



Games Social Media Streaming

Über die Faszinationen und Gefahren von digitalen Medien

Informationen für junge
Menschen ab 10 Jahren.

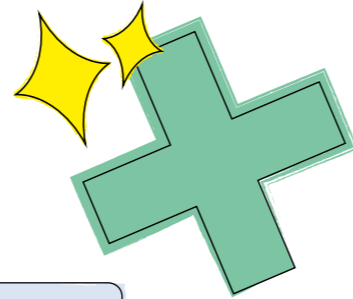
Gefördert durch:

DAK
Gesundheit

Herausgegeben von Deutsches Zentrum für
Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

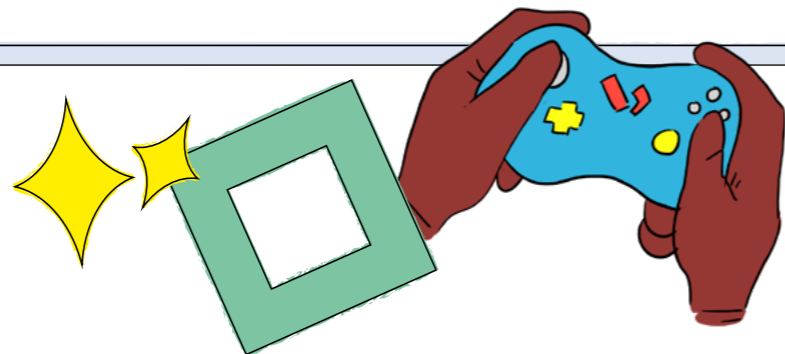
Alle Informationen auch unter:
www.mediensuchthilfe.info

Inhaltsverzeichnis

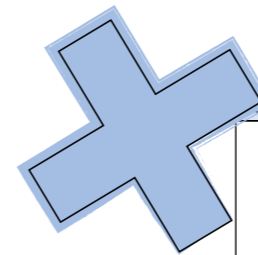
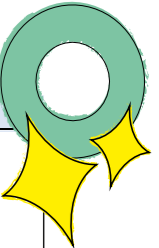


1	Einleitung	4
1.1	Worum geht es hier?	4
1.2	Computer, Smartphone und Co, nur Hilfsmittel?	5
1.3	Faszination Games, Streaming und Social Media	5

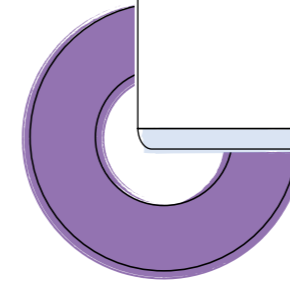
2	#Medienkonsum während der Corona-Pandemie	8
3	#Mediensucht - Was bedeutet das eigentlich?	10
3.1	Begrifflichkeiten	10
3.2	Ab wann kann man von einer #Mediensucht sprechen?	10
3.3	Formen des #Medienkonsums	11
3.4	#negativeFolgen	12
4	#Faszinationen vs. Gefahren von digitalen Medien	14
5	#Games	16
5.1	Was wir unter problematischem Gaming verstehen	16
5.2	Faszinationen vs. Gefahren von Games	17



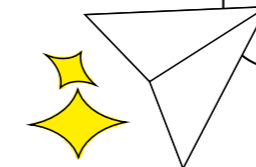
6	Social Media	20
6.1	Was wir unter problematischem Social Media-Konsum verstehen	20
6.2	Faszinationen vs. Gefahren von Social Media	21
7	Streaming	26
7.1	Was wir unter problematischem Streaming verstehen	26
7.2	Faszinationen vs. Gefahren von Streaming-Diensten	27
8	Der #Suchtstrudel - So entsteht abhängiges Verhalten	30
9	Andere psychische Erkrankungen	32
10	In 4 Schritten die Kontrolle zurückgewinnen	34



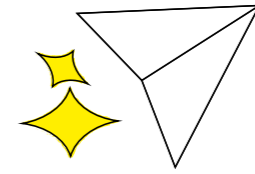
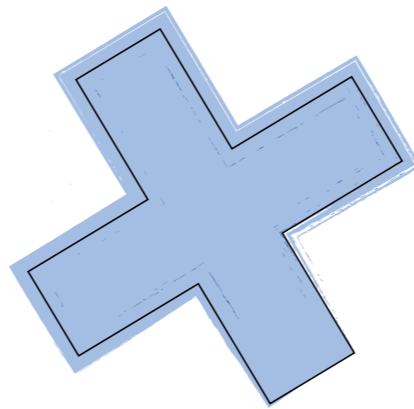
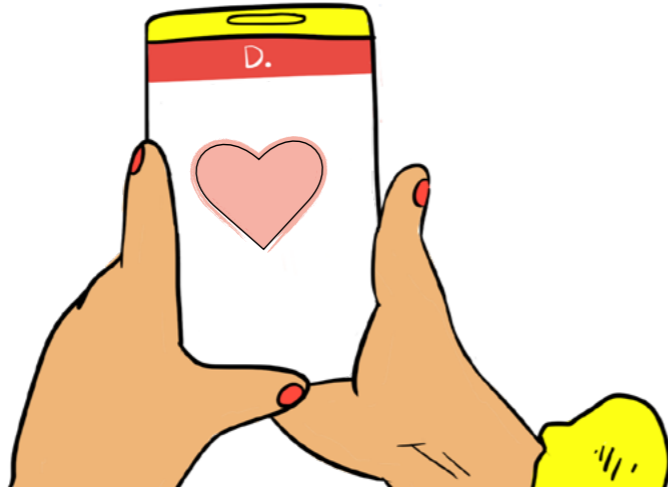
11	Professionelle Hilfe	38
11.1	Beratung	39
11.2	Psychotherapie	40
11.2.1	Was genau passiert in einer Therapie?	40
11.2.2	Wie kann Therapie stattfinden?	42
11.2.3	Therapie mit Eltern oder anderen Bezugspersonen und der Familie	46



#Register	48
Zum Weiterlesen	50
Wer sind wir?	51



Einleitung



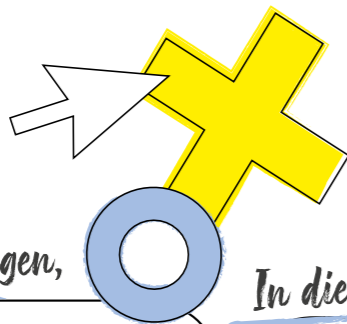
1.1 Worum geht es hier?

Diese Broschüre ist für junge Menschen, die viel Zeit mit technischen Geräten verbringen, um Filme, Serien oder andere Videos zu streamen, digitale Spiele zu spielen oder auf Social Media aktiv zu sein. Häufig gehen damit auch die Sorgen von Erwachsenen einher, dass es möglicherweise zu viel Zeit ist und sich sogar eine **#Mediensucht** entwickelt. Aber was genau ist das Schädliche an Games, Streaming-Diensten oder Social Media? Ist es immer problematisch, wenn man Spaß daran hat, zu spielen, zu streamen oder in den sozialen Medien aktiv zu sein? Übertreiben Lehrer:innen und Eltern einfach nur? Woran kann man erkennen, dass sich ein problematischer **#Medienkonsum** entwickelt hat? Und gibt es überhaupt so etwas wie eine **#Mediensucht**? Was kann man dagegen tun?

Wir sind Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) und haben in unserer Arbeit viele Kinder, Jugendliche und deren Eltern kennengelernt, die sich genau diese Fragen gestellt haben. Mit Hilfe dieser Broschüre möchten wir ihre Fragen beantworten und dir ermöglichen, genauer über deinen **#Medienkonsum** nachzudenken. Außerdem erzählen wir dir die Geschichten von Max, Emma und Mika, für die die Nutzung von Games, Streaming-Diensten oder Social Media tatsächlich zu einem Problem geworden ist.

Vielleicht hast du es schon gemerkt: Wir machen in dieser Broschüre immer mal wieder Gebrauch von **#Hashtags**. Sollten dir die Begriffe nicht bekannt vorkommen, kannst du sie hinten im **#Register** nachschlagen.

Außerdem findest du an verschiedenen Stellen QR-Codes, die dich zu weiterführenden Informationen auf unserer Website www.mediensuchthilfe.info führen. Du kannst diese einfach mit der Kamera deines Smartphones scannen.



Wir wollen dir zeigen,

In dieser Broschüre

- dass die Nutzung von Games, Streaming-Diensten und Social Media mit dem richtigen Bewusstsein und Kontrolle am meisten Spaß macht.
- dass ein guter Ausgleich zwischen Zocken, Streamen, Posten und anderen, nicht-digitalen Freizeitaktivitäten wichtig ist, um die Dinge im realen Leben nicht zu verpassen.

- kannst du deinen eigenen **#Medienkonsum** auf mögliche Risiken und Gefahren prüfen (**Kapitel 5, 6, 7**).
- findest du konkrete Ratschläge, wie du dir selbst helfen kannst (**Kapitel 10**).
- findest du Anregungen, wie du professionelle Beratung oder Therapie findest. (**Kapitel 11**).

1.2 Computer, Smartphone und Co, nur Hilfsmittel?

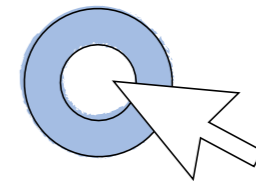
Grundsätzlich sind der Computer, das Smartphone und das Internet für sich genommen nichts Schlechtes. Im Gegenteil: In vielen Lebensbereichen erleichtern uns technische Geräte das Leben enorm und sind wertvolle Hilfsmittel im Alltag. Vor allem, weil sie uns helfen, Zeit zu sparen.

Stell dir mal vor, du sollst zusammen mit ein paar Mitschüler:innen ein Referat für die Schule vorbereiten. Ihr habt aber nur ein Thema vorgegeben bekommen und keine weiteren Unterlagen dazu erhalten. Sehr wahrscheinlich werdet ihr zuerst einmal im Internet nachgucken, um einen groben Überblick über das Thema zu bekommen. Nach Schulschluss schickt ihr Euch per Mail oder WhatsApp hilfreiche Links zu und tauscht euch über euren Fund oder mögliche Fragen aus. Danach werdet ihr immer

genauer nach Internetseiten suchen und das Referat am Computer erstellen. Überleg dir mal, wie aufwendig es wäre, wenn ihr all diese Informationen aus Büchern herausuchen und handschriftlich zusammentragen müsstet, anstatt dafür das Internet oder den Computer zu nutzen! Der technische Fortschritt erleichtert uns das Leben doch gewaltig und hilft uns Zeit zu sparen. Und so können wir uns mit anderen Dingen beschäftigen, die mehr Spaß machen.

Das Internet, das Smartphone und Co. können natürlich auch selbst jede Menge Spaß und Spannung parat halten. Besonders beim Gaming, Streaming und bei Social Media gibt es immer mehr faszinierende und verlockende Angebote, die zum Einschalten einladen.

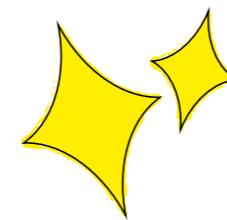
1.3 Faszination Games, Streaming und Social Media



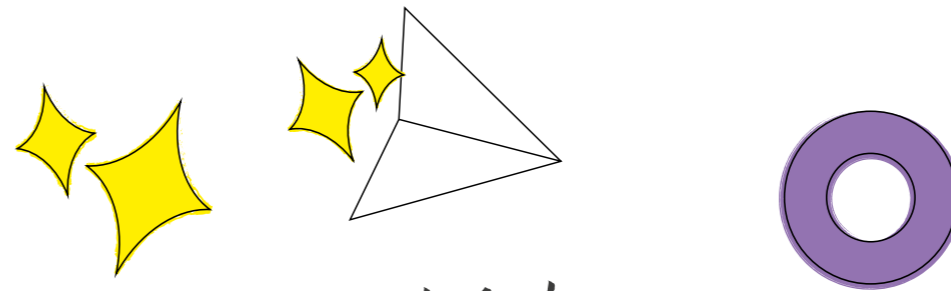
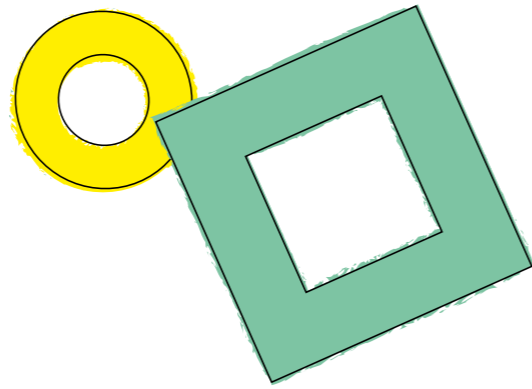
#Facts. Zocken, Streamen, Chatten und das Liken oder Teilen von Bildern und Profilen anderer Menschen gehören zu den häufigsten Onlineaktivitäten, die Menschen in deinem Alter machen. Laut einer unserer Umfragen nutzen mehr als 8 von 10 Kindern und Jugendlichen Social Media-Apps wie WhatsApp und Instagram täglich und das im Durchschnitt für zweieinhalb Stunden (Jungen) bzw. dreieinhalb Stunden (Mädchen) pro Tag. Außerdem spielen 7 von 10 Kindern und Jugendlichen mehrmals in der Woche Smartphone-, Konsolen- oder Computerspiele. Die durchschnittliche tägliche Spielzeit beträgt eineinhalb Stunden bei Mädchen und zweieinhalb Stunden bei Jungen. Unter der Woche verbringen Kinder und

Jugendliche im Schnitt fast drei Stunden auf Streaming-Plattformen, am Wochenende sind es sogar mehr als vier Stunden. Doch was ist an Games, Streaming und Social Media so verlockend und warum können manche Menschen davon nicht genug kriegen?

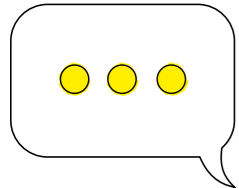
#Likes, #Reels, #Snaps, #Streaks, #Selfies, #Challenges, #TikTokDances, #Autoplay, #TeamBattles, #PrankVideos und Trends wie **#LetsPlay, #FollowMeAround** und **#Instafood** – die Angebote des Internets und der Einfallsreichtum seiner Nutzer:innen kennen keine Grenzen.



Einleitung



#Einleitung

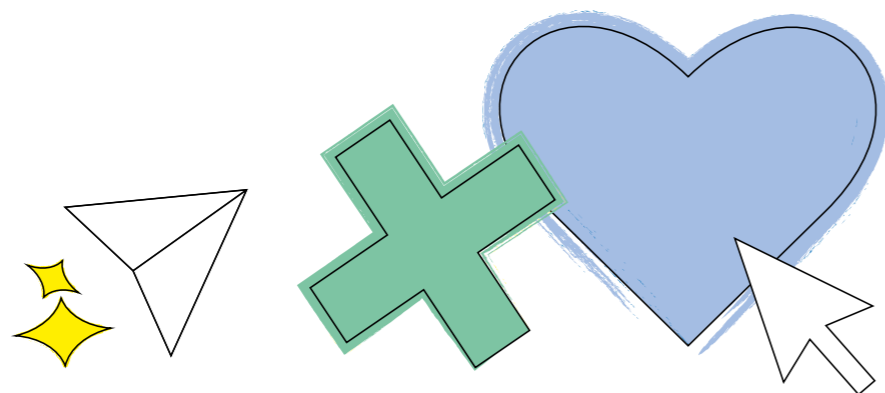


Social-Media-Plattformen wie **#WhatsApp**, **#Instagram**, **#Snapchat**, **#Twitch**, **#TikTok** und **#YouTube** ermöglichen es dir Kontakte zu pflegen, Freundschaften aufzubauen und am Leben von Menschen aus der ganzen Welt teilzunehmen. Sie geben dir auch die Gelegenheit, dich inspirieren zu lassen, deine Kreativität auszuleben, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und dafür schnelles Feedback zu erhalten. Kein Wunder, dass einige Menschen über die sozialen Medien ihre Freund:innen oder Gleichgesinnte kennengelernt haben oder mit einer einfachen Idee richtig berühmt geworden sind. In den sozialen Medien aktiv zu sein, ist für viele Menschen sehr wichtig geworden. Manche haben für ein spektakuläres **#Selfie** sogar schon ihr Leben riskiert. Sich auszutauschen oder sich zu verabreden ohne einen **#Messenger** wie WhatsApp zu nutzen, scheint für viele Menschen inzwischen kaum mehr vorstellbar. Sich mit jemanden anzufreunden, ohne sein Profil in den sozialen Medien zu checken, ist das noch möglich?

