

jugend.
drogen.
beratung.



EXZESSIVER MEDIENKONSUM – WAS HEIßT DAS?

Kontakt: Hoheluftchausse 18, 20253 Hamburg
Tel. 42811 2666; Mail: koe@soziales.hamburg.de
<https://www.hamburg.de/koe>

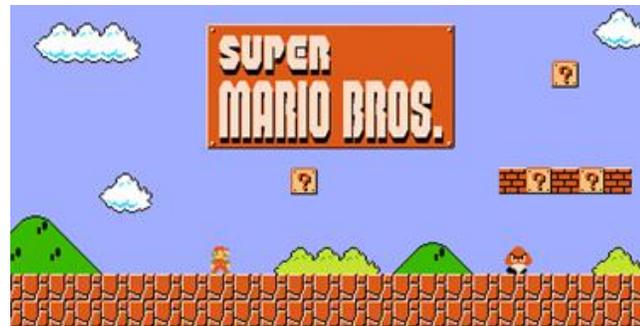
...aus Kö 16a ... wird Kö *Schanze ... wird jugend.drogen.beratung.kö

Kö
16a

Kö
*SCHANZE

jugend.
drogen.
beratung. kö

Online gehen – lohnt sich das?



Online gehen – lohnt sich das?

2/98 **SPECIAL**

Online sein – oft hört man, wie toll das ist. Aber jeder verspricht sich etwas anderes vom Internet. Acht Online-Freaks sprechen mit SCREENFUN über ihre Erfahrungen.

SCREENFUN: Stephan, Du bist seit einem Jahr online. Wie kamst Du dazu?
Stephan: Pure Neugier: Die Magazine standen voll von Internet-Geschichten.
Martin: Die Wirklichkeit haben sie aber nicht dargestellt. Wenn ich sehe, wie der Aufbaubalken von Prozent zu Prozent kriecht, weil man ewig auf irgendwelche Grafiken wartet, ist das jedenfalls ziemlich ernüchternd.
Andrea: Dieser Hype ging ja auch um etwas, was die echten Online-Freaks gar nicht so oft nutzen: das World Wide Web. Wenn ich da surfe, gucke ich oft nur ziellos herum, und nach ein paar Minuten wird mir langweilig.
Thomas: Es ist ja nicht so, daß einem da verschiedene Dinge angeboten werden. Man muß schon konkret nach etwas suchen.
SCREENFUN: Wo schaut ihr denn nach, wenn ihr ins Web geht?
Stephan: Ich gehe meist zuerst zu den großen Suchmaschinen wie Yahoo!
Dorle: Ich suche meine Infos lieber in Büchern. Vielleicht stelle ich mich ja etwas blöd an, aber ich persönlich finde im Web nie etwas. Und wenn, dann ist es in Englisch.
SCREENFUN: Ist Internet-Surfen etwa out?
Jessica: Als Trend schon; deshalb sieht man in diesen Cafés ja auch fast niemanden mehr.

David (16)

Jessica (15)

Stephan (17)

Dorle (18)

Philipp (17)

Online gehen – lohnt sich das?



1998

Was macht digitale Medien so anziehend?

Umgebung

- sind leicht verfügbar
- haben hohen Aufforderungscharakter
- vermitteln Belohnung
- bieten Möglichkeiten
 - zum Eskapismus
 - neue Welten zu entdecken
 - zur Verdrängung negativer Gefühle

Individuum

- erlebt Belohnung
- erlebt Entspannung und Ablenkung
- entwickelt
 - spezifische Erwartungen
 - Gewohnheiten
 - automatische Kognitionen (z.B. Aufmerksamkeitszuwendung)

FOMO - Fear of Missing Out

...beschreibt die Angst, etwas zu verpassen bzw. den Druck dabei sein zu müssen...

→ wird von den meisten Apps (aus-)genutzt durch:

- unendliches Scrollen
- „Pull-to-Refresh“
- Likes und Interaktionen (Glücksgefühle)
- Push-Nachrichten
- Belohnungen
- Multiplayer Apps
- virtuelle Währung

Wie entsteht eine Internet-/ Computerspielsucht?

