

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Schützenring 1, Haus B
37115 Duderstadt

caritas-suedniedersachsen.de/suchtberatung

Jens Pook &
Friederike Smilge



Mediennutzung bei Jugendlichen

caritas

Was ist in Ordnung und gesund?

- ✓ Jugendliche suchen sehr viel Kontakt zu Gleichaltrigen, heute ist eines der Medien dazu das Internet.
- ✓ Ihr Kind geht trotzdem weiterhin seinen Hobbys und anderen Interessen nach.
- ✓ Ihr Kind hat noch guten, persönlichen Kontakt zu seinen Freundinnen und Freunde. Es pflegt weiterhin persönliche Kontakte.
- ✓ Die Schulleistungen sind weiterhin in Ordnung.
- ✓ Ihr Kind kann sich anders beschäftigen, wenn es keinen Zugang zum Handy, Tablet oder Laptop hat.
- ✓ Versuche, das Spielverhalten oder die Internetzeiten einzuschränken, gelingen zufriedenstellend.
- ✓ Ihr Kind hat keine körperlichen Probleme wie Übermüdung, Sehstörungen, Haltungsschäden, Übergewicht, Hand-, Rücken- oder Kopfschmerzen.
- ✓ Ihr Kind achtet auf sich selbst, seine Persönlichkeit entwickelt sich angemessen in Richtung Erwachsenwerden.

Diagnosehandbuch der WHO, ICD-11

caritas

6C5x, Verhaltenssüchte

Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten sind **erkennbare und klinisch bedeutsame Syndrome**, die

- mit **Leiden oder Beeinträchtigungen persönlicher Funktionen** einhergehen und
- sich **als Folge wiederholter belohnender Verhaltensweisen entwickeln** (bei denen es sich nicht um den Konsum von abhängigkeiterzeugenden Substanzen handelt).

Zu den Störungen aufgrund süchtigen Verhaltens gehören u. a. [...] die **Computerspielstörung**, „Gaming“, die sowohl Online- als auch Offline-Verhalten umfassen können.

Die Verhaltenssucht ist durch

ein anhaltendes oder wiederkehrendes Suchtverhalten gekennzeichnet, das durch folgende Merkmale gekennzeichnet ist:

- **Beeinträchtigung der Kontrolle über die Verhaltensweise** (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext);
- **Zunehmende Priorität** des Suchtverhaltens in dem Maße, **dass dieses Verhalten Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat**; und
- **Fortsetzung oder Eskalation des Suchtverhaltens trotz des Auftretens negativer Konsequenzen.**

Das Verhaltensmuster ist **so schwerwiegend, dass es zu einer erheblichen Beeinträchtigung der persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereiche** führt.

Das Suchtverhaltensmuster kann

kontinuierlich oder

episodenhaft und wiederkehrend sein.

Das Suchtverhalten und andere Merkmale sind in der Regel über einen Zeitraum von **mindestens zwölf Monaten** zu beobachten, damit eine Diagnose gestellt werden kann,

wobei die **erforderliche Dauer verkürzt werden kann, wenn alle diagnostischen Anforderungen erfüllt sind und die Symptome schwerwiegend** sind.

Was heißt das konkret?

caritas

Anzeichen für eine Suchtgefahr können unter anderem sein:

- Ihr Kind geht kaum noch seinen Hobbys oder anderen Interessen nach.
- Ihr Kind vernachlässigt seine Freundinnen und Freunde. Es zieht sich sozial zurück.
- Die Schule wird außen vor gelassen. Die Leistungen verschlechtern sich außerordentlich.
- Ihr Kind kann dem Drang zum Weiterspielen, Chatten und Surfen nicht widerstehen.
- Alle seine Gedanken kreisen um die bevorzugten Aktivitäten im Internet.
- Ihr Kind sucht nach Ausreden, um ständig online sein zu können.
- Ihr Kind reagiert frustriert und gereizt, wenn es keinen Zugang zum Handy, Tablet oder Laptop hat.
- Ihr Kind zeigt körperliche Probleme wie Übermüdung, Sehstörungen, Haltungsschäden, Übergewicht, Hand-, Rücken- oder Kopfschmerzen.
- Ihr Kind vernachlässigt sich selbst, seine Persönlichkeit verändert sich eher destruktiv.
- Versuche, das Spielverhalten oder die Internetzeiten einzuschränken, scheitern wiederholt.

Abhängigkeit bei Jugendlichen

caritas

- Jugendliche werden durch regelmäßigen Konsum viel schneller als Erwachsene abhängig, was mit dem Ablauf des Umbaus des Gehirns in der Pubertät zusammenhängt:
 - *Riskanter Medienkonsum: Phasen exzessiven Medienkonsums, die noch kein Jahr andauern*
 - *Medienabhängigkeit = über ein Jahr lang (1) Kontrollverlust über Beginn, Dauer und Ende der Mediennutzung und (2) Einengung des Lebens auf den Medienkonsum, Verlust von Interessen und Hobbies zugunsten des Konsums (u. a. mit schlechten Noten, Schulabsentismus u. ä.)*
 - *Bei 6 Zigaretten/ Tag fängt bei Jugendlichen bereits die Nikotinabhängigkeit an*
 - *Alle Jugendlichen suchen die Grenzerfahrung mit Alkohol => sie sollten sich nur an Bier und anderen Getränken mit wenig Vol.% versuchen, nie an Spirituosen!*
 - *Ein Jugendlicher, der 6 Monate lang regelmäßig Cannabis konsumiert hat, ist vermutlich abhängig geworden*

Was Eltern vorbeugend tun können

caritas

- ❖ Suchen Sie frühzeitig das Gespräch mit Ihrem Kind.
- ❖ Klären Sie immer wieder altersgerecht über die Risiken und Folgen von Medienkonsum auf.
- ❖ Verhandeln Sie vernünftige Zeiten, die für alle Parteien akzeptabel sind, zum Beispiel für die Schulzeit, für das Wochenende und Feiertage, für die Ferien.
- ❖ Halten Sie die ausgehandelten Internetnutzungszeiten schriftlich fest. Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder daran.
- ❖ Achten Sie darauf, dass die Medienregeln eingehalten werden. Verstöße sollten nachvollziehbare Konsequenzen haben (z. B. reduzierte Spielzeit am Wochenende).
- ❖ Bieten Sie eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung mit Freunden und Familie an und motivieren Sie Ihr Kind zu alternativen Aktivitäten.
- ❖ Übernehmen Sie als Eltern eine Vorbildfunktion!
- ❖ Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind über sein Internetnutzungsverhalten. Fragen Sie regelmäßig nach, welche Onlinespiele, Apps und Medienkanäle gerade angesagt sind.
- ❖ Informieren Sie sich über die Sucht-Mechanismen und verführerischen Tricks in den Spielen und Apps, die Ihr Kind häufig nutzt.

Haben sie individuelle Fragen?

Wir beraten Sie gerne, auch ganz anonym:

Fon 05527 9813-60

suchtberatung@caritas-suedniedersachsen.de

beratung.caritas.de/suchtberatung/registration?aid=23

app.suchtberatung.digital/beratung/registration?aid=7067

caritas