Auch die Welt der **Games** wächst stetig. Es gibt immer mehr digitale Spiele, die auf verschiedenen Geräten gespielt werden können. Mit Hilfe von **#VirtualRealityGames** können Gamer:innen mittlerweile im wahrsten Sinne des Wortes in die Rolle ihres **#Avatars** schlüpfen und so noch tiefer in die digitale Welt eintauchen. Fans von Smartphone-, Computer- und Konsolenspielen gefällt es, kreative Spieltaktiken auszuprobieren, sich mit ihrem **#Avatar** Status und Anerkennung zu erkämpfen und für ihr Team Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ermöglicht ihnen das Spiel, sich immer

wieder mit anderen zu messen und im Ansehen aufzusteigen. Durch das Online-Netzwerk von digitalen Spielen sind bereits viele internationale Freundschaften zwischen Gamer:innen entstanden. Außerdem berichten viele, dass das Spielen ihr Multitasking, ihr räumliches Denken und ihre Englischkenntnisse verbessert hat. Manche haben sich durch ihre Spielerfolge sogar einen Namen in der Gaming-Szene gemacht und damit Geld verdient.

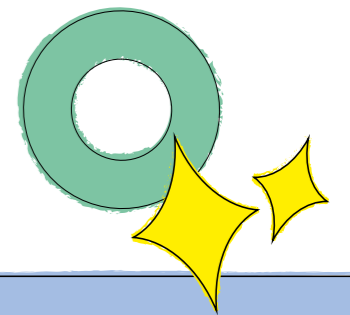
Streaming ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung und bietet für viele junge Menschen eine Rückzugsmöglichkeit. Netflix, Amazon Prime, Apple TV, Disney +, Sky und viele weitere Streaming-Dienste bieten eine extreme Vielfalt an Videoformaten für ihre Nutzer:innen. Neben einer riesigen Auswahl an Filmen, Shows und Serien bringen diese Streaming-Dienste im Vergleich zum Fernsehen zahlreiche Vorteile mit sich. So ist man nicht mehr an die vorgegebene Sendezeit der Lieblingsserie gebunden und muss auch nicht tagelang auf die nächste Folge warten. Außerdem gibt es keine nervigen Werbepausen. Auf diese Weise bieten auch Serien eine Möglichkeit in andere Welten abzutauchen und Sorgen zu vergessen. Manche Filmemacher und Streaminganbieter gehen sogar noch einen Schritt weiter und fragen die **#Viewer** selbst, wie die Geschichte weitergehen soll. So ist es zum Beispiel der Fall in dem Film „Bandersnatch“, der auf der Serie Blackmirror basiert. Hier können die Zuschauer:innen selbst über das Schicksal der Hauptfigur entscheiden.



#Mögliche Gefahren

Was an der Nutzung von Games, Social Media und Streaming zunächst verlockend ist, ist klar: Sie bietet erstmal Spaß, Spannung und Ablenkung. Bei Games und Social Media wirst du noch zusätzlich durch **#Likes**, Spielerfolge oder durch die Anerkennung deiner Teammitglieder belohnt. Serien bieten dir die Möglichkeit in andere Welten abzutauchen und den Alltag hinter dir zu lassen. Dennoch, oder vielleicht gerade deswegen, bergen Games, Streaming-Dienste und Social Media auch einige Gefahren, die einem die Freude an der Nutzung schnell verderben können.

Zwei ganz zentrale Dinge haben wir hier schon einmal aufgeführt. Auf weitere Gefahren werden wir in den späteren Kapiteln noch einmal gesondert eingehen.

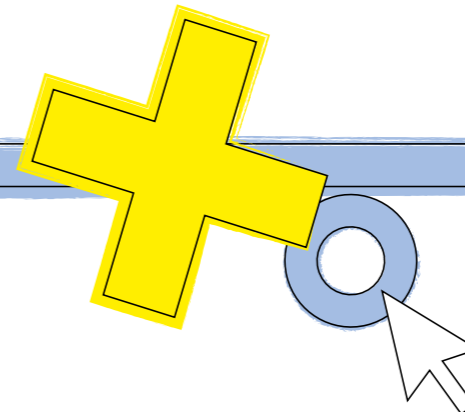


#Cybermobbing

Damit ist das Verschicken von beleidigenden Textnachrichten oder das Weiterleiten von vertraulichen Informationen und Bildern an andere Personen gemeint. Cybermobbing kann rund um die Uhr stattfinden und zieht oft weite Kreise. Durch die Anonymität des Internets trauen sich Täter:innen meistens mehr als auf dem Schulhof, weshalb Cybermobbing besonders heftig werden kann. Für Betroffene ist es wichtig, Beweise zu sichern! Wer (über das Internet) mobbt, muss mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe rechnen.

#Cybergrooming

Wenn (meist erwachsene) Personen das Internet nutzen, um strategisch Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen aufzunehmen, die sie später (sexuell) missbrauchen wollen, bezeichnet man das als **#Cybergrooming**. Die Täter:innen nutzen auch hier die Anonymität des Internets dazu aus, Vertrauen zu potenziellen Opfern aufzubauen und dieses später auszunutzen. Oft entsteht der Kontakt über soziale Netzwerke oder die Chatfunktion in Online-Spielen, wo Täter:innen Gemeinsamkeiten, wie ähnliche Hobbies vortäuschen, über Sex und Liebe sprechen wollen, nach freizügigen Fotos fragen und die Opfer damit später erpressen. In Deutschland ist **#Cybergrooming** übrigens strafbar. Deswegen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen.



#Medienkonsum

während der Corona-Pandemie

Besonders in der Zeit der Corona-Pandemie haben viele Menschen die Vorteile der digitalen Medien noch einmal deutlicher zu schätzen gelernt:

Homeoffice

Der Weg zur Arbeit konnte für viele Menschen reduziert werden und bestand lediglich aus dem Gang vom Bett zum Schreibtisch. Geschäftsreisen wurden durch Videokonferenzen ersetzt.

Home Schooling

Auch der Unterricht fand online statt oder bestand hauptsächlich aus hochgeladenen Arbeitsblätter.

Videochat

Über Apps wie FaceTime, Zoom, Houseparty oder andere Videochatprogramme konnte man Freundschaften aufrechterhalten, Spielenachmittage veranstalten oder an Sportkursen teilnehmen.

Schnelle Informationen

Digitale Medien haben in der Corona-Pandemie auch dabei geholfen, sich möglichst schnell über geltende Maßnahmen und Angebote wie Tests und Impfungen informieren und eine große Gruppe an Personen erreichen zu können.

Wir vom DZSKJ wollten wissen, wie junge Menschen in Deutschland heutzutage digitale Medien nutzen und wie sich die Corona-Pandemie auf den #Medienkonsum ausgewirkt hat. Deshalb haben wir eine Studie durchgeführt und über 1.000 Menschen im Alter von 10-17 Jahren und deren Eltern befragt.

Und weil wir darauf geachtet haben, dass die Gruppe der Befragten möglichst #repräsentativ ist, können wir mit ihren Antworten schätzen, wie es bei allen jungen Menschen in Deutschland ist. Die Ergebnisse der Befragung siehst du in dieser Abbildung:

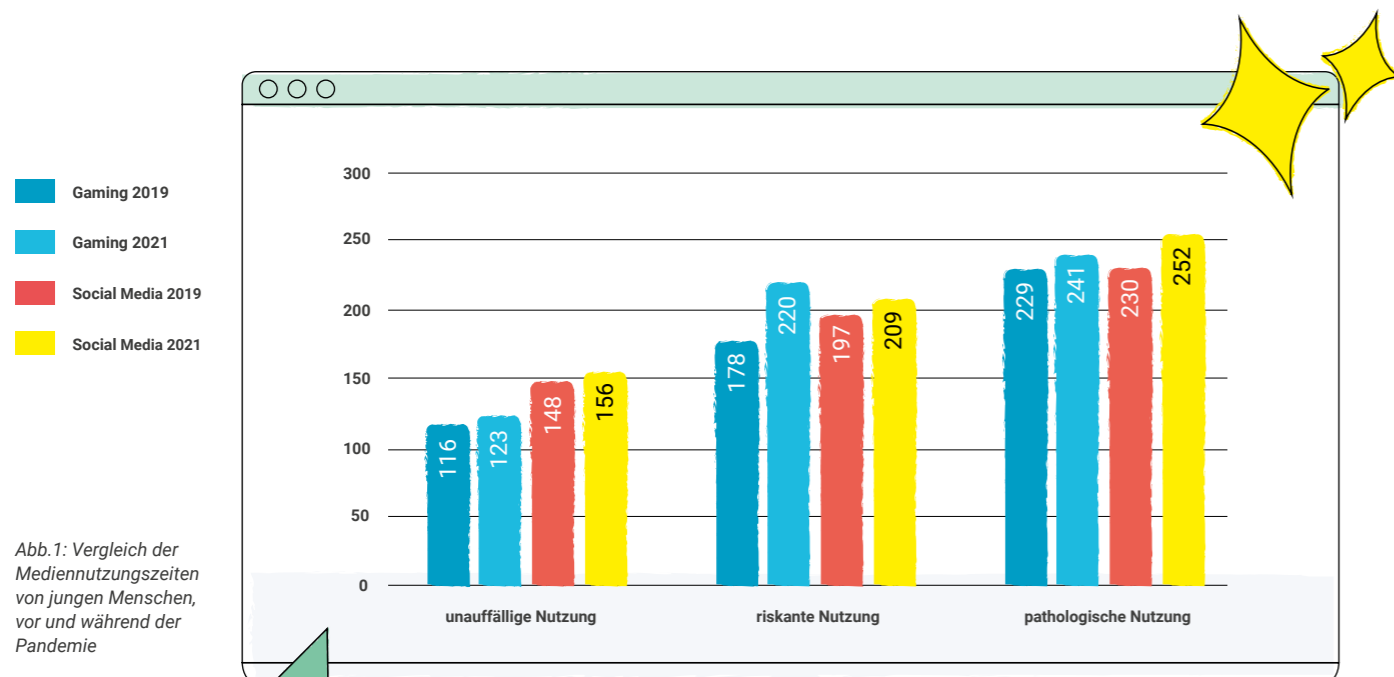
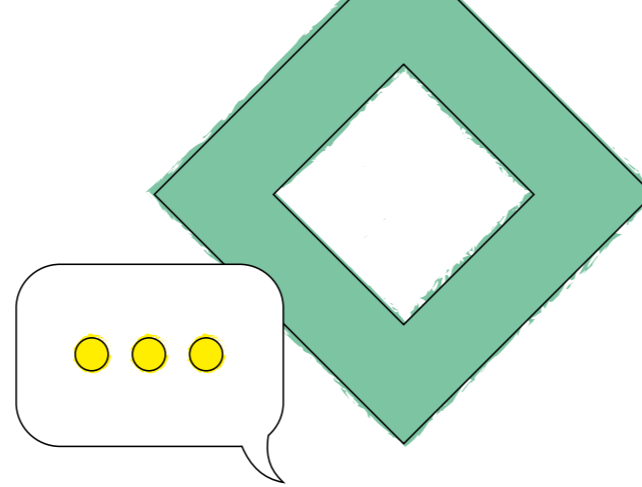


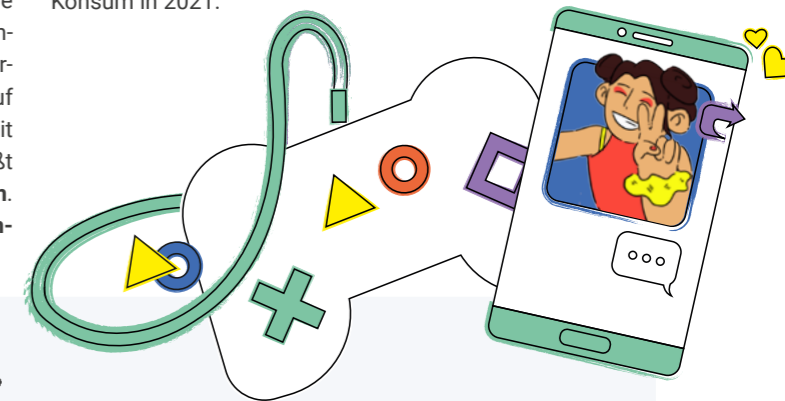
Abb.1: Vergleich der Mediennutzungszeiten von jungen Menschen, vor und während der Pandemie



In der Abbildung sind Balken in verschiedenen Farben abgebildet. Jeder Balken steht für die durchschnittliche Zeit, die deutsche Kinder und Jugendliche täglich mit Games und Social Media verbringen. Die Zahlen in den Balken geben die Minuten pro Tag an. Eine Stunde hat 60 Minuten, dann sind 116 Minuten so viel wie 1 Stunde und 56 Minuten, 252 Minuten sind so viel wie 4 Stunden und 12 Minuten, und so weiter.

Wir haben die Balken nach der Art und Weise, wie Games und Social Media benutzt werden, gruppiert. Die vier Balken auf der linken Seite sind von jungen Menschen, die einen gesunden #Medienkonsum bei Games und Social Media haben. Die vier Balken in der Mitte sind von jungen Menschen mit einem riskanten, also einem gefährlichen, #Medienkonsum und die vier Balken auf der rechten Seite sind von jungen Menschen mit einem sogenannten pathologischen, das heißt einem krankhaften (süchtigen), #Medienkonsum. Auf die verschiedenen Arten des #Medienkonsums gehen wir gleich noch genauer ein.

Außerdem haben wir die Balken mit Farben gekennzeichnet, denn wir haben die Befragung in verschiedenen Jahren durchgeführt. Der dunkelblaue Balken (ganz links in einer Gruppe) steht für die durchschnittliche Spielzeit von jungen Menschen im Jahr 2019, also vor der Corona-Pandemie. Der hellblaue Balken (der zweite von links in einer Gruppe) steht für die durchschnittliche Spielzeit von jungen Menschen im Jahr 2021, also während der Pandemie. Das Gleiche gilt für die orangenen und gelben Balken: Orange (der zweite Balken von rechts in einer Gruppe) steht für den Social Media Konsum 2019, Gelb (Balken ganz rechts in einer Gruppe) für den Social Media Konsum in 2021.



Was kannst du auf der Abbildung erkennen?