Aus einer Kombination vieler Einflüssen

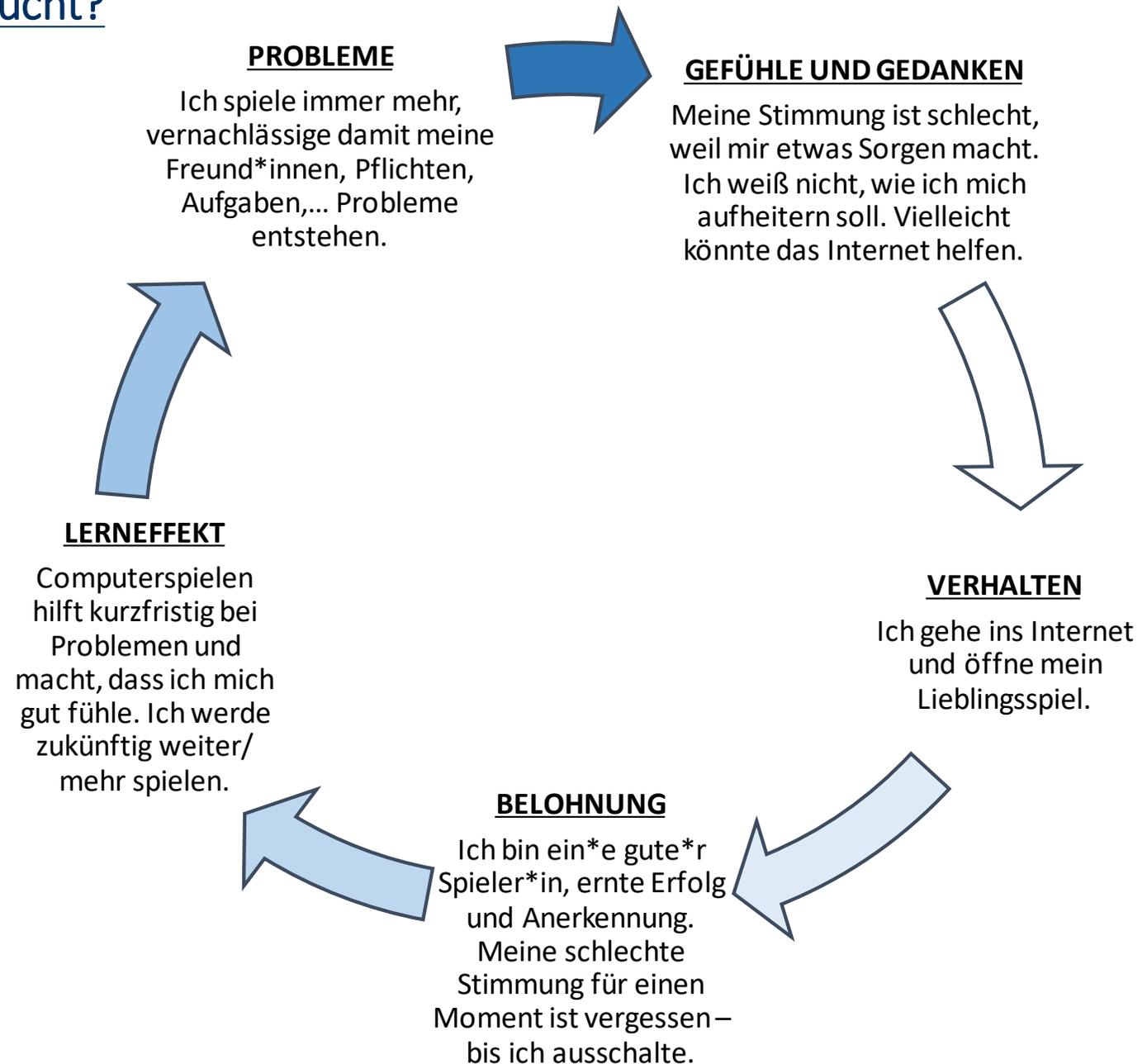
- der Person und
- der Situation bzw. Umgebung.
 - Das Elternverhalten allein ist nicht entscheidend!

Zentral ist

- die Belohnung (Dopaminausschüttung) in einem sich wiederholenden Teufelskreis.

Zusätzlich

Pubertät - Das limbische Gehirn („Partyzone“) ist früher ausgebildet als der präfrontale Kortex im Großhirn („Kontrollzone“).



Wie entsteht eine Internet-/ Computerspielsucht?

Einflussfaktoren der Person:

- jüngeres Lebensalter
- wenig Selbstbewusstsein, Schüchternheit, soziale Unsicherheit
- geringe Gewissenhaftigkeit (wenig sorgfältig, zielstrebig, diszipliniert und organisiert)
- Impulsivität und Suchen nach dem „Kick“ oder dem Reiz des Neuen
- Unzufriedenheit mit der Schule
- leichte Reizbarkeit und Sensibilität gegenüber Stress
- Einsamkeit
- Jungen tendieren zur exzessiven Nutzung von Computerspielen, Mädchen zur exzessiven Nutzung von Sozialen Netzwerken

Wie entsteht eine Internet-/ Computerspielsucht?

