: Hören Sie Musik oder lesen Sie ein Buch, um zu entspannen.

ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung ist insbesondere für eine gesunde Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen entscheidend. Allerdings steht dies meist im Konflikt mit den Nahrungsansprüchen von Gamern, dem Schönheitsideal auf Social Media oder aktuellen Trends. Insbesondere Gamer:innen haben oft den Anspruch, dass ihre Nahrung schnell zubereitet ist, schnell sättigt und während des Spielens gegessen werden kann. Deshalb greifen sie häufig zu Fastfood wie Tiefkühlpizza und Energiedrinks. Social-Media-#Feeds sind dagegen überfüllt mit Bildern von appetitanregenden, perfekt in Szene gesetzten Speisen, sowie mit Fotos von gertenschlanken Influencer:innen, die riesige Portionen Junk-Food in den Händen halten. Wenn auch auf eine unterschiedliche Art und Weise: Games, Streaming und Social Media können das Ernährungsverhalten beeinflussen.

Als Angehörige:r kann man junge Menschen in ihrer Ernährung unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, sich leistungsfähig und fit zu fühlen. Außerdem sollten sich Angehörige der eigenen Vorbildfunktion bewusst sein. Es ist wichtig, sich Zeit für gesunde Ernährung zu nehmen und diese bestenfalls nicht vor dem Computer, Fernseher oder Smartphone zu sich zu nehmen. Auf Social Media sind Bilder von Fastfood, Donuts etc. keine Seltenheit. Allerdings entspricht dies nicht immer der wirklichen Ernährung von Fitness-Blogger:innen oder #Instagram-Modeln.

Auch wenn Social Media inspirieren und das Selbstwertgefühl stärken kann, gibt es dort Inhalte, die das eigene Körperbild sowie die Ernährung negativ beeinflussen können. Besonders junge Menschen sind hierfür anfällig. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu überlegen, welche Inhalte für Kinder und Jugendliche geeignet sind.

FITNESS

Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde am Tag körperlich betätigen und zwar so, dass ihr Puls ansteigt und sie ins Schwitzen kommen. Sport ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das eigene Wohlbefinden. Natürlich kann man durch #Likes, ein spannendes Video oder ein herausforderndes Spiel auch einen höheren Pulsschlag erreichen oder sogar richtig ins Schwitzen kommen. Trotzdem haben die meisten Videospiele, Streaming-Dienste und sozialen Medien keinen positiven Einfluss auf die körperliche Fitness. Im Gegenteil! Es wurde herausgefunden, dass eine übermäßige Beschäftigung mit Games, Streaming und Social Media zu der Vernachlässigung von sportlichen Aktivitäten und einem verminderten Energielevel führen kann. Gleichzeitig findet man auf Social Media unter dem Hashtag #Fitness zahlreiche Bilder von sportlich aussehenden, attraktiven Menschen, die beim Posen im Fitnessstudio ihre scheinbar makellosen, durchtrainierten Körper präsentieren. Natürlich ist es toll, wenn jemand Freude am Sport hat, die Erfolge mit anderen teilt und sie zu einem gesunden Lebensstil motivieren möchte. Doch leider fühlen sich auch immer mehr junge Menschen durch den Vergleich auf sozialen Medien unzufrieden mit ihrem eigenen Körper und verspüren den Druck abzunehmen, mehr Muskeln aufzubauen oder sich sogar kosmetischen Eingriffen zu unterziehen.

Als Angehörige:r ist es wichtig, jungen Menschen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zu vermitteln. Außerdem sollten Kinder und Jugendliche zu ausreichend Bewegung im Alltag aktiviert werden. Alternative Aktivitäten zu der Nutzung von Games, Streaming-Diensten oder Social Media sollten Bewegungselemente umfassen.

4 FASZINATIONEN VS. GEFAHREN

von digitalen Medien

#Faszination vs.
Gefahren

Es gibt Eigenschaften von digitalen Medien, die sie einerseits interessant machen und andererseits gefährlich sein können, weil sie dafür sorgen können, dass beispielsweise länger und häufiger gespielt wird als geplant. Manche Menschen können sich von diesen Effekten wieder lösen und das Spiel beenden, wann immer sie möchten. Für andere ist das aber

schwieriger und sie laufen Gefahr, eine **#Medien-sucht** zu entwickeln. Wir möchten Ihnen hier einige dieser Eigenschaften vorstellen. In den späteren Kapiteln gehen wir dann noch genauer auf die besonderen Eigenschaften von Games, Social Media und Streaming-Diensten ein.

BELOHNUNGEN

In vielen Games und auf Social Media erhalten Nutzer:innen Lob, Komplimente oder haben Erfolge, die das Spielen oder Posten sozusagen belohnen. Da sich das gut anfühlt, verstärkt sich die Lust mehr zu posten oder länger zu spielen. Neben positiven Rückmeldungen kann aber auch das Ausbleiben von negativen Erfahrungen einen belohnenden Effekt haben. Viele Menschen, die unter einer **#Medien-**

sucht leiden, gehen mit Ihrem **#Medienkonsum** den Problemen in der realen Welt aus dem Weg. Und weil sich die Probleme so gut vergessen lassen, trägt das auch zu einem erhöhten **#Medienkonsum** bei. Besonders gefährlich ist es, wenn Belohnungen unvorhersehbar passieren.

SOZIALES MITEINANDER

In vielen Games lassen sich schnellere Erfolge erzielen, wenn Spieler:innen in einem Team zusammenspielen. Dadurch erhalten sie auch Anerkennung von Teammitgliedern und fühlen sich zugehörig. Es kann aber auch Druck machen, weil man sich verpflichtet fühlt, bei jedem Spiel dabei zu sein. Und bei Social Media dreht sich, wie der Name schon sagt, alles um

das soziale Miteinander. Die Chance eine **#Medien-sucht** zu entwickeln ist höher, wenn der Spaß stark von dem sozialen Miteinander abhängig ist, z.B. wenn das Spielen nur erfolgreich sein kann, sobald man mit anderen zusammenspielt. Oder auf Social Media bekommen nur diejenigen bestimmte Vorzüge, die eine bestimmte Zahl an **#Followern** haben.

#IMMERSION

Das steht für das Eintauchen in eine digitale Welt. Games, Social Media und Streaming-Dienste steigern die Immersion, in dem sie Spiele oder Videos mit einer guten Graphik, ansprechenden Sounds und spannenden Geschichten anbieten und durch Bedienungshilfen den Konsum besonders leicht machen.

GELDGESCHÄFTE

Viele **#free2play** Spiele ermöglichen zwar einen kostenlosen Zugang zu virtuellen Welten, erfordern aber **#InApp-Käufe** (für z.B. **#Lootboxen**), um im Spiel wirklich aufsteigen zu können. Mit dem dadurch gewonnenen Vorteil erhalten Spieler:innen immer neue

Belohnungen (z.B. **#Skins**, **#Emotes**) und Kaufangebote, die ihnen noch mehr Ruhm und Anerkennung verschaffen können. Je häufiger gespielt wird, desto mehr Geld ist man bereit für solche Zusätze auszugeben.

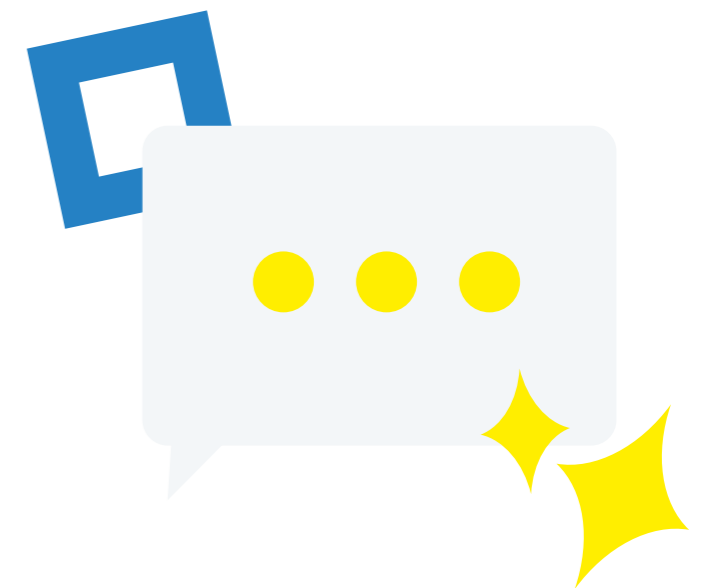
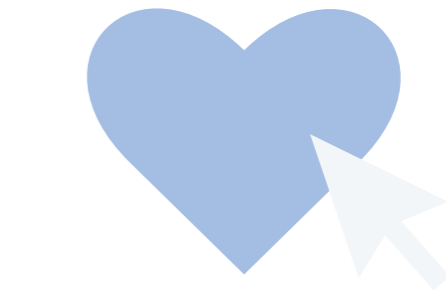
DATEN

Würden Sie Ihren privaten Steckbrief oder Ihre Strandfotos in der Kantine bei der Arbeit aushängen wollen? Eher nicht. Mit den digitalen Medien verhält sich das ähnlich. Es ist wichtig, auf eigene Daten aufzupassen und sich gut zu überlegen, was im Internet preisge-

geben wird und was nicht. Das Internet vergisst nie! Auch wenn Sie gepostete Inhalte wieder löschen, können andere diese zuvor gespeichert und weitergeleitet haben.

#FOMO

Das ist die Abkürzung für den englischen Ausdruck „Fear Of Missing Out“ und bedeutet so viel wie „die Angst, etwas zu verpassen“. Die Besorgnis, den Anschluss zu verlieren, weil an einem bestimmten Erlebnis nicht teilgenommen wird, gab es schon vor den Zeiten des Internets. Die schnelle Welt der digitalen Medien verstärkt den Drang dauernd online aktiv sein zu müssen, um kein Spiel, Trend, **#Meme** oder **#Cliffhanger** zu verpassen.



5 GAMING

5.1 WAS WIR UNTER PROBLEMATISCHEM GAMING VERSTEHEN

Bei einem **riskanten Gaming** zockt man so viel, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht.

Man erkennt ein riskantes Gaming an diesen 3 Merkmalen:

REGELMÄSSIGKEIT

Betroffene spielen **öfter** als gewöhnlich.

DAUER

Betroffene spielen **länger** als gewöhnlich.

VERNACHLÄSSIGUNG

Betroffene gehen ihren Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologisches Gaming** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist noch mal stärker ausgeprägt als das riskante Gaming. Es gibt bereits **#negativeFolgen** und die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt.

Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen 3 Merkmalen:

KONTROLLE VERLOREN

Betroffene haben **keine Kontrolle** mehr darüber **wie lange** und **wie oft** sie spielen.

MEDIEN BEVORZUGEN

Das Spiel steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigen Betroffene.

WEITERMACHEN

Betroffene sind sich der **#negativenFolgen** bewusst, können Ihr Spielen aber nicht einschränken.

Ein problematisches Gaming führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.



#FACTS!

Fast 500.000 deutsche Kinder und Jugendliche haben ein riskantes Gaming, mehr als 220.000 Kinder und Jugendliche haben sogar ein süchtiges Gaming. Jungen sind davon 3x häufiger betroffen als Mädchen.

GADIS

Hier geht es zu einem Fragebogen, mit dem Sie einschätzen können, ob Ihr Kind einen problematischen Umgang mit Computerspielen hat:



5.2 FASZINATIONEN VS. GEFAHREN VON GAMES

BELohnUNGEN

Durch das gezielte Einsetzen von Belohnungen wird die Spielmotivation von Spieler:innen gesteigert. Auf eine besondere Weise passiert das z.B. in Form von **#Lootboxen**. Das sind virtuelle Kisten in digitalen Spielen wie z.B. Fortnite, die eine Zufallskombination aus verschiedenen **#Items** enthalten und gewonnen, gefunden oder gekauft werden können. Da man zuvor nicht weiß, was in den Kisten steckt, ist es vom Glück

abhängig, ob die enthaltenen **#Items** für den weiteren Spielverlauf brauchbar sind. Viele Spieler:innen finden **#Lootboxen** so reizvoll, dass sie viel Geld dafür ausgeben oder so lange spielen, bis sie eine neue Box finden oder damit belohnt werden. Wegen ihres suchterzeugenden Charakters wird momentan diskutiert, ob **#Lootboxen** verboten werden sollen.

SOZIALES MITEINANDER

Durch das Lösen von **#Quests** in einer Gruppe von Spieler:innen entsteht ein sozialer Zusammenhalt, aber gleichzeitig auch mehr sozialer Druck. Verabredungen zu **#TeamBattles** gibt es zu jeder Tages- und Nachtzeit. Außerdem verkünden Spielentwickler:innen regelmäßig bestimmte Daten und Uhrzeiten, an denen im Spiel besondere **#Items** erworben werden können. Wird ein Spiel während **#Challenges** oder eines **#TeamBattles** abgebrochen, droht Spieler:innen, dass Zwischenziele oder erworbene **#Items verloren** gehen. Das hat einen starken Einfluss darauf, wie lange und wie oft ein Spiel gespielt wird.

Viele Online-Games bieten öffentliche **#Events** an, bei denen jede:r mitspielen darf, der/die zu einer bestimmten Zeit online ist. Die Turnierdaten werden von den Spielentwickler:innen meistens auf sehr ungewöhnliche Zeiten gelegt, um dafür zu sorgen, dass auch außerhalb der Hauptspielzeiten genug Spieler:innen online sind. Wer gewinnt, erhält eine Trophäe oder ein hohes Preisgeld. Vielen Spieler:innen geht es aber auch einfach darum, dabei zu sein und das Event live mitzuerleben. Manche haben für ein Turnier sogar schon ganze Nächte durchgemacht oder die Schule geschwänzt.



5 GAMING

#IMMERSION

Viele Spiele passen das Schwierigkeitsniveau automatisch an die Fähigkeiten der Spielenden an. So kommt man eher in einen **#Flow** und erhält das **#DauerFeedback**, besonders gut zu sein. Dies motiviert weiterzuspielen und sich immer neuen Herausforderungen zu stellen. Ein weiterer Trend, der sich in der Gamingwelt vermehrt ausbreitet, ist die Nutzung von **#VirtualReality** (VR)-Brillen. Dadurch werden die Nutzer:innen direkt in die 3D Umgebung des Spiels versetzt, um das Erleben noch intensiver zu gestalten.

#FOMO

Es hat sich gezeigt, dass es vor allem die **#Multiplayer-Games** sind, die den Drang, dauernd online aktiv sein zu müssen, verstärken. Denn dort gibt es viele verschiedene Formen der Belohnung und soziale Interaktionen, die dazu führen, dass man kein Spiel des gemeinsamen **#Clans** oder wichtige **#TeamBattles** verpassen will.

GELDGESCHÄFTE

Während des Spielens bietet das Spiel manchmal Spielerweiterungen oder Ausrüstungen an. Hinter diesen Angeboten stecken häufig **#InAppKäufe**. Die gibt es in vielen **#free2play-Spielen**, die man sich erstmal kostenlos herunterladen kann (z.B. Fortnite). Der Kauf erfolgt meistens durch einen einzigen Klick und dieser kann, je nach Kaufgegenstand und Spiel, ein paar Cents bis hunderte Euro kosten. Kein Wunder, dass Menschen sich schon durch versehentliche In-App-Käufe verschuldet haben. Zum Glück können sich Nutzer:innen davor schützen, indem sie In-App-Käufe über die Tablet-/Smartphone-Einstellungen deaktivieren.

Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass sie kein Ende haben. Man kann virtuelle Welten frei erkunden, Levels haben keine feste Reihenfolge oder es besteht die Möglichkeit, immer weiter aufzusteigen und weitere Battles zu bestreiten. Die Gefahr, dass das Spiel abhängig macht, ist damit größer. Wenn Sie merken, dass es jemandem mit einem Spiel so geht, sollte diese Person eine längere Auszeit einlegen oder auf **#ArcadeSpiele**, **#Rollenspiele** oder **#Sportsimulationsspiele** umsteigen, die sie auch offline (!) spielen kann. Diese haben ein geringeres Suchtpotential.

In einigen digitalen Spielen gibt es die Möglichkeit, eine **#virtuelleWährung** zu kaufen oder zu gewinnen, die man dann einsetzen kann, um neue Ausrüstungen oder **#Lootboxen** zu kaufen. Expert:innen sehen diese Art des Umgangs mit Geld als gefährliches Glücksspiel an, bei dem große Vorsicht geboten werden sollte.

Viele Menschen schaffen es trotz der faszinierenden Eigenschaften gut, das Spiel zu beenden und andere haben damit große Probleme. So zum Beispiel **@Max**, den Sie vielleicht schon aus dem Video kennen. Hier berichtet die Mutter von Max darüber, wie sie das Gaming-Verhalten ihres Sohnes wahrgenommen hat.

#Games



MUTTER VON MAX (14 JAHRE)

Bereits als Max klein war zeigte er ein ausgeprägtes Interesse für Videospiele und ähnliche Medien. Wenn ich mal mit ihm zu Mediamarkt gefahren bin, mussten wir oft stundenlang in der Spieleabteilung verbringen und uns über die neuesten Spiele informieren. Damals hat mir das aber noch keine Sorgen bereitet. Max war ein ausgeglichenes Kind, hat sich regelmäßig mit seinen Freund:innen getroffen, war beim Fußball oder hat Tennis gespielt. Mit 12 Jahren kaufte er sich dann von seinem Ersparten seine erste Konsole. Ich hatte gehofft, dass ich ihn damit etwas hinhalten könnte, allerdings hatte er das Geld dann doch schneller als gedacht zusammen. Über seine Freund:innen ist er dann zu dem **#Survival-game** Fortnite gekommen. Man merkte ihm gut an, wie begeistert er von dem Spiel war. Zu Beginn erzählte mir Max noch regelmäßig wie viele Battles er gespielt hat und welche Missionen er bereits erfüllt hat. Er war mehrmals täglich mit seinen Freund:innen über **#Discord** verabredet und verfolgte andere Gamer:innen und ihre Strategien über **#LetsPlay-Videos** auf Youtube.

Am Anfang habe ich diese Begeisterung noch für eine Phase gehalten und war mir sicher, dass dies nach einiger Zeit wieder zurückgehen würde. Zwischen mir

und Max entstanden immer wieder Konflikte. Besonders nach einem Streit zog sich Max direkt zu seinem Spiel zurück und war dann für mehrere Stunden nicht mehr ansprechbar. Auch seine Hobbies wie Fußball und Tennis hatte er mittlerweile aufgegeben. Mit seinen Freund:innen habe ich ihn auch nur noch selten gesehen. Langsam bereitete mir sein Verhalten wirklich Sorgen.

Um gegen das ganze Spielen etwas zu unternehmen, habe ich neue Regeln aufgestellt. Es durfte nur noch zu bestimmten Zeiten gespielt werden und das gemeinsame Abendessen war Pflicht. Die festen Spielzeiten führten allerdings dazu, dass Max dann mitten in der Nacht aufstand und die versäumte Zeit nachholte. Und auch die gemeinsamen Abendessen waren eine Qual: Max saß mir, meist extrem schlecht gelaunt, gegenüber und eine gemeinsame Unterhaltung fand nicht statt. So habe ich irgendwann aufgehört auf diese Abendessen zu bestehen. Oft habe ich das Gefühl als Mutter versagt zu haben und mein Kind aufgegeben zu haben. Ich weiß einfach nicht weiter...

Wie es mit Max und seiner Mutter weitergeht, können Sie im Kapitel 11.2.2 lesen.

6 SOCIAL MEDIA

6.1 WAS WIR UNTER PROBLEMATISCHEM SOCIAL MEDIA-KONSUM VERSTEHEN

Bei einem **riskanten Social Media-Konsum** ist man so viel in sozialen Netzwerken unterwegs, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht.