Zuerst fällt auf, dass die Balken der verschiedenen Gruppen unterschiedlich groß sind. Je größer der Balken ist, desto länger ist die Zeit, die junge Menschen täglich mit Games oder Social Media verbringen. Die Gruppe der jungen Menschen mit einem gesunden #Medienkonsum haben die kleinsten Balken, d.h. sie konsumieren digitale Medien am Tag kürzer als die anderen beiden Gruppen. Die jungen Menschen mit einem gefährlichen #Medienkonsum zocken oder posten schon etwas länger am Tag und die Gruppe mit dem abhängigen #Medienkonsum nutzen Games und Social Media täglich am längsten. Die Zeit, die man täglich mit den #Medienkonsum verbringt, hängt also mit der Art und Weise, wie Medien konsumiert werden, zusammen. Je länger man täglich zockt oder auf Social Media ist, desto eher entwickelt sich eine #Mediensucht. Die Balken innerhalb einer Gruppe zeigen, dass die Balken aus dem Jahr 2019 (dunkelblau und orange) jeweils kleiner sind, als die Balken aus 2021 (hellblau und gelb). Das heißt, egal ob der

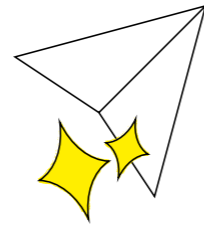
#Medienkonsum gesund oder problematisch ist, vor der Pandemie haben die jungen Menschen in Deutschland täglich weniger konsumiert, als während der Pandemie. Die Nutzungsdauer von Games und Social Media ist also im Verlauf der Pandemie angestiegen.

Aber was genau ist der Grund?

In dieser Zeit fielen einige Dinge, die man normalerweise in der Freizeit gemacht hat, weg. Das Fußballtraining war nicht mehr möglich, der Gitarrenunterricht fand nur noch per Videokonferenz statt, Verabredungen wurden abgesagt. Dies führte bei vielen jungen Menschen zu Langweile, die man gut mit digitalen Medien umgehen konnte. Häufig war Social Media die einzige Möglichkeit mit Freund:innen im Kontakt zu stehen. Und beim Schauen einer Serie ließen sich endlich die vielen Einschränkungen vergessen.

#Mediensucht

Was bedeutet das eigentlich?



3.1 Begrifflichkeiten

Vielleicht hast du in der Schule, in deiner Familie oder unter Freund:innen schon mal was von einer „Internet-sucht“, „Spiele-Sucht“, „Handy-Sucht“ oder „Computer-Sucht“ gehört. Wir sagen dazu **#Mediensucht**, denn das steht für eine Sucht bei digitalen Medien im Allgemeinen. Eine Sucht ist eine Krankheit, die z.B. auch entstehen kann, wenn man Drogen nimmt oder Alkohol trinkt.

Viele Experten sagen zu einer **#Mediensucht** auch „problematische Mediennutzung“. Das ist dann der Überbegriff für einen **#Medienkonsum**, der riskant (gefährlich) oder pathologisch (krankhaft) ist. Auf den Unterschied gehen wir gleich noch genauer ein.

Wichtig!

Wenn jemand süchtig nach Social Media ist, heißt das nicht automatisch, dass die Person auch süchtig nach digitalen Spielen oder Streaming-Diensten ist, oder andersrum. Wir gehen deshalb später auch genauer auf die einzelnen Ausprägungen einer **#Mediensucht** ein.

Du erfährst mehr über...

- ... das problematische **Gaming** in Kapitel 5.
- ... den problematischen **Social Media**-Konsum in Kapitel 6.
- ... das problematische **Streaming** in Kapitel 7.

3.2 Ab wann kann man von einer #Mediensucht sprechen?

Man redet von einer **#Mediensucht**, wenn man von z.B. Games, Social Media oder Streaming-Diensten abhängig wird und nicht mehr ohne sie klar kommt. Eine **#Mediensucht** erkennst du daran, dass du den **#Medienkonsum** kaum noch kontrollieren kannst und andere Freizeitaktivitäten oder Pflichten von zuhause oder der Schule vernachlässigst. Menschen, die unter einer **#Mediensucht** leiden, können nicht aufhören zu zocken, verlieren sich stundenlang in Serien und Videos oder müssen ständig online sein, um auf Nachrichten oder Kommentare zu antworten, Bilder hochzuladen und Rückmeldung von anderen zu bekommen. Sie können sich dann selbst nicht bremsen, obwohl es bereits Ärger mit den Eltern oder Stress in der Schule gibt. Oft zeigt sich eine **#Mediensucht**

nicht direkt, denn das Zocken, Chatten oder Streamen macht ja auch Spaß. Es sind eher die **#negativen Folgen**, die dann stören. Dazu später mehr.

Wenn man eine **#Mediensucht** hat, muss das nicht automatisch bedeuten, dass man viel Zeit mit Games, Social Media oder Streaming verbringt. Es ist eher die Art und Weise, wie die Medien genutzt werden, die problematisch ist. Aber, wie du in Kapitel 2 schon gelernt hast, entwickelt ein Mensch eine **#Mediensucht** eher, je mehr Zeit er mit Games, Streaming oder Social Media verbringt.

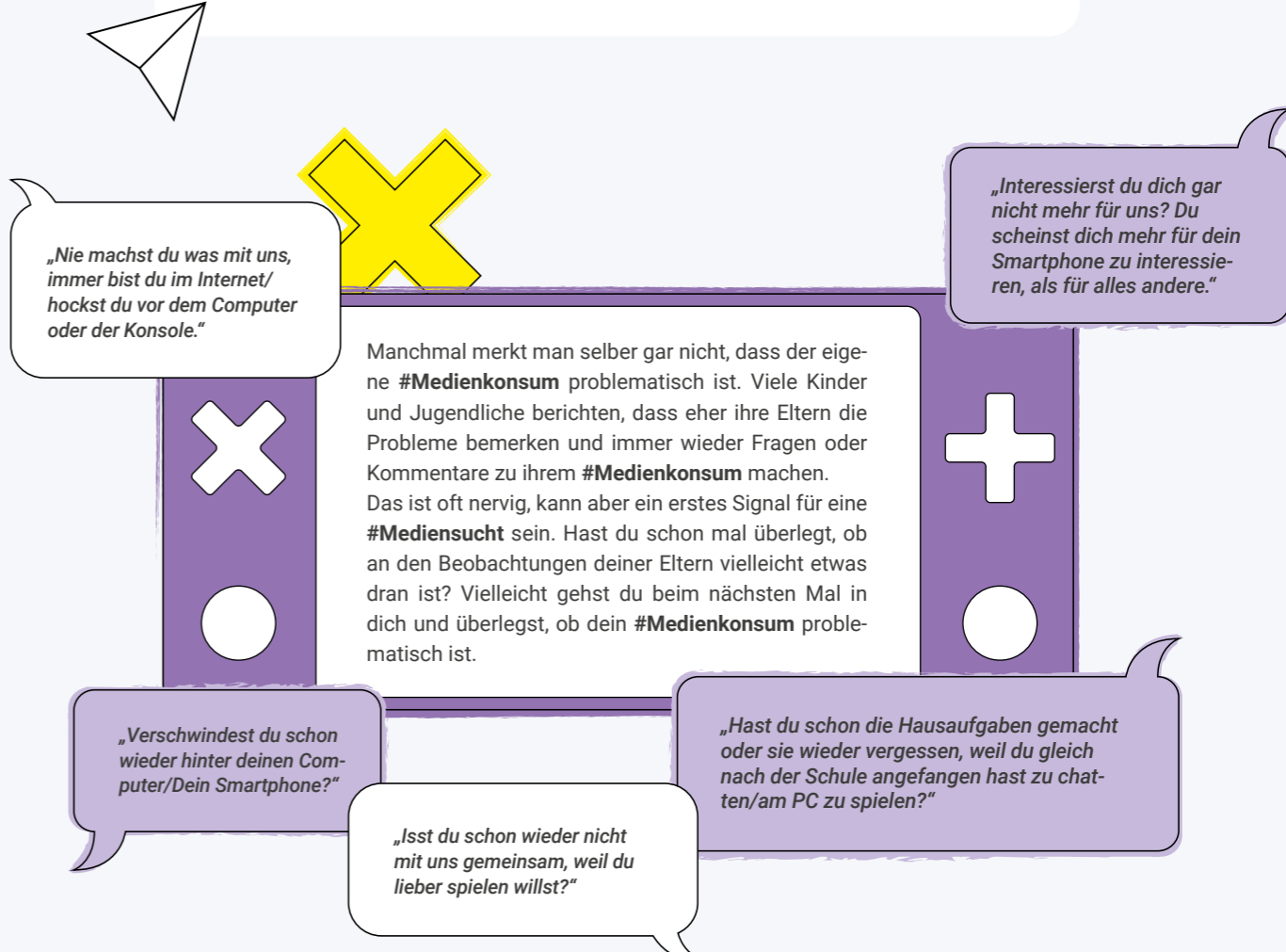
3.3 Formen des #Medienkonsums

Bei der Einschätzung ob der **#Medienkonsum** problematisch ist, unterscheiden wir **3 Formen**:

Es gibt den **gesunden #Medienkonsum**, d.h. man spielt, streamt oder postet zum Spaß und in der Freizeit. Es gibt aber auch noch andere Freizeitaktivitäten und die häuslichen und schulischen Aufgaben werden rechtzeitig erledigt. Man kann zu jeder Zeit aufhören und es gibt keine **#negativen Folgen**.

Einen riskanten, also einen **gefährlichen #Medienkonsum** zu haben, bedeutet, man zockt, streamt oder chattet so viel, dass das Risiko für schädliche **#negative Folgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht. Man hat (noch) keine **#Mediensucht**, aber es gibt einige Anzeichen.

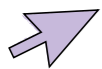
Ein pathologischer, d.h. **süchtiger #Medienkonsum** ist noch mal stärker ausgeprägt, als der riskante **#Medienkonsum**. Es gibt **#negative Folgen** und die körperliche oder psychische Gesundheit ist eingeschränkt. Man hat also eine **#Mediensucht**.



#Mediensucht

Was bedeutet das eigentlich?

Diese Anzeichen können für einen problematischen #Medienkonsum stehen:



Weniger reale Sozialkontakte: Du gehst Menschen im echten Leben aus dem Weg. Gespräche verlaufen eher flüchtig und oberflächlich.



Hoher Medienkonsum: Die Zeit, in der du das Internet, das Smartphone, den Computer oder Streaming-Dienste nicht nutzt, wird immer kürzer. Sonstige Freizeitaktivitäten vernachlässigst du oder hast sie sogar ganz aufgegeben.



Verdrehter Tag-Nacht-Rhythmus: Du bist bis in die Nacht hinein online oder spielst. Du schläfst deutlich weniger oder in einem anderen Rhythmus als früher. Du bist sehr oft müde.



Gedrückte Stimmung: Du bist oft launisch, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich, vor allem, wenn du keinen Zugang zum Internet, deinem Smartphone, Tablet, PC oder deiner Konsole hast. Du verhandelst immer wieder vehement über Nutzungszeiten, wirst laut, drohst oder schaltest nachts heimlich den Computer, das Smartphone oder die Konsole an.



Vernachlässigung von Aufgaben: Du verpasst die Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen (z.B. deine Eltern erhalten einen Anruf von der Schule oder von der Ausbildungsstelle wegen zunehmender Fehlzeiten, anstehende Erledigungen schiebst du wochenlang auf).

Über diesen QR Code kommst du zu einem Video, in dem #Mediensucht an Beispielen von @Max und @Emma erklärt werden.



3.4 #negativeFolgen

Ein problematischer #Medienkonsum, ob riskant oder pathologisch, führt früher oder später zu sozialen Problemen mit der Familie, mit Freund:innen, in der Ausbildung, der Schule oder anderen wichtigen Bereichen. Außerdem schadet er der körperlichen und psychischen Gesundheit. Hier haben wir einige #negativeFolgen für dich aufgelistet:

Körperliche Folgen können sein: Erschöpfung, Müdigkeit am Tag, Schlafmangel, mehr Stress, Nacken-/Kopf- und Rückenschmerzen, Augenprobleme, Muskelverspannungen, Schwielen an den Handballen*, Abmagerung oder starke Gewichtszunahme durch ungesunde und unregelmäßige Ernährung*, Bewegungsmangel, allgemeine Vernachlässigung der körperlichen Gesundheit und Hygiene*.

Psychische Folgen können sein: Schwache Konzentration, innerliche Unruhe, verstärkte Reizbarkeit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle**, verstärkte Sorgen um das äußere Erscheinungsbild**, Depression, Ängste, Lustlosigkeit in Bezug auf Aktivitäten oder Personen in der realen Welt (z.B. Hobbies, Familie, Freunde).

Soziale Folgen können sein: Streit innerhalb der Familie oder mit Freund:innen, Vernachlässigung oder Verringerung von realen sozialen Kontakten oder Hobbies, Scheitern oder Nicht-zustande-Kommen von Liebesbeziehungen, Vereinsamung im realen Leben, Schwierigkeiten in der Schule oder Ausbildung, schlechte Noten, Versetzungsgefahr, Fehltag.

*insbesondere bei problematischer Nutzung von Games, **insbesondere bei problematischer Nutzung von Social Media

Schlaf.

Du schaust spät abends noch Videos, bist in ein Game vertieft, streamst deine neue Lieblingsserie oder erfährst über Social Media eine aufregende Neuigkeit? Dann macht dich das vermutlich alles andere als müde! Gut möglich, dass du anschließend Probleme hast einzuschlafen, dass du nachts häufiger wach wirst oder dass du nur sehr unruhig schläfst. Neben den Inhalten, kann dir aber auch das Bildschirmlicht regelrecht den Schlaf rauben. Das Bildschirmlicht signalisiert deinem Gehirn nämlich, dass du wach bleiben sollst, obwohl es draußen vielleicht schon dunkel ist. Wie stark Licht unseren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, ist dir bestimmt schon aufgefallen, wenn es im Sommer mal länger hell war. Ganz besonders hast du es sicher gemerkt, solltest du schon mal in ein Land mit einer anderen Zeitzone gereist sein. Der Körper braucht einige Tage, um sich an die neue Zeitzone zu gewöhnen und sich vom Jetlag zu erholen. Durch häufiges nächtliches Zocken, Chatten oder Streamen kannst du also einen richtigen Dauer-Jetlag kriegen und das kann dazu führen, dass du dich morgens ständig müde fühlst und du Konzentrationsprobleme hast. Schläfst du aufgrund deines #Medienkonsums häufig weniger als 7 Stunden (z.B. weil dich Gedanken an ein Spiel, eine Serie oder ein soziales Medium wachhalten oder du eine nächtliche Spielvereinbarung hast), oder nur sehr unruhig (z.B. weil du ständig neue Nachrichten erwartest), dann kann das deiner Gesundheit schaden.

Um solch einen Dauer-Jetlag zu vermeiden, findest du hier drei Tipps für eine gesunde Schlafhygiene:

3 Stunden vor dem Zubettgehen:

Beende deine letzte Mahlzeit des Tages.

1 Stunde vor dem Zubettgehen:

Nutze keine Bildschirmgeräte mehr.

Direkt vor dem Schlafen:

Du kannst z.B. Musik hören oder ein Buch lesen, um zu entspannen.

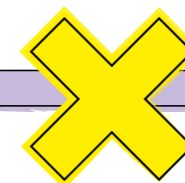
Ernährung.

