



***Prävention und Intervention
bei Onlinesucht und Medienabhängigkeit***

- Zusammenfassung der Infoveranstaltung
- Checkliste
- Tipps zur Soforthilfe

Vorwort & Gliederung

ePaper für Eltern, Angehörige & Pädagogen

Die Online-Welt ist zu einem festen Bestandteil unseres Alltages geworden. Die Nutzungsmotive unterscheiden sich je nach Nutzer und variieren je nach Tätigkeit. Vor Corona wiesen über 465.000 Jugendliche (2018) im Alter zwischen 12 und 17 Jahren ein kritisches oder krankhaftes Verhalten auf (DAK).

Inzwischen sind über 700.000 Kinder und Jugendliche (2021). Hierdurch können Zweiterkrankungen, wie Depression, soziale Ängstlichkeit sowie andere Suchterkrankungen entstehen. Je früher präventive Maßnahmen ansetzen, desto eher lassen sich Heranwachsende schützen. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der Infoveranstaltung sowie einige nützliche Hinweise.

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlegendes Verständnis
2. Entwicklung einer Mediensucht
3. Kriterien einer Mediensucht
4. Checkliste zur Medienerziehung
5. Tipps zur Soforthilfe



Zur mir und meiner Person

Mein Name ist Florian Buschmann. Ich setze mich seit mehr als 5 Jahren vielseitig zur Prävention und Intervention vor Mediensucht ein. Hierzu bin ich beratend tätig, in Fachgremien vertreten und Autor.

Als ehemalig Betroffener liegt mir der Schutz von Kindern und Jugendlichen besonders am Herzen. Aus diesem Grund gründete ich die Initiative OFFLINE HELDEN, welche in Schulen Workshops und Weiterbildungen durchführt.

1. Grundlegendes Verständnis

Was ist das eine Mediensucht genau?

Seit dem 01.01.2022 gilt die Sucht nach Computerspielen (Gaming Disorder) als eine **anerkannte Krankheit**. Sie kann als Verhaltensstörung betrachtet werden, sollte jedoch nur von Fachpersonal diagnostiziert werden.

Gleiches gilt für Social Media und andere Aktivitäten im Internet, welche jedoch nicht als eigene Erkrankung anerkannt sind. Eine Sonderform stellt die Online-Sexsucht durch die Verknüpfung mit einer unmittelbaren Belohnung dar.

Die Sucht nach Gaming, Social Media, etc. ist ein **gelerntes Verhalten**, welches durch eine ungünstige Kombination an situativen Faktoren und Gegebenheiten als ein sinnvolles Muster (z. B. für Schutz) dient.

Sucht = Suche + Flucht

Eine Sucht nach Medien besteht aus zwei grundlegenden Komponenten. Zum einen aus dem Faktor Suche. Das sind **positive Eigenschaften**, welche Betroffene mit der virtuellen Welt verbinden. Nahezu alle Kinder und Jugendlichen haben eine Begeisterung für die virtuelle Welt.

Schutz vor der Realität - Realitätsflucht

Kommt hierzu der zweite Faktor: **Flucht**, entwickelt sich oftmals eine vorhandene Neigung zu einer Abhängigkeit.

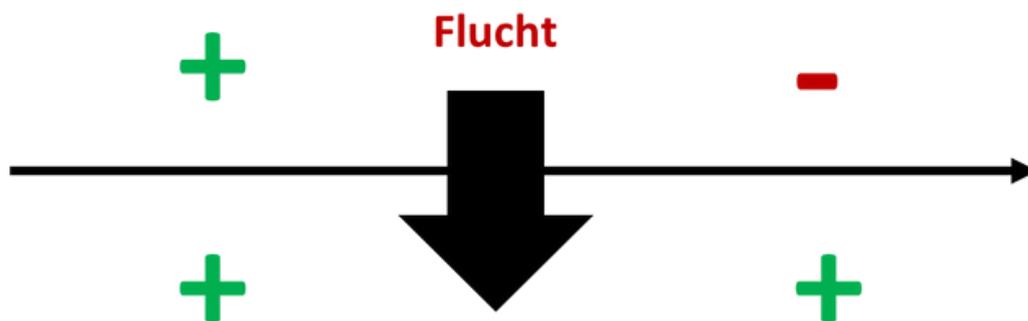
Dann, wenn belastende Ereignisse nicht verarbeitet werden können, Leistungsdruck oder Stress hinzukommt, **besteht die Gefahr eines Abtauchens in die virtuelle Welt**. Die gewohnte Umgebung und Unabhängigkeit von der echten Welt bietet scheinbare Stabilität.