Man erkennt eine riskante Nutzung von Social Media an diesen 3 Merkmalen:

REGELMÄSSIGKEIT Betroffene sind **öfter** auf Social Media als gewöhnlich.

DAUER Betroffene sind **länger** auf Social Media als gewöhnlich.

VERNACHLÄSSIGUNG Betroffene gehen ihren Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologischer Social Media-Konsum** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist nochmal stärker ausgeprägt als die gefährliche Social Media-Nutzung. Es gibt bereits **#negativeFolgen** und die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt.

Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen 3 Merkmalen:

KONTROLLE VERLOREN Betroffene haben **keine Kontrolle** mehr darüber **wie lange** und **wie oft** sie auf Social Media sind.

MEDIEN BEVORZUGEN Social Media steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigen sie.

WEITERMACHEN Betroffene sind sich der **#negativenFolgen** bewusst, können ihren Social Media-Konsum aber nicht einschränken.

Ein problematischer Gebrauch von Social Media führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.



#FACTS!

Etwas mehr als 550.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland im Alter von 10-19 Jahren zeigen einen riskanten Social Media-Konsum, fast 250.000 Kinder und Jugendliche haben sogar einen süchtigen Social Media-Gebrauch. Jungen sind doppelt so häufig betroffen wie Mädchen.

SOMEDIS

Hier geht es zu einem Fragebogen, mit dem Sie einschätzen können, ob Ihr Kind einen problematischen Social Media-Konsum hat:



6.2 FASZINATIONEN VS. GEFAHREN VON SOCIAL MEDIA

BELOHNUNGEN

Über **#Likes** und nette Kommentare freut sich jeder. Zudem zeigen sie einem, was Freund:innen und dem sozialen Umfeld gefällt. Wenn man viel auf Social Media aktiv ist, kann es jedoch passieren, dass das eigene Leben verstärkt aus der Perspektive der anderen gesehen wird. **#Likes** oder **#Sharing** ermöglichen manchmal ein schnelleres Feedback als in der realen Welt. Gefährlich wird es, wenn sich Nutzer:innen nur noch mit vielen **#Likes** oder Kommentaren wertvoll fühlen, und sich zunehmend damit beschäftigen, neue Beiträge vorzubereiten. Es ist wichtig, genügend Ausgleich in der realen Welt zu haben und auch auf anderen Wegen Bestätigung zu erfahren.

#Streaks sind Symbole und Zahlen mit denen Snapchat-Nutzer:innen belohnt werden, die über die App täglich ihre Kontakte pflegen. Mit jedem Tag, an dem die Nutzer:innen sich gegenseitig Bilder schicken, wird die Zahl neben dem Profilbild des jeweiligen Kontakts erhöht und das Symbol verändert sich. Hatte man mehr als einen halben Tag keinen Kontakt, droht der

#Streak abzulaufen. Eine Sanduhr erscheint, die anzeigt, wie viel Zeit noch bleibt, um den **#Streak** zu retten. Geht er verloren, müssen die Nutzer:innen wieder bei null beginnen. So wird man motiviert, sich ständig weiter Bilder zu schicken und online aktiv zu sein.



6 SOCIAL MEDIA

SOZIALES MITEINANDER

In den **#Feeds** zahlreicher junger Menschen findet man unzählige Fotos von makellos aussehenden **#Influencer:innen**. Reine Haut, keine Augenringe, schmale Nasen, volle Lippen, eine perfekte Körperhaltung und glänzende Haare – aber ist das alles echt? Tatsächlich verbringen **#Influencer:innen** oft viel Zeit mit dem Posen vor der Kamera, bis endlich ein Bild für den nächsten Post entstanden ist. Und doch reicht auch das oft nicht aus: Zahlreiche **#Filter** helfen dabei, Hautunreinheiten zu kaschieren, das Gesicht schmaler und die Augen größer zu machen. Hinzu kommen noch Apps wie **#Facetune** durch die Mal eben kinderleicht eine schmale Taille gezaubert werden kann. Diese Filter und Apps funktionieren quasi wie Schönheits-OPs. Kein Wunder also, dass fast alle **#Influencer:innen** gleich aussehen und dazu beitragen, ein unrealistisches Schönheitsideal zu verbreiten. Ein weiterer Trend sind **#AugmentedRealityFilter**, mit denen Bilder in Echtzeit verändert und Effekte wie z.B. eine knallblaue Lockenpracht oder einen glitzernden Heiligenschein hinzugefügt werden können. Viele **#Influencer:innen** und Firmen entwickeln eigene **#Filter**, um **#Follower** zu gewinnen und sich zu vermarkten. Es ist also wichtig, dass sich Nutzer:innen darüber bewusst sind, dass viele Bilder auf Social Media nicht echt sind und die vermeintlich perfekten Personen im realen Leben anders aussehen. Mittlerweile gibt es aber auch Gegenbewegungen, die sich für mehr Natürlichkeit auf Instagram und Co. einsetzen.

Bei Instagram gibt es den **#BlauenHaken**, der manchmal auf Profilen neben dem Accountnamen zu sehen ist. Dieser Haken findet sich meist in den Profilen von berühmten Personen und dient als Echtheitssiegel, um die echten Profile von **#Fakeaccounts** zu unterscheiden. Mittlerweile gilt der Haken aber auch als Statussymbol, weswegen viele Menschen diesen unbedingt haben wollen. Manche bezahlen sogar hohe Summen an Geld dafür. Dies sollte man aber niemals tun, da der Haken nur über die App beantragt werden kann. Um den Haken zu bekommen, müssen jedoch verschiedene Bedingungen erfüllt sein, z.B. eine hohe Zahl an **#Followern**.

#IMMERSION

Auf Social Media hat der **#Feed** kein Ende. Ständig werden neue Fotos, **#Reels**, oder Videos angezeigt. So kann das Gefühl entstehen, dass es eine unendliche Zahl von Inhalten zu konsumieren gibt. Dann kann man schnell von einer negativen Meldung zur nächsten kommen und sich häufig nur schwer aus diesem Kreislauf befreien. Leider werden negative Ereignisse auch als viel wichtiger und bedeutender wahrgenommen, als positive Ereignisse und wirken sich somit mehr auf das eigene Wohlbefinden aus. Durch dieses sogenannte „DoomScrolling“ kann eine negative Stimmung hervorgerufen werden.

GELDGESCHÄFTE

Sie kennen es vielleicht. **#Influencer:innen** halten begeistert Gegenstände in die Kamera und verkünden, es handle sich dabei um das Produkt des Jahres, das man sich unbedingt kaufen soll. Ob die **#Influencer:innen** das Produkt wirklich so gut finden? Gute Frage! Denn für ihre Werbung bekommen sie von Unternehmen häufig viel Geld gezahlt. Es ist wichtig, dass sich junge Menschen eine eigene Meinung bilden und sich gut überlegen, ob sie das Taschengeld oder Monatsgehalt für diese Produkte ausgeben möchten.

Viele soziale Medien wie Instagram bieten auch **#In-AppShopping** Funktionen an. Hier werden dann die dargestellten Produkte direkt verlinkt und können über wenige Klicks gekauft werden. Die App muss dazu nicht verlassen werden.

#FOMO

Auf Social Media wird täglich neuer **#Content** gepostet, wodurch schnell das Gefühl entstehen kann, dass man etwas verpasst. Neue Trends und Nachrichten machen so schnell die Runde und wer nicht auf dem neusten Stand ist, kann nicht mitreden. Besonders wenn man schon mal die Erfahrung gemacht hat, für ein Foto viele **#Likes** zu bekommen, kann die **#FOMO** groß sein.

SOCIAL MEDIA IN KRISENSITUATIONEN

Die sozialen Medien können besonders in schwierigen Situationen ein einfacher Zufluchtsort sein. Durch die vielen Beiträge, Postings und Videos kann man sich der Realität entziehen und die eigenen Sorgen vergessen. Allerdings gibt es auf Social Media natürlich nicht nur Beiträge über die schönen Dinge im Leben. Besonders in Krisensituationen bieten Plattformen wie TikTok oder Instagram die Möglichkeiten sich zu informieren und schnell eine Menge ungefilterter Nachrichten zu erhalten.

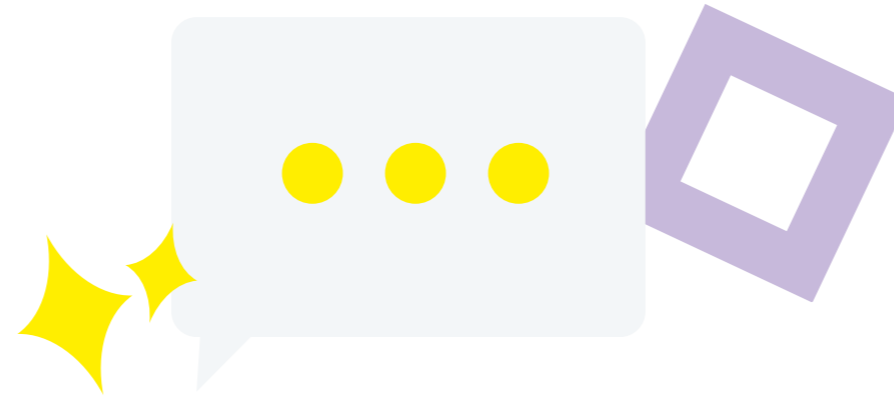
Außerdem kann Social Media manchmal ein sehr direkter Übertragungsweg von Informationen aus erster Hand sein. So öffnet man z.B. Instagram mit dem Ziel sich ein Koch- oder Fitnessvideo anzuschauen, erhält aber stattdessen eine direkte Berichterstattung von Menschen in Krisen- oder Kriegsgebieten. Oft handelt es sich hierbei um z.B. sehr brutale Videos oder Berichte von unmittelbar Betroffenen. Es ist wichtig zu unterscheiden, ob man sich gerade in der Lage fühlt, solche Berichte und Videos zu konsumieren, oder ob dies die eigene Stimmung verschlechtert. Sollte letzteres der Fall sein, ist es hilfreich bestimmte Konten einzuschränken oder sich eine Social-Media-Auszeit zu nehmen.

FAKE NEWS

Wichtig ist zwischen wirklichen Fakten und Falschmeldungen zu unterscheiden. Die Reichweite von Social-Media-Plattformen ist groß und kann dazu genutzt werden Falschmeldungen zu verbreiten. Um tatsächliche Fakten zu erkennen, ist es wichtig, genau zu prüfen, wer hinter der Quelle steckt, ob es sich um aktuelle Informationen handelt, und wie viel Wahrheit hinter der Nachricht steckt. **#FakeNews** während der Corona-Pandemie können sich zum Beispiel auf den falschen Ursprung des Virus, mutmaßliche Übertragungswege oder Fehlinformationen zu den Impfstoffen beziehen. Sollte man sich einmal nicht sicher sein, ob eine Nachricht der Wahrheit entspricht, oder es sich um Falschmeldungen handelt, ist es wichtig sich noch einmal konkret zu informieren. Recherchieren Sie auf vertrauenswürdigen Internetseiten oder fragen Sie Bekannte um Unterstützung.

Bestimmt sind auch Sie schon mit einigen dieser Elemente auf Social Media in Berührung gekommen und haben sich vielleicht dazu hinreißen lassen, ein beworbenes Produkt zu kaufen, doch länger als geplant durch den **#Feed** gescrollt oder Ihre Fotos mit diversen Filtern „verschönert“, bis Sie sie endlich mit den passenden Hashtags gepostet haben. Vielen Menschen gelingt es, sich trotzdem jederzeit von Social Media zu verabschieden und Zeit mit Freund:innen im realen Leben zu verbringen. Bei manchen Menschen, wie **@Emma**, entwickelt sich aber auch ein problematisches Nutzungsverhalten. Ihre Mutter berichtet hier:

6 SOCIAL MEDIA



ELTERN VON EMMA (17 JAHRE)

Vor knapp drei Jahren sind wir mit unserer Tochter Emma von einem Dorf in eine Kleinstadt gezogen. Emma hatte zunächst einige Schwierigkeiten Anschluss in der neuen Klasse zu finden. Doch dann hat sie Alya kennengelernt und die beiden wurden unzertrennlich. Konnten sie mal keine Zeit zusammen verbringen, dann schrieben sie sich auf WhatsApp oder schickten sich Bilder über Snapchat. Emma und Alya machten oft gemeinsam Fotoshootings, sie zogen sich schick an und posierten dann oft stundenlang vor verschiedenen Hintergründen. Danach folgten dann oft lange Abende, in denen die Beiden ihre Fotos teilweise bis zur Unkenntlichkeit bearbeiteten. Wir waren oft überrascht, wenn wir diese Fotos sahen, da sie kaum noch unserer Tochter entsprachen. Manchmal haben wir uns da schon Sorgen gemacht, da wir diese Bearbeitung oftmals nicht für nötig gehalten haben. Aber Emma und Alya sicherten uns zu, dass alle ihre Mitschüler:innen das so machen würden und man ja sonst nicht genügend #Likes erhalten würde.

Wir merkten aber auch, dass das ständige Posten und Werben um #Likes Emma ganz schön verunsicherte. Wir hörten, wie sie zu Alya sagte, dass ihre Fotos ja immer viel besser seien und manchmal wollte sie ein Bild auch direkt wieder löschen. In der zehnten Klasse wechselte Emma dann in die Sekundärstufe und der Kontakt zu Alya brach ab, da sie eine Ausbildung an-

ging. Emmas Noten wurden deutlich schlechter. In der gleichen Zeit hatten wir einen neuen Auftrag in unserer Firma angenommen und waren meistens bis spät abends bei der Arbeit. Wenn wir nach Hause kamen, haben wir Emma meistens auf ihrem Bett liegend und durch Instagram oder TikTok scrollend angetroffen. Am Wochenende war das eigentlich nicht anders. Auch hier haben wir Emma kaum aus dem Bett bekommen oder sie klemmte förmlich an ihrem Smartphone. Selbst ins Badezimmer nahm sie jedes Mal ihr Handy mit. Wir bekamen sogar Anrufe von ihren Lehrer:innen, dass Emma im Unterricht auch ständig auf Social Media sei. Die Lehrer:innen haben ihr auch häufiger ihr Handy wegnehmen müssen, was dann sogar zu lauten Auseinandersetzungen mit Emma führte. Der Gedanke mal nicht sofort ans Smartphone zu können, schien für Emma unerträglich.

Wir machen uns große Sorgen um unsere Tochter. Wir können oft nicht nachvollziehen, was das Leben auf Social Media für sie bedeutet. Was haben wir als Eltern falsch gemacht? Wie finden wir wieder einen Bezug zu unserem Kind? Und vor allem: Wie können wir ihr helfen wieder zurück ins echte Leben zu finden?

Wie es mit Emma und ihren Eltern weitergeht können Sie im Kapitel 11.2.2 lesen.

ACCOUNT NAME:
EMMA@S_WORLD



7 STREAMING

7.1 WAS WIR UNTER PROBLEMATISCHEM STREAMING VERSTEHEN

Wenn wir von Streaming sprechen, meinen wir das Angucken von Serien, Filmen, Dokus, Shows oder Clips auf Streaming-Diensten wie Amazon Prime, Netflix, Disney+ oder Sky. Das Live-Streamen von Online-Games über Twitch, Youtube & Co. unterscheidet sich davon in verschiedenen Aspekten. So können Nutzer:innen über den **#Streamchat** auch mit anderen Streamer:innen kommunizieren. Wir empfehlen Ihnen deshalb auch einen Blick auf die Infos zu Social Media zu werfen (Kapitel 6).

Bei einem **riskanten Streaming** guckt man sich so viele Serien, Filme oder andere Videos an, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht.

Man erkennt ein riskantes Streaming an diesen 3 Merkmalen:

REGELMÄSSIGKEIT

Betroffene gucken **öfter** Serien, Filme oder andere Videos als gewöhnlich.

DAUER

Betroffene gucken **länger** Serien, Filme oder andere Videos als gewöhnlich.

VERNACHLÄSSIGUNG

Betroffene gehen ihren Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologisches Streaming** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist nochmal stärker ausgeprägt als das riskante Streaming. Es gibt bereits **#negativeFolgen** und die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt.

Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen 3 Merkmalen:

KONTROLLE VERLOREN

Betroffene haben **keine Kontrolle** mehr darüber **wie lange** und **wie oft** sie sich Serien, Filme oder andere Videos angucken.

MEDIEN BEVORZUGEN

Das Streaming steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigen Betroffene.

WEITERMACHEN

Betroffene sind sich der **#negativenFolgen** bewusst, können das Streaming aber nicht einschränken.

Ein problematisches Streaming führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.

#FACTS!

Kinder und Jugendliche verbringen unter der Woche knapp 3 Stunden und am Wochenende etwas mehr als 4 Stunden mit dem Streamen von Serien und Filmen. Zu den beliebtesten Streaming-Diensten gehören an erster Stelle Netflix, gefolgt von Youtube und Amazon Prime.

STREDIS

Hier geht es zu einem Fragebogen, mit dem Sie einschätzen können, ob Ihr Kind einen problematischen Umgang mit Streaming-Diensten hat:



7.2 FASZINATIONEN VS. GEFAHREN VON STREAMING-DIENSTEN

#IMMERSION

Bestimmt kennen Sie das auch: Eigentlich hatten Sie sich fest vorgenommen, nur eine Folge Ihrer Lieblingsserie vor dem Schlafen gehen zu schauen, doch dann wird die nächste Episode auch schon automatisch gestartet und Sie gucken doch länger als geplant. Diese automatische Wiedergabe einer nächsten Episode nennt sich **#Autoplay**. Was bei einem geplanten Serienmarathon vielleicht nützlich ist, führt meist jedoch dazu, dass man gar nicht erst die Gelegenheit hat, darüber nachzudenken, ob man wirklich noch eine weitere Folge schauen möchte. Tipp: Bei den meisten Streaming-Diensten kann die Autoplay-Funktion in den Einstellungen ausgestellt werden.

Streaming-Dienste wie Netflix messen bei jedem Film und jeder Show zahlreiche Sachen, wie z.B. die Streaming-Zeit, welche Genres geschaut und welche Filme schnell abgebrochen wurden. Daraus berechnen sie mit einem komplexen **#Algorithmus**, wie erfolgreich eine neue Serie/ein neuer Film sein kann und empfehlen Inhalte, die dem Geschmack entsprechen. Darüber wird auch die Prozentzahl berechnet, die sich unter den meisten Filmen und Serien findet (z.B. „95% Übereinstimmung“). Diese personalisierten Empfehlungen können zwar dazu führen, dass den Nutzer:innen viel

schneller ein cooler Film mit ihrem/ihrer Lieblingschauspieler:in angezeigt wird, verleiten aber auch zum Weiterschauen.

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass die meisten Serien auf Streaming-Seiten im Ganzen veröffentlicht werden? Während man früher sehnsüchtig eine ganze Woche auf die nächste Episode gewartet hat, kann man heute sofort die komplette Staffel in der Nacht des **#Release** durchschauen. Das verleitet natürlich zum **#BingeWatching**, vor allem, wenn Freund:innen am nächsten Tag schon **#spoilern**, wie das Staffelfinale ausgeht.

In letzter Zeit finden sich in Streaming-Portalen auch immer mehr **#InteraktiveFilme**, in denen Zuschauer:innen selbst Teil des Geschehens werden und in die Handlung eingreifen können. Sie ermöglichen es den Zuschauer:innen innerhalb kurzer Zeit zu entscheiden, ob die Hauptfigur z.B. in einen dunklen, gruselig aussehenden Park einbiegt, statt den Umweg über die hell-erleuchtete Straße zu nehmen. Die daraus resultierenden Konsequenzen bestimmen dann den weiteren Verlauf der Handlung und fesseln Zuschauer:innen so oft länger an den Bildschirm.

