

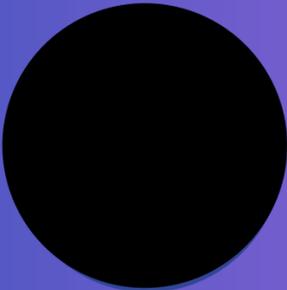


# Medien Konsum

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,  
Spielekonsolen  
(PlayStation/XBox...)
- Computerspielsucht und  
Mediensucht sind sehr  
ähnlich

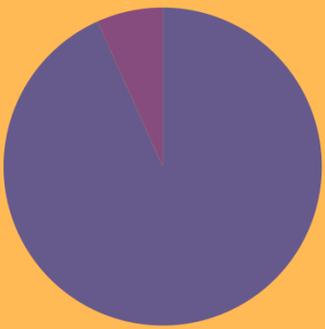
## Computerspielsucht

# Prävalenzen

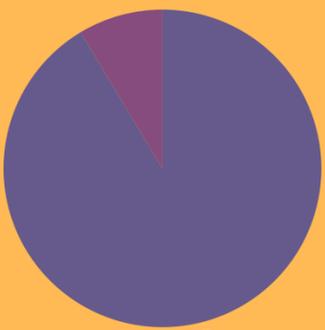
Wie häufig kommt das vor?

➔ 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 Anstregungen 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](http://www.computersuchthilfe.info)
- [www.klicksafe.de](http://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

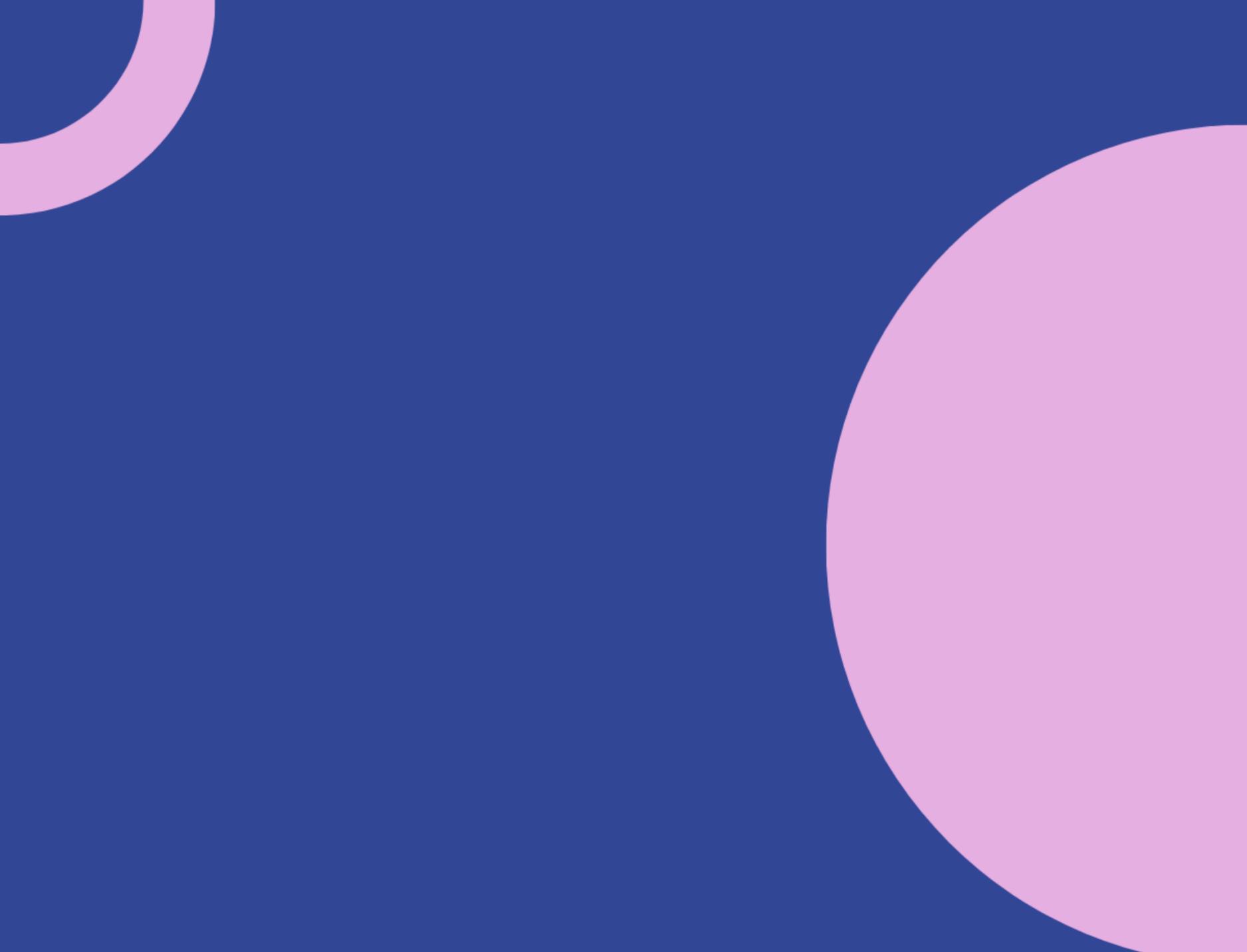
Verbringe offline Zeit mit Menschen die du magst, egal ob ihr etwas zusammen unternimmt oder euch Zuhause trifft. Das kann manchmal etwas Überwindung kosten, lohnt sich aber sehr

**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**