2. Entwicklung einer Mediensucht

Alles beginnt mit einer Neigung

Das Bild der Entwicklung einer Mediensucht ist in den meisten Fällen sehr ähnlich. In jungen Jahren wird die **virtuelle Welt als etwas Positives** kennengelernt. Erfolge sind schnell erreichbar. Mit dem Kontakt zu Bekannten und dem Zugang zur gesamten Welt, liegt diese scheinbar in unserer Hand.



Mögliche Ursachen:

Es ist an sich möglich, dass die Mechanismen der Online-Welt (z. B. Lotboxen, Events, Spiele in Echtzeit) zu einer Abhängigkeit führen. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um eine Auswirkung **schwieriger Lebensumstände**, mangelnder Stabilität sowie fehlender persönlicher Kompetenz, mit Problem und eigenen Gefühlen umzugehen.

Fallbeispiel:

Max spielte bereits als Teenager mit seinem Vater an der Konsole gemeinsam Fußball. Als er nach dem Abitur und einem Jahr im Ausland auszog, begann er eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Mit 24 Jahren musste er bereits ein Jahr wiederholen, da er, obwohl er gut gelernt hatte, durch die Prüfung fiel. Ganz anders waren seine Erlebnisse, als er begann EGO-Shooter zu spielen. Schnell machte er Fortschritte, vernetzte sich mit anderen Spielern und kam in ein E-Sport-Team. Seinem Traum einer Gaming-Karriere nachjagend, brach er die Ausbildung ab und finanzierte sich über zwei Minijobs. Als er mit 32 seine Freundin kennenlernte, begab er sich in Therapie, wurde ein Jahr später rückfällig und lebt inzwischen vier Jahre suchtfrei.

3. Kriterien einer Mediensucht

Hinweis:

Dieser Test basiert auf den DSM-5 Kriterien und bietet eine Orientierung für die aktuelle Situation. Es handelt sich hierbei nicht um eine klinische oder psychiatrische Diagnose. Dies kann nur durch Fachpersonal erfolgen.

Ja = 1 Punkt; Nein = 0 Punkte; Nicht eindeutig = 0,5 Punkte

1 - Gedankliche Vereinnahmung

Beschäftigt sich der oder die Betroffene mit Inhalten der online Welt im echten Leben?

2 - Entzugssymptome

Ist der oder die Betroffene unruhig, aggressiv oder treten negative Gefühle in den Vordergrund, wenn ein Zugang zur online Welt nicht möglich ist?

3 - Toleranzentwicklung

Wurde der Konsum in der letzten Zeit gesteigert? (z.B. bis in die tiefe Nacht)

4 - Kontrollverlust

Macht die Mediennutzung einen normalen Tagesablauf unmöglich?
Vernachlässigt der Betroffene sich und hält zeitliche Limits nicht ein?

5 - Verlust des Interesses

Verlieren andere Aktivitäten an Bedeutung und die Virtualität dominiert das Interesse?

6 - Längerfristiger Konsum

Handelt es sich um einen längerfristigen, extremen Konsum? (ab 12 Monaten)

3. Kriterien einer Mediensucht

Hinweis:

Dieser Test basiert auf den DSM-5 Kriterien und bietet eine Orientierung für die aktuelle Situation. Es handelt sich hierbei nicht um eine klinische oder psychiatrische Diagnose. Dies kann nur durch Fachpersonal erfolgen.