7 STREAMING

#FOMO

Folgen von Serien enden oft mit einem spannenden Ereignis, das **#Cliffhanger** genannt wird. Damit wird bei den Zuschauer:innen die Neugierde auf die weiteren Folgen und Staffeln gesteigert und es kann große Überwindung kosten, die nächste Folge dann nicht

gleich einzuschalten. Streaming-Dienste machen sich das zu Nutze, in dem sie verschiedene **#Abonnements** anbieten, sodass nur Viewer:innen mit besonderen Tarifen die nächste Folge (früher) anschauen können.

GELDGESCHÄFTE

Auch wenn Streaming-Dienste wie Disney+ und Amazon Prime keine offiziellen Werbepausen haben, bedeutet das nicht, dass dort kein Geld gemacht wird. Stattdessen setzen Streaming-Dienste vermehrt auf **#Produktplatzierungen**. Ein Beispiel ist, dass Hauptfiguren oft Kleidung bestimmter Marken tragen und sogar große Fastfood-Ketten indirekt beworben werden. Es ist also keineswegs Zufall, dass die Charak-

tere in Ihrer Lieblingsserie vielleicht immer eine bestimmte Sorte Cornflakes essen oder dauernd Outfits aus der neuesten Kollektion einer Modemarke tragen. Zumindest in Deutschland sind Produktionsfirmen übrigens rechtlich dazu verpflichtet, den Hinweis „unterstützt durch“ bei Produktplatzierungen in Serien, Filmen oder Shows einzublenden.

Wie Sie sehen, betreiben Streaming-Dienste ziemlich viel Aufwand, um verlockende Inhalte vorzuschlagen und Nutzer:innen möglichst lange an den Bildschirm zu fesseln. Die Freude am Abtauchen in die Welt der Filme und Serien kennen Sie vielleicht auch. Bei manchen Menschen führt das aber auch dazu, dass sie sich durch das Streaming immer mehr von Problemen und Sorgen ablenken und gar keine Lust mehr haben, Freund:innen zu treffen oder Hobbies nachzugehen. So war das auch bei **@Mika**. Hier berichtet Mikas Vater wie er seinen Sohn erlebt hat:



#Streaming

VATER VON MIKA (16 JAHRE)

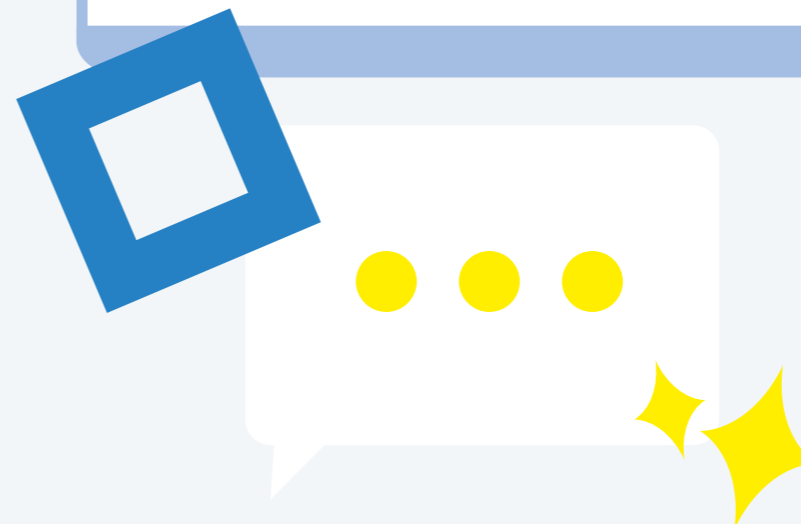
Die Sommerferien waren für mich und meinen Sohn häufig eine sehr schwierige Zeit. Die meisten Jugendlichen fuhren auf Freizeiten, haben einen tollen Urlaub mit ihren Eltern gemacht oder unternahmten teure Ausflüge. Auch dieses Jahr war das wieder der Fall. Mikas Freund:innen haben den Großteil der Ferien auf einer Sommerfreizeit verbracht, gerne wäre er auch mitgefahren, doch leider konnten wir uns dies einfach nicht leisten. Ich habe probiert einige andere Unternehmungen mit ihm den Sommer über zu planen, doch leider hat er auch viel Zeit alleine verbracht, da ich im Schichtdienst arbeite.

Auf das Ende der Sommerferien und das Wiedersehen mit seinen Freund:innen hat er sich eigentlich immer sehr gefreut. Mika hat sich allerdings immer mehr zurückgezogen und seine Freude hielt sich in Grenzen. Auch wurde der Kontakt zu seinen Freund:innen weniger. Beim Abendessen berichtete Mika mir, dass sich seine Freund:innen jetzt meistens mit den anderen Jugendlichen von der Freizeit treffen würden. Auffällig war auch, dass Mika seine Zeit eigentlich nur noch vor dem Fernseher oder Tablet verbrachte. Oftmals hatte er noch nicht mal seine Schuhe und seine Jacke ausgezogen wenn er nach Hause kam, da lief der Fernseher schon wieder. Unter der Woche fiel es mir sehr schwer

mich hier mehr durchzusetzen, da meine Schicht meist gerade anfing, als Mika nach Hause kam. Ich habe auch öfter damit gedroht, das Internet abzustellen, aber Mika hat dann meistens lautstark protestiert und meinte er brauche dies auch für seine Hausaufgaben.

Am Wochenende schlief er oft bis mittags und begann dann direkt wieder mit seiner Serie sobald er wach war. Ich hatte das Gefühl, dass Mika sich kaum noch mit sich selbst beschäftigen konnte und ständig die Serie brauchte. Irgendwann bekam ich dann auch vermehrt Anrufe von seinen Lehrer:innen. Im Unterricht wirkte Mika immer komplett abwesend und beteilige sich nicht selbstständig. Seine Noten seien deutlich schlechter geworden und so würde er keinen Schulabschluss schaffen. Auch habe er mittlerweile eine Menge an unentschuldigtem Fehltagen. Ich war sehr geschockt davon zu hören, da mir das Ausmaß von Mikas Verhalten bis dahin nicht bewusst war. Außerdem habe ich mir selbst viele Vorwürfe gemacht. Hätte ich aufmerksamer sein sollen? Wann hätte ich einschreiten sollen? Habe ich zu viel gearbeitet und dabei aus den Augen verloren, was eigentlich wichtig ist?

Wie es mit Mika und seinem Vater weitergeht, können Sie in Kapitel 11.2.1 lesen.



8 DER #SUCHTSTRUDEL

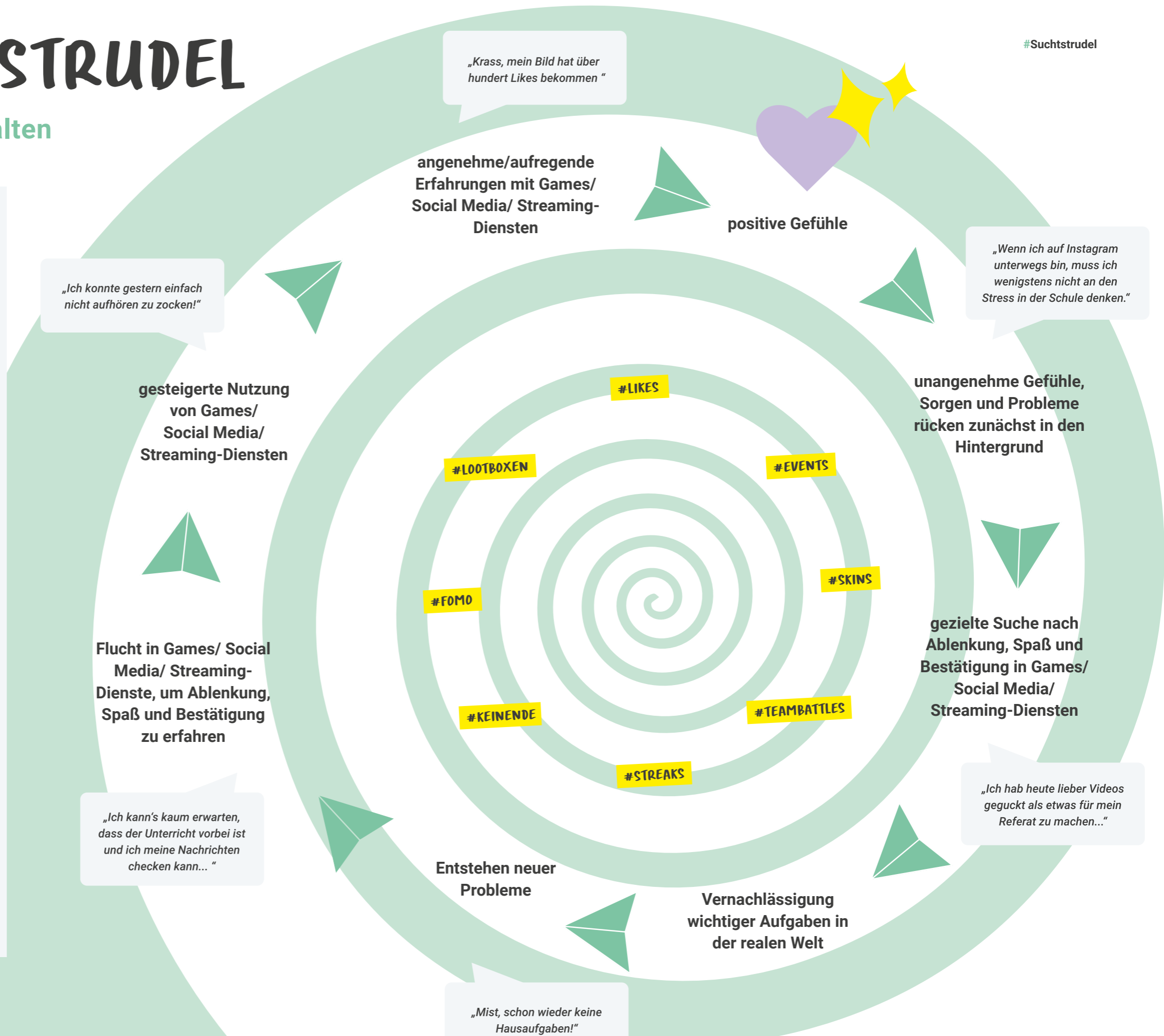
So entsteht abhängiges Verhalten

Nicht alle Menschen, die häufig Games, Streaming-Dienste oder Social Media nutzen, werden direkt süchtig. Manche Menschen geraten durch ihren **#Medienkonsum** jedoch in eine echte Abwärtsspirale, die in einem Kontrollverlust endet und zu den beschriebenen Schwierigkeiten und **#negativenFolgen** führen kann. In den Geschichten von **@Max**, **@Emma** und **@Mika** können Sie lesen, dass die Suche nach Ablenkung, Spaß und Bestätigung im Netz einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben eingenommen hat. Während sich **@Emma** im realen Leben einsam und vernachlässigt fühlte und sie wenig Selbstbewusstsein hatte, fand sie auf Social Media Anerkennung und Bestätigung. **@Max** hatte Schwierigkeiten mit seiner Mutter zurecht zu kommen und wusste nicht, wie er mit seiner Wut umgehen sollte. Das Gaming bot ihm zunächst eine willkommene Ablenkung. Und **@Mika** fühlte sich einsam, weil er Kontakt zu seinen Freund:innen verloren hatte und konnte durch das Streamen dem Alltag entfliehen.

Der immer intensiver werdende **#Medienkonsum** von **@Emma**, **@Max** und **@Mika** hat ihre Sorgen jedoch nicht gelöst, sondern eher dazu geführt, dass neue Probleme dazukamen, vor denen sie irgendwann nicht mehr flüchten konnten. In dieser Abbildung können Sie sich ansehen, wie so ein **#Suchtstrudel** aussehen kann.

Übrigens muss man nicht unbedingt in einer schwierigen Situation stecken, um eine Suchterkrankung zu entwickeln. Es gibt Menschen, die grundsätzlich anfälliger dafür sind als andere. Das liegt an den Genen und ist nicht direkt beeinflussbar. Ob jemand anfälliger ist oder nicht, weiß die Person oft nicht im Vorfeld. Forscher:innen haben herausgefunden, dass Menschen, die eher etwas tun oder sagen, ohne vorher über mögliche Konsequenzen nachzudenken, eher ängstlich sind oder öfter Stimmungsprobleme haben, häufiger Suchterkrankungen entwickeln. Sie müssen deshalb mit dem Gebrauch von möglichen Suchtmitteln vorsichtiger sein.

#Suchtstrudel

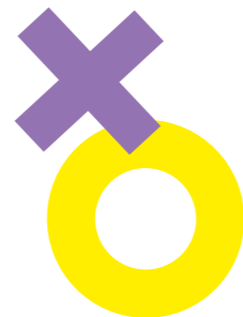


9 ANDERE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Leider kommt eine #Mediensucht selten allein. Viele Betroffene leiden zusätzlich unter anderen psychischen Erkrankungen und können gar nicht genau sagen, welches Problem zuerst da war. Hier sind ein paar #Facts über den Zusammenhang von #Mediensucht und anderen psychischen Erkrankungen.

#FACTS!

Am häufigsten leiden Kinder und Jugendliche mit einer #Mediensucht auch noch unter einer ADHS. Das bedeutet, sie haben Schwierigkeiten mit der Konzentration, Impulsivität und Hyperaktivität. Das kann bis zu 8 von 10 Kindern und Jugendlichen betreffen.



#FACTS!

3 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine #Mediensucht haben, sind gleichzeitig depressiv, d.h. sie sind oft so traurig, gereizt oder lustlos, dass ihnen der Alltag schwerfällt.

#FACTS!

3 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine #Mediensucht haben, haben auch starke soziale Ängste. Ihnen fällt es besonders schwer vor anderen zu sprechen, eine Klassenarbeit zu schreiben oder in einer Gruppe Gleichaltriger locker und entspannt zu sein.

#FACTS!

2 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine #Mediensucht haben, fällt es besonders schwer sich an Regeln zu halten und sie geraten häufig in Streits oder Kämpfe.

#FACTS!

1 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine #Mediensucht haben, kann nur schwer den eigenen Ärger kontrollieren.



#FACTS!

1 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine #Mediensucht haben, ist sehr unsicher und traut sich nicht viel zu.

#FACTS!

Häufig haben Menschen mit einer #Mediensucht auch Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen in der Nacht.

#FACTS!

Wissenschaftler:innen haben herausgefunden, dass ein süchtiges Gaming mit Autismus zusammenhängen kann.

#FACTS!

Manche Jugendliche haben neben einer #Mediensucht auch ein Problem mit Drogen, Alkohol oder Zigaretten.



Insgesamt ist die Chance hoch, neben einer #Mediensucht auch noch weitere psychische Probleme zu haben. Jedoch muss man dazu sagen, dass wir dieses Wissen hauptsächlich aus Querschnittsstudien haben. Das bedeutet, die Menschen wurden nur zu einem einzigen Zeitpunkt gefragt. Deswegen können wir nicht wissen, was zuerst da war. Wird eine Person

psychisch krank, weil sie eine #Mediensucht hat? Oder entwickelt sie eine #Mediensucht, weil sie vorher eine andere psychische Erkrankung hatte? Dazu werden sogenannte Längsschnittstudien durchgeführt, bei denen man Menschen in einem langen Zeitraum mehrmals befragt.

10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN



Wenn Angehörige versuchen, eine Person auf ihren problematischen **#Medienkonsum** anzusprechen, kann es passieren, dass sie beschämt ist oder sich angegriffen fühlt. In der Folge versucht sie vielleicht die Situation zu verharmlosen oder sich zu rechtfertigen. Dies ist erst einmal nicht verwunderlich. Wer gibt schon gerne zu, das eigene Verhalten nicht mehr unter Kontrolle zu haben?

Trotz dieser Reaktionen sollten Sie Ihre Sorgen ernst nehmen. Junge Menschen, die von einer **#Medien-sucht** betroffen sind, haben selbst oft Schwierigkeiten ihren **#Medienkonsum** realistisch einzuschätzen und sind deshalb auf Ihre Hilfe von außen angewiesen. Hören Sie der Person also zunächst zu und versuchen Sie, dessen persönliche Lage zu verstehen. Und gleichzeitig sollten Sie einen liebevollen, wertschätzenden Weg finden, um die Person mit Ihren Beobachtungen zu konfrontieren, ohne sie bloßzustellen.

Machen Sie sich zudem bewusst, dass Sie Betroffene nicht zu einer nachhaltigen Veränderung zwingen können. Vielmehr geht es darum, dass die Person die (langfristigen) Nachteile ihres Verhaltens versteht, um die eigene Veränderungsbereitschaft zu erhöhen. Als

Angehörige können Sie der Person zur Seite stehen, sie immer wieder bei der Reflexion ihres Verhaltens unterstützen und allenfalls Hilfsangebote machen, die die Person annehmen oder ablehnen kann.

Eltern von minderjährigen Kindern haben jedoch darüber hinaus die Verantwortung, ihr Kind vor ungesunden Einflüssen zu schützen. Das führt dazu, dass sie den **#Medienkonsum** ihres Kindes unter Umständen beobachten und ihn, wenn nötig, durch das Aufstellen von Regeln, Verboten und regelmäßigen Kontrollen regulieren müssen. Dies kann mitunter anstrengend sein und zu vielen Konflikten führen.

Wenn Sie in Absprache mit der betroffenen Person zu dem Entschluss kommen, dass sie gemeinsam versuchen wollen den **#Medienkonsum** zu verändern, so gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, wie Sie dabei unterstützen können. Hierzu haben wir für Sie 6 Schritte zusammengestellt. Die folgenden Tipps sind nicht nur hilfreich, wenn eine **#Medien-sucht** bereits eingetreten ist, sondern beinhalten auch wichtige Anregungen und Informationen, um einem problematischen **#Medienkonsum** vorzubeugen.