Wenn auch auf eine unterschiedliche Art und Weise: Games, Streaming und Social Media können dein Ernährungsverhalten beeinflussen. Gamer:innen essen oft schnell oder während des Zockens, um ohne Unter-

brechungen weiterspielen zu können. Social Media-#Feeds sind dagegen überfüllt mit Fotos von appetitanregenden, perfekt aussehenden Speisen oder gertenschlanken #Influencer:innen, die riesige Portionen Junk-Food in den Händen halten. Es ist wichtig, dass du daran denkst, dich ausgewogen und ausreichend zu ernähren, um gesund zu sein und dich gut zu fühlen. Nimm dir die Zeit, um gesunde Nahrung zu dir zu nehmen und tue dies bestenfalls nicht vor dem Computer oder dem Smartphone. Mach dir außerdem bewusst, dass der Post von dem hübsch angerichteten Burger vielleicht erst nach einem 20-minütigem Shooting entstanden ist und der Burger beim Essen schon kalt war. Auch wenn Social Media das Potential haben kann, dich zu inspirieren und dein Selbstwertgefühl zu stärken, gibt es Inhalte, die dein Körperbild und deine Ernährung negativ beeinflussen können. Überlege dir deshalb, welche Inhalte dir wirklich guttun und triff auf Basis dieser Erkenntnis die Auswahl deiner virtuellen Kontakte.

Fitness.

Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde am Tag körperlich betätigen und zwar so, dass ihr Puls ansteigt und sie ins Schwitzen kommen. Sport ist nicht nur wichtig für deine körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch dein psychisches Wohlbefinden. Natürlich kann man durch #Likes, ein spannendes Video oder ein herausforderndes Spiel auch einen höheren Pulsschlag erreichen oder sogar richtig ins Schwitzen kommen. Trotzdem haben die meisten Videospiele, Streamig-Angebote und sozialen Medien keinen positiven Einfluss auf deine körperliche Fitness. Im Gegenteil! Es wurde herausgefunden, dass eine übermäßige Beschäftigung mit Games, Streaming und Social Media zu der Vernachlässigung von sportlichen Aktivitäten und einem verminderten Energielevel führen kann. Gleichzeitig findest du auf Social Media unter dem Hashtag #Fitness zahlreiche Bilder von sportlich aussehenden, attraktiven Menschen, die beim Posen im Fitnessstudio ihre scheinbar makellosen, durchtrainierten Körper präsentieren. Natürlich ist es toll, wenn jemand Freude am Sport hat und die Erfolge mit anderen teilen und sie zu einem gesunden Lebensstil motivieren möchte. Doch leider fühlen sich auch immer mehr junge Menschen durch den Vergleich auf sozialen Medien unzufrieden mit ihrem eigenen Körper und verspüren den Druck abzunehmen, mehr Muskeln aufzubauen oder sich sogar kosmetischen Eingriffen zu unterziehen.

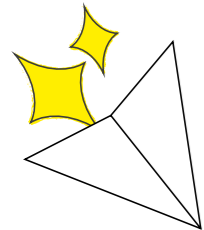


4 #Faszinationen vs. Gefahren

von digitalen Medien

Es gibt Eigenschaften von digitalen Medien, die sie einerseits interessant machen und andererseits gefährlich sind, weil sie dafür sorgen können, dass du länger und häufiger spielst als du dir vorgenommen hast. Manche Menschen können sich von diesen Effekten wieder lösen und das Spiel beenden, wann

immer sie möchten. Für andere ist das aber schwieriger und sie laufen Gefahr, eine #Mediensucht zu entwickeln. Wir möchten dir hier einige dieser Eigenschaften vorstellen. In den späteren Kapiteln gehen wir dann noch genauer auf die besonderen Eigenschaften von Games, Social Media und Streaming ein.



Belohnungen

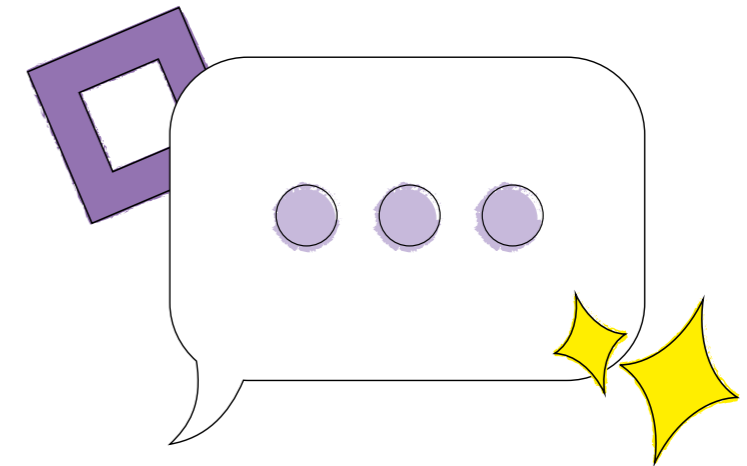
In vielen Games und auf Social Media erhält man Lob, Komplimente oder hat Erfolge, die das Spielen oder Posten sozusagen belohnen. Da sich das gut anfühlt, bekommt man Lust mehr zu posten oder länger zu spielen. Neben positiven Rückmeldungen, kann aber auch das Ausbleiben von negativen Erfahrungen einen belohnenden Effekt haben. Viele

Menschen, die unter einer #Mediensucht leiden, gehen mit Ihrem #Medienkonsum den Problemen in der realen Welt aus dem Weg. Und weil sich die Probleme so gut vergessen lassen, trägt das auch zu einem erhöhten #Medienkonsum bei. Besonders gefährlich ist es, wenn Belohnungen unvorhersehbar passieren.

Soziales Miteinander

In vielen Games kann man schnellere Erfolge haben, wenn Spieler:innen in einem Team zusammenspielen. Dadurch kann man auch Anerkennung von Teammitgliedern bekommen und sich zugehörig fühlen. Es kann aber auch Druck machen, weil man sich verpflichtet fühlt, bei jedem Spiel dabei zu sein. Und bei Social Media dreht sich, wie der Name schon sagt, alles um

das soziale Miteinander. Die Chance eine #Mediensucht zu bekommen ist höher, wenn der Spaß stark von dem sozialen Miteinander abhängig ist, z.B. wenn das Spielen nur erfolgreich sein kann, sobald man mit anderen zusammenspielt. Oder auf Social Media bekommen nur diejenigen bestimmte Vorzüge, die eine bestimmte Zahl an #Followern haben.



Geldgeschäfte

Viele #free2play Spiele ermöglichen zwar einen kostenlosen Zugang zu virtuellen Welten, erfordern aber #InApp-Käufe (für z.B. #Lootboxen), um im Spiel wirklich aufsteigen zu können. Mit dem dadurch gewonnenen Vorteil, erhalten Spieler:innen immer neue Belohnungen (z.B. #Skins, #Emotes) und Kaufangebote, die ihnen noch mehr Ruhm und Anerkennung verschaffen können. Je häufiger gespielt wird, desto mehr Geld ist man bereit für solche Zusätze auszugeben.

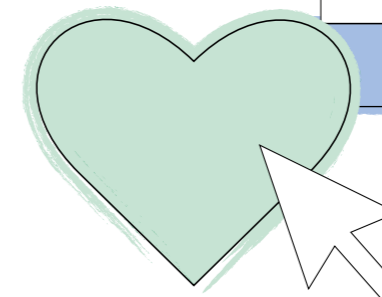
Daten

Würdest du deinen ganz privaten Steckbrief oder deine Strandfotos in der Pausenhalle oder der Kantine deines Ausbildungsbetriebs aushängen wollen? Eher nicht. Mit den digitalen Medien verhält sich das ähnlich. Es ist wichtig, auf eigene Daten aufzupassen und sich gut zu überlegen, was man im Internet preisgeben möchte und was nicht. Das Internet vergisst nie! Auch wenn du gepostete Inhalte wieder löschst, können andere diese zuvor gespeichert und weitergeleitet haben.



#Immersion

Das steht für das Eintauchen in eine digitale Welt. Games, Social Media und Streaming-Dienste steigern die Immersion, in dem sie Spiele oder Videos mit einer guten Graphik, ansprechenden Sounds und spannenden Geschichten anbieten und durch Bedienungshilfen den Konsum besonders leicht machen.



Games

5.1 Was wir unter problematischem Gaming verstehen

Bei einem **riskanten**, also einem gefährlichen **Gaming**, zockt man so viel, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für deine körperliche und psychische Gesundheit besteht. Man erkennt ein riskantes Gaming an diesen **3 Merkmalen**:

Regelmäßigkeit

Du spielst **öfter** als gewöhnlich.

Dauer

Du spielst **länger** als gewöhnlich.

Vernachlässigung

Du gehst deinen Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologisches**, d.h. süchtiges **Gaming** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist noch mal stärker ausgeprägt als das gefährliche Gaming. Es gibt bereits **#negativeFolgen** und die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt. Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen **3 Merkmalen**:

Kontrolle verloren

Du hast keine Kontrolle mehr darüber **wie lange** und **wie oft** du zockst.

Medien bevorzugen

Dein Spiel steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigst du.

Weitermachen

Du bist dir der **#negativenFolgen** bewusst, kannst dein Gaming aber nicht einschränken.

Ein problematisches Gaming führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.

#Facts!

Fast 500.000 deutsche Kinder und Jugendliche haben ein riskantes Gaming-Verhalten, mehr als 220.000 Kinder und Jugendliche haben sogar ein süchtiges Gaming-Verhalten. Jungen sind davon 3x häufiger betroffen als Mädchen.

Teste dich selbst:

Ob du einen problematischen Umgang mit Computerspielen hast, kannst du mit diesem Fragebogen herausfinden:



5.2 Faszinationen vs. Gefahren von Games

Belohnungen

Durch das gezielte Einsetzen von Belohnungen, wird die Spielmotivation von Spieler:innen gesteigert. Auf eine besondere Weise passiert das z.B. in Form von **#Lootboxen**. Das sind virtuelle Kisten in digitalen Spielen, wie z.B. Fortnite, die eine Zufallskombination aus verschiedenen **#Items** enthalten und gewonnen, gefunden oder gekauft werden können. Da man zuvor nicht weiß, was in den Kisten steckt, ist es vom Glück

abhängig, ob die enthaltenen **#Items** für den weiteren Spielverlauf brauchbar sind. Viele Spieler:innen finden **#Lootboxen** so reizvoll, dass sie viel Geld dafür ausgeben oder so lange spielen, bis sie eine neue Box finden oder damit belohnt werden. Wegen ihres sucht-erzeugenden Charakters wird momentan diskutiert, ob **#Lootboxen** verboten werden sollen.

Soziales Miteinander

Durch das Lösen von **#Quests** in einer Gruppe von Spieler:innen entsteht ein sozialer Zusammenhalt, aber gleichzeitig auch mehr sozialer Druck. Verabredungen zu **#TeamBattles** gibt es zu jeder Tages- und Nachtzeit. Außerdem verkünden Spielentwickler:innen regelmäßig bestimmte Daten und Uhrzeiten, an denen im Spiel besondere **#Items** erworben werden können. Wird ein Spiel während **#Challenges** oder eines **#TeamBattles** abgebrochen, droht Spieler:innen, dass Zwischenziele oder erworbene **#Items** verloren gehen. Das hat einen starken Einfluss darauf, wie lange und wie oft ein Spiel gespielt wird.

Viele Online-Games bieten öffentliche **#Events** an, bei denen jede:r mitspielen darf, der/die zu einer bestimmten Zeit online ist. Die Turnierdaten werden von den Spielentwickler:innen meistens auf sehr ungewöhnliche Zeiten gelegt, um dafür zu sorgen, dass auch außerhalb der Hauptspielzeiten genug Spieler:innen online sind. Wer gewinnt, erhält eine Trophäe oder ein hohes Preisgeld. Vielen Spieler:innen geht es aber auch einfach darum, dabei zu sein und das Event live mitzerleben. Manche haben für ein Turnier sogar schon ganze Nächte durchgemacht oder die Schule geschwänzt.

Games

#Immersion

Viele Spiele passen das Schwierigkeitsniveau automatisch an die Fähigkeiten der Spielenden an. So kommt man eher in einen **#Flow** und erhält das **#DauerFeedback**, besonders gut zu sein. Dies motiviert weiterzuspielen und sich immer neuen Herausforderungen zu stellen. Ein weiterer Trend, der sich in der Gamingwelt vermehrt ausbreitet ist die Nutzung von **#Virtual Reality (VR)-Brillen**. Dadurch werden die Nutzer:innen direkt in die 3D Umgebung des Spiels versetzt, um das Erleben noch intensiver zu gestalten.

Immer mehr Games sind so aufgebaut, dass sie kein Ende haben. Man kann virtuelle Welten frei erkunden, Levels haben keine feste Reihenfolge oder es besteht die Möglichkeit, immer weiter aufzusteigen und weitere Battles zu bestreiten. Die Gefahr, dass du von dem Spiel irgendwann nicht mehr loskommst, ist damit größer. Wenn du merkst, dass es dir mit einem Spiel so geht, solltest du dir eine längere Auszeit gönnen oder auf **#ArcadeSpiele**, **#Rollenspiele** oder **#Sportsimulationsspiele** umsteigen, die du auch offline (!) spielen kannst. Diese haben ein geringeres Suchtpotential.

#FOMO

Es hat sich gezeigt, dass es vor allem die **#MultiplayerGames** sind, die den Drang, dauernd online aktiv sein zu müssen, verstärken. Denn dort gibt es viele verschiedene Formen der Belohnung und soziale Interaktionen, die dazu führen, dass man kein Spiel des gemeinsamen **#Clans** oder wichtige **#TeamBattles** verpassen will.

Geldgeschäfte

Während des Zockens werden dir manchmal Spielerweiterungen oder Ausrüstungen angeboten. Hinter diesen Angeboten stecken häufig **#InAppKäufe**. Die gibt es in vielen **#free2play-Spielen**, die man sich erstmal kostenlos herunterladen kann (z.B. Fortnite). Der Kauf erfolgt meistens durch einen einzigen Klick und dieser kann dich, je nach Kaufgegenstand und Spiel, ein paar Cents bis hundert Euro kosten. Kein Wunder, dass Menschen sich schon durch versehentliche

In-App-Käufe verschuldet haben. Zum Glück kannst du dich davor schützen, indem du In-App-Käufe über deine Tablet-/Smartphone-Einstellungen deaktivierst. In einigen digitalen Spielen gibt es die Möglichkeit, eine **#virtuelleWährung** zu kaufen oder zu gewinnen, die man dann einsetzen kann, um neue Ausrüstungen oder **#Lootboxen** zu kaufen. Expert:innen sehen diese Art des Umgangs mit Geld als gefährliches Glücksspiel an, bei dem große Vorsicht geboten werden sollte.

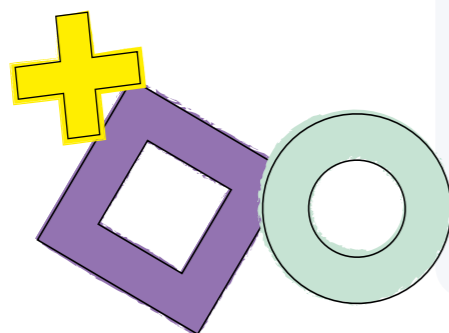
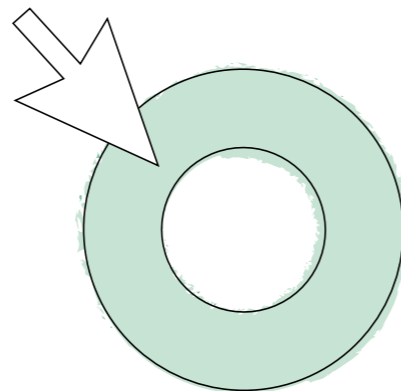
Vielleicht bist du während des Spielens auch schon mal auf einige dieser Eigenschaften von Games gestoßen und hast gemerkt, wie schwer es sein kann, das Spiel zu beenden. Viele Menschen schaffen das trotz der faszinierenden Eigenschaften gut und andere haben damit große Probleme. So zum Beispiel **@Max**, von dem wir dir nun erzählen möchten.