Ja = 1 Punkt; Nein = 0 Punkte; Nicht eindeutig = 0,5 Punkte

7 – Leugnung des Problems

Verheimlicht der oder die Betroffene den Konsum vor sich oder anderen?
Wird das exzessive Verhalten geleugnet?

8 – Flucht vor negativen Emotionen

Dient die Virtualität als Ruheplatz und Gegenpool zur Wirklichkeit?

9 – Akzeptanz von kritischen Auswirkungen

Treten durch den Konsum negative Auswirkungen auf und werden diese einfach hingenommen?

Treffen 5 oder mehr Kriterien zu,
handelt es sich um ein **krankhaftes Verhalten**.

Treffen 3 oder 4 Kriterien zu,
handelt es sich um ein **kritisches Verhalten**.

Treffen zwei oder weniger Kriterien zu,
handelt es sich um ein **normales Verhalten**.

4. Checkliste zur Medienerziehung

- Nutzen Sie ein Kinderschutzprogramm und altersgerechte Suchmaschinen.
- Setzen Sie digitale Bildschirmmedien nicht zur Belohnung oder Bestrafung ein.
- Kennen Sie den Raum im Internet, welchen ihr Kind nutzt.
- Führen Sie den Test: Internetsucht durch, um Risiken sowie Tendenzen zu erkennen.
www.florian-buschmann.de/test-internetsucht
- Sprechen Sie über die virtuellen Erlebnisse, als wäre es der Schulalltag.
- Schaffen Sie bildschirmfreie Zeiten und Orte.
- Legen Sie klare Regeln fest und setzen Sie diese konsequent um.
- Reflektieren Sie einmal in der Woche und bei Bedarf auch öfters die Mediennutzung.
- Holen Sie sich, wenn nötig, Hilfe.

5. Tipps zur Soforthilfe

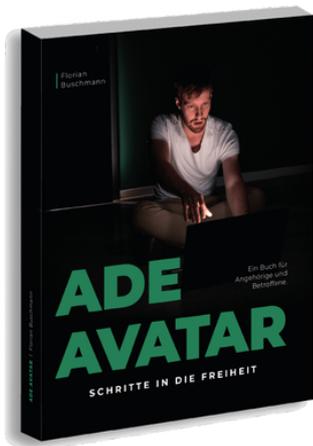


Meistens leidet der **alltägliche Rhythmus** unter den digitalen Möglichkeiten. Die kleinen Entdecker spielen bis tief in die Nacht, als gäbe es keinen Morgen.

Achten Sie auf eine geregelte Schlafzeit. Während dieser bleibt das Smartphone tabu. Somit können Schlafstörungen und andere Folgen einer Abhängigkeit vermindert werden.

Steigen Sie auf keinen Fall aus der **Kommunikation** aus. Gespräche sind der ultimative Zugang zu Ihrem Schützling!

Sprechen Sie über Erlebnissen der Onlinewelt. Kinder suchen sich nicht nur selbstständig aus, was sie sich anschauen. Auch über Chats kann Kontakt mit kritischen Inhalten erfolgen.



Informieren Sie sich über Abhängigkeiten in der Onlinewelt. Oft unterschätzen Angehörige den immensen Einfluss auf die Entwicklung und handeln zu spät

So können Sie auch in meinem Buch: "ADE AVATAR" lesen, wie Sie eine Veränderung begleiten. Gemeinsam mit Psychologen entwickelte ich die "Drei-Schritt-Methode". Diese bietet eine Anleitung, um zu unterstützen.

Bei einer Onlinesucht handelt es sich um eine anerkannte Erkrankung, bei der Sie auch Ihren Hausarzt kontaktieren können.

Alternativ unterstütze ich Angehörige und Betroffene in Beratungen. Dies entsprechend Ihrer Bedürfnisse, anonym und sicher.

Bei Fragen können Sie sich an: kontakt@florian-buschmann wenden.