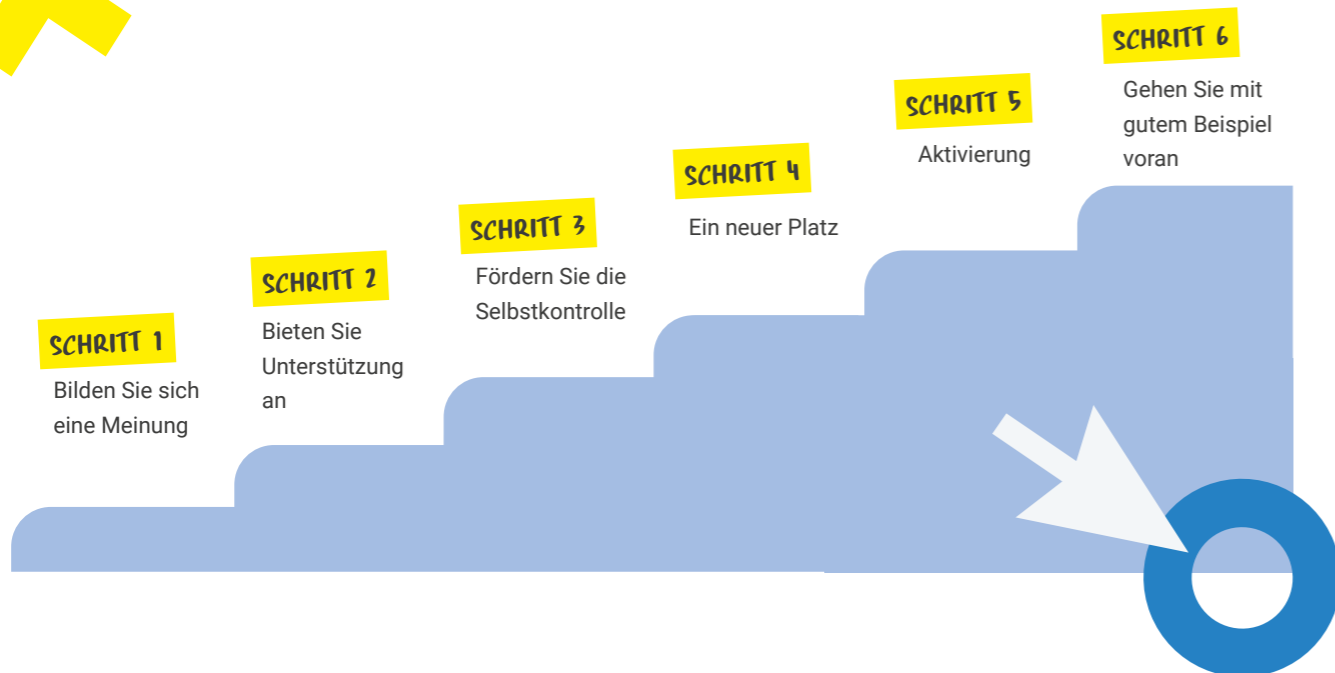
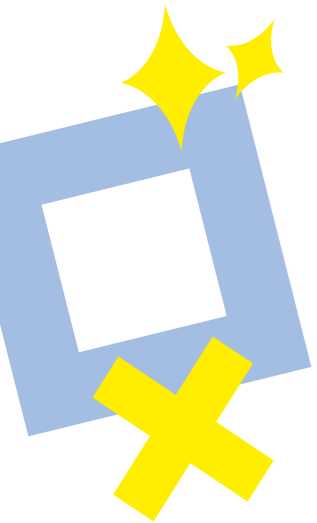
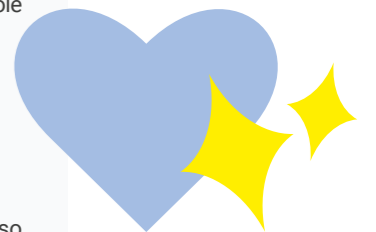
DER ERSTE SCHRITT: BILDEN SIE SICH EINE MEINUNG. WERDEN SIE MEDIENKOMPETENT(ER)

Digitale Medien haben im Alltag erwachsener Menschen eine wichtige Rolle eingenommen. Beispielsweise haben viele Erwachsene das Smartphone ständig griffbereit, sei es, um Familienmitglieder oder Freund:innen zu kontaktieren, Mails abzurufen, sich Notizen zu machen, Musik zu hören, Informationen zu suchen, Nachrichten zu lesen oder um in der Wohnung Licht und Temperatur zu regulieren.

Viele Erwachsene sind zudem selbst aktive Nutzer:innen sozialer Medien oder spielen gerne und häufig Games. Dennoch hat eine Umfrage ergeben, dass ein Großteil der Erwachsenen nicht weiß, was (ihre) Kinder und Jugendliche am Smartphone, dem Computer und der Konsole machen. Das führt bei Eltern und Lehrer:innen häufig zu einer Unsicherheit im Umgang mit jungen Menschen, die das Smartphone und Co. sehr häufig nutzen.

Bei ihnen drängen sich dann Fragen auf, wie z.B.:

- „Ist es wirklich normal, dass mein Kind so viel Zeit am Smartphone/ PC/ an der Konsole verbringt?“
- „Was tut mein Kind eigentlich genau am Smartphone/ PC/ an der Konsole?“
- „Was reizt ihn/sie so sehr daran?“
- „Warum zieht mein Kind sich plötzlich so viel zurück?“
- „Tut meinem Kind der **#Medienkonsum** eigentlich gut?“



BEISPIEL:

Wir wollen das Ganze an dem Beispiel eines neuen Hobbies verdeutlichen. Stellen Sie sich vor, ein Kind hat einen neuen Sport für sich entdeckt. Nach der Schule hat es sich schon ein paar Mal draußen mit anderen Leuten verabredet, um den Sport auszuüben. Sie fragen nach und erfahren von dem Kind, dass es sich neuerdings für Rugby interessiert. Sie würden bestimmt wissen wollen, was das Kind an Rugby reizvoll findet und mit wem es sich zum Rugby spielen trifft. Sicherlich würden Sie sich auch zusätzliche Informationen darüber einholen, was den Sport ausmacht, ob er für junge Menschen geeignet ist und ob es ein hohes Verletzungsrisiko gibt. Sie werden mit dem Kind besprechen, was man bei dem Sport beachten sollte, um diesen gefahrlos ausüben zu können. Sicherlich werden Sie auch als Bedingung stellen, dass wegen des neuen Hobbies nicht die Schule oder andere alltägliche Pflichten vernachlässigt werden dürfen. Nach dem Training würden Sie das Kind fragen, wie

das Training heute war. Wenn Sie bemerken, dass das Kind sich beim Training häufig verletzt oder es nach dem Training nicht ausgeglichen wirkt, dann würden Sie ihm sicherlich empfehlen, sich ein anderes Hobby zu suchen und dabei Ihre Unterstützung anbieten.

Genauso verhält es sich auch mit der Nutzung von Games und Social Media oder Streaming-Diensten. Bleiben Sie interessiert, hören Sie hin, bleiben Sie informiert, behalten Sie den Überblick und tauschen Sie sich mit dem Kind, sowie mit anderen Angehörigen über die Vor- und Nachteile von digitalen Medien aus. So können Sie in Zukunft bei den Themen mitreden und mehr über die Interessen des Kindes und die Beweggründe des **#Medienkonsum** erfahren. Die Medienkompetenz von Angehörigen ist ein wichtiger Faktor, der junge Menschen davor schützen kann, einen problematischen **#Medienkonsum** zu entwickeln.

10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

DER ZWEITE SCHRITT: SOZIALE UNTERSTÜTZUNG HILFT BEI DER SELBSTKONTROLLE

So können Sie eine betroffene Person unterstützen, die Selbstkontrolle zurückzugewinnen:

Vertrauen. Bieten Sie sich als Vertrauensperson an. Manchmal fällt es Kindern und Jugendlichen schwer sich ihren Eltern anzuvertrauen. Unterstützen Sie Ihr Kind dann bestmöglich eine andere geeignete Vertrauensperson zu finden, z.B. ein älteres Geschwisterkind oder Verwandte.

Nehmen Sie sich Zeit. Wichtig ist, dass Sie als Vertrauensperson in der Lage sind, sich Zeit zu nehmen und dem jungen Menschen deutlich zeigen, dass Sie bereit sind, zuzuhören und zu unterstützen.

Gemeinsam Ziele vereinbaren. Sie können anbieten, gemeinsame Ziele für die Person zu setzen und die Erreichung dieser Ziele regelmäßig zu überprüfen. Schreiben Sie die vereinbarten Ziele auf. Dadurch haben Sie beide jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, ob die Person ihre Ziele schon erreicht hat und welche nächsten Schritte anstehen. Das Aufschreiben der Ziele schafft eine höhere Verbindlichkeit.

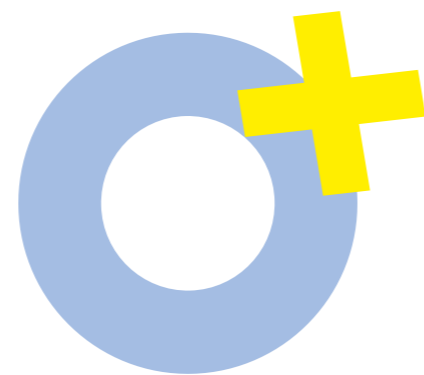
Bleiben Sie am Ball. Für die meisten Betroffenen ist es anstrengend das eigene Verhalten zu verändern. Zu groß ist der Sog des **#Suchtstrudels**. Deswegen kann es helfen, wenn Sie als Außenstehende/r die betroffene Person regelmäßig auf ihr Vorhaben ansprechen.

Stärken Sie die Motivation. Durch Lob und Anfeuern können Sie eine betroffene Person motivieren ihre Ziele zu erreichen. Vielleicht können Sie ja bestimmte Belohnungen vereinbaren, die es der Person leichter macht, ihre Ziele zu verfolgen.

Medienfreie Zeiten vereinbaren. Vereinbaren Sie gemeinsam bestimmte Zeiten am Tag, in denen die Person auf ihr Smartphone, ihre Konsole oder den PC bewusst verzichtet. Zum Beispiel ist es bei Mahlzeiten mit der Familie für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn keine Smartphones, Tablets usw. am Tisch sind (das gilt natürlich auch für die Eltern und deren Smartphones).

Übertragung der Administratorenrechte. Wenn eine Person z.B. die Administratorenrechte an ihrem Gerät für eine Zeit lang an eine Vertrauensperson überträgt, könnte sie ihren **#Medienkonsum** beeinflussen. Mit den Administratorrechten können Sie Nutzungszeiten festlegen oder bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren.

Legen Sie gemeinsam Regeln fest. Regeln für einen angemessenen **#Medienkonsum** können sich auf verschiedene Aspekte beziehen, z.B. Inhalt (z.B. keine gewaltverherrlichenden Spiele), Zeit (z.B. nicht länger als 1,5 Stunden am Tag, ab 14 Jahren), Ort (z.B. nicht im Kinderzimmer, nicht während der Mahlzeiten), Art und Weise (z.B. keine **#InAppKäufe** tätigen, kein **#Cybermobbing** ausüben). Die Regeln sollten zum Lebenskontext der betroffenen Person passen. Wichtig ist außerdem, dass die Regeln in regelmäßigen Abständen gemeinsam evaluiert werden.



#FACTS!

Laut einer repräsentativen Umfrage unter Eltern von 12-17-jährigen Jugendlichen hat ein Großteil der Eltern nicht festgelegt wie lange (51%), auf welche Art und Weise (46%) und an welchem Ort (71%) ihre Kinder das Internet nutzen dürfen. 33% der Eltern haben außerdem keine Regeln zur inhaltlichen Nutzung des Internets formuliert. Weniger als 50% der Eltern, die Regeln aufgestellt haben, setzen diese auch konsequent um.

In dieser Broschüre und im Internet finden Sie hilfreiche Tipps, die Ihnen als Grundlage für das Aufstellen von Medienregeln dienen können. Letztendlich entscheiden aber Sie, welche Regeln wichtig und sinnvoll sind. Sie kennen das Kind am besten und Sie können somit auch am besten einschätzen, welche Regeln es braucht, um keinen problematischen **#Medienkonsum** zu entwickeln. Generell ist es sinnvoll, sich mit anderen Angehörigen über Medienregeln auszutauschen oder sich mit ihnen abzustimmen. Wenn junge Menschen dieselben Regeln wie ihre Freund:innen oder Mitschüler:innen haben, gibt es weniger Gründe darüber zu diskutieren oder zu verhandeln.

DER DRITTE SCHRITT: FÖRDERN SIE DIE SELBSTKONTROLLE

Für was und für wie lange braucht man digitale Medien eigentlich wirklich? Mit Hilfe einer **#Trackingtabelle** können Betroffene einen guten Überblick über den tatsächlichen **#Medienkonsum** bekommen.

In so eine Tabelle können Betroffene täglich eintragen:

- von wann bis wann sie jeden Tag genau gezockt, gestreamt oder gepostet haben.
- was sie genau an der Konsole, PC oder Smartphone gemacht haben.

Außerdem kann es hilfreich sein, in der **#Trackingtabelle** zu notieren, welchen anderen Dingen, neben dem **#Medienkonsum**, man sonst noch nachgeht und wie man sich beim Nachgehen dieser Aktivitäten gefühlt hat.

Wahrscheinlich wird das Führen der **#Trackingtabelle** jungen Menschen erst einmal umständlich und zeitaufwendig vorkommen. Wir möchten Ihnen trotzdem raten, Betroffene zu motivieren, die **#Trackingtabelle** für eine gewisse Zeit zu führen, weil sich der Aufwand einer solchen „Buchführung“ sehr häufig lohnt. Denn: Oftmals wird den Betroffenen dadurch klarer, wie viel Zeit sie genau für welche Tätigkeiten im Internet



TRACKINGTABELLE

Hier finden Sie ein Beispiel dafür, wie ein solche **#Trackingtabelle** aussehen könnte.



verwenden und welchem Zweck bestimmte Tätigkeiten dienen (z.B.: Ablenkung, Entspannung, etc.). Sie werden sehen, häufig werden Nutzungszeiten unterschätzt. Das bestätigen uns Jugendliche, die die **#Trackingtabelle** ausprobieren, immer wieder.

10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

Ablenkung. Wussten Sie, dass jeder dritte Teenager Games, Streaming oder Social Media nutzt, um nicht an unangenehme Dinge denken oder fühlen zu müssen? Diese digitale Flucht hilft jungen Menschen jedoch meistens nicht dabei, negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu lösen. Es ist wichtig, dass Sie als Angehörige:r das Gespräch mit Kindern und Jugendlichen suchen, wenn Sie das Gefühl haben, dass sie etwas beschäftigt. Auch wenn die Person zunächst nicht mit Ihnen reden möchte, ist es sinnvoll ihr immer wieder ein offenes Ohr anzubieten. Im Gespräch können Sie außerdem Anregungen geben, wie junge Menschen konstruktiv(er) mit unangenehmen Gefühlen umgehen könnten (z.B. sich Problemen stellen, sich anderen öffnen, Bedürfnisse oder Grenzen mitteilen, Gefühle durch Kreativität zum Ausdruck bringen, usw.).

Wenn Betroffene einige Zeit eine **#Trackingtabelle** geführt haben, werden alle Beteiligten besser über die Intensität des **#Medienkonsums** Bescheid wissen. Sie werden sehr wahrscheinlich auch wichtige Hinweise erhalten haben, in welchen Situationen Games, Streaming oder Social Media für junge Menschen eine wichtige Rolle spielen und warum das so ist.

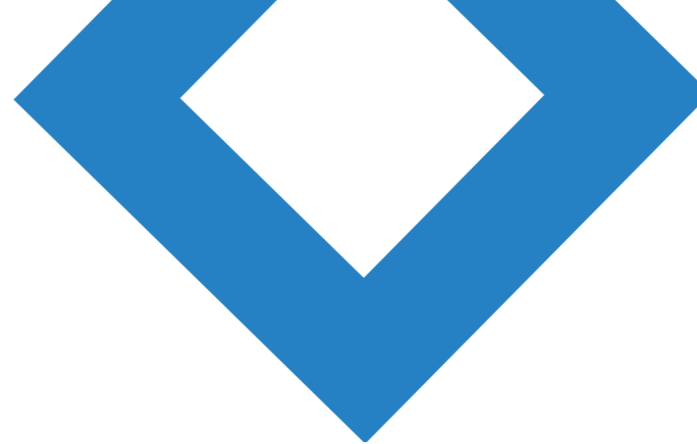
Probieren Sie es doch einfach einmal selbst aus. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und notieren Sie für sich, wann, wie oft und wofür Sie digitale Medien nutzen. Auch „unauffällige“ Nutzer:innen unterschätzen in der Regel die Zeit, die Sie z.B. am Smartphone verbringen. Immer mehr Smartphone-Hersteller bieten daher Apps an, mit denen man die eigenen Aktivitäten verfolgen kann.

Die Ampel-Methode. Mithilfe der **#Trackingtabelle** können Sie sich gemeinsam anschauen, was betroffene junge Menschen über 1-2 Wochen am Smartphone, am Computer und der Konsole gemacht haben. Sie können in einem weiteren Schritt jede einzelne dieser Aktivitäten nach ihrem Risiko für die Gesundheit einschätzen. Dabei können Sie nach der so genannten Ampel-Methode vorgehen und die Aktivitäten gemeinsam mit **3 Farben markieren:**

GRÜN steht für einen unbedenklichen **#Medienkonsum** (z.B. etwas für die Schule oder Ausbildung erledigen, E-Mails checken oder Informationen mit einem klaren Ziel suchen). Hat man viele Aktivitäten mit Grün markiert, ist alles im grünen Bereich.

GELB sollten Aktivitäten sein, bei denen Vorsicht geboten ist, da sie in der Vergangenheit Probleme gemacht haben, die man aber noch selbständig beenden konnte (z.B. Online-Aktivitäten alleine zu Hause, länger als eine Stunde zocken, aus Langeweile auf Social Media sein). Gelben Aktivitäten sollten nur in Maßen, d.h. manchmal, vorkommen.

ROT sind alle Aktivitäten, die so gefährlich sind, dass auf sie besser völlig verzichtet werden sollte. Solche Aktivitäten erkennt man daran, dass der **#Medienkonsum** kaum kontrollierbar ist (z.B. **#Rollenspiele** oder andere Spiele online spielen, während den Hausaufgaben auf Social Media gehen, bestimmte Serien „suchten“, sinnloses Surfen etc.). Wenn jemand viele rote Aktivitäten in seiner **#Trackingtabelle** hat, sind das Alarmsignale. Es ist aber kein Zeichen der Willensschwäche, wenn die Person Schwierigkeiten hat, einem Spiel oder einem bestimmten sozialen Medium zu widerstehen. Im roten Bereich stehen auch digitale Medien, die viele suchterzeugende Eigenschaften haben (siehe Kapitel 5.2, 6.2, 7.2). Diese werden von Entwickler:innen bewusst eingesetzt, um Nutzer:innen an die Plattform zu binden.



#Was Sie als Angehörige tun können



Aktive Kontrolle. Nun kann der/die Betroffene beginnen, den **#Medienkonsum** aktiv zu kontrollieren. Sie können die Person unterstützen, indem Sie gemeinsam einen Zeitplan festhalten, auf dem notiert ist, wann und wie lange die Person täglich zocken, streamen oder auf Social Media sein möchte. Legen Sie eine genaue Zeit pro Tag (z.B. maximal 1-2 Stunden nach der Schule) mit genauen Aktivitäten fest. In dieser Zeit sollten auf jeden Fall grüne Aktivitäten untergebracht sein. Auch etwas **#Medienkonsum** nur zum Spaß ist erlaubt. Sie sollten aber darauf achten, dass sich die gelben Aktivitäten in klaren Grenzen halten und die festgelegten Zeiten nicht überschritten werden. Rote Aktivitäten, von denen Sie wissen, dass sie nicht oder nur schlecht kontrolliert werden können, sollten in dem Zeitplan natürlich gar nicht mehr auftauchen. Es ist sicher hilfreich, wenn Apps, Games oder Accounts, die in der **#Trackingtabelle** häufig rot markiert sind, von dem Smartphone, PC oder der Konsole gelöscht oder deaktiviert werden.

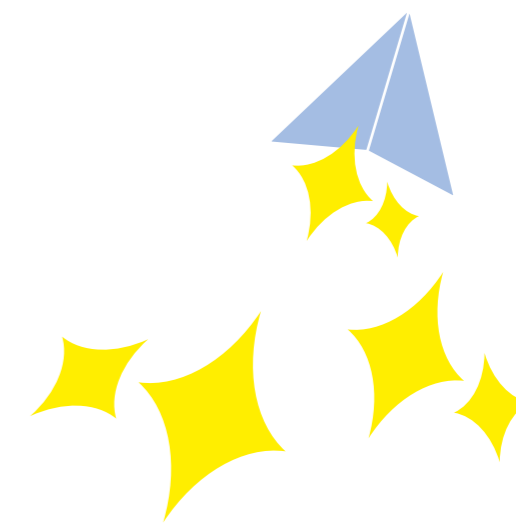
Zusätzlich hilft es, wenn sich der/die Betroffene auf einem weiteren Zettel einmal notiert, was für negative Konsequenzen aus den Aktivitäten im roten Bereich entstanden sind, z.B.:

- „Ich war morgens immer total übermüdet, weil ich jeden Abend so lange gespielt habe.“
- „Ich habe eine Abmahnung von meinem Ausbildungsbetrieb bekommen, weil ich verschlafen habe und oft zu spät gekommen bin.“
- „Es gab ständig Streit mit meinen Eltern und meiner Schwester, weil ich nie mit ihnen zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe.“

Zur Unterstützung der Umsetzung des neuen Verhaltens, können sich Betroffene diese Liste der **#negativenFolgen** gut sichtbar in ihr Zimmer hängen.

