

Zuhause in der digitalen Welt

–

Wenn das Netz dich in
seinen Bann zieht!






Quellen

Zu Seite 1: Banyai et al., (2017); Popow et al. (2019)

Zu Seite 2: Adaptiertes Modell nach Müller, K. W.; Wölfling, K. (2011): Computerspiel- und Internetsucht: Diagnostik, Phänomenologie, Pathogenese und Therapie. In: *Suchttherapie* 12 (02), S. 57–63. DOI: 10.1055/s-0031-1275314.

Zu Seite 3: Orientiert an: Felnhofer, A., Kothgassner, O. D. & Galliez, S. (2020). *Therapie-Tools Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter*. Beltz.

Was unterscheidet problematischen Medienkonsum von normaler Nutzung?

- Ich mache weiter, trotz negativer Konsequenzen
- Ich denke ständig daran 
- Ich lüge mein Umfeld deswegen an
- Ich habe die Häufigkeit und die Dauer nicht mehr unter Kontrolle
- Ich habe Entzugssymptome, wenn ich gerade nicht im Internet/ am Spielen bin 
- Andere Hobbies sind nicht mehr so interessant
- Ich selbst leide unter der Abhängigkeit 
- Ich versuche mit Medienkonsum meine schlechte Laune/ Probleme zu vergessen

Wie häufig kommt das bei Jugendlichen vor?


Problematischer Social-Media-Konsum	Ca. 4,5 Schüler pro Stufe (100 Schüler)
Spielsucht / Gaming Disorder	Ca. 2 Schüler pro Stufe (100 Schüler)

Wie kann eine Computerspielsucht entstehen?

Voraussetzung: positive Erfahrungen mit dem Spielen von Computerspielen



Die Entstehung einer Sucht erfordert das **Zusammenwirken** folgender Merkmale:



Kleine Tipps für mehr Zeitkontrolle: 

Da Handy und Computer **wichtige Gegenstände** in unserem Leben sind, ist es schwer auf sie zu verzichten. Wir suchen damit Informationen, bleiben mit **Freunden** in Kontakt und füllen unsere **Freizeit**.

Aber es gibt Tricks, um die Zeit am Handy und PC niedriger zu halten und so mehr Kontrolle über die Nutzung zu haben.

PC-Shutdown (PC/Laptop)	App-Timer (Smartphone)
Mithilfe von Anleitungen aus dem Internet kann man einfach einstellen um wie viel Uhr (z.B. 22:00 Uhr) oder nach welcher Zeit (z.B. 2 Stunden) sich der PC oder Laptop automatisch ausschaltet. 	In den Einstellungen die Zeit für die Nutzung einer zeitintensiven App einschränken. Z.B. Netflix, Youtube, Tiktok, Games. Ziel: Die App geht automatisch aus, sobald man die selbst festgelegte Zeit verbraucht hat. 

Wenn man seine Freunde, Hobbies und Schule **vernachlässigt**, weil man lieber **nur noch** am Handy ist oder zockt und darunter **leidet**, sollte man sich Hilfe suchen.

Wo bekomme ich Hilfe?

- Ansprechpartner in der Schule: Herr Wahl (wahl@mls-marburg.de)
- Nummer gegen Kummer: 116 111 (auch online)
- computersuchthilfe.info
- internetsucht-hilfe.de