



# App-hängig?

Steigende Mediennutzungszeiten und  
problematischer Medienkonsum seit Corona

- Riskanter Medienkonsum
- Missbräuchlicher Medienkonsum
- Abhängiger Medienkonsum

## Was macht hier süchtig?

### Hardware

- Device/Smartphone
- positiv: Immer und überall online
- negativ: Kann nicht mehr „Abschalten“

### Software

- Social Media, Games, Algorithmen, Design
- positiv: Verbunden mit Freunden
- negativ: Bindet Aufmerksamkeit, frisst Lebenszeit

### Wetware

- Belohnungsstoffe in unserem Gehirn
- positiv: Gute Gefühle, Moodmanagement
- negativ: Ständige Ablenkung/Verdrängung

- **Gaming Disorder** - Online Taktik Shooter, Onlinerollenspiele (MMORPG), Minigames, Konsolenspiele
- **Sozial Media Disorder**, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Instant Messenger, Cyberaffaire
- **Cybersexabhängigkeit:**  
Pornobilder und -videos, Livecams, Cybersex

# ICD 11 6C51 Gaming Disorder eine Suchtstörung

Medienkonsum

1. Verminderte Kontrolle über die Verhaltensausführung.
2. Überhöhte Bedeutung des Spielens, welches andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt.
3. Fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen.



- **Einengung des Verhaltensraums** - größter Teil des Tages wird mit digitalen Medien verbracht/Gedanken kreisen um die Anwendung (z.B. PC Game)
- **Toleranzentwicklung** – Nutzungsdauer muss gesteigert werden
- **Kontrollverlust** – Nutzungsdauer kann nicht mehr beeinflusst werden
- **Entzugserscheinungen** – Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, psychisches Verlangen
- **Negative soziale Konsequenzen** – schlechte Leistungen in Schule oder Beruf, Vernachlässigung sozialer Beziehungen (z.B. Freunde, Familie)
- **Inadäquate Stressbewältigung** – Regulation von negativen Gefühlszuständen durch verspürte Erregung (Kick-, Flowerlebnisse oder abtauchen)

# Früherkennung

# Anzeichen eines problematischen Medienkonsum

Früherkennung

- Leistungsrückgang in Schule, Studium oder Beruf
- Wachsendes Desinteresse am eigenen sozialen Umfeld
- Nachlassen von „offline“ Freizeitinteressen (z.B. Sport)
- Auffallende Müdigkeit durch chronischen Schlafmangel
- Fahler Gesichtsausdruck, mangelnde Körperspannung
- Gesprächsverweigerung bei Ansprache des Problems
- Aggressive, nervöse Reaktionen bei Computer- oder Handyentzug





# Protective Factors Live Skills (WHO)

## Früherkennung

### Ressourcen zum Schutz vor Sucht

- Kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenzen
- Selbstwirksamkeit und Empathie
- Stressbewältigung und emotionale Stabilität
- Hohe Entschlusskraft und Problemlösekompetenz
- Kritisches und kreatives Denken

### Risiken zur Entstehung einer Sucht

- Störung der Eltern-Kind-Beziehung, Beziehungsprobleme
- Selbstwirksamkeitserfahrung in Onlinewelten, emotionale Abstumpfung
- Inadäquate Stressbewältigung durch Medienkonsum
- Probleme mit Leistungsanforderungen
- Kritisch und kreativ in medialen Kontexten, Probleme beim Kompetenztransfer

- **Hohe Medienbindung**
- **Vernachlässigung von Entwicklungsaufgaben**
- **Mangelnde Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- **Geringe Lebenszufriedenheit**
- **Kompensation**
- **Psychische Störungen**

- **Unwissenheit gegenüber der Mediennutzung der Kinder**
- **Hohe Streithäufigkeit wegen Medienkonsum**
- **Inkonsequente Medienerziehung**
- **Dauerhaft belastetes Familienklima**

# Tipps für Eltern

## Was können Eltern tun?

- **Virtualität ist Realität**
- **Außenansicht ist nicht gleich Innenansicht**
- **Vertrauensseligkeit entspricht Gleichgültigkeit**
- **Handeln heißt verhandeln**
- **Besser etwas bieten als verbieten**
- **Informieren Sie sich und holen Sie sich Hilfe**

- Riskanter Medienkonsum - Verhandeln
- Missbräuchlicher Medienkonsum - Einfühlen
- Abhängiger Medienkonsum - Beratung