DER VIERTE SCHRITT: EIN NEUER PLATZ

Ein neuer Platz für PC, TV oder Konsole. Vermutlich steht der PC, TV oder die Konsole im eigenen Zimmer. Das hat den Vorteil, dass man beim **#Medienkonsum** nicht gestört wird. Das Problem ist nur, dass sich genau diese Abschottung negativ auf den **#Medienkonsum** auswirken kann, weil es so viel leichter ist, das Gefühl dafür zu verlieren, wie viel Zeit man schon mit Streaming-Diensten, im Internet oder mit Gaming verbracht hat. Das lässt sich aber ganz leicht ändern. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wo technische Geräte aufgestellt werden können, um den **#Medienkonsum** besser kontrollieren zu können.

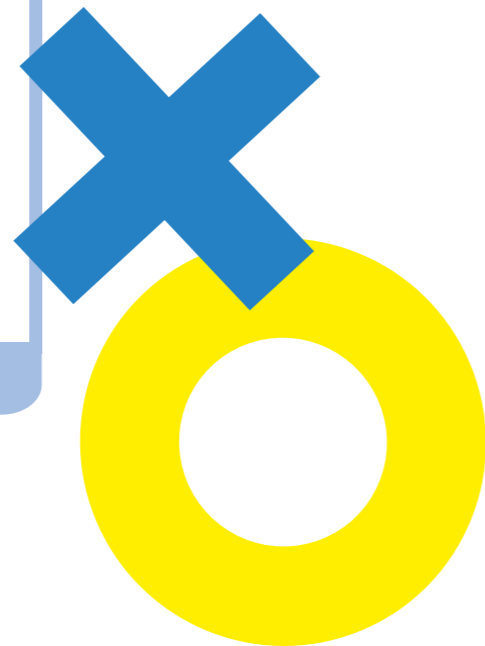


10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

DER IDEALE PLATZ FÜR ELEKTRONISCHE GERÄTE.

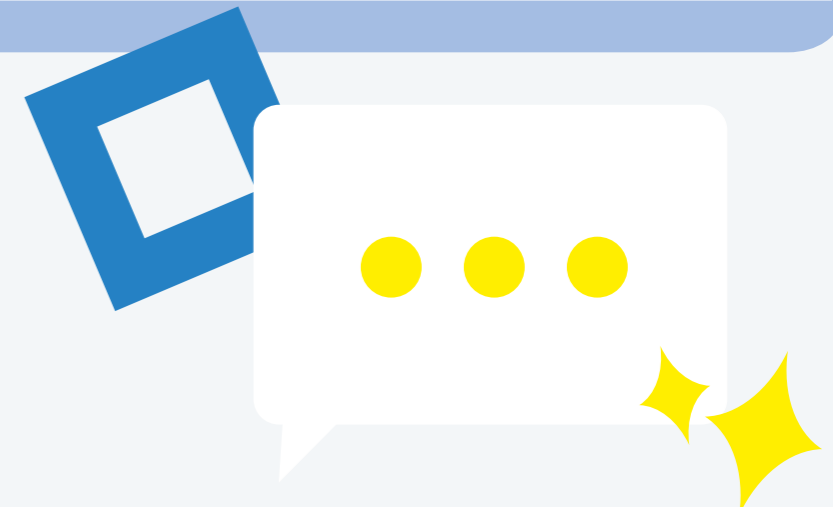
- Wenn möglich, sollten PC, TV und Konsole in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen genutzt wird (z.B. im Wohnzimmer).
- Man kann auch das Tablet, Laptop oder Smartphone ganz bewusst in einem solchen Raum nutzen. Damit wird verhindert, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.
- Auch wenn junge Menschen schon allein leben, kann es sinnvoll sein, den PC oder die Konsole an einem Ort aufzustellen, an dem man sich nicht gerne lange aufhält, z.B. im Flur oder in der Küche.
- Außerdem hilft es, Geräte so zu platzieren, dass man sie vom Bett aus nicht bedienen kann. Laptop, Smartphone und Co. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett genutzt werden.

Das Smartphone bewusster nutzen. Nach dem Aufstehen, an der Haltestelle, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schule, bei der Arbeit, beim Fernsehen oder in der Warteschlange an der Supermarktkasse... Der Griff zum Smartphone geschieht oft ganz automatisch. Viele Menschen nutzen ihr Smartphone so unbewusst, dass sie am Ende des Tages nicht einschätzen können, wie viel Zeit sie mit diesem verbracht (und verschwendet) haben. Vielleicht haben Sie sich auch schon mal beim Spielen oder Surfen erwisch, obwohl Sie eigentlich etwas ganz Anderes machen wollten? Wir haben ein paar Tipps notiert, die dabei helfen könnten, sich nicht so häufig von Social Media, Streaming oder Gaming ablenken zu lassen und das Smartphone bewusster bzw. weniger zu nutzen.



MAN VERBRINGT WENIGER ZEIT AM SMARTPHONE, WENN MAN ...

- **#PushNachrichten** deaktiviert. So lenken Apps weniger ab.
- eine Armbanduhr nutzt, anstatt die Zeit vom Smartphone abzulesen. Zusätzlich hilft es, einen richtigen Wecker zu haben. So vermeidet man, direkt vor oder nach dem Schlafen auf das Smartphone zu schauen und von sozialen Medien oder Games abgelenkt zu werden.
- nur zu festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antwortet und das auch anderen mithilfe des Status mitteilt. So wissen auch andere, wann man für sie erreichbar ist.
- das Farbdisplay über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellt. Dadurch erscheint die sonst so bunte Welt der Spiele und sozialen Medien etwas weniger einladend und reizvoll.
- sogenannte Zeit-Tracking-Apps benutzt, die zeigen, wie viel Zeit am Smartphone verbracht wurde. So kann man sich konkrete Ziele für den **#Medienkonsum** setzen und wird automatisch benachrichtigt, sollte ein Ziel überschritten worden sein.
- eine Familienbox nutzt (z.B. einen alten Schuhkarton), in die die ganze Familie ihre Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegt (z.B. beim Essen oder ab 19 Uhr abends).
- das Smartphone nicht immer griffbereit in der Jacken- oder Hosentasche hat. Es kann z.B. tief im Rucksack verstaut werden, wo man nicht sofort drankommt.
- das Smartphone einfach mal Zuhause lässt, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freund:innen zu nehmen.



10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

DER FÜNFTE SCHRITT: AKTIVIERUNG

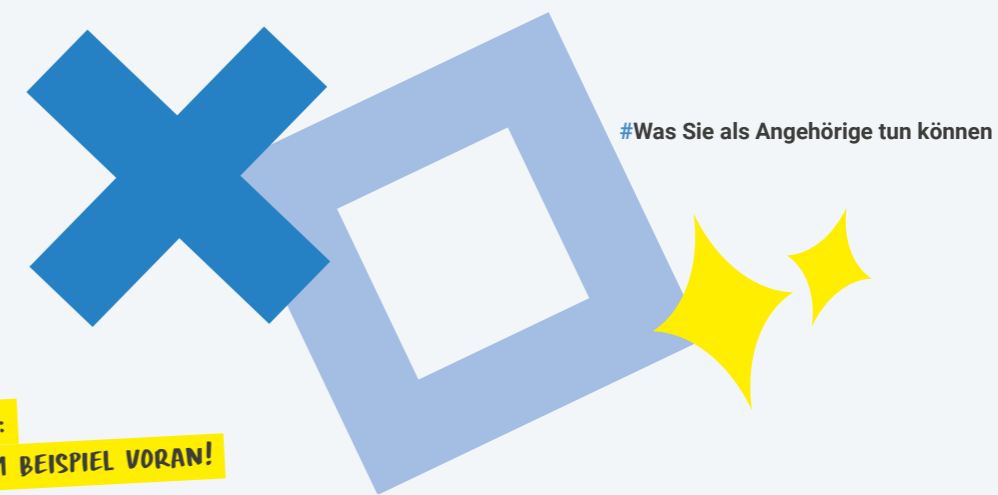
Schließlich ist es wichtig, dass sich Betroffene bewusst von digitalen Geräten distanzieren und Unternehmungen planen, bei denen sie auf den **#Medienkonsum** verzichten. Vielleicht am Anfang erstmal nur 1x pro Woche, an einem Nachmittag oder Abend. Ob man Sport treibt, ein Musikinstrument lernt oder einfach nur mit Freund:innen weggeht, ist dabei irrelevant. Wichtig ist, zu erkennen, dass man auch ohne Games, Social Media oder Streaming Spaß haben kann.

Damit das Leben von Betroffenen wieder ins Gleichgewicht gelangt, brauchen sie alternative Aktivitäten, die auch ohne Smartphone und Co. Spaß machen.

Hierbei können Sie eine Hilfe sein, denn immer wieder fehlt Betroffenen der Antrieb sich von digitalen Medien zu lösen oder sie haben keine genaue Vorstellung davon, was sie statt des **#Medienkonsums** tun können. In einem

solchen Fall sollten Sie versuchen immer wieder neue Vorschläge für alternative Freizeitaktivitäten zu machen und den jungen Menschen zu diesen Unternehmungen zu motivieren. Schlagen Sie dazu am besten gemeinsame Aktivitäten vor oder bieten Sie direkt an, etwas gemeinsam zu unternehmen. Und lassen Sie sich dabei auch nicht zu schnell entmutigen, wenn Kinder und Jugendliche genervt reagieren. Drängen und zwingen Sie sie auf der anderen Seite aber auch nicht zu sehr, da es wichtig ist, dass sie an den anderen Tätigkeiten auch wirklich Spaß haben.

Wussten Sie, dass sich mittlerweile immer mehr Jugendliche (und vor allem Jungen) in Tanzschulen anmelden, weil sie Spaß daran gefunden haben, die **#Emotes** aus Fortnite nachzumachen? In einzelnen Städten gibt es sogar Tanzschulen, die Fortnite-Tanzkurse anbieten.



DER WICHTIGSTE SCHRITT: GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN!

Kinder und Jugendliche orientieren sich häufig am Nutzungsverhalten ihrer Eltern oder anderen Erwachsenen. Es ist deshalb wichtig, das persönliche Nutzungsverhalten zu beobachten und ggf. zu verändern. Dabei sollen Ihnen die folgenden Fragen helfen:

- Welche Rolle spielen Smartphone, Computer und Co. in Ihrem Alltag?
- Wie häufig und zu welchen Zeiten nutzen Sie das Smartphone oder andere digitale Geräte im Beisein von Kindern und Jugendlichen?
- Sprechen Sie mit Kindern und Jugendlichen wofür Sie digitale Medien in Ihrer Freizeit gebrauchen?
- Haben sich Kinder oder Jugendliche vielleicht sogar schon mal beschwert, weil Sie häufig am Smartphone oder am Computer sind?

- Unterbrechen Sie das gemeinsame Abendessen oder Gespräche mit Familienangehörigen für ein Telefonat oder einen Blick auf Ihr Smartphone?

- Sind Sie noch bis spät abends am Smartphone, dem Computer oder der Konsole aktiv?

- Nehmen Sie Ihr Smartphone, Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit ins Schlafzimmer oder nutzen Sie diese Geräte sogar im Bett?

- Gibt es bei Ihnen auch Smartphone-freie Zeiten und halten Sie diese ein?

- Haben Sie sich schon mal mit Kindern oder Jugendlichen über die Risiken der Nutzung digitaler Medien ausgetauscht?

- Überwiegt die Zeit, die Sie in der Freizeit mit digitalen Medien verbringen, der gemeinsamen Familienzeit?

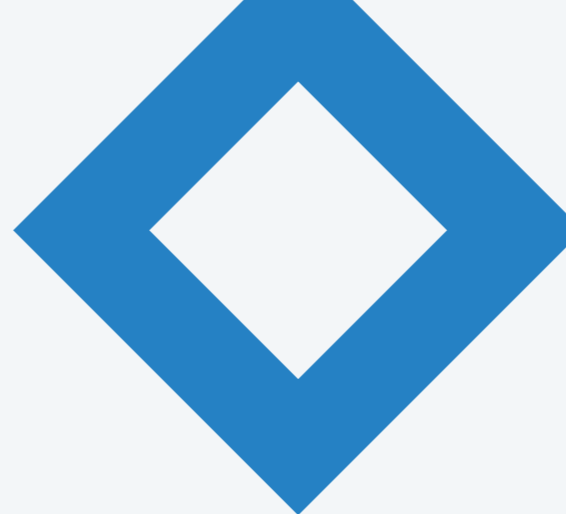
Über solche oder ähnliche Fragen zu reflektieren, hilft einen verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und diesen auch jüngeren Generationen vorzuleben. Zusätzlich kann es hilfreich sein, wenn man einmal für sich selbst die **#Trackingtabelle** ausfüllt. Dies kann dazu anregen, den eigenen **#Medienkonsum** zu überdenken und einen bewussteren Umgang mit Smartphones und Co. zu pflegen.

10 WAS SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN

DOS IM UMGANG MIT BETROFFENEN - WAS SIE TUN SOLLTEN

Auch wenn jemand an einer **#Mediensucht** leidet und die oben beschriebenen Maßnahmen der Selbstkontrolle nicht mehr greifen, gibt es Möglichkeiten, wie Sie Betroffene unterstützen können. Sie können dadurch einen wesentlichen Beitrag leisten, dass die betroffene Person früher Hilfe in Anspruch nimmt und somit **#negativeFolgen** der **#Mediensucht** begrenzt werden.

- DO** Nehmen Sie Ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen ernst.
- DO** Sprechen Sie Ihre Beobachtungen offen an und lassen Sie sich nicht irritieren, wenn das Gegenüber zunächst abwehrend, zurückweisend oder aggressiv reagiert.
- DO** Verabreden Sie sich mit der Person zu einem Zeitpunkt, zu dem sie sich nicht in der Ausübung ihres exzessiven Verhaltens gestört fühlt. Beispielsweise bringt es kaum etwas, jemanden zur Rede stellen zu wollen, während er/sie sich z.B. gerade mitten im Game befindet oder chattet.
- DO** Versuchen Sie, möglichst nicht zu konfrontativ vorzugehen. Geben Sie zunächst der Person Raum, ihr Verhalten aus dessen Sicht zu erklären. Dadurch können Sie besser verstehen, welche Funktion der massive **#Medienkonsum** für die Person hat. Versuchen Sie einfühlsam vorzugehen, so dass der junge Mensch dazu angeregt wird, selbst über die (kurz- und langfristigen) Vor- und Nachteile des übermäßigen **#Medienkonsums** nachzudenken. Der Weg zur Einsicht des Problems wird durch ein empathisches Vorgehen erleichtert und die Entwicklung von Eigenmotivation zur Veränderung gefördert.
- DO** Sprechen Sie vor allem Ihre eigene Betroffenheit an (z.B. das Vermissen von Kontakt mit der Person, Ihre Enttäuschungen wegen nicht eingehaltenen Versprechungen, etc.). Machen Sie gleichzeitig deutlich, was sie sich wünschen würden (z.B. wieder mehr Verbundenheit durch gemeinsam verbrachte Zeit).
- DO** Suchen Sie für sich selbst Gesprächspartner:innen, denen Sie Ihre Sorgen mitteilen können und um eine dritte Meinung einzuholen. Informieren Sie sich im Internet oder suchen Sie selbst Kontakt zu Suchtberatungsstellen.
- DO** Bieten Sie dem Kind oder Jugendlichen an, gemeinsam zur Suchtberatungsstelle oder zum Arzt des Vertrauens zu gehen. Und denken Sie bitte daran: Sie können ein bestehendes Problem wahrnehmen, aber Sie können keine Diagnose stellen – dies tun Fachkräfte aus dem Bereich Suchttherapie/Suchtberatung.
- DO** Sie können das Verhalten anderer Menschen nicht ändern, das können nur sie selbst tun.

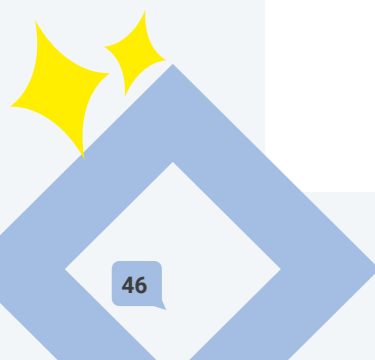


DON'TS IM UMGANG MIT BETROFFENEN - WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN

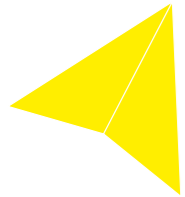
Vermeiden Sie nach Möglichkeit alles, was die Aufrechterhaltung des Verhaltens erleichtert.

- DON'T** Übernehmen Sie keine Verpflichtungen der Person („...weil sie es doch eh wieder vergisst“ oder „...weil es sonst Ärger gibt.“)
- DON'T** Bringen Sie kein Essen an den Computer oder die Konsole. Lassen Sie nicht zu, dass die betroffene Person während des Essens auf ihr Smartphone schaut.
- DON'T** Sprechen Sie keine Verbote gegen den Willen der betroffenen Person aus, so verlieren Sie nur den Kontakt zu ihr.
- DON'T** Sprechen Sie keine Drohungen aus, die Sie nicht einhalten können. Angekündigte Konsequenzen sollten **IMMER** eingehalten werden. Überlegen Sie sich besser bereits im Vorfeld, wie Sie bei einer Nichteinhaltung der Vereinbarung reagieren werden und setzen Sie das dann, falls notwendig, konsequent um (z.B. Taschengeld kürzen).
- DON'T** Sprechen Sie nicht in Anwesenheit der betroffenen Person von einer **#Mediensucht**, wenn Sie sich (z.B. durch eine fachliche Diagnose) nicht absolut sicher sind, dass es sich um eine Sucht handelt oder die Person den Begriff nicht selbst zur Beschreibung ihres Verhaltens nutzt. Wenn Sie mit dem jungen Menschen das Gespräch suchen, ist es außerdem ratsam vor allem die Konsequenzen des „süchtigen“ Verhaltens anzusprechen, anstatt (indirekte) Vorwürfe zu formulieren. Sagen Sie z.B. lieber: „Paula, ich mache mir Sorgen, weil Du so unregelmäßig zur Schule gehst. Ich frage mich, ob das etwas mit deiner intensiven Smartphone-Nutzung zu tun haben könnte!“ als „Paula, du bist Smartphone-süchtig und schaffst es dadurch nicht mal regelmäßig zur Schule zu gehen!“ So haben Sie größere Chancen, dass die Person sich für das Gespräch öffnet und zugänglicher wird.
- DON'T** Veranstalten Sie keine gemeinsamen Aktivitäten mit digitalen Medien, um das Verhalten besser zu verstehen, um die Kontrolle zu haben oder gemeinsame Zeit zu verbringen. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie sich nicht zeigen lassen können, was der junge Mensch spielt oder im Internet tut. Sollte die Person bereit sein, sich helfen zu lassen, geht es darum, die geeigneten Hilfen zur Bekämpfung der **#Mediensucht** zu finden.