Max, 14 Jahre

Gamername: **MAXINATOR**

Schon seit er denken konnte, interessierte sich Max für Videospiele. Allerdings verbrachte er seine Freizeit trotzdem häufig beim Fußball, Tennis oder draußen mit Freund:innen. Nachdem er sich von seinem Ersparnen seine erste Konsole kaufte, begann er jedoch immer häufiger Videospiele zu spielen, vor allem **#Sportsimulationsspiele** wie Fifa. Durch seine Freund:innen hat er dann das **#SurvivalGame** Fortnite kennengelernt, welches ihn total begeisterte. In kurzer Zeit konnte Max relativ schnell Erfolge erzielen. Nachdem er hunderte von Battles gespielt und Missionen erfüllt hatte, qualifizierte er sich dafür, einem besonderen **#Clan** beitreten zu können, mit dem er sich dann mehrmals täglich zum Spielen verabredete und über **#Discord** kommunizierte. Zusätzlich verfolgte er auf YouTube die **#LetsPlay-Videos** erfolgreicher Gamer:innen, für die er viel Bewunderung empfand. Mithilfe der Kommentarfunktion tauschte er sich mit den anderen YouTube-Nutzer:innen über die Spielstrategien der Gamer:innen aus. „Selbst, wenn ich spätnachts im Bett lag, musste ich die ganze Zeit an Fortnite denken – an die Waffen und wie ich am besten spiele. Ich konnte es kaum erwarten,

die nächste Mission zu erfüllen, um den geheimen **#Skin** zu bekommen, den ich allen zeigen kann“, sagt Max. Zuhause lebt er allein mit seiner Mutter, von der er oft genervt war. Dann wusste er auch nicht so recht wohin mit seiner Wut. Beim Zocken fühlte er sich frei und konnte sich von dem Stress im Alltag ablenken. Zum Sport ging Max irgendwann kaum noch. Mit alten Freund:innen traf er sich immer weniger, da er fand, dass er mit seinen virtuellen Freund:innen einfach mehr Interessen teilte. Mit diesen stand er durch WhatsApp ständig in Kontakt. Wenn er einmal nicht zu der verabredeten Zeit online war, hatte Max ein richtig schlechtes Gewissen. Einige seiner Online-Freund:innen waren auch über die ganze Welt verteilt, so dass er manchmal die Schule schwänzte, um sich mit ihnen treffen zu können. Seine Mutter machte sich immer mehr Sorgen um ihren Sohn und sein Spielverhalten und es kam häufig zum Streit. Den Stress mit seiner Mutter konnte Max allerdings schnell verdrängen, wenn er wieder in seiner Fortnite-Welt war. Das führte dazu, dass Max ständig online war, um zu spielen oder zu chatten...



Social Media

6.1 Was wir unter problematischem Social Media-Konsum verstehen

Bei einem **riskanten**, also einem gefährlichen **Social Media-Konsum** ist man so viel in sozialen Netzwerken unterwegs, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen**

erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht. Man erkennt eine riskante Nutzung von Social Media an diesen **3 Merkmalen**:

Regelmäßigkeit

Du bist **öfter** auf Social Media als gewöhnlich.

Dauer

Du bist **länger** auf Social Media als gewöhnlich.

Vernachlässigung

Du gehst deinen Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologischer**, d.h. süchtiger **Social Media-Konsum** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist noch mal stärker ausgeprägt als der gefährliche Social Media-Konsum. Es gibt bereits **#negativeFolgen** und

die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt. Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen **3 Merkmalen**:

Kontrolle verloren

Du hast **keine Kontrolle** mehr darüber **wie lange** und **wie oft** du auf Social Media bist.

Medien bevorzugen

Social Media steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigst du.

Weitermachen

Du bist dir der **#negativenFolgen** bewusst, kannst deinen Social Media-Konsum aber nicht einschränken.

Ein problematischer Social Media-Konsum führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.

#Facts!

Etwas mehr als 550.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland im Alter von 10-19 Jahren zeigen einen riskanten Social Media-Konsum. Fast 250.000 Kinder und Jugendliche haben sogar einen süchtigen Social Media-Gebrauch. Jungen sind doppelt so häufig betroffen wie Mädchen.

Teste dich selbst:

Ob du einen problematischen Umgang mit sozialen Medien hast, kannst du mit diesem Fragebogen herausfinden:



6.2 Faszinationen vs. Gefahren von Social Media

Belohnungen

Über **#Likes** und nette Kommentare freut sich jeder. Zudem zeigen sie dir, was deinen Freund:innen und deinem Umfeld gefällt. Wenn du viel auf Social Media aktiv bist, kann es dir jedoch passieren, dass du beginnst, dein Leben verstärkt aus der Perspektive der anderen zu sehen. **#Likes** oder **#Sharing** ermöglichen manchmal ein schnelleres Feedback als in der realen Welt. Gefährlich wird es, wenn du dich nur noch mit vielen **#Likes** oder Kommentaren wertvoll fühlst, und du dich zunehmend damit beschäftigst, neue Beiträge vorzubereiten. Es ist wichtig, dass du auch in der realen Welt genügend Ausgleich hast und Bestätigung erfahren kannst.

#Streaks sind Symbole und Zahlen mit denen Snapchat-Nutzer:innen belohnt werden, die über die App täglich ihre Kontakte pflegen. Mit jedem Tag, an dem die Nutzer:innen sich gegenseitig Bilder schicken, wird die Zahl neben dem Profilbild des jeweiligen Kontakts erhöht und das Symbol verändert sich. Hatte man mehr als einen halben Tag keinen Kontakt, droht der **#Streak** abzulaufen. Eine

Sanduhr erscheint, die anzeigt, wie viel Zeit noch bleibt, um den **#Streak** zu retten. Geht er verloren, müssen die Nutzer:innen wieder bei null beginnen. So wird man motiviert, sich ständig weiter Bilder zu schicken und online aktiv zu sein.



Social Media

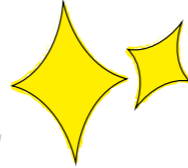


Soziales Miteinander

In den **#Feeds** zahlreicher junger Menschen findet man unzählige Fotos von makellos aussehenden **#Influencer:innen**. Reine Haut, keine Augenringe, schmale Nasen, volle Lippen, eine perfekte Körperhaltung und glänzende Haare – aber ist das alles echt? Tatsächlich verbringen **#Influencer:innen** oft viel Zeit mit dem Posen vor der Kamera, bis endlich ein Bild für den nächsten Post entstanden ist. Und doch reicht auch das oft nicht aus: Zahlreiche **#Filter** helfen dabei, Hautunreinheiten zu kaschieren, das Gesicht schmaler und die Augen größer zu machen. Hinzu kommen noch Apps wie **#Facetune** durch die Mal eben kinderleicht eine schmale Taille gezaubert werden kann. Diese Filter und Apps funktionieren quasi wie Schönheits-OPs. Kein Wunder also, dass fast alle **#Influencer:innen** gleich aussehen und dazu beitragen, ein unrealistisches Schönheitsideal zu verbreiten. Ein weiterer Trend sind **#AugmentedRealityFilter**, mit denen du Bilder in Echtzeit verändern und dir z.B. eine knallblaue Lockenpracht oder einen glitzernden Heiligenschein zaubern kannst. Viele **#Influencer:innen** und Firmen entwickeln eigene **#Filter**, um **#Follower** zu gewinnen und sich zu vermarkten. Es ist also wichtig, dass du dir darüber bewusst bist, dass viele Bilder auf Social Media nicht echt sind und die vermeintlich perfekten Personen im realen Leben anders aussehen. Mittlerweile gibt es aber auch Gegenbewegungen, die sich für mehr Natürlichkeit auf Instagram und Co einsetzen.

Du kennst bestimmt den **#BlauenHaken**, der manchmal auf Instagram-Profilen neben dem Accountnamen zu sehen ist. Dieser Haken findet sich meist in den Profilen von berühmten Personen und dient als Echtheitsiegel, um die echten Profile von **#Fakeaccounts** zu unterscheiden. Mittlerweile gilt der Haken aber auch als Statussymbol, weswegen viele Menschen diesen unbedingt haben wollen. Manche bezahlen sogar hohe Summen an Geld dafür. Dies solltest du aber niemals tun, da der Haken nur über die App beantragt werden kann. Um den Haken zu bekommen, müssen jedoch verschiedene Bedingungen erfüllt sein, z.B. eine hohe Zahl an **#Followern**.

#Immersion

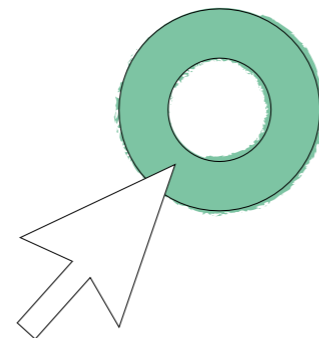


Auf Social Media hat der **#Feed** kein Ende. Ständig werden neue Fotos, **#Reels**, oder Videos angezeigt. So kann das Gefühl entstehen, dass es eine unendliche Zahl von Inhalten zu konsumieren gibt. Dann kann man schnell von einer negativen Meldung zur nächsten kommen und sich häufig nur schwer aus diesem Kreislauf befreien. Leider werden negative Ereignisse auch als viel wichtiger und bedeutender wahrgenommen als positive Ereignisse und wirken sich somit mehr auf das eigene Wohlbefinden aus. Durch dieses sogenannte „DoomScrolling“ kann eine negative Stimmung hervorgerufen werden.

Geldgeschäfte

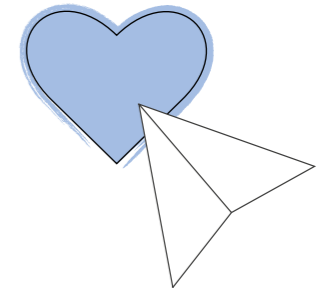
Du kennst es sicher: **#Influencer:innen** halten begeistert Gegenstände in die Kamera und verkünden, es handle sich dabei um das Produkt des Jahres, das du dir unbedingt kaufen sollst. Ob die **#Influencer:innen** das Produkt wirklich so gut finden? Gute Frage! Denn für ihre Werbung bekommen sie von Unternehmen häufig viel Geld gezahlt. Es ist wichtig, dass du dir deine eigene Meinung bildest und dir gut überlegst, ob du dein Taschengeld oder Monatsgehalt für diese Produkte ausgeben möchtest.

Viele soziale Medien wie Instagram bieten auch **#InAppShopping** Funktionen an. Hier werden dann die dargestellten Produkte direkt verlinkt und können über wenige Klicks gekauft werden. Die App muss dazu nicht verlassen werden.



#FOMO

Auf Social Media wird täglich neuer **#Content** gepostet, wodurch das Gefühl entstehen kann, dass man etwas verpasst. Neue Trends und Nachrichten machen so schnell die Runde und wer nicht auf dem neusten Stand ist, kann nicht mitreden. Besonders wenn man schon mal die Erfahrung gemacht hat für ein Foto viele **#Likes** zu bekommen, kann die **#FOMO** groß sein.



Social Media in Krisensituationen

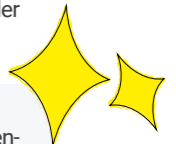
Die sozialen Medien können besonders in schwierigen Situationen ein einfacher Zufluchtsort sein. Durch die vielen Beiträge, Postings und Videos kann man sich der Realität entziehen und die eigenen Sorgen vergessen. Allerdings gibt es auf Social Media natürlich nicht nur Beiträge über die schönen Dinge im Leben. Besonders in Krisensituationen bieten Plattformen wie TikTok oder Instagram die Möglichkeiten, sich zu informieren und schnelleine Menge ungefilterter Nachrichten zu erhalten.

Außerdem kann Social Media manchmal ein sehr direkter Übertragungsweg von Informationen aus erster Hand sein. So öffnet man z.B. Instagram mit dem Ziel sich ein Koch- oder Fitnessvideo anzuschauen, erhält aber stattdessen eine direkte Berichterstattung von Menschen in Krisen- oder Kriegsgebieten. Oft handelt es sich hierbei um z.B. sehr brutale Videos oder Berichte von unmittelbar Betroffenen. Es ist wichtig zu unterscheiden, ob man sich gerade in der Lage fühlt solche Berichte und Videos zu konsumieren, oder ob dies die eigene Stimmung verschlechtert. Sollte letzteres der Fall sein, ist es hilfreich, bestimmte Konten einzuschränken oder sich eine Social Media-Auszeit zu nehmen.

Fake News

Wichtig ist zwischen wirklichen Fakten und Falschmeldungen zu unterscheiden. Die Reichweite von Social Media-Plattformen ist groß und kann dazu genutzt werden Falschmeldungen zu verbreiten. Um tatsächlichen Fakten zu erkennen, ist es wichtig genau zu prüfen, wer hinter der Quelle steckt, ob es sich um aktuelle Informationen handelt, und wie viel Wahrheit hinter der Nachricht steckt. **#FakeNews** während der Corona-Pandemie können sich zum Beispiel auf den falschen Ursprung des Virus, mutmaßliche Übertragungswege oder Fehlinformationen zu den Impfstoffen beziehen. Solltest du dir einmal nicht sicher sein, ob eine Nachricht der Wahrheit entspricht, oder es sich um Falschmeldungen handelt, ist es wichtig sich noch einmal konkret zu informieren. Recherchiere auf vertrauenswürdigen Internetseiten oder frage Bekannte um Unterstützung.

Bestimmt bist auch du schon mit einigen dieser Eigenschaften von Social Media in Berührung gekommen und hast dich vielleicht dazu hinreißen lassen, ein beworbenes Produkt zu kaufen, hast doch länger als geplant durch den **#Feed** gescrollt oder deine Fotos mit diversen Filtern „verschönert“, bis du sie endlich mit den passenden Hashtags gepostet hast. Vielen Menschen gelingt es, sich trotzdem jederzeit von Social Media zu verabschieden und Zeit mit Freund:innen im realen Leben zu verbringen. Bei manchen Menschen, wie **@Emma**, entwickelt sich aber ein problematischer Social Media-Konsum.



Social Media

Emma, 17 Jahre
Account Name:

emm@s_world

„Ich bin Emma. Ich bin 17 Jahre alt und vor drei Jahren bin ich mit meinen Eltern vom Dorf in eine Kleinstadt gezogen. Der Umzug war nicht leicht für mich. Die neue Umgebung und die neue Schule haben mich am Anfang ziemlich überfordert, weil ich mir oft nicht viel zutraue. Zum Glück habe ich schnell eine Freundin gefunden. Mit Alya habe ich in der Schule oft abgehängt. Zusammen haben wir auch Social Media für uns entdeckt. Über Snapchat haben wir uns lustige Bilder geschickt und anderen Mitschüler:innen im Gruppenchat darüber berichtet, was wir tagsüber erlebt haben. Wir haben uns auch oft getroffen, um Fotos von uns zu machen, die wir später bei Instagram posten wollten. Die Fotos haben wir dann so lange bearbeitet, bis sie uns beiden gefallen haben. Bei mir hat es immer Ewigkeiten gedauert, bis ich wirklich zufrieden mit einem Bild war. Häufig war ich kurz davor ein Bild zu posten, aber wenn ich dann die aktuellen neuen Beiträge bei Instagram gesehen habe, hat mich das total verunsichert. Oft habe ich dann doch nochmal den **#Filter** angepasst. Außerdem haben Alya und ich uns immer stundenlang passende **#Captions** überlegt. Wir konnten es kaum erwarten, zu verfolgen, wer von unseren **#Followern** unsere Bilder zuerst liked oder kommentiert. Ich habe mich dann auch ständig mit Alya verglichen und war total verunsichert, wenn ihr Bild mehr **#Likes** als meins hatte. Durch unsere Beiträge im Netz

ist sogar ein Junge aus unserer Schule auf Alya aufmerksam geworden, mit dem sie wenig später zusammengekommen ist. Alya hatte dadurch aber immer weniger Zeit für mich und online war sie auch nur noch selten.