## Dimensionen der Verantwortung

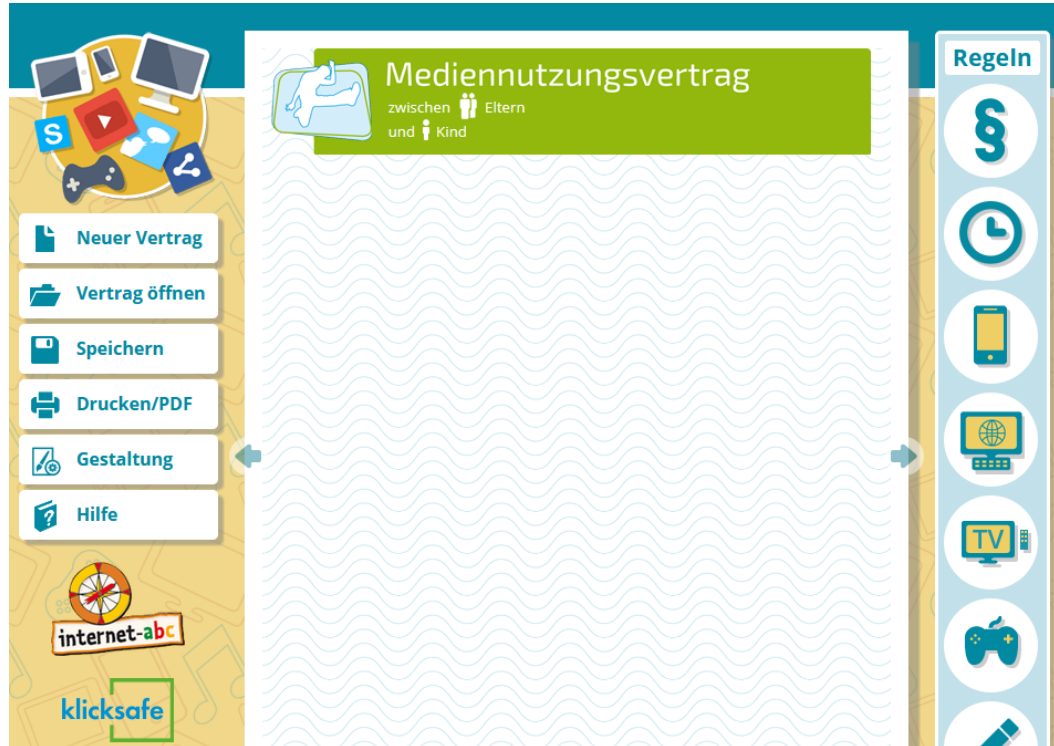
	Leitfrage	Medien- Erziehung	Risiko	Erziehungs- verantwortung
<b>Freigaben- management</b>	Welche Medieninhalte sind für unser Kind geeignet?	Wir respektieren Altersfreigaben und nutzen Software zur Kindersicherung.	Gefährdung der psychosozialen Entwicklung ihres Kindes	Einschätzung der Reife Ihres Kindes
<b>Daten- management</b>	Welche Daten darf unser Kind veröffentlichen?	Wir vermitteln unserem Kind ein Bewusstsein zum Schutz der (familiären) Privatsphäre	Marketing, Verfolgung im Netz, negatives virtuelles Images, Verletzung von Urheber- und Persönlichkeitsrechten	Entscheidung über die Preisgabe von privaten Daten
<b>Konsum- management</b>	Wie viel Medienzeit ist gut für unser Kind?	Wir vereinbaren gemeinsam Nutzungszeiten die eingehalten werden.	Problematischer Medienkonsum – Kompensation realweltlicher Defizite	Bestimmung und Durchsetzung von Mediennutzungszeiten
<b>Sicherheits- management</b>	Wie schützen wir unser Kind vor Internetkriminalität?	Wir klären unser Kind über Gefahren auf und nutzen regeln. aktualisierte Schutzprogramme und sichere Passwörter.	Abfallen, unberechtigter Zugriff auf Geräte Ihres Kindes, Identitätsklau, Kreditkartenmissbrauch	Die Absicherung des digitalen Umfeldes Ihres Kindes

- 4 bis 6 Jahre: ca. 30 Minuten pro Tag in Begleitung der Eltern
- 7 bis 10 Jahre: ca. 45 Minuten pro Tag
- 11 bis 13 Jahre: ca. 60 Minuten pro Tag
- Für ältere Heranwachsende eignet sich in der Regel ein gemeinsam vereinbartes Medienbudget pro Woche eher als eine tägliche Höchstgrenze.



# Medienzeiten verhandeln

Tipps für Eltern



- **Aufmerksamkeit und Zuwendung**
- **Erziehungsberatungsstelle**
- **Psychotherapeutische Unterstützung**

### Checkliste

klicksafe



### Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die <b>Gedanken Ihres Kindes</b> stets um <b>Smartphone, Computer, Konsole</b> oder <b>Internet</b> – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind <b>nervös, gereizt</b> oder <b>depressiv</b> , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von <b>Familie und Freunden zurückzieht</b> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verdrängen digitale Angebote</b> frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten</b> , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Fachforum Mediensucht**  
Interdisziplinäres Netzwerk

 **Soforthilfe**

- [Startseite](#)
- [Über uns](#)
- [Schwerpunkte](#)
- [Mitglieder](#)
- [Termine](#)
- [Materialien](#)
- [Partner](#)
- [Intranet](#)
- [Soforthilfe](#)

### Soforthilfe

Ich suche

Beratung  PLZ:  Entfernung:  km [Suche starten](#) 

Name der Einrichtung	PLZ	Ort
<a href="#">escape   Beratung - Coaching - Fortbildung - Schulung</a>	64367	Mühltal
<a href="#">Beratungsstelle für Familie, Kinder und Jugendliche des Langkreises Groß-Gerau</a>	64521	Gross-Gerau
<a href="#">Südkreisberatungsstelle für Familie, Kinder und Jugendliche des Landkreises Groß-Gerau</a>	64560	Riedstadt
<a href="#">Infocafé - Stadt Neu-Isenburg</a>	63263	Neu-Isenburg

- ***Selbstregulation***  
**Seien Sie Vorbild!**
- ***Aufmerksamkeit***  
**Achten Sie auf Ihren Fokus!**
- ***Achtsamkeit***  
**Leben im Hier und Jetzt!**