#Was Sie als Angehörige tun können



11 PROFESSIONELLE HILFE



Sollten Sie tatsächlich das Gefühl haben, dass ein Ihnen nahstehender junger Mensch in einen **#Suchtstrudel** geraten ist und Sie überlegen, dass er Hilfe brauchen könnte, dann ist schon viel erreicht. Gerade der erste Schritt auf einem neuen Weg ist häufig der Schwerste. Vielleicht sind Sie sich ja auch noch gar nicht sicher, ob die Person wirklich ein Problem hat. Auf der einen Seite sagt die Person, die Dinge noch irgendwie im Griff zu haben. Sie merken aber auch, dass der **#Medienkonsum** nicht mehr ganz normal ist. Sie denken vielleicht, dass das eigentlich nicht so weitergehen darf, weil sonst die Probleme immer größer werden. In solch einer Situation ist es sehr wichtig, die eigenen Sorgen ernst zu nehmen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Fachpersonen können eine Einschätzung über den **#Medienkonsum** geben, dabei helfen das Verhalten besser zu verstehen und unterstützen eine Veränderung zu erreichen.

Wenn die Entscheidung getroffen ist, mit einer professionellen Person über die Probleme mit dem **#Medienkonsum** zu sprechen, können verschiedene Stellen aufgesucht werden.

Das können folgende Fachpersonen oder Einrichtungen sein:

- Hausärzt:in
- (Sucht-)Beratungsstelle (in der Regel kostenlos)
- Psychotherapeutische/ psychiatrische Praxis oder Klinik (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)

Manchmal muss man eine ganze Weile auf einen Termin bei einer/m Spezialist:in warten. Wir empfehlen deswegen erstmal nicht zu wählerisch zu sein. Grundsätzlich ist es für den ersten Termin nämlich nicht wichtig, ob die Anlaufstelle für das Thema **#Mediensucht** spezialisiert ist. In einem Erstgespräch sollte vielmehr die Problematik professionell eingeschätzt und gemeinsam überlegt werden, ob eine weiterführende Behandlung erforderlich ist. Vielleicht ist der **#Medienkonsum** auch noch im „normalen“ Rahmen.

GÄNGIGE VORBEHALTE

Bevor sie eine Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen, haben die Betroffenen häufig Bedenken, die nicht selten entscheidende Schritte verhindern. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Bedenken, die betroffene junge Menschen häufig äußern. Wir haben eine Antwort darauf.

Andere sitzen doch auch stundenlang am PC, am Smartphone oder an der Konsole. Ich muss nur einfach weniger spielen/chatten/streamen. Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, macht Angst. Und wegen des eigenen **#Medienkonsums** auch noch zu einer Therapeut:in oder Arzt:in zu gehen, kann jemandem unangenehm sein. Viele Betroffene versuchen deshalb sich selbst und Angehörigen einzureden, dass sie alles im Griff haben und keine Hilfe brauchen. Gleichzeitig schadet es nicht, mal eine Fachperson zu Rate zu ziehen.

Ich bin doch nicht so wie ein:e Alkoholiker:in. Über Suchterkrankungen gibt es viele Vorurteile, die sich jedoch rasch verändern, wenn man sich mit dem Thema **#Mediensucht** beschäftigt. Professionelle Helfer:innen haben ein umfassendes Verständnis von Suchterkrankungen und vermitteln dieses den Betroffenen und Angehörigen.

Darf ich dann nie wieder an den PC, das Smartphone oder die Konsole? Bei Drogen- oder Alkoholabhängigen ist es üblich, dass sie vollständig aufhören müssen (= Abstinenz). Den von einer **#Mediensucht** Betroffenen macht das Angst, weil das Internet einen sehr großen Teil des Lebens über einen längeren Zeitraum eingenommen hat. Letztlich entscheidet immer die Person bzw. die Familie selbst, wie viel Zeit sie zukünftig im Internet oder am Computer verbringen will. Unter Umständen reicht ein Verzicht auf bestimmte Spiele, Apps oder Internetseiten aus. Eine vollständige Abstinenz von digitalen Medien ist heutzutage nicht mehr realistisch. Mit der Ampel-Methode haben Sie schon gesehen, dass unterschiedliche digitale Medien ein starkes oder ein geringes Suchtpotenzial haben.

Was soll ich denn in der Beratungsstelle sagen? Das versteht doch eh keiner. Die kennen sich damit nicht aus. Suchtberater:innen und Therapeut:innen kennen sich auf jeden Fall damit aus, zuzuhören, Probleme zu erfassen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Außerdem gibt es dort die Schweigepflicht.

#FACTS!

Jede Form von professioneller Beratung und Therapie ist vertraulich! Dafür gibt es die sogenannte Schweigepflicht. Wird über private Dinge gesprochen, dürfen die also nicht weiter erzählt werden. Nur wenn das Leben oder die Gesundheit in akuter Gefahr ist oder bestimmte Straftaten verhindert werden können, darf die Schweigepflicht ohne Einverständnis gebrochen werden.

VORBEHALTE

Erfahren Sie mehr über die Vorbehalte hier:



11.1 BERATUNG

Beratungsstellen sind Einrichtungen, die bei der Bewältigung von Problemen und Sorgen im Alltag unterstützen können. Dort arbeiten Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen oder andere professionell ausgebildete Menschen. Es gibt zum Beispiel Familien- und Erziehungsberatungsstellen, aber auch Suchtberatungsstellen. Beratungsstellen können meist sehr zeitnah einen Termin vergeben und bieten eine erste oder begleitende Unterstützung bei der Planung des weiteren Vorgehens an. Wenn es darum geht, den **#Medienkonsum** wieder in den Griff zu bekommen und in geordnete Bahnen zu lenken, ist die Zeit für eine Beratung gut investiert. Berater:innen können dabei helfen zu erkennen, dass eine Veränderung wirklich gewünscht wird und dass diese auch möglich ist. Ziel ist, dass der Aufenthalt in der virtuellen Welt wieder zu dem wird, was er anfänglich war, nämlich eine Ergänzung und Bereicherung des realen Lebens, und nicht dessen Ersatz. An dieser Veränderung haben fast alle Menschen, die zu einer Beratung wegen einer **#Mediensucht** kommen, ein großes Interesse. Wer sich nach einer ersten Beratung entschließt, weitere Gesprächstermine oder Gruppenangebote in Anspruch zu nehmen oder eine Psychotherapie zu beginnen, findet bei der Beratungsstelle professionelle Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg.

Eine Beratung dauert im Durchschnitt weniger als eine Stunde realer Zeit, kann aber viele Stunden realer wie auch virtueller Lebenszeit retten.

Wer sich gegen weitere Hilfe entscheidet, hat eine Stunde im Leben investiert, die aber nicht verloren ist. Es ist immer sinnvoll, die Wege und Möglichkeiten zu kennen, die sich einem eröffnen, wenn eine Veränderung angestrebt wird. Das gilt auch, wenn zum aktuellen Zeitpunkt noch keine ausreichende Motivation vorliegt. Zu wissen, dass der Gang zu einer Beratungsstelle nicht zu weiteren Maßnahmen verpflichtet, kann häufig ein hilfreiches Argument sein, um Betroffene dazu zu motivieren, eine Beratung auszuprobieren.

Zum Glück gibt es in fast jeder Stadt Beratungsstellen. In Deutschland hat jeder Mensch nämlich das Recht eine Beratung zu bekommen. Wer sich in besonderen Lebenslagen nicht selbst helfen kann, wird vom Staat unterstützt. Das ist im Sozialgesetzbuch festgelegt. In öffentlichen Beratungsstellen sind die Termine in der Regel kostenlos. Die Mitarbeiter:innen werden vom Staat finanziert.

11 PROFESSIONELLE HILFE

#FACTS!

Generell ist es für junge Menschen einfacher in kurzen Zeitabschnitten zu denken. Für Betroffene ist es daher unvorstellbar auf das Spiel, die Social Media-App oder den Streaming-Dienst den Rest des Lebens zu verzichten. Fragen Sie besser, ob eine betroffene Person heute den **#Medienkonsum** reduzieren kann, um beispielsweise zu einer Beratung zu gehen.

HILFE IN MEINER NÄHE

Hier finden Sie Adressen von Beratungsstellen in ganz Deutschland, die auf das Thema **#Mediensucht** spezialisiert sind:



LINK

Sie können auch auf der Internetseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V. nach Adressen schauen: www.fv-medienabhaengigkeit.de

11.2 PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie ist eine weitere Form der professionellen Hilfe bei **#Mediensucht**. Auch diese Form ist für Betroffene kostenlos. Anders als Beratungsstellen übernimmt aber nicht der Staat die Kosten, sondern die Krankenkasse.

#FACTS!

Studien zeigen, dass besonders die Verhaltenstherapie bei einer **#Mediensucht** effektiv ist. Außerdem wurde herausgefunden, dass es hilft die ganze Familie mit einzubeziehen.

11.2.1 WAS GENAU PASSIERT IN EINER THERAPIE?

Eine Therapie unterstützt dabei, den problematischen **#Medienkonsum** zu beenden und die Lebensqualität zu verbessern. Gleichzeitig wird auch daran gearbeitet, die Hintergründe für die Entstehung der **#Mediensucht** zu verstehen und eventuell auch zu verändern. Es gibt 4 therapeutische Ansätze, die wissenschaftlich belegt sind und von den Krankenkassen erstattet werden:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Psychoanalyse
- Systemische Therapie (bisher nur für Erwachsene zugelassen)

UPDATE VATER VON MIKA (16 JAHRE)

Weil ich nicht mehr weiterwusste, habe ich bei einer Suchtberatungsstelle angerufen. Dort konnte ich relativ schnell einen Termin für Mika und mich bekommen. Ich habe meinem Sohn davon erzählt, damit er sich darauf einstellen kann. Er reagierte erstmal abwehrend, aber als ich ihm erklärte, dass er damit vielleicht auch die Kurve in der Schule kriegen könnte, willigte er ein. An meinem freien Tag haben wir den Termin dann wahrgenommen. Mika wirkte während der Busfahrt etwas nervös. Ich war eher froh, endlich mal mit einer außenstehenden Fachperson zu sprechen. Dort angekommen begrüßte uns eine nette Sozialarbeiterin. Am Anfang stellte sie viele Fragen, um uns näher kennenzulernen und dann wurde

ich rausgeschickt, damit Mika auch über private Themen sprechen kann. Ich bekam später aber auch noch die Möglichkeit über meine Sicht auf die Situation zu sprechen. Die Mitarbeiterin der Beratungsstelle versicherte uns, dass wir nicht die einzige Familie mit diesem Problem sind und erklärte uns in Ruhe die verschiedenen Möglichkeiten, wie es weitergehen kann. Ihre Empfehlung war, dass Mika eine Psychotherapie macht, deswegen gab sie uns Telefonnummern mit. Ein paar Tipps für den Alltag hatte sie auch parat. Zum Schluss machten wir noch einen weiteren Termin aus. Als wir zur Bushaltestelle gingen, war ich erleichtert und ich glaube Mika auch.



11 PROFESSIONELLE HILFE

EINE VERHALTENSTHERAPIE GEGEN #MEDIENSUCHT SETZT SICH AUS VERSCHIEDENEN BAUSTEINEN ZUSAMMEN. HIER SIND EIN PAAR DAVON ERKLÄRT:

Kennenlernen. Am Anfang einer Therapie geht es erstmal darum, dass der/die Therapeut:in die betroffene Person gut kennenlernt. Deshalb wird man wahrscheinlich viele Fragen gestellt bekommen. Junge Menschen sollten sich davon nicht abschrecken lassen, sondern gucken, ob sie Vertrauen zum/zur Therapeut:in aufbauen können. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer Therapie.

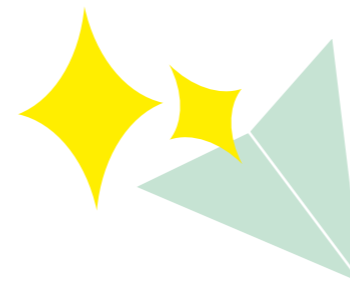
Verstehen. In der Therapie lernt man alles darüber, wie eine #Mediensucht funktioniert und welche Auslöser oder Mechanismen es gibt, die dafür sorgen, dass sie nicht mehr von alleine weggeht. Der #Suchtstrudel kommt hier z.B. auch vor. Oder es geht um das Suchtgedächtnis, Entzugserscheinungen und #Craving. Außerdem beschäftigt man sich damit, warum der #Medienkonsum so wichtig ist. Oft ist er nämlich nicht nur zur Unterhaltung da, sondern dient auch zur Flucht aus dem Alltag.

Veränderungsmotivation. Viele sind am Anfang einer Therapie noch unentschlossen, ob es wirklich das Richtige ist. Das ist vollkommen okay! Therapeut:innen helfen dabei die Vorteile und Nachteile einer Veränderung abzuwägen und eigene Ziele für die Therapie zu stecken. Die allermeisten Betroffenen wollen den #Medienkonsum nicht ganz aufgeben, sondern einen normalen Umgang mit geringeren Nutzungszeiten finden.

Gefühle. Wenn sich eine Person dazu entscheidet, den #Medienkonsum zu reduzieren, kann das ein Gefühl der inneren Leere erzeugen oder mit anderen Gefühlen wie Wut, Traurigkeit und Hilflosigkeit einhergehen. In einer Therapie geht es dann darum, diese Gefühle zu erkennen und zu verstehen, woher sie kommen und welche Rolle der #Medienkonsum bisher bei dem Versuch gespielt hat, mit solchen Gefühlen umzugehen.

Selbstkontrolle. Ein großes Thema bei einer #Mediensucht ist der Verlust der Kontrolle. Deswegen geht es in einer Therapie oft darum, die eigene Selbstkontrolle zurückzugewinnen. Dabei helfen Therapeut:innen, indem sie z.B. eine Tagesstruktur planen, die Ampel-Methode einsetzen, um schädliche von unschädlichen Inhalten zu unterscheiden, und mit Betroffenen Strategien einüben, mit denen sie es schaffen, den #Medienkonsum zu reduzieren.

Alternative Aktivitäten. In der Regel wird mit dem #Medienkonsum ein bestimmtes Motiv verfolgt. Zum Beispiel Spaß haben, etwas Aufregendes erleben oder mit anderen in Kontakt sein. Viele wollen sich damit auch von Stress, Langeweile oder Einsamkeit ablenken. In einer Therapie lassen sich Wege finden, solche Motive auch offline zu verfolgen und mit unangenehmen Gefühlen anders umzugehen. Alternativen Aktivitäten können den Alltag bereichern. Für Betroffene ist es oft eine wichtige Erfahrung, dass man auch ohne PC, Tablet oder das Smartphone Spaß haben kann.



#Professionelle Hilfe

Soziale Fertigkeiten. Viele Menschen, die unter einer #Mediensucht leiden, haben eine Zeit lang vor allem virtuelle Freundschaften gepflegt und reale Kontakte vermieden. Wer länger keinen realen Kontakt zu anderen hatte, läuft Gefahr, die sozialen Fertigkeiten einrusten zu lassen. Oder man war schon immer etwas schüchtern, unsicher oder unbeholfen im sozialen Miteinander, weswegen man sich dann im #Suchtstrudel verloren hat. In beiden Fällen ist das Neu- oder Wiederlernen von sozialen Fertigkeiten wichtig und kann in einer Therapie geübt werden.

Rückfallprophylaxe. Bei einer Suchterkrankung kann es passieren, dass es zu einem Rückfall kommt. Des-

halb lehrt die Therapie, wie damit umzugehen ist. Therapeut:innen helfen dabei, die Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und einen Notfallplan parat zu haben. Viele erkennen im Laufe einer Therapie, dass die Vermeidung eines Rückfalls herausfordernd ist und entscheiden sich bestimmte Games oder soziale Medien komplett zu löschen. Die Entscheidung dafür oder dagegen können Betroffene in einer Therapie erarbeiten.

Andere psychische Erkrankungen. Weil es neben einer #Mediensucht oft auch noch andere psychische Probleme, wie ADHS, Depression oder Angststörungen gibt, werden in einer Therapie diese Beschwerden mitbehandelt.

#FACTS!

Die Behandlung einer #Mediensucht mit Medikamenten wird bei Kindern und Jugendlichen aktuell nicht empfohlen. Es sind eher die anderen psychischen Erkrankungen, wie z.B. ADHS oder Depressionen, bei denen es sinnvoll sein kann, dass man eine Zeit lang ein Medikament nimmt. Davon kann dann indirekt auch die psychotherapeutische Behandlung einer #Mediensucht profitieren.



Wenn auf die Suche nach einer Behandlung gegangen wird, sollte am besten eine psychotherapeutische Praxis oder Klinik gewählt werden, die sich mit #Mediensucht auskennt. Bei der Anmeldung zu einer

Therapie kann gefragt werden, wie viel Erfahrung die Psychotherapeut:innen mit der Behandlung von #Mediensucht haben und ob es in der Einrichtung ein spezielles Behandlungskonzept gibt.

11 PROFESSIONELLE HILFE



11.2.2 IN WELCHEN SETTINGS KANN THERAPIE STATTFINDEN?

Zur Behandlung einer **#Medienschucht** stehen verschiedene Settings zur Verfügung. Es werden eine ambulante, teilstationäre oder stationäre Therapie unterschieden. Was das heißt, erklären wir Ihnen in diesem Kapitel.



AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE

Eine ambulante Therapie findet in einer Praxis oder Ambulanz statt. Man hat dann meistens einen Termin in der Woche. Das hat den Vorteil, dass der Alltag der Gleiche bleibt und Patient:innen im gewohnten Umfeld verbleiben. Was in der Therapie erarbeitet wird, kann dann direkt ausprobiert werden. Ein Termin dauert in der Regel 50 Minuten, junge Menschen können ihn also nach der Schule oder Ausbildung wahrnehmen. Manchmal dauert eine Therapie nur ein paar Monate, sie kann aber auch mehrere Jahre gehen. Das ist ganz individuell unterschiedlich und hängt unter anderem von den Beschwerden ab.

Weil die Patient:innen aber ununterbrochen mit den Schwierigkeiten im Alltag konfrontiert werden, kann das Erreichen der Ziele mit einer ambulanten Therapie auch schwerer fallen. Die bekannten Probleme, wie z.B. Konflikte mit den Eltern, sind weiterhin da. Und es können neue Probleme dazukommen, wenn man versucht den **#Medienkonsum** einzuschränken, weil er bisher dabei geholfen hat, den Problemen aus dem Weg zu gehen. Außerdem ist der Zugang zum Internet, dem Smartphone, PC oder der Konsole erleichtert. Selbst wenn es sich zuhause z.B. nicht mehr direkt auf den PC zugreifen lässt, kann man immer noch das Smartphone nutzen oder bei Freund:innen zocken.

Wann empfehlen wir eine ambulante Psychotherapie?

- Betroffene haben Menschen in ihrem Umfeld, die sie bei dem Erreichen ihrer Ziele unterstützen (können).
- Betroffene haben schon selbständig erste Schritte zur Problemlösung geschafft (z.B. Account-Abmeldung beim Computerspiel, das am meisten Zeit beansprucht).
- Die **#negativenFolgen** sind noch nicht so schlimm. Betroffene fehlen z.B. noch nicht dauerhaft in der Schule oder zusätzliche psychische Beschwerden sind eher gering ausgeprägt.
- Die **#Medienschucht** besteht erst seit ungefähr einem Jahr.

Wenn Betroffene es also schaffen, ihren Alltag trotz des intensiven **#Medienkonsums** noch erfolgreich zu meistern, aber sie sich professionelle Hilfe wünschen, empfehlen wir eine ambulante Psychotherapie.