Als ich dann nach der 10. Klasse von der Sekundarschule in die Oberstufe eines Gymnasiums wechseln sollte, und Alya eine Ausbildung begann, hatte ich das Gefühl wieder komplett allein dazustehen. Obwohl auf der neuen Schule ein paar nette Leute waren, hatte ich Angst, keinen Anschluss zu finden. Auch der hohe Leistungsanspruch hat mich gestresst. In Mathe stand ich plötzlich auf fünf. Da meine Eltern aufgrund ihrer Arbeit kaum Zeit hatten, wusste ich damals nicht, mit wem ich über meine Sorgen sprechen sollte.

Bei Instagram, TikTok und Snapchat habe ich dann Ablenkung gefunden und meine Probleme kurzzeitig vergessen können. Nach der Schule habe ich mir Profile angeguckt, Freundschaftsanfragen verschickt und viel geliked und kommentiert. Und es kamen auch Reaktionen zurück: Auf Instagram und Snapchat habe ich innerhalb eines Tages so viel Bestätigung und Aufmerksamkeit bekommen, wie ich sie in der realen Welt sonst nicht erfahren hätte.

Das hat meinem Selbstbewusstsein kurzzeitig einen Kick gegeben, und ich konnte davon irgendwann nicht mehr genug kriegen. Ich antwortete auf jeden Kommentar unter meinen Beiträgen und habe im Gegenzug auch die Beiträge meiner **#Follower** geliked und kommentiert. Viele **#Follower** hatte ich noch nie in echt gesehen und trotzdem sind mit einigen von ihnen intensive Chatfreundschaften entstanden.

Man kann sich sicher vorstellen, wie viele Stunden dafür draufgegangen sind. Meine Hausaufgaben habe ich kaum noch gemacht. Die ersten Schulstunden habe ich oft verschlafen, weil ich nachts so lange **#DMs** verschickt habe und TikTok-Videos geguckt habe. Meine Befürchtung, in der Schule keinen Anschluss zu finden, hat sich dann auch noch bewahrheitet. Ich hatte Bedenken, dass ich im echten Leben nicht so nett und interessant rüberkomme wie bei WhatsApp und Instagram. Bei Treffen mit Mitschüler:innen habe ich dann meistens aufs Handy geguckt. Oft wusste ich auch gar nicht, was ich erzählen sollte. Ich habe meine Freizeit ja eh fast nur am Handy verbracht. Ich glaube das hat meine Mitschüler:innen ganz schön abgeschreckt. Mittlerweile vergehen keine fünf Minuten, in denen ich nicht aufs Handy

schaue. Manchmal hetze ich sogar klitschnass aus der Dusche, weil ich eine Nachricht bekommen habe. Wenn ich in letzter Zeit mal in der Schule war, haben mir die Lehrer:innen das Handy während des Unterrichts weggenommen, weil ich nicht auf ihre Ermahnungen gehört habe. Der Gedanke bis zur nächsten Pause ohne Handy zu sein macht mich aber total nervös. Deshalb gehe ich momentan eigentlich gar nicht mehr in die Schule.

Als meine Eltern mitbekommen haben, dass ich mich kaum noch am Unterricht beteilige und unendlich viele Fehlstunden habe, gab es einen heftigen Streit. Sie wussten, dass das etwas mit meiner Handynutzung zu tun hat. „So wie du dich mit deinem Smartphone verhältst, ist das echt nicht mehr normal“, sagten sie. Obwohl ich erstmal total ausgerastet bin, muss ich mittlerweile zugeben, dass meine Eltern Recht haben. Wie ein Leben ohne Social Media funktioniert weiß ich nicht mehr. Ich habe 4.000 **#Follower** und dutzende WhatsApp Chats und trotzdem bin ich einsam. Manchmal würde ich die Apps am liebsten löschen und mir ein richtiges Hobby suchen. Aber was ist, wenn ich dann etwas verpasse?“

Streaming

7.1 Was wir unter problematischem Streaming verstehen

Wenn wir von Streaming sprechen, meinen wir das Angucken von Serien, Filmen, Dokus, Shows oder Clips auf Streaming-Diensten wie Amazon Prime, Netflix, Disney+ oder Sky. Das Live-Streamen von Online-Games über Twitch, Youtube & Co unterscheidet sich davon in verschiedenen Aspekten. So kannst du über den **#Streamchat** auch mit anderen Streamer:innen kommunizieren. Wir empfehlen dir deshalb auch einen Blick auf die **Infos zu Social Media** zu werfen (**Kapitel 6**).

Bei einem **riskanten**, also einem gefährlichen **Streaming** guckt man sich so viele Serien, Filme oder andere Videos an, dass das Risiko für schädliche **#negativeFolgen** erhöht ist und eine Gefahr für die körperliche und psychische Gesundheit besteht. Man erkennt ein riskantes Streaming an diesen **3 Merkmalen**:

Regelmäßigkeit

Du guckst **öfter** Serien, Filme oder andere Videos als gewöhnlich.

Dauer

Du guckst **länger** Serien, Filmen oder andere Videos als gewöhnlich.

Vernachlässigung

Du gehst deinen Hobbies und Aufgaben **nicht mehr** nach.

Ein **pathologisches**, d.h. süchtiges **Streaming** besteht ungefähr seit 12 Monaten und ist noch mal stärker ausgeprägt als das gefährliche Streaming. Es gibt bereits

#negativeFolgen und die körperliche und psychische Gesundheit ist eingeschränkt. Man erkennt eine **#Mediensucht** in diesem Bereich an diesen **3 Merkmalen**:

Kontrolle verloren

Du hast **keine Kontrolle** mehr darüber **wie lange** und **wie oft** du dir Serien, Filme oder andere Videos anguckst.

Medien bevorzugen

Das Streaming steht **an erster Stelle**. Andere Aufgaben, Hobbies oder Menschen vernachlässigst du.

Weitermachen

Du bist dir der **#negativenFolgen** bewusst, kannst dein Streaming aber nicht einschränken.

Ein problematisches Streaming führt immer häufiger zu Konflikten mit der Familie, Freund:innen, in der Ausbildung oder Schule oder anderen wichtigen Bereichen.

#Facts!

Kinder und Jugendliche verbringen unter der Woche knapp 3 Stunden und am Wochenende etwas mehr als 4 Stunden mit dem Streamen von Serien und Filmen. Zu den beliebtesten Streaming-Diensten gehören an erster Stelle Netflix, gefolgt von YouTube und Amazon Prime.

Teste dich selbst:

Ob du einen problematischen Umgang mit Streaming-Diensten hast, kannst du mit diesem Fragebogen herausfinden:



7.2 Faszinationen vs. Gefahren von Streaming-Diensten

#Immersion

Bestimmst du dir das auch: Eigentlich hattest du dir fest vorgenommen, nur eine Folge deiner Lieblingsserie vor dem Schlafen gehen zu schauen, doch dann wird die nächste Episode auch schon automatisch gestartet und du streamst doch länger als geplant. Diese automatische Wiedergabe einer nächsten Episode nennt sich **#Autoplay**. Was bei einem geplanten Serienmarathon vielleicht nützlich ist, führt meist jedoch dazu, dass du gar nicht erst die Gelegenheit hast, darüber nachzudenken, ob du wirklich noch eine weitere Folge schauen möchtest. Tipp: Bei den meisten Streaming-Diensten kannst du die Autoplay-Funktion in den Einstellungen ausstellen.

Streaming-Anbieter wie Netflix messen bei jedem Film und jeder Show zahlreiche Sachen, wie z.B. deine Streaming-Zeit, welche Genres du schaust und welche Filme du schnell abgebrochen hast. Daraus berechnen sie mit einem komplexen **#Algorithmus**, wie erfolgreich eine neue Serie/ein neuer Film sein kann und empfehlen dir Inhalte, die deinem Geschmack entsprechen. Darüber wird auch die Prozentzahl berechnet, die sich unter den meisten Filmen und Serien findet (z.B. „95% Übereinstimmung“). Diese personalisierten Empfehlungen

können zwar dazu führen, dass dir viel schneller ein cooler Film mit deinem/deiner Lieblingschaupieler:in angezeigt wird, verleiten aber auch zum Weiterschauen.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass die meisten Serien auf Streaming-Seiten im Ganzen veröffentlicht werden? Während man früher sehnsüchtig eine ganze Woche auf die nächste Episode gewartet hat, kann man heute sofort die komplette Staffel in der Nacht des **#Release** durchschauen. Das verleitet natürlich zum **#BingeWatching**, vor allem wenn deine Freund:innen am nächsten Tag schon **#spoilern**, wie das Staffelfinale ausgeht.

In letzter Zeit finden sich in Streaming-Diensten auch immer mehr **#InteraktiveFilme**, in denen du selbst Teil des Geschehens werden und in die Handlung eingreifen kannst. Sie ermöglichen es Zuschauer:innen innerhalb kurzer Zeit zu entscheiden, ob die Hauptfigur z.B. in einen dunklen, gruselig aussehenden Park einbiegt, statt den Umweg über die hell-erleuchtete Straße zu nehmen. Die daraus resultierenden Konsequenzen bestimmen dann den weiteren Verlauf der Handlung und fesseln Zuschauer:innen so oft länger an den Bildschirm.

7 Streaming

#FOMO

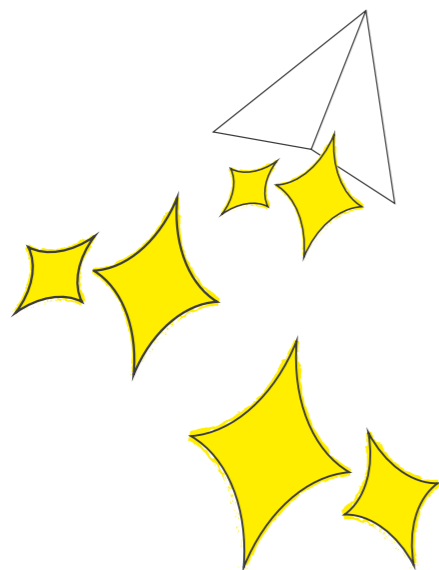
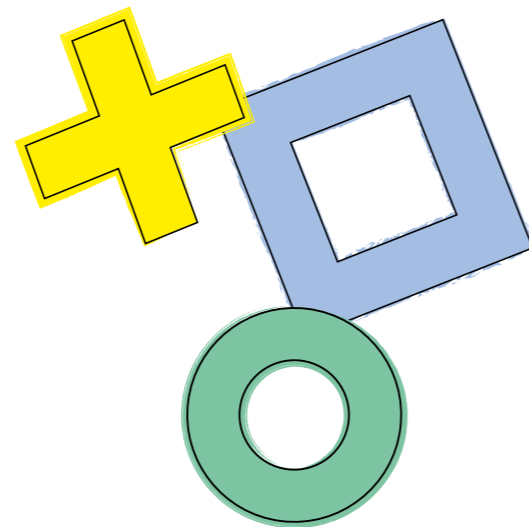
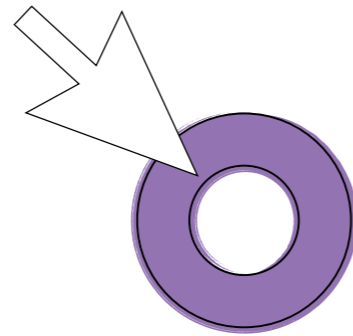
Folgen von Serien enden oft mit einem spannenden Ereignis, das **#Cliffhanger** genannt wird. Damit wird bei den Zuschauer:innen die Neugierde auf die weiteren Folgen und Staffeln gesteigert und es kann große Überwindung kosten, die nächste Folge

dann nicht gleich einzuschalten. Streaming-Dienste machen sich das zu Nutze, in dem sie verschiedene **#Abonnements** anbieten, sodass Viewer:innen nur mit besonderen Tarifen die nächste Folge (früher) anschauen können.

Geldgeschäfte

Auch wenn Streaming-Dienste wie Disney+ und Amazon Prime keine offiziellen Werbepausen haben, bedeutet das nicht, dass dort kein Geld gemacht wird. Stattdessen setzen Streaming-Dienste vermehrt auf **#Produktplatzierungen**. Ein Beispiel ist, dass Hauptfiguren oft Kleidung bestimmter Marken tragen und sogar große Fastfood-Ketten indirekt beworben werden. Es ist also keineswegs Zufall, dass die Charaktere in deiner Lieblingsserie vielleicht immer eine bestimmte Sorte Cornflakes essen oder dauernd Outfits aus der neuesten Kollektion einer Modemarke tragen. Zumindest in Deutschland sind Produktionsfirmen übrigens rechtlich dazu verpflichtet, den Hinweis „unterstützt durch“ bei Produktplatzierungen in Serien, Filmen oder Shows einzublenden.

Wie du siehst, betreiben Streaming-Dienste ziemlich viel Aufwand, um dir verlockende Inhalte vorzuschlagen und dich möglichst lange an den Bildschirm zu fesseln. Die Freude am Abtauchen in die Welt deiner Lieblingsserie kennst du vielleicht auch. Bei manchen Menschen führt das aber dazu, dass sie sich durch das Streaming immer mehr von Problemen und Sorgen ablenken und gar keine Lust mehr haben, Freund:innen zu treffen oder Hobbies nachzugehen. So war das auch bei **@Mika**.

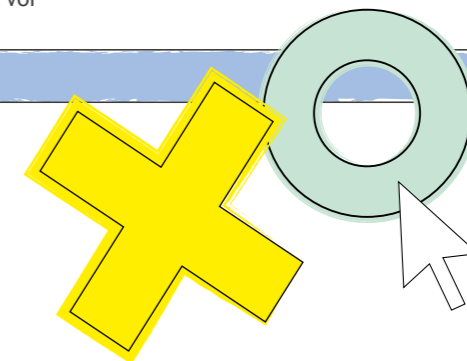


Mika, 16 Jahre guckt am liebsten Netflix

Mika ist nach den Sommerferien in die neunte Klasse gekommen. Nach den Ferien muss er feststellen, dass sich einiges für ihn verändert hat. Seine Freund:innen haben eine Sommerfreizeit mit anderen Jugendlichen gemacht. Mika konnte leider nicht daran teilnehmen, da sie zu teuer für ihn und seinen Vater war. Vor den Ferien hat er sich regelmäßig mit seinen Freund:innen getroffen. Nach den Sommerferien wollten Mikas Freund:innen sich meistens mit den Jugendlichen von der Freizeit treffen. Manchmal haben sie Mika auch mitgenommen, aber er wusste dann oft nicht was er sagen sollte. Irgendwann wurden auch die Einladungen zu diesen Treffen weniger. Mika hat sich immer weiter zurückgezogen. Wenn er aus der Schule kam, machte er meistens direkt den Laptop an, um sich auf Netflix in seine Lieblingsserie zu vertiefen. Dort konnte er dann richtig gut abschalten und seine Freund:innen vergessen. Sein Vater arbeitet im Schichtdienst, sodass er meistens zur Arbeit muss, wenn Mika von der Schule kommt. An den Wochenenden machte er meistens nichts anderes mehr, außer Zeit vor dem Laptop zu verbringen. So richtig Spaß macht ihm das Schauen seiner Lieblingsserie mittlerweile auch nicht mehr. Trotzdem schaut er bis spät in die Nacht, kann dann meistens nicht gut einschlafen und schläft bis zum Nachmittag. Unter der Woche ist es auch schon öfters vor-

gekommen, dass Mika so lange gestreamt hat, dass er die ersten beiden Schulstunden verschlafen hat. In letzter Zeit ist er dann oftmals gar nicht erst zur Schule gegangen. Er konnte sich nicht motivieren und wollte auch seine ehemaligen Freund:innen nicht sehen.

