


Medien Konsum

Antworten zum
Thema Mediensucht

Ein Pocket-Guide für
Betroffene ...

... und ihr Umfeld



MEDIEN- & COMPUTER- SPIELSUCHT

**Was ist das überhaupt?
Wo können Betroffene
Unterstützung finden?**

**In diesem Pocket-Guide
findest du Antworten
sowie hilfreiche Tipps und
Tricks beim Umgang mit
Medien- und
Computerspielsucht**

Mediensucht

Übermäßiger Konsum von
(digitalen) Medien

- Soziale Medien
(Instagram, TikTok, YouTube...)
- Serien und Filme (Netflix etc.)
- Fernsehen und Radio
(Nachrichten, Musik etc.)
- Surfen im Internet

Übermäßige Nutzung von
Computerspielen

- PC- und Handyspiele,
Sielekonsolen
(PlayStation/XBox...)
- Computerspielsucht und
Mediensucht sind sehr
ähnlich

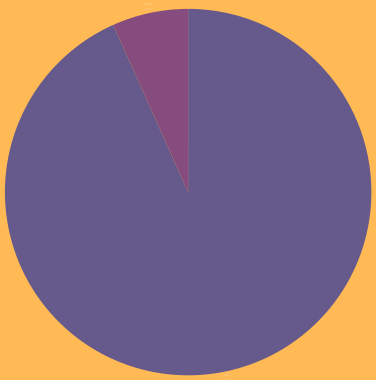
Computerspielsucht

Prävalenzen

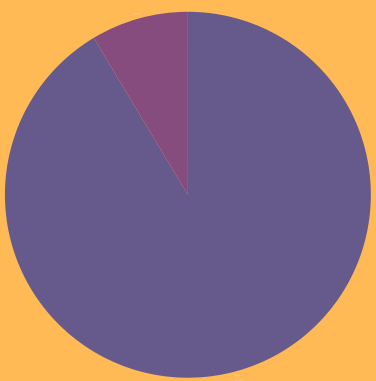
Wie häufig kommt das vor?

➔ Anstieg insbesondere
während der Corona-Pandemie

In einer Klasse von 30 Schüler*innen haben...



**6,7% der Männer
oder 1 Mann**



**8,6% der Frauen
oder 1 Frau**

...eine Mediensucht

Hinweis: Leider gibt es offizielle Daten nur für die binären Geschlechter männlich und weiblich, weshalb wir nur die beiden angeben können

Symptome

Wenn mind. 5 von 9 Symptomen erfüllt sind, kann von einer Medienabhängigkeit gesprochen werden

1

Eingenommenheit

Bestimmt die Nutzung wichtige Bereiche im Leben?

2

Kontrollverlust

Trotz Anstrengungen und guter Vorsätze kann der Konsum nicht reduziert werden

3

Entzugssymptome

Untypisches Verhalten, wenn die Nutzung des Mediums nicht möglich ist

4

Toleranzentwicklung

In den letzten 12 Monaten hat sich der Konsum bzgl. Menge, Häufigkeit oder Intensität deutlich gesteigert

Symptome

5

Interessensverlust

Vernachlässigung wichtiger Bereiche des eigenen Lebens

6

Konsums trotz negativer Konsequenzen

7

Nutzung zur Emotionsregulation

Nutzung der Medien, um negative Gefühle zu verdrängen anstatt positive zu empfinden

8

Gefährdung wichtiger Beziehungen

Werden durch den Konsum Freund- oder Partnerschaften riskiert?

9

Täuschung über das Nutzungsverhalten

Verheimlichen des Konsums durch z.B. Tricks

Was kann das Risiko für eine Sucht erhöhen?

Psychische Vorbelastung

Menschen, denen es psychisch schlechter geht, sind anfälliger für Suchterkrankungen

Sensibilität für Stress

Wer viel Stress in seinem Leben empfindet, hat ein höheres Risiko, eine Suchterkrankung zu entwickeln

Jugendalter

Im Jugendalter befindet sich das Gehirn noch in der Entwicklung und ist deshalb anfälliger für Störungen

Soziales Umfeld

Ein schwaches, instabiles oder konfliktreiches Umfeld kann die Entwicklung einer Suchterkrankung fördern

Wie entsteht eine Sucht?

Risikofaktoren

Gute Gefühle fehlen im offline Leben:
Erhöhtes Risiko Medien mehr und mehr
zu nutzen

Medien bieten die Möglichkeit, sich
schnell gut zu fühlen

Das Belohnungsgefühl durch Medien
wird mit der Zeit schwächer, gleichzeitig
braucht man dieses Gefühl immer mehr

Normalzustand ohne Medien/Spiele
nicht mehr vorstellbar

HILFE SUCHEN

Wo findest du Hilfe für dich oder
Freund*innen?

Psychotherapeut*innen

Psychotherapeut*innen sind dafür ausgebildet, dir zu helfen, wenn dein Medienkonsum außer Kontrolle gerät. Psychotherapeut*innen in deiner Nähe kannst du im Internet finden, z.B. über PSYMA.

Vertraute Personen

Ob enge Freund*innen, eure Eltern oder Vertrauenslehrer*innen, oft hilft es schon mit einer vertrauten Person zu sprechen. Zusammen könnt ihr nach weiteren Lösungen schauen.

HILFE SUCHEN

Wo findest du Hilfe für dich oder
Freund*innen?

Online Webseiten

So widersprüchlich es klingen
mag: Im Internet findest du einige
Seiten, auf denen du anonym
Hilfe suchen kannst:

- Website des Fachverband
Medienabhängigkeit e.V.
- das Portal "Erste Hilfe
Internetsucht"
- Online-Beratung der Caritas
- www.computersuchthilfe.info
- www.klicksafe.de
- <https://hls-webcare.org>

Behandlung / Psychotherapie

Wie kann eine Psychotherapie
beispielhaft aussehen?

1. Wissen aufbauen

Wieso ist bei dir eine Sucht entstanden? Wieso bleibt sie bestehen? Welche Ressourcen hast du? All diese Fragen erarbeitest du zusammen mit deiner Therapeut*in.

2. Motivation und Verhalten

Du findest deine eigenen Gründe, die Sucht besiegen zu wollen. Außerdem lernst du Strategien, kontrollierter mit dem Internet umzugehen.

3. Rückfall verhindern

Am Ende der Therapie geht es darum, Erfolge zu sichern und Rückfälle zu vermeiden. Auch hierfür lernst du Strategien.

Tipps & Tricks für den Alltag

Medienfreie Zeit

Lege dir feste Zeiten am Tag fest, in denen du keine Medien wie Handy, Computer oder Spielekonsolen verwendest. Dafür kannst du auch Sperrzeiten für Apps auf deinem Handy einrichten

Schöne Aktivitäten

Hast du Aktivitäten wie z.B. Sport, Lesen oder Malen die du gerne machst? Oder wolltest du schon immer mal eine neue Aktivität ausprobieren? Plane hierfür konkrete Zeiten in der Woche ein

Bezugspersonen


Verbringe offline Zeit mit Menschen die du magst, egal ob ihr etwas zusammen unternimmt oder euch Zuhause trifft. Das kann manchmal etwas Überwindung kosten, lohnt sich aber sehr

Brauchst du selber Unterstützung dabei, deinen Medienkonsum in den Griff zu bekommen?

Oder kennst du jemanden, über deren Medienkonsum du dir Sorgen machst?

Sprich darüber und hab keine Angst davor, professionelle Hilfe zu suchen





Dieser Pocket-Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2024 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**