UPDATE MUTTER VON MAX (14 JAHRE)

Ich wusste einfach nicht mehr weiter. Deshalb machte ich einen Termin in einer Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie aus. Zum Glück konnten wir dort relativ schnell zu einer Sprechstunde kommen. Max fand die Idee erst gar nicht gut, aber als ich ihm von meinen Sorgen erzählte, willigte er ein, mitzukommen. Der Therapeut war sehr verständnisvoll und diagnostizierte eine sogenannte „Computerspielstörung“. Er empfahl uns eine ambulante Psychotherapie, weil Max seine Aufgaben weiterhin gut erfüllen konnte und sich seine schulische Leistung, trotz des gelegentlichen Schwänzens, im Rahmen hielten. Es hat dann noch etwas gedauert, bis ein Therapieplatz frei war, aber ich war froh, dass wir dort unterkommen konnten. Und Max fand den Therapeuten auch nett.

Gemeinsam mit dem Therapeuten konnten wir die **#Medienschucht** besser verstehen. Er gab uns unter anderem die Aufgabe zuhause eine **#Trackingtabelle** für die Medienzeiten zu führen. Max staunte nicht schlecht, als er sah, wie viel Zeit er jeden Tag mit dem Zocken verbrachte. Ich glaube, das war ihm vorher gar nicht so klar. Seitdem wollte er weniger spielen, aber er hatte Angst den Kontakt zu seinen Freund:innen zu verlieren. Ein paar von ihnen sind in einem Fußballverein, deswegen hat sich Max nun auch dort angemeldet. Hin und wieder gibt es noch Wochenenden, an denen Max dann doch mal wieder den ganzen Tag am PC sitzt. Allerdings sind das mittlerweile Ausnahmen und wir haben vereinbart, dass er nach solchen Tagen erstmal eine längere Pause macht, damit er nicht in alte Muster zurückfällt. Das klappt ganz gut.

Einmal pro Woche geht Max nun zu seinem Therapeuten. Am Anfang war er noch unmotiviert, aber nach mehreren Treffen ging er irgendwann auch selbständig in die Praxis. Und ich hatte auch einmal im Monat einen Elterntermin. Manchmal fanden auch gemeinsame Termine statt, wenn Max z.B. etwas Wichtiges für das Zusammenleben besprechen wollte.



11 PROFESSIONELLE HILFE

TEILSTATIONÄRE PSYCHOTHERAPIE

Eine teilstationäre Psychotherapie findet in einer Tagesklinik (TK) statt. Betroffene sind tagsüber in einem Krankenhaus und gehen jeden Nachmittag wieder nach Hause. Auch die Wochenenden verbringen sie zuhause. So eine Behandlung dauert bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren in der Regel 3 Monate und ist eine Mischung aus einer ambulanten und einer stationären Psychotherapie. Betroffene gehen dort dann auch zur Schule, wenn sie noch schulpflichtig sind, und bekommen mehr Therapie als nur einen Termin in der Woche. Dazu gehören z.B. Ergotherapie, Sporttherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie oder erlebnispädagogische Angebote.

Im Gegensatz zu einer ambulanten Therapie ist in einer Tagesklinik auch mehr Tagesstruktur vorgegeben, man geht aber immer wieder zurück in das häusliche Umfeld. Für viele ist das eine hilfreiche Unterstützung, weil man etwas Abstand zu den Problemen im Alltag bekommt und trotzdem die Ergebnisse der Therapie direkt zuhause ausprobieren kann.

Wann empfehlen wir eine teilstationäre Therapie?

- Betroffene haben Menschen in ihrem Umfeld, aber die selbständige Bewältigung ihres Alltags fällt ihnen schon schwer.
- Betroffene haben schon versucht das Problem in den Griff zu bekommen, es hat aber nicht geklappt.
- Betroffene leiden bereits unter **#negativenFolgen** und können sie nicht alleine lösen. Zum Beispiel fehlen sie schon seit mehreren Wochen in der Schule und/oder sind wegen anderen psychischen Erkrankungen zusätzlich beeinträchtigt.
- Die **#Mediensucht** besteht schon länger als 1 Jahr.

UPDATE VATER VON MIKA (16 JAHRE)

Bis wir einen Termin in der Suchtambulanz der nächsten Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie bekommen haben, hat es eine Weile gedauert. Die Zeit konnten wir aber gut mit Terminen in der Suchtberatungsstelle überbrücken. Ein paar Tipps konnten wir zuhause auch umsetzen, aber es tat weiterhin weh mit anzusehen, wie schwer sich Mika damit tat, seinen **#Medienkonsum** zu reduzieren. In der Suchtambulanz wurden erstmal genaue Untersuchungen durchgeführt, um den Schweregrad der Problematik einzuschätzen. Dort erhielten wir die Diagnose „spezifische Verhaltenssucht“ und aufgrund Mikas vielen Fehlzeiten in der Schule und seiner niedergeschlagenen Stimmung wurde uns eine teilstationäre Behandlung empfohlen. Mika konnte sich darauf einlassen und wir kamen auf die Warteliste der Tagesklinik.

Während der Behandlung haben wir viel über den Umgang mit Gefühlen, Stress und dem Alltag gelernt. Am Anfang hatte Mika noch Bedenken und es war sehr schwer ihn morgens zum Aufstehen zu motivieren. Durch die Unterstützung vor Ort schaffte er es aber einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus zurückzugewinnen. Gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen der Tagesklinik legten wir geregelte Medienzeiten fest und ich sollte meine Beobachtungen zuhause in ein Protokoll eintragen. Ich muss

sagen, mit der Zeit hat sich da echt etwas getan. Mika erzählte, dass ihm die Einzelgespräche mit seiner Therapeutin dabei helfen würden. Auch ich hatte regelmäßige Termine bei ihr, bei denen es auch um meinen Umgang mit Gefühlen, Stress und meinen **#Medienkonsum** ging. Da gab es einige Parallelen.

Außerdem hat Mika in der Zeit das Kickboxen für sich entdeckt. Er ist nun in einem Verein und geht zweimal wöchentlich zum Training. Darüber hat er auch ein paar neue Freund:innen gefunden, mit denen er sich regelmäßig trifft. Das freut mich am meisten.



11 PROFESSIONELLE HILFE

STATIONÄRE PSYCHOTHERAPIE

Eine stationäre Therapie findet auf der Station einer spezialisierten Klinik statt und dauert bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren in der Regel auch 3 Monate. Das ist die intensivste Form der Therapie, denn man wohnt für eine gewisse Zeit in einem Krankenhaus und bekommt eine ganze Reihe an verschiedenen Therapien angeboten. Der räumliche Abstand zum häuslichen Umfeld ist damit auch am größten. Das kann Nachteile haben, aber bei den meisten überwiegen die Vorteile, sonst würden sie sich nicht dafür entscheiden. Und am Wochenende besuchen viele Patient:innen ihr Zuhause.

Wenn es Betroffenen sehr schwerfällt, auf den **#Medienkonsum** zu verzichten, und andere psychische Probleme auch stärker ausgeprägt sind, kann eine stationäre Therapie dabei helfen, das Verhalten zu verändern und wieder eine Tagesstruktur aufzubauen.

Wann empfehlen wir eine stationäre Therapie?

- Betroffene haben wenige Menschen in ihrem sozialen Umfeld, die sie unterstützen (können).
- Betroffene haben mehrfach versucht die Probleme selbständig in den Griff zu bekommen und sind bis jetzt immer gescheitert.
- Betroffene leiden unter mehreren **#negativenFolgen** und können sie nicht alleine lösen. Zum Beispiel fehlen sie schon seit mehreren Wochen in der Schule und/oder sind wegen anderen psychischen Erkrankungen zusätzlich beeinträchtigt.
- Die **#Mediensucht** besteht schon lange und andere psychische Erkrankungen sind schwer ausgeprägt.

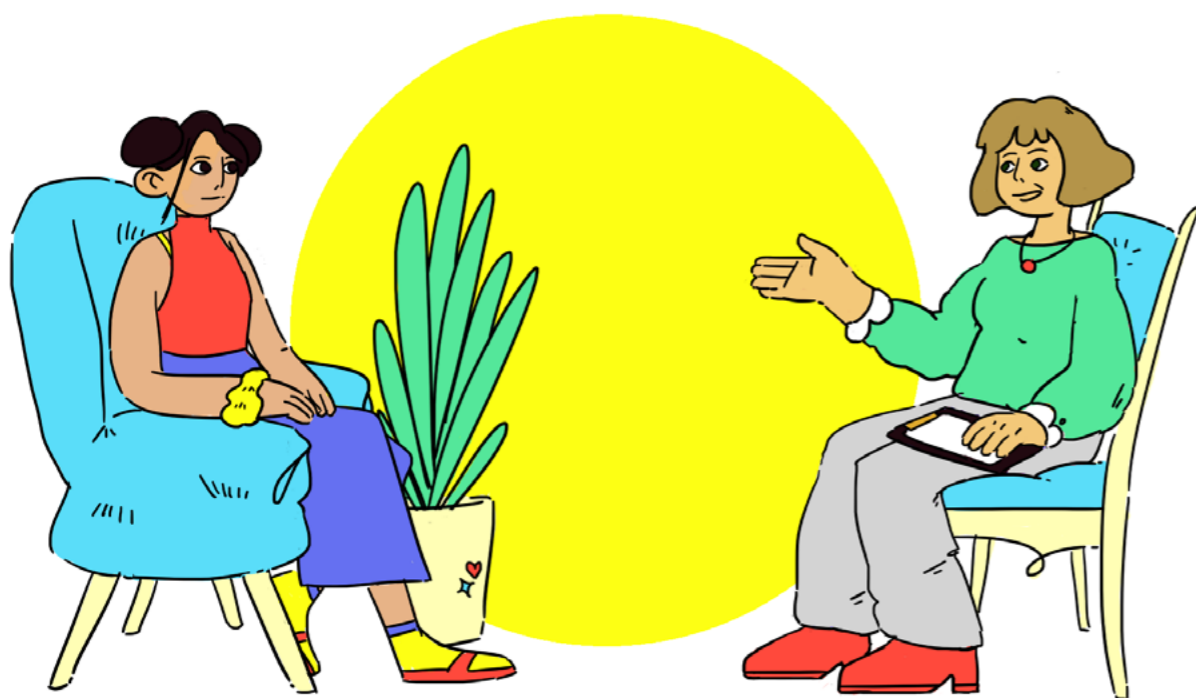
UPDATE ELTERN VON EMMA (17 JAHRE)

Emma erzählte oft, dass sie ihre Social-Media-Apps löschen und sich lieber ein anderes Hobby suchen wollte. Ihr fiel es aber sehr schwer, ihre Vorhaben allein in die Tat umzusetzen. Gleichzeitig war sie auch oft niedergeschlagen und antriebslos. Deswegen entschieden wir uns dafür, professionelle Unterstützung einzuschalten. Wir bekamen einen Termin bei einer Psychiaterin für Kinder und Jugendliche. Weil Emma kaum noch die Schule besuchte und sozial ziemlich isoliert war, empfahl sie uns eine stationäre Therapie. Zunächst hatte Emma große Sorgen davor. Der Gedanke, längere Zeit nicht zu Hause und nicht wie gewohnt am Smartphone sein zu können, machte ihr Angst.

Die ersten Tage auf der Station waren daher nicht einfach für uns. Emma rief oft zuhause an und klagte über Heimweh. Als Eltern fühlten wir uns hilflos und gleichzeitig wurde

uns beim Aufnahmegespräch bereits erzählt, dass das am Anfang oft vorkomme. Zum Glück konnte Emma mit der Zeit Anschluss finden und die verschiedenen Therapieangebote für sich nutzen. Die Musiktherapie habe ihr besonders geholfen und sie wolle jetzt lernen Gitarre zu spielen. Neben der **#Mediensucht** wurde bei Emma auch eine Depression festgestellt. Beides wurde auf der Station behandelt. Nach einigen Wochen in der Therapie ging es Emma schon viel besser.

Wir hatten auch regelmäßige Termine mit den Mitarbeiter:innen auf Station, die uns dabei halfen, unsere Tochter besser zu verstehen. Außerdem gab es dort eine Elterngruppe speziell für das Thema **#Mediensucht** und wir lernten andere Eltern mit derselben Problematik kennen. Der Austausch mit ihnen hat uns sehr entlastet.



11 PROFESSIONELLE HILFE

11.2.3 THERAPIE MIT ELTERN ODER ANDEREN BEZUGSPERSONEN UND DER FAMILIE

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es für die Behandlung einer **#Mediensucht** im Kindes- und Jugendalter hilfreich ist, Eltern, Erziehungsberichtigte oder andere wichtige Bezugspersonen mit in die Therapie einzubeziehen. Bei vielen von einer **#Mediensucht** betroffenen Kindern und Jugendlichen gibt es zuhause viele Konflikte, die ein Grund dafür sind, weshalb sie sich mit **#Medienkonsum** von unangenehmen Gefühlen oder Stress ablenken. Darum sollten in der Therapie von jungen Menschen auch regelmäßige Termine mit Eltern oder anderen Bezugspersonen stattfinden (Bezugspersonenarbeit), um zu gucken, wie sie bestmöglich die Zielerreichung der jungen Menschen unterstützen können. Oder sie liefern wertvolle Infor-

mationen zum Verständnis der **#Mediensucht**, weil sie daran mit beteiligt sind. Oft kriegen Eltern oder andere Bezugspersonen dann eigene Aufgaben und werden von den Therapeut:innen unterstützt, selbst etwas zu verändern. Selbstverständlich bleibt bei der Arbeit mit Eltern oder anderen Bezugspersonen die Schweigepflicht über die privaten Informationen der jungen Menschen in Kraft.

Manchmal ist es das Sinnvollste, wenn alle wichtigen Familienmitglieder zusammenkommen und man gemeinsam überlegt, wie mit den Problemen in der Familie umgegangen werden. Das nennen wir dann "Familientherapie".

HIER SIND EIN PAAR BAUSTEINE, DIE BEI EINER BEZUGSPERSONENARBEIT MIT ELTERN ODER ANDEREN BEZUGSPERSONEN VORKOMMEN KÖNNEN:

Verstehen. Auch Eltern oder andere Bezugspersonen sollen in der Therapie von jungen Menschen alles darüber lernen, wie eine **#Mediensucht** funktioniert und welche Auslöser dafür sorgen, dass sie nicht mehr von alleine weggeht. Vielleicht tragen sie ja unbewusst auch dazu bei und können an sich etwas ändern, um den Weg aus dem **#Suchtstrudel** zu erleichtern. Außerdem kriegen sie viele allgemeine Informationen, z.B. über die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wie Gefühle funktionieren oder was so faszinierend an Games, Social Media und Streaming ist.

#Medienkompetenz. Eltern oder andere Bezugspersonen sind vielleicht in einer Zeit aufgewachsen, als das Internet noch nicht selbstverständlich war und Games, Social Media oder Streaming-Dienste noch nicht so faszinierend waren, wie heute. Deshalb sollen sie die Möglichkeit bekommen ihre Wissenslücken zu schließen, um junge Menschen besser zu verstehen. Therapeut:innen können dabei helfen, denn sie vermitteln zwischen der betroffenen Person und den Eltern bzw. anderen Bezugspersonen.

Hilfe bei der Erziehung. Um Eltern zu sein braucht man keinen Führerschein. Deshalb ist die Erziehung für Eltern oft genauso nervenaufreibend, wie für Kinder und Jugendliche. Vielleicht sind Eltern bei der Regulierung des **#Medienkonsums** sehr streng, oder sie setzen gar keine Grenzen. In der Therapie können junge Menschen gemeinsam mit ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen und der Hilfe von Therapeut:innen einen guten Mittelweg finden und überlegen, welche Medienregeln individuell hilfreich sind, um aus dem **#Suchtstrudel** zu entkommen.



Eigener #Medienkonsum. In manchen Familien haben nicht nur die Kinder und Jugendlichen eine **#Mediensucht**. Auch die Eltern oder andere Bezugspersonen können ein Problem damit haben, ihren **#Medienkonsum** unter Kontrolle zu halten. Dann werden sie in der Bezugspersonenarbeit auch dabei unterstützt, ihre eigene Selbstkontrolle zu trainieren, alternative Aktivitäten zu finden und einen Rückfall zu umgehen. Und das kommt auch den jungen Menschen zu Gute.

Andere psychische Erkrankungen. Manchmal leiden Eltern selbst an psychischen Erkrankungen. Gerade dann ist es wichtig, dass sie in der Therapie von jungen Menschen einbezogen werden, damit ihre Probleme nicht auf sie überschwapen. Oft ist es in solchen Fällen auch sinnvoll, dass sie eine eigene Therapie machen.

Der Ton macht die Musik. Wenn es zuhause viele Konflikte gibt, kann das daran liegen, wie miteinander umgegangen wird. Das Ziel kann eine wertschätzende Kommunikation sein. Das bedeutet, man hört sich gegenseitig zu und versucht die andere Person nicht zu verurteilen oder zu beleidigen. Stattdessen spricht jeder nur über sich selbst und versucht Verständnis für die andere Person zu haben. Das kann in der Familientherapie geübt werden.



SCHLUSSWORT

Vielleicht haben Sie mit Hilfe dieser Broschüre etwas mehr Klarheit über die Situation eines Ihnen nahestehenden jungen Menschen gewinnen können. Vielleicht wissen Sie jetzt auch mehr darüber, wie es weitergehen könnte. Vielleicht haben Sie durch diese Broschüre ein paar hilfreiche Tipps und Informationen erhalten, die Ihnen dabei helfen können, junge Menschen mit einem problematischen **#Medienkonsum** zu unterstützen. Vielleicht haben Sie auch Lust bekommen, sich mit anderen Menschen in Ihrem Umfeld über das Thema **#Mediensucht** auszutauschen und die Chancen und Risiken digitaler Medien zu diskutieren.

Die Zusammenarbeit mit Angehörigen ist für die Beratung und Behandlung von jungen Menschen unerlässlich, denn Sie können einen sehr großen Teil dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche den Wunsch entwickeln, ihren **#Medienkonsum** zu verändern. Noch besser: Durch Ihren eigenen bewussten Umgang mit digitalen Medien, können Sie sogar Einfluss darauf nehmen, dass bei nahestehenden jungen Menschen erst gar kein problematischer **#Medienkonsum** entsteht. Deshalb freuen wir uns, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diese Broschüre zu lesen und sich über dieses Thema zu informieren. Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute für Ihren weiteren Weg!

REGISTER

#Abonnements: Um unbegrenzt und ohne Werbung Serien oder Filme zu schauen, bieten viele eigentlich kostenfreie online Mediatheken und Streaming-Dienste sogenannte Abonnements an.

#Algorithmus: Komplexe Berechnungen, mit denen anhand verschiedener Faktoren gemessen wird, wie erfolgreich ein Film/eine Serie sein kann und so personalisierte Vorschläge gemacht werden können.

#AugmentedRealityFilter: Filter mit denen man Bilder auf Snapchat, TikTok oder Instagram in Echtzeit verändern kann.

#ArcadeSpiel: Eine Spielform, bei dem es hauptsächlich um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht.

#Autoplay: Nach einer Episode wird automatisch die nächste Folge abgespielt.

#Avatar: Die Spielfigur in einem Videospiel.

#BingeWatching: Das Schauen von mehreren Folgen einer Serie am Stück, ohne Pause.

#BlauerHaken: Echtheitsiegel auf Instagram, das bei berühmten Personen echte Profile von Fakeaccounts unterscheidet.

#Captions: Texte oder Überschriften, die man unter ein Foto auf Social Media postet.

#Challenges: Verrückte Aktionen, zu denen sich Nutzer:innen auf Social Media gegenseitig auffordern.