„Das Internet“ oder „das Computerspiel“ macht nicht süchtig, aber es gibt Mechanismen, die vermutlich Sucht fördern können:

- glücksspielähnliche Mechanismen (z.B. „Lootboxen“) verstärken das Belohnungssystem
- die Endlosigkeit von Spielwelten und Social-Media-Angeboten (24/7)
- das Weiterlaufen von Spielen ohne online zu sein
- steuernde Algorithmen, die eine Angst vor dem offline sein provozieren (z.B. Verluste, wenn man nicht online ist oder nichts postet).
- Geldausgaben und Käufe verstärken das Belohnungssystem
- Sozialkontakte stärken die Bindung zum Spiel

Psychische Gesundheit

Häufige Erkrankungen, die parallel, als Ursache oder in Folge auftreten können:

- Depression
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)
- Ängste

→ Diese Erkrankungen sollten abgeklärt und gegebenenfalls mitbehandelt werden.

→ Internetsuchtsymptome können eine Folge dieser Erkrankungen sein (z.B. zur Selbstmedikation).

Anregungen für Eltern

- bewusste Offline- / Online-Zeiten → ggf. eng begleiten/trainieren
- Sicherheits- und WLAN-Einstellungen nutzen
- gemeinsame Regeln aushandeln → schriftlich festhalten
- medienfreie Zeiten im Alltag für alle in der Familie
- Vorbildfunktion ernst nehmen
- über Inhalte und Gefahren im Internet/von Apps aufklären
- reale Beziehungen bleiben unersetzbar
- alternative Freizeitbeschäftigungen finden
- Familienkommunikation stärken:
 - Gespräche aktiv suchen
 - empathisch und interessiert sein
 - transparent agieren
 - regelmäßige Familiengespräche festlegen

Diagnosekriterien der Internet Gaming Disorder (ICD-11)

1. Kontrollverlust:

Hat Ihr Kind die Kontrolle über seine Internet- oder Computerspielnutzung verloren?

Kann Ihr Kind nicht mehr selbst entscheiden, wann, wie oft oder wie lange es online ist oder Computerspiele spielt?

2. Computerspielen / Internet haben oberste Priorität:

Ist das Internet oder das Computerspiel für Ihr Kind wichtiger geworden als alles andere?

Hat Ihr Kind zum Beispiel Hobbys aufgegeben oder Freund:innen vernachlässigt?

3. Weitermachen trotz negativer Konsequenzen:

Gibt es negative Konsequenzen durch die Internet- oder Computerspielnutzung Ihres Kindes, Ihr Kind macht aber dennoch so weiter?

Sind zum Beispiel die schulischen Leistungen schlechter geworden, sind Beziehungen in der Familie oder im Freundeskreis davon beeinträchtigt?



seit mind.
1 Jahr

Hilfreiche Links

www.schau-hin.info

www.flimmo.de

www.klicksafe.de

www.scout-magazin.de

www.internet-abc.de

www.seitenstark.de

www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de

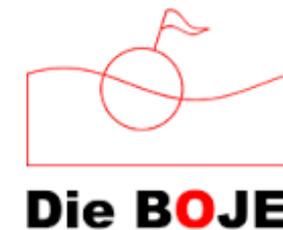
www.spielbar.de

www.spieleratgeber-nrw.de

Unterstützungsangebote für Eltern bei exzessivem Medienkonsum

- Schulkontext: Beratungsdienst, Suchtpräventionszentrum (SPZ)
- jugend.drogen.beratung.kö & Kajal (ambulante Beratungsstellen für die ganze Stadt)
- regionale Beratungsstellen: JuKO's in Altona und Bergedorf, Viva Wandsbek / Billstedt Take Care, mobS Harburg / mobS Nord
- *time to balance* von Sucht.Hamburg (www.timetobalance.de)
- Erziehungsberatungsstellen der Stadt Hamburg
- DZSKJ im UKE (ambulant und stationär) (Gruppenangebot)
- Die BOJE (ab 18 Jahren)
- Sucht-Therapie-Zentrum (STZ) Hamburg (ambulant und stationär)

jugend.
drogen.
beratung. **kö**



Fragen, Erfahrungen, Anliegen...



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