Wenn er in der Schule ist, beschäftigt er sich gedanklich häufig mit seiner Serie und wird dann von seinen Lehrer:innen aus seinen Gedanken gerissen. Seine Schulnoten haben sich auch deutlich verschlechtert. Mittlerweile hat er mehrere Fünfen und macht sich ernsthaft Gedanken, ob er seinen Schulabschluss überhaupt schaffen wird. Es gibt Momente, in denen ihn dieser Gedanke so sehr stresst, dass er gar nichts mehr mit sich anzufangen weiß. Das Einzige was ihm dann hilft, ist sich in eine Serie zu vertiefen und seine Sorgen zu vergessen. Zum Kochen hat er auch gar keine Lust mehr. Stattdessen bestellt Mika sich jeden Tag Essen und snackt zwischendurch Chips und Süßigkeiten. Sein Vater ist durch seinen Job so eingespannt, dass er Mika selten sieht. Und am Wochenende möchte er auch seine Zeit für sich haben. Nach einer erneuten Fünf in Mathe, kontaktiert Mikas Lehrerin seinen Vater und rät den beiden dringend eine Beratungsstelle aufzusuchen.

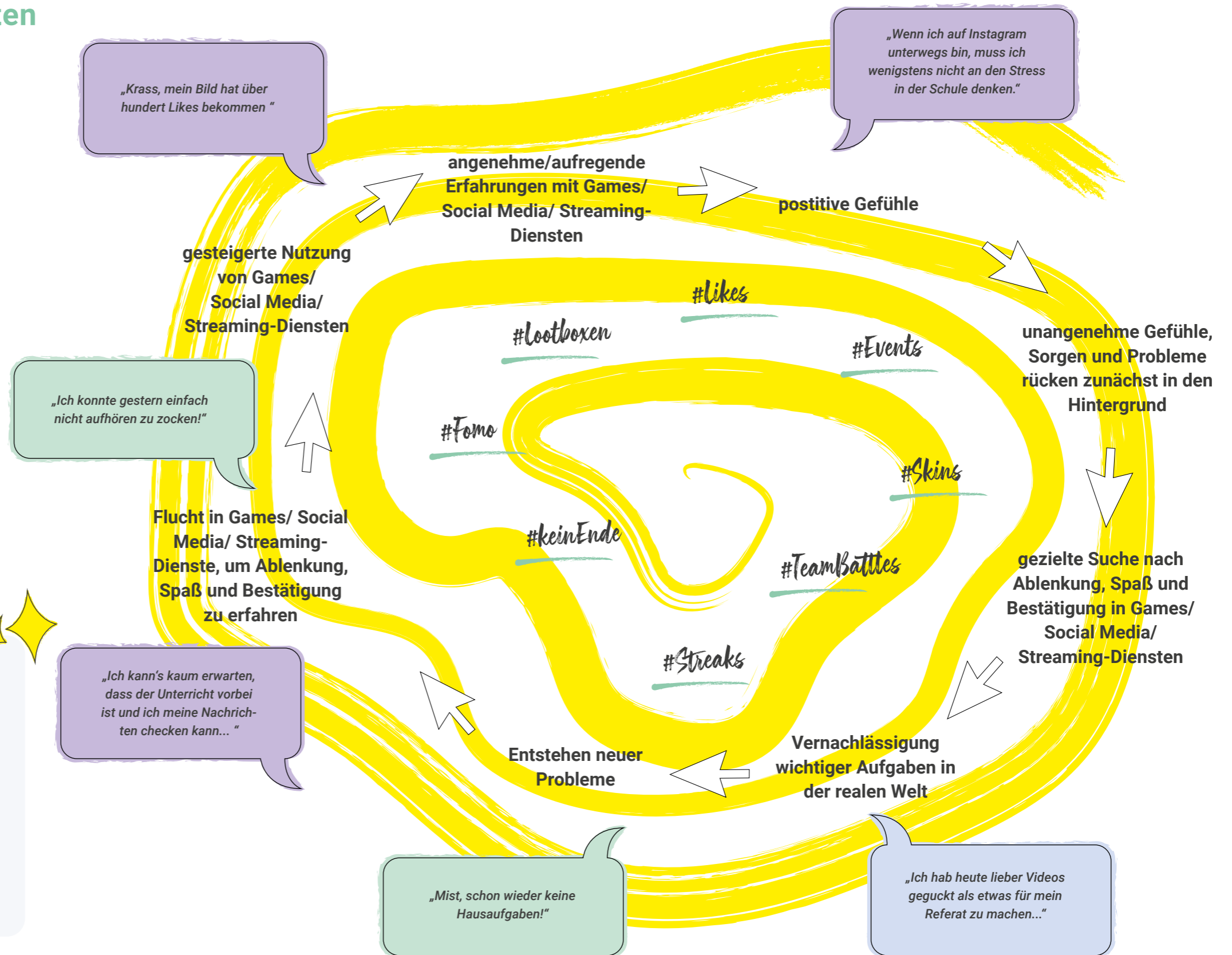


Der #Suchtstrudel

So entsteht abhängiges Verhalten

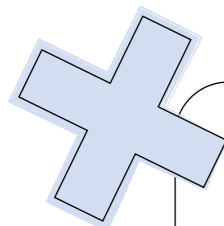
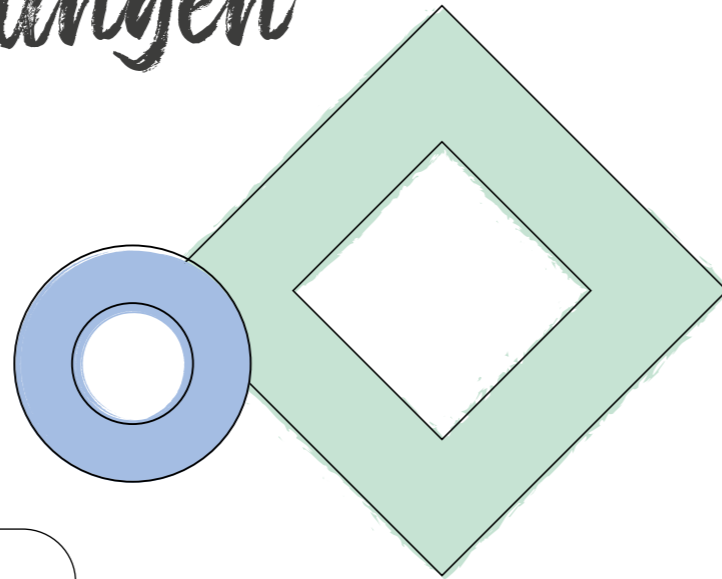
Nicht alle Menschen, die häufig Games, Streaming-Dienste oder Social Media nutzen, werden direkt süchtig. Manche Menschen geraten durch ihren **#Medienkonsum** jedoch in eine echte Abwärtsspirale, die in einem Kontrollverlust endet und zu den beschriebenen Schwierigkeiten und **#negativenFolgen** führen kann. In den Geschichten von **@Max**, **@Emma** und **@Mika** kannst du lesen, dass die Suche nach Ablenkung, Spaß und Bestätigung im Netz einen immer höheren Stellenwert in ihrem Leben eingenommen hat. Während sich **@Emma** im realen Leben einsam und vernachlässigt fühlte und sie wenig Selbstbewusstsein hatte, fand sie auf Social Media Anerkennung und Bestätigung. **@Max** hatte Schwierigkeiten mit seiner Mutter zurecht zu kommen und wusste nicht, wie er mit seiner Wut umgehen sollte. Das Gaming bot ihm zunächst eine willkommene Ablenkung. Und **@Mika** fühlte sich einsam, weil er Kontakt zu seinen Freund:innen verloren hatte und so durch das Streamen dem Alltag entfliehen konnte. Der immer intensiver werdende **#Medienkonsum** von **@Emma**, **@Max** und **@Mika** hat ihre Sorgen jedoch nicht gelöst, sondern eher dazu geführt, dass neue Probleme dazu kamen, vor denen sie irgendwann nicht mehr flüchten konnten. In dieser Abbildung kannst du dir ansehen, wie so ein **#Suchtstrudel** aussehen kann.

Übrigens muss man nicht unbedingt in einer schwierigen Situation stecken, um eine Suchterkrankung zu entwickeln. Es gibt Menschen, die grundsätzlich anfälliger dafür sind als andere. Das liegt an den Genen und ist nicht direkt beeinflussbar. Ob jemand anfälliger ist oder nicht, weiß die Person oft nicht im Vorfeld. Forscher:innen haben herausgefunden, dass Menschen, die eher etwas tun oder sagen, ohne vorher über mögliche Konsequenzen nachzudenken, eher ängstlich sind oder öfter Stimmungsprobleme haben, häufiger Suchterkrankungen entwickeln. Sie müssen deshalb mit dem Gebrauch von möglichen Suchtmitteln vorsichtiger sein.



9 Andere psychische Erkrankungen

Leider kommt eine **#Mediensucht** selten allein. Viele Betroffene leiden zusätzlich unter anderen psychischen Erkrankungen und können gar nicht genau sagen, welches Problem zuerst da war. Hier sind ein paar **#Facts** über den Zusammenhang von **#Mediensucht** und anderen psychischen Erkrankungen.



#Facts!

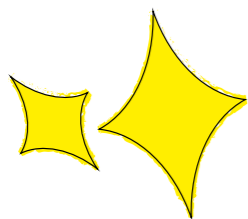
Am häufigsten leiden Kinder und Jugendliche mit einer **#Mediensucht** auch noch unter einer ADHS. Das bedeutet, sie haben Schwierigkeiten mit der Konzentration, Impulsivität und Hyperaktivität. Das kann bis zu 8 von 10 Kindern und Jugendlichen betreffen.

#Facts!

3 von 10 Kinder und Jugendliche, die eine **#Mediensucht** haben, sind gleichzeitig depressiv, d.h. sie sind oft so traurig, gereizt oder lustlos, dass ihnen der Alltag schwerfällt.

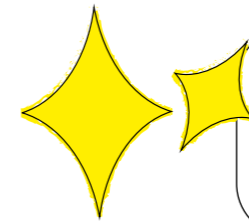
#Facts!

3 von 10 Kinder und Jugendliche, die eine **#Mediensucht** haben, haben auch starke soziale Ängste. Ihnen fällt es besonders schwer vor anderen zu sprechen, eine Klassenarbeit zu schreiben oder in einer Gruppe Gleichaltriger locker und entspannt zu sein.



#Facts!

2 von 10 Kindern und Jugendlichen, die eine **#Mediensucht** haben, fällt es besonders schwer, sich an Regeln zu halten und sie geraten häufig in Streits oder Kämpfe.



#Facts!

1 von 10 der Kinder und Jugendlichen, die eine **#Mediensucht** haben, kann nur schwer den eigenen Ärger kontrollieren.

#Facts!

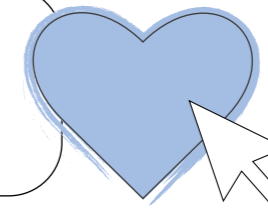
1 von 10 der Kinder und Jugendlichen, die eine **#Mediensucht** haben, ist sehr unsicher und traut sich nicht viel zu.

#Facts!

Häufig haben Menschen mit einer **#Mediensucht** auch Probleme mit dem Einschlafen oder Durchschlafen in der Nacht.

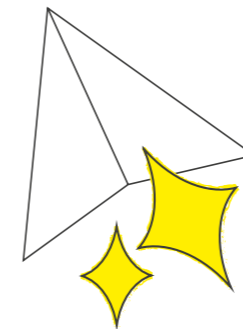
#Facts!

Wissenschaftler:innen haben herausgefunden, dass ein süchtiges Gaming mit Autismus zusammenhängen kann.



#Facts!

Manche Jugendliche haben neben einer **#Mediensucht** auch ein Problem mit Drogen, Alkohol oder Zigaretten.



Insgesamt ist die Chance hoch, neben einer **#Mediensucht** auch noch weitere psychische Probleme zu haben. Jedoch muss man dazu sagen, dass wir dieses Wissen hauptsächlich aus **Querschnittstudien** haben. Das bedeutet, die Menschen wurden nur zu einem einzigen Zeitpunkt gefragt. Deswegen können wir nicht wissen, was zuerst da war. Wird eine Person psychisch krank, weil sie eine **#Mediensucht** hat? Oder entwickelt sie eine **#Mediensucht**, weil sie vorher eine andere psychische Erkrankung hatte? Dazu werden sogenannte **Längsschnittstudien** durchgeführt, bei denen man Menschen in einem langen Zeitraum mehrmals befragt.

In 4 Schritten die Kontrolle zurückgewinnen

Wenn du das Gefühl hast, dein Gaming, Streaming oder deinen Social Media-Gebrauch schlecht kontrollieren zu können, möchtest du vielleicht daran etwas ändern. Wir schlagen dir 4 einfache Schritte vor, um wieder mehr Kontrolle über deinen **#Medienkonsum** zu bekommen.



Step 1: Vertrauensperson

Soziale Unterstützung hilft bei der Selbstkontrolle

Du kannst einer Vertrauensperson von deinem **#Medienkonsum** und deinem Veränderungswunsch erzählen. Das kann jemand aus deiner Familie sein, aber auch andere Personen wie Freund:innen, Lehrer:innen, Ausbilder:innen oder jemand ganz anderes, der oder die dir nahe steht. Es sollte eine Person sein, die bereit ist, deine Ideen anzuhören und dich zu unterstützen. Ihr solltet vereinbaren, dass diese Person dich regelmäßig darauf anspricht, ob du Fortschritte darin gemacht hast, die Dauer deines **#Medienkonsums** zu verringern.

So kann dich deine Vertrauensperson unterstützen:

- **Gemeinsam Ziele vereinbaren.** Ihr könnt gemeinsam Ziele für dich setzen und die Erreichung dieser Ziele regelmäßig überprüfen.
- **Schreibt die vereinbarten Ziele auf einen Zettel.** Dadurch habt ihr beide jederzeit die Möglichkeit einzuschätzen, ob du deine Ziele schon erreicht hast und welche nächsten Schritte anstehen. Das Aufschreiben deiner Ziele schafft eine höhere Verbindlichkeit.
- **Stärkt deine Motivation.** Eine Vertrauensperson kann dich auch in schwierigen Situationen, durch Lob und Anfeuern dazu motivieren, deine Ziele zu erreichen und dich unterstützen. Vielleicht könnt ihr ja bestimmte Belohnungen vereinbaren, die es dir leichter machen, deine Ziele zu verfolgen.
- **Medienfreie Zeiten vereinbaren.** Vereinbart bestimmte Zeiten am Tag, in denen du auf dein Smartphone, deine Konsole oder deinen PC bewusst verzichtest. Zum Beispiel ist es bei Mahlzeiten mit der Familie für alle Beteiligten wesentlich entspannter, wenn keine Smartphones, Tablets usw. am Tisch sind (das gilt natürlich auch für deine Eltern und deren Smartphones).
- **Übertragung der Administratorenrechte.** Wenn du z.B. die Administratorenrechte an deinem Gerät für eine Zeit lang an deine Vertrauensperson überträgst, könnt ihr deinen **#Medienkonsum** beeinflussen. Ihr könnt Nutzungszeiten festlegen oder bestimmte Programme und Anwendungen ganz sperren.