#Clan: Zusammenschluss von Spieler:innen in einem Spiel.

#Cliffhanger: Spannendes Ende (einer Episode) einer Serie, das zum Weiterschauen verleitet.

#Content: Englischsprachiges Wort für Inhalte, die z.B. auf Social Media gepostet werden. Das können Fotos, Videos, oder Reels sein.

#Craving: Darunter versteht man das große Verlangen danach, Medien zu nutzen. Dieser Zustand wird oft als unangenehm erlebt und ist für viele unerträglich, sodass sie sich erst besser fühlen, wenn sie wieder konsumieren.

#Cybermobbing: Mobbing über das Internet.

#Cybergrooming: Wenn (meist erwachsene) Personen das Internet nutzen, um strategisch Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen aufzunehmen, die sie später (sexuell) missbrauchen wollen.

#DauerFeedback: Viele Games vermitteln Spieler:innen dauernd, dass sie in dem Spiel besonders erfolgreich sind.

#Discord: Medium für Sprachkonferenzen, Chats und Videotelefonie, das Spieler:innen nutzen, um sich während des Spielens miteinander zu unterhalten.

#DMs: Eine Abkürzung, die für „direct messages“, also direkte Nachrichten, steht. Damit ist die Chat-Funktion von Social Media-Plattformen gemeint, bei der man sich privat unterhalten kann.

#Emotes: Tänze oder andere Stimmungsausdrücke, die Avatare ausführen können.

#Events: Turniere oder Spielverabredungen von Gamer:innen.

#Facetune: App zum Bearbeiten von Portraitfotos oder Selfies.

#Facts: Interessante Informationen, die wissenschaftlich belegt sind.

#Fakeaccounts: Unechte Social Media Profile, die oft im Zusammenhang mit #Cybermobbing oder #Cybergrooming erstellt werden.

#FakeNews: Unter Falschmeldungen versteht man Inhalte, die bewusst manipuliert wurden.

#Feed: Sammlung von Beiträgen verschiedener Nutzer:innen auf einer Webseite oder auf Social Media.

#Filter: Funktionen von Social Media-Plattformen, um Fotos zu „verschönern.“

#Flow: Wenn eine Tätigkeit (z.B. Videospiele oder im Newsfeed scrollen) einer Person leichtfällt, kann sie in eine Art Fluss kommen. Das heißt, sie vertieft sich in die Tätigkeit und hat das Gefühl, die Zeit vergehe schneller.

#Follower: Person, die die Profile von anderen Social Media-Nutzer:innen abonniert hat und über ihre Beiträge informiert wird.

#FollowMeAround: Selbstgedrehte Videos über alltägliche Erlebnisse und Unternehmungen.

#FOMO: Die Angst, etwas (im Internet) zu verpassen.

#free2play: Wenn man sich Spiele kostenlos herunterladen kann.

#Hashtag: Ein Doppelkreuz, das ein Schlagwort zu Inhalten und Themen markiert. Zugehörige Nachrichten können so auf Social Media leichter gefunden werden.

#Immersion: Steht für das Eintauchen in eine digitale Welt. Digitale Medien erzeugen eine hohe Immersion, in dem sie durch Graphik, Sounds, spannende Geschichten und Bedienungshilfen den Medienkonsum besonders attraktiv machen.

#InAppKäufe: Käufe innerhalb einer App (z.B. Items), die Nutzer:innen einen Vorteil verschaffen können.

#InAppShopping: Das Kaufen von Produkten auf Social Media, ohne die entsprechende App dafür verlassen zu müssen.

#Influencer:in: Person, die sich über das Internet vermarktet und viele Menschen mit ihrem Account erreicht.

#Instafood: Ein Hashtag, der häufig im Zusammenhang mit Bildern von Essen auf Instagram genutzt wird.

#Instagram: Plattform, auf der Videos und Fotos geteilt werden können.

#Items: Gegenstände, die in einem Spiel oder einer App genutzt werden (z.B. Waffen).

#InteraktiveFilme: Filme, in denen Zuschauer:innen selbst über das Geschehen mitbestimmen können.

#LetsPlay: Videos von Gamer:innen, die sich beim Spielen eines Videospieles gefilmt haben.

#Likes: Damit drücken Nutzer:innen auf Social Media aus, dass ihnen ein Bild, ein Video oder ein Kommentar eines/einer anderen Nutzer:in gefällt.

#Lootboxen: Überraschungskisten mit verschiedenen Items, die in Spielen erworben, gefunden oder gewonnen werden können.

#Medienkompetenz: Die Fähigkeit, digitale Medien, wie das Internet, Games oder Social Media, sinnvoll zu benutzen. Leider wird man damit nicht geboren, sondern muss sie im Laufe des Lebens erwerben.

#Medienkonsum: Das Wort „Konsum“ heißt so viel wie Gebrauch, Verzehr oder Genuss. Man kann zum Beispiel Essen konsumieren, also verzehren oder genießen. Medienkonsum steht also für den Verzehr oder einfach die Nutzung von digitalen Medien, wie Games, Social Media oder Streaming.

#Mediensucht: Die Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann problematisch werden, wenn verschiedene Kriterien, wie der Verlust der Kontrolle, eine zunehmende Bevorzugung gegenüber anderen Aktivitäten und eine Fortsetzung des Verhaltens trotz #negativerFolgen, erfüllt sind (siehe Kapitel 3, 5, 6, 7).

#Meme: Ein Bild, eine Animation oder ein kurzes Video mit oft lustigem Inhalt.

#Messenger: Ein Überbegriff für Apps, mit denen man sich Nachrichten schreiben kann, z.B. WhatsApp, Facebook Messenger, Signal und Co.

#MultiplayerGames: Internetbasierte Spiele mit mehreren Teilnehmer:innen.

#negativeFolgen: Die übermäßige Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Folgen haben (siehe Kapitel 3.3).

#Posing: Das Einnehmen bestimmter Körperstellungen, um besonders gut zur Geltung zu kommen.

#PrankVideos: Videos, in denen einer Person ein Streich gespielt wird.

#Produktplatzierungen: Wenn Markenartikel in Videos oder auf Fotos platziert werden, um indirekt für sie Werbung zu machen.

#PushNachrichten: Meldungen über Benachrichtigungen, die ohne das Öffnen der App auf dem Display des Smartphones oder Tablets erscheinen.

#Quests: Aufgaben, die in einem Game gelöst werden können.

#Reels: Kurze unterhaltsame Videos mit einer Länge von 15 bis 60 Sekunden, die auf Social Media gepostet werden.

#Release: Englischsprachiges Wort für die Veröffentlichung einer neuen Serie oder eines neuen Games.

#Repräsentativ: Ein anderes Wort für „typisch“ oder „charakteristisch“. Das heißt, man achtet bei einer Befragung darauf, dass man viele verschiedene Menschen fragt, damit man am Ende eine zutreffende Aussage über alle Menschen machen kann.

#Rollenspiel: Spielform, bei der Spieler:innen verschiedene Rollen einnehmen können, z.B. Heiler:in, Magier:in; Krieger:in, Abwehrspezialist:in, Distanzkämpfer:in, Nahkämpfer:in, etc.

#Selfies: Selbstporträts, die häufig auf Social Media hochgeladen oder verschickt werden.

#Sharing: Das Teilen von Nachrichten, Bildern oder Clips über Social Media.

#Skins: Outfits und Äußerlichkeiten, die das Erscheinungsbild eines Avatars verändern.

REGISTER

- #Snaps:** Schnapschüsse, die über Snapchat an mehrere Kontakte gleichzeitig geschickt werden können.
- #Streaks:** Symbolisieren, wie viele Tage in Folge sich Snapchat-Nutzer:innen gegenseitig Bilder geschickt haben.
- #Streamchat:** Bezeichnung für den Chat auf der Live-Streaming-Plattform Twitch.
- #Streaming:** Das Ansehen von Videos und Filmen, die im Internet hochgeladen wurden.
- #Spoilern:** Das (absichtliche) Verbreiten von Informationen über Handlungen oder das Ende einer Serie, eines Films oder eines Games.
- #Sportsimulationsspiel:** Spielform, bei der man virtuell einer Sportart, wie z.B. Fußball oder Basketball, nachgeht.
- #Suchtstrudel:** Durch die übermäßige Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann man in eine Abwärtsspirale geraten, die in einer Sucht endet (siehe Kapitel 8).
- #SurvivalGame:** Spielform, bei der man mit seinem **#Avatar** ums virtuelle Überleben kämpft.
- #TeamBattles:** Wettkämpfe zwischen Teams aus Spieler:innen.
- #Trackingtabelle:** Eine Tabelle, die dabei hilft, einen Überblick über den eigenen **#Medienkonsum** zu bekommen. Dort kann man unter anderem seine Medienzeiten eintragen (siehe Kapitel 10).
- #Viewer:** Zuschauer:innen einer Serie, Show oder eines Films.
- #VirtualReality:** Virtuelle Realitäten (VR) in 3D, in die Gamer:innen mithilfe von VR-Brillen eintauchen können.
- #VirtuelleWährung:** Währung, die für den Handel innerhalb virtueller Welten eingesetzt werden kann.
- #WhatsApp:** Plattform zum Austausch von Nachrichten, Sprachnotizen und Fotos.

ZUM WEITERLESEN

LINKS:

- **Klicksafe, EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz:** <https://www.klicksafe.de>
- **Medienprofis, Tipps für Eltern und Lehrer:** <https://medienprofis.projuventute.ch>
- **Schau hin, hilft Eltern bei der Medienerziehung:** <https://www.schau-hin.info>
- **Deutsches Kinderhilfswerk:** www.dkhw.de
- **Ins NETZ gehen, Kampagne der BZgA zur ausgewogenen Mediennutzung:** <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2015).** Studie: Internetsucht im Kinderzimmer. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/internetsucht-im-kinderzimmer-2115248.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2016).** Studie: Game Over: Wie abhängig machen Computerspiele? Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/jeder-12--junge-suechtig-nach-computerspielen-2115322.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2017).** Studie: WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2019).** Studie: Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/download/computerspielsucht-2103404.pdf>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2020).** Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2021).** Ergebnisse der DAK-Studie: Gaming, Social-Media & Corona. <https://www.dak.de/dak/gesundheit/fortsetzung-der-dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2507354.html#/>

VERÖFFENTLICHUNGEN (ENGLISCH/DEUTSCH):

- **Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016).** Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- **Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019).** Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>.
- **Paschke, K., Austermann, M. I., Simon-Kutscher, K. & Thomasius, R. (2021).** Adolescent gaming and social media usage before and During the COVID-19 pandemic: Interim results of a longitudinal study. *SUCHT*, 67(1), 13–22. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000694>
- **Rehbein, F., King, D. L., Staudt, A., Hayer, T., Rumpf, H.-J. (2021).** Contribution of Game Genre and Structural Game Characteristics to the Risk of Problem Gaming and Gaming Disorder: a Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 8, 263-281. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00367-7>
- **Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010).** Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740. <https://doi.org/10.1139/H10-079>
- **Wampfler, P. (2018).** Generation »Social Media«: Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Zajac K, Ginley MK, Chang R. (2020).** Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. *Expert Rev Neurother*, 20 (1), 85-93. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1671824>.

WER SIND WIR?

Wir sind Mitarbeiter:innen eines Forschungszentrums am Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf. Unsere Aufgabe ist es, Informationen über suchtartigen **#Medienkonsum** zu sammeln. Die Broschüre entstand im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ mit Unterstützung aus Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und wurde im Auftrag der Krankenkasse DAK Gesundheit aktualisiert. Im August 2022 erfolgte eine grundlegende Überarbeitung durch das DZSKJ mit Hilfe finanzieller Mittel der DAK Gesundheit.

TEXT UND REDAKTION

- Austermann, Maria
- Cloes, Jan-Ole
- Fangerau, Nicole
- Kegel, Katharina
- Kunze, Sabrina
- Paschke, Kerstin, PD Dr.
- Petersen, Kay Uwe, Dr.
- Philippi, Johanna
- Schelb, Yvonne
- Spieles, Holger
- Thiel, Roland
- Thomasius, Rainer, Prof. Dr.
- Thomsen, Monika, Dr.
- Trautmann, Sina, Dr.
- Wartberg, Lutz, Dr.
- Wiedemann, Hanna

Diese Broschüre wurde erstellt, um Ihnen seriöse Informationen zu liefern, mit denen Sie das Verhalten von jungen Menschen einschätzen können. Egal, ob Sie wissen wollen, ob an Ihren Bedenken etwas dran ist, oder ob Ihr Kind oder jemand anderes in Ihrem näheren Umfeld selbst das Gefühl hat, ein Problem zu haben. Der größte Anteil des Inhalts dieser Broschüre wurde von erfahrenen Therapeut:innen beigetragen, die wir als Expert:innen befragt haben.

Der Text der Broschüre beruht auf schriftlichen Vorarbeiten der folgenden Expertinnen und Experten in der Beratung/Behandlung von Menschen mit pathologischem Internetgebrauch.

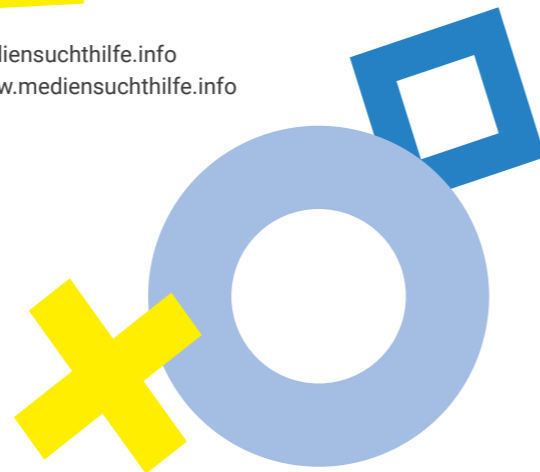
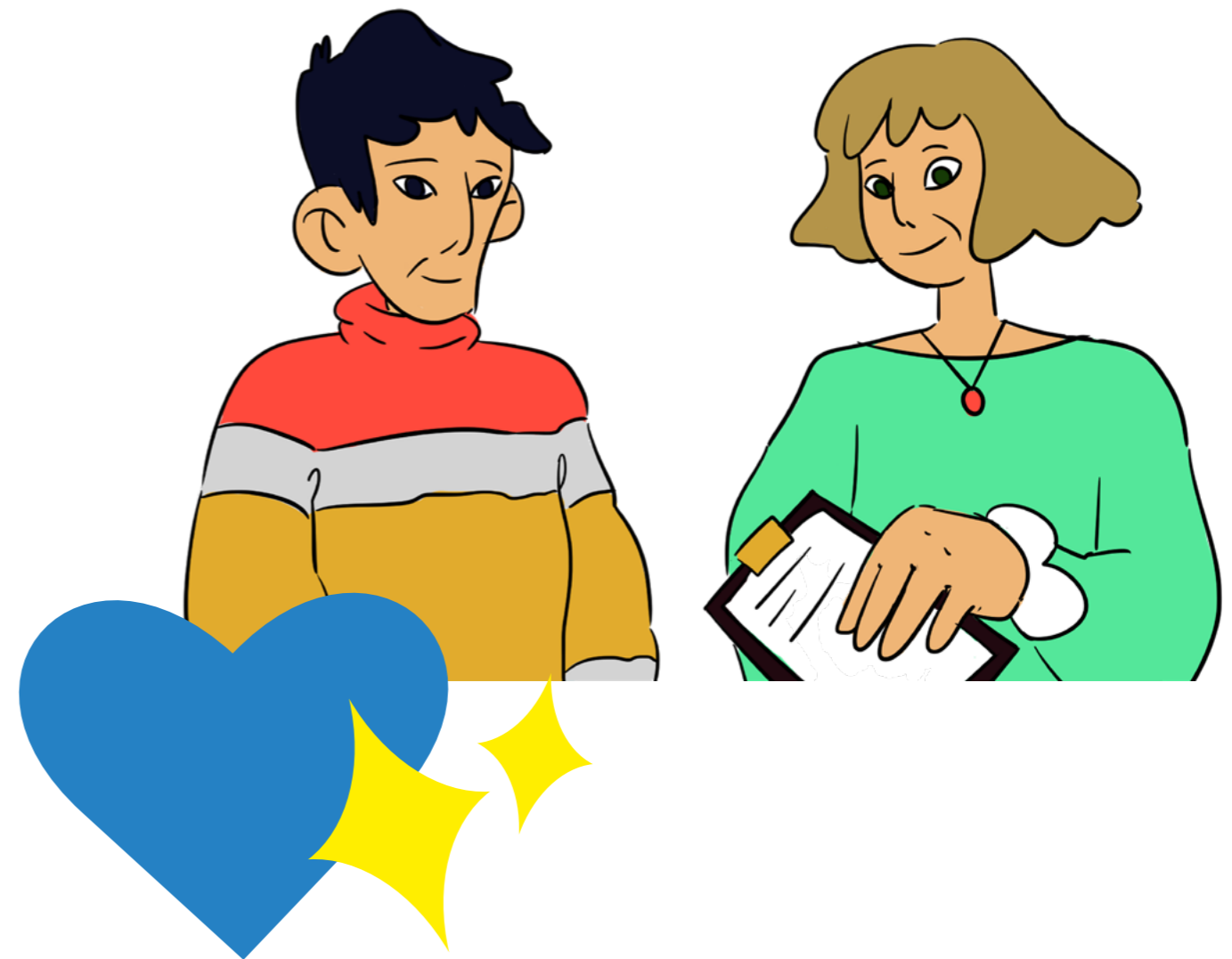
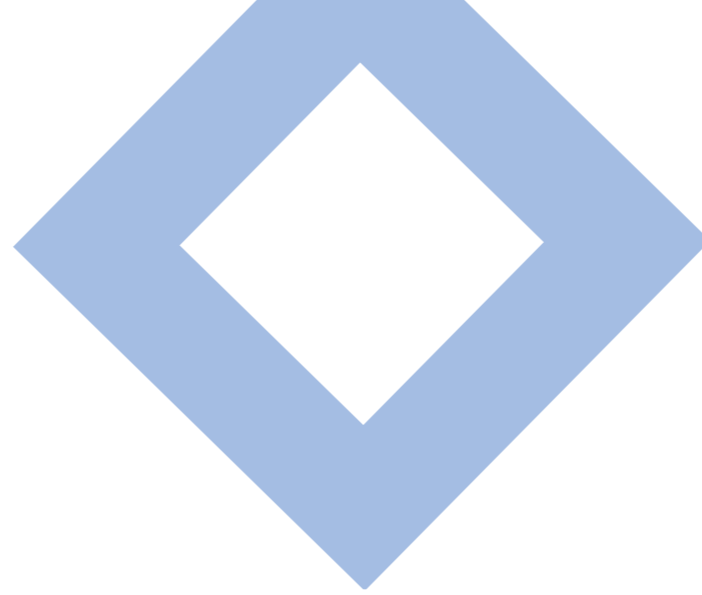
- Calia, Giulio, Dr.; LWL-Klinik Hamm
- Feindel, Holger, Dr.; AHG Klinik Münchwies
- Freund, Solveig; AHG Klinik Schweriner See
- Koch, Andreas; Lost in Space, Berlin
- Moll, Bettina; Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- Strauch, Frank, Dr.; AHG Klinik Schweriner See

PERSÖNLICHER KONTAKT

Tel: 040 / 7410 - 59307
Fax: 040 / 7410 - 56571
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Prof. Dr. med. Rainer Thomasius
Martinistr. 52
20246 Hamburg / Germany

VIRTUELLER KONTAKT

Email: hallo@mediensuchthilfe.info
Internetseite: www.mediensuchthilfe.info





THANKS FOR FOLLOWING!

Danke für Ihr Interesse!