Unter Umständen kann eine technische Beschränkung deines **#Medienkonsums** am Anfang hilfreich sein, um eingefahrene Muster zu durchbrechen. Aber vielleicht ist gerade zu Beginn etwas mehr Kontrolle hilfreich.

Step 2: Track dich selbst!

Für was und für wie lange brauchst du deine digitalen Medien eigentlich wirklich? Du kannst mit Hilfe einer **#Trackingtabelle** einen guten Überblick über deinen tatsächlichen **#Medienkonsum** bekommen. In so eine Tabelle kannst du für jeden Tag eintragen, von wann bis wann du genau gezockt, gestreamt oder gepostet hast und was du genau an der Konsole, dem PC oder Smartphone gemacht hast.

Vielleicht kommt dir das Führen einer solchen Tabelle erst einmal umständlich und zeitaufwendig vor. Wir halten es trotzdem für eine gute Idee, weil sich der Aufwand sehr oft lohnt. Denn häufig wird einem durch das regelmäßige Aufschreiben klarer, wie viel Zeit genau für welchen **#Medienkonsum** verbraucht wird und zu welchem Zweck man bestimmte Medien nutzt (z.B. Ablenkung, Entspannung, etc.). Viele unterschätzen ihre Nutzungszeiten am Anfang. Das bestätigen uns Jugendliche, die eine **#Trackingtabelle** führen, immer wieder.

Wenn du die **#Trackingtabelle** einige Zeit geführt hast, wirst du besser über deinen **#Medienkonsum** Bescheid wissen als jemals zuvor. Sehr wahrscheinlich hast du dadurch auch wichtige Hinweise erhalten, in welchen Situationen Games, Streaming-Dienste oder Social Media für dich eine wichtige Rolle spielen und warum das so ist.

Hier kannst du die Trackingtabelle downloaden:

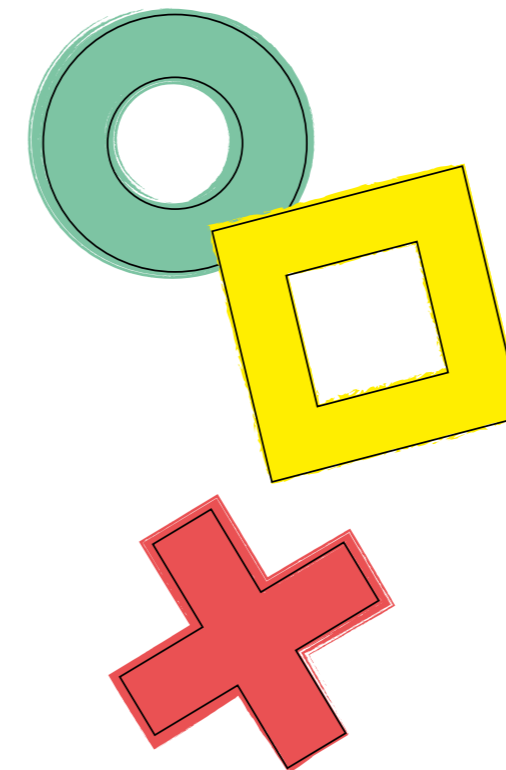
Bewerte deinen #Medienkonsum mit der Ampel-Methode:

Nachdem du die **#Trackingtabelle** 1-2 Wochen geführt hast, kannst du jede einzelne deiner Aktivitäten nach ihrem Risiko für deine Gesundheit einschätzen. Dabei kannst du nach der sogenannten Ampel-Methode vorgehen und deine Aktivitäten mit drei Farben markieren:

Grün steht für einen unbedenklichen **#Medienkonsum** (z.B. etwas für die Schule oder Ausbildung erledigen, E-Mails checken oder Informationen mit einem klaren Ziel suchen). Hast du viele Aktivitäten mit Grün markiert, ist alles im grünen Bereich.

Gelb sollten Aktivitäten sein, bei denen Vorsicht geboten ist, da sie in der Vergangenheit Probleme gemacht haben, die du aber noch selbstständig beenden konntest (z.B. Online-Aktivitäten alleine zu Hause, länger als eine Stunde zocken, aus Langeweile auf Social Media sein). Gelben Aktivitäten solltest du nur in Maßen, d.h. manchmal, nachgehen.

Rot sind alle Aktivitäten, die für dich so gefährlich sind, dass du besser völlig auf sie verzichtest. Solche Aktivitäten erkennst du daran, dass du deinen **#Medienkonsum** kaum kontrollieren konntest (z.B. **#Rollenspiele** oder andere Spiele online spielen, während den Hausaufgaben auf Social Media gehen, bestimmte Serien „suchen“, sinnloses Surfen etc.). Wenn du viele rote Aktivitäten in deiner **#Trackingtabelle** hast, sind das Alarmsignale.



In 4 Schritten die Kontrolle zurückgewinnen

Ein neuer Zeitplan für Zuhause

Nun kannst du beginnen, deinen **#Medienkonsum** aktiv zu kontrollieren. Erstelle einen Zeitplan, auf dem du festhältst, wann und wie lange du täglich zocken, streamen oder auf Social Media sein willst. Lege eine genaue Zeit pro Tag (z.B. maximal 1-2 Stunden nach der Schule) mit genauen Aktivitäten fest. In dieser Zeit sollten auf jeden Fall grüne Aktivitäten untergebracht sein. Auch etwas **#Medienkonsum** nur zum Spaß kannst du dir erlauben. du solltest aber darauf achten, dass sich die gelben Aktivitäten in klaren Grenzen halten und du deine festgelegten Zeiten nicht überschreitest. Rote Aktivitäten, von denen du weißt, dass du sie nicht oder nur schlecht kontrollieren kannst, sollten in deinem Zeitplan natürlich gar nicht mehr auftauchen. Es ist sicher hilfreich, wenn du Apps, Games oder Accounts, die du in deiner **#Trackingtabelle** häufig rot markiert hast, von deinem Smartphone, PC oder deiner Konsole löschst oder deaktivierst.

Zusätzlich hilft es, wenn du dir auf einem weiteren Zettel einmal notierst, was für **#negativeFolgen** aus den roten Aktivitäten entstanden sind, z.B.:

„Ich war morgens immer total übermüdet, weil ich jeden Abend so lange gespielt habe.“

„Ich habe eine Abmahnung von meinem Ausbildungsbetrieb bekommen, weil ich verschlafen habe und oft zu spät gekommen bin.“

„Es gab ständig Streit mit meinen Eltern und meiner Schwester, weil ich nie mit ihnen zusammen essen wollte und mein Smartphone nicht aus der Hand gelegt habe.“

Häng dir diese Liste deiner **#negativenFolgen** gut sichtbar in dein Zimmer oder über deinen PC/ TV, um dich selbst bei der Umsetzung deines neuen Zeitplans zu erinnern.



Step 3: Der richtige Platz und Umgang

Ein neuer Platz für deinen PC, TV oder deine Konsole. Vermutlich steht dein PC, TV oder deine Konsole in deinem Zimmer. Das hat den Vorteil, dass du bei deinem **#Medienkonsum** nicht gestört wirst. Das Problem ist nur, dass sich genau diese Abschottung negativ auf deinen **#Medienkonsum** auswirken kann, weil du so viel leichter das Gefühl dafür verlierst, wie viel Zeit du schon auf Streaming-Plattformen, im Internet oder mit Gaming verbracht hast. Das kannst du aber ganz leicht ändern. Wir haben ein paar Tipps für dich, wo du deine technischen Geräte aufstellen kannst, um deinen **#Medienkonsum** besser kontrollieren zu können.

• Auch wenn du schon allein lebst, kann es sinnvoll sein, deinen PC oder deine Konsole an einem Ort aufzustellen, an dem du dich nicht gerne lange aufhältst, z.B. im Flur oder in der Küche.

• Platziere deine Geräte so, dass du sie vom Bett aus nicht bedienen kannst. Laptop, Smartphone und Co. sollten ebenfalls nicht mehr im Bett genutzt werden.

Dein Smartphone bewusster nutzen. Nach dem Aufstehen, an der Haltestelle, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schule, bei der Arbeit, beim Fernsehen oder in der Warteschlange an der Supermarktkasse... Der Griff zum Smartphone geschieht oft ganz automatisch. Viele Menschen nutzen ihr Smartphone so unbewusst, dass sie am Ende des Tages nicht einschätzen können, wie viel Zeit sie mit diesem verbracht (und verschwendet) haben. Bestimmt hast du dich auch schon mal beim Spielen oder Surfen erwischt, obwohl du eigentlich etwas ganz anderes machen wolltest. Wir haben für dich ein paar Tipps, die dir dabei helfen können, dich nicht so häufig von Social Media und Games ablenken zu lassen und das Smartphone bewusster bzw. weniger zu nutzen.

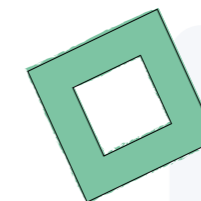
• Wenn möglich, sollten PC, TV und Konsole in einem Raum stehen, der auch von anderen Familienangehörigen genutzt wird (z.B. im Wohnzimmer).

• Du kannst auch dein Tablet, Laptop oder Smartphone ganz bewusst in einem solchen Raum nutzen. Damit kannst du verhindern, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Der ideale Platz für elektronische Geräte

Du verbringst vermutlich weniger Zeit am Smartphone, wenn du...

- **#PushNachrichten** deaktivierst oder deine Töne stummschaltest. So lenken dich deine Apps weniger ab.
- **eine Armbanduhr nutzt**, anstatt die Zeit von deinem Smartphone abzulesen. Du kannst dir auch einen richtigen Wecker zulegen. So vermeidest du direkt vor oder nach dem Schlafen auf dein Smartphone zu schauen und von sozialen Medien, Games oder neuen Videos/Filmen/Serien abgelenkt zu werden.
- **nur zu festgelegten Tageszeiten auf Nachrichten antwortest** und das auch anderen in deinem Status mitteilst. So wissen auch andere, wann du für sie erreichbar bist.
- **dein Farbdisplay über die Displayeinstellungen auf Graustufen umstellst**. Dadurch erscheint die sonst so bunte Welt der Spiele, sozialen Medien oder Streaming-Dienste etwas weniger einladend und reizvoll.
- **sogenannte Zeit-Tracking-Apps benutzt**, die dir zeigen, wie viel Zeit du an deinem Smartphone verbracht hast. So kannst du dir konkrete Ziele für deinen **#Medienkonsum** setzen und wirst automatisch benachrichtigt, solltest du ein Ziel überschritten haben.
- **und deine Familie eine Familienbox nutzt** (z.B. einen alten Schuhkarton), in die ihr eure Smartphones zu festgelegten Tageszeiten reinlegt (z.B. beim Essen oder ab 19 Uhr abends).
- **unterwegs das Smartphone nicht immer griffbereit in der Jacken- oder Hosentasche hast**. Verstaue es z.B. tief im Rucksack, wo du nicht sofort drankommst.
- **das Smartphone einfach mal Zuhause lässt**, anstatt es mit zum Sport oder mit zu Freund:innen zu nehmen.



Hier findest du alternative Aktivitäten:



Step 4: Have (real) Fun

Bewege dich bewusst weg vom Computer, der Konsole und dem Smartphone und plane Unternehmungen, bei denen du auf das Internet, Streaming-Diensten, Social Media oder Games verzichtest. Vielleicht am Anfang erstmal nur 1x pro Woche, an einem Nachmittag oder Abend. Ob du Sport machst, ein Musikinstrument lernst oder einfach nur mit Freund:innen weggehst, ist dabei nicht wichtig. Die Hauptsache ist, dass du auch Spaß ohne Internet, Smartphone, PC und Konsole haben kannst. Damit dein Leben ins Gleichgewicht kommt, brauchst du alternative Aktivitäten, die auch ohne Games, Streaming und Social Media Spaß machen.

Wusstest du,

dass sich mittlerweile immer mehr Kinder und Jugendliche (und vor allem Jungen) in Tanzschulen anmelden, weil sie Spaß daran gefunden haben, die **#Emotes** aus Fortnite nachzumachen? In einzelnen Städten gibt es sogar Tanzschulen, die Fortnite-Tanzkurse anbieten. Wie sieht's aus? Wäre das auch was für dich?

Professionelle Hilfe

Was kann ich tun, wenn meine Versuche zur Selbstkontrolle fehlschlagen?

Was mache ich, wenn aus dem #Medienkonsum eine #Mediensucht wird?

Ganz ehrlich, Unsicherheit ist total normal!

Allein kann man viel. Aber auch nicht alles.

Solltest du tatsächlich das Gefühl haben, dass du mit deinem #Medienkonsum in einen #Suchtstrudel geraten bist und überlegst, dass du Hilfe brauchen könntest, dann ist schon viel erreicht. Gerade der erste Schritt auf einem neuen Weg ist häufig der Schwerste. Vielleicht bist du dir ja auch noch gar nicht sicher, ob du wirklich ein Problem hast. Auf der einen Seite glaubst du, die Dinge noch irgendwie im Griff zu haben. Du merkst aber auch, dass dein #Medienkonsum nicht mehr ganz normal ist. Du denkst vielleicht, dass das eigentlich nicht so weitergehen darf, weil sonst die Probleme immer größer werden. In solch einer Situation ist es sehr wichtig, die eigenen Sorgen ernst zu nehmen und geeignete Hilfe zu holen. Es gibt Menschen, die genau das als Beruf machen. Sie können dir eine professionelle Einschätzung über deinen #Medienkonsum geben, dir dabei helfen dein Verhalten besser zu verstehen und dich unterstützen, eine Veränderung zu erreichen.

deswegen erstmal nicht zu wählerisch zu sein. Grundsätzlich ist es für den ersten Termin nämlich nicht wichtig, ob die Anlaufstelle auf das Thema #Mediensucht spezialisiert ist. In einem Erstgespräch sollte vielmehr deine Problematik professionell eingeschätzt und gemeinsam überlegt werden, ob eine weiterführende Behandlung erforderlich ist. Vielleicht ist dein #Medienkonsum auch noch im „normalen“ Rahmen.

Soll ich mir nun professionelle Hilfe holen?

Viele Menschen haben vor dem ersten professionellen Gespräch Bedenken, die Ihnen bei der Suche nach Hilfe im Weg stehen und weitere entscheidende Schritte verhindern. Wir haben hier ein paar Beispiele für dich. Kennst du solche Bedenken vielleicht auch von dir?

Andere sitzen doch auch stundenlang am PC, am Smartphone oder an der Konsole. Ich muss nur einfach weniger spielen/chatten.

Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu verlieren, macht Angst. Und wegen deines #Medienkonsums auch noch zu eine:r Therapeut:in oder einer:m Arzt/Ärztin zu gehen, kann unangenehm sein. Viele Betroffene versuchen deshalb, sich selbst und Angehörigen einzureden, dass sie alles im Griff haben und keine Hilfe brauchen. Gleichzeitig schadet es nicht, mal eine Fachperson zu Rate zu ziehen.

Ich bin doch nicht so wie ein:e Alkoholiker:in.

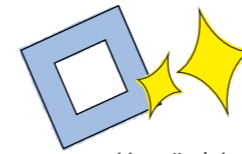
Über Suchterkrankungen gibt es viele Vorurteile, die sich jedoch rasch verändern, wenn man sich mit dem Thema #Mediensucht beschäftigt. Professionelle Helfer:innen haben ein umfassendes

Wer kann mir schnell helfen und nimmt mich ernst dabei?

Wenn du dich entschieden hast, mit einer professionellen Person über deine Probleme mit dem #Medienkonsum zu sprechen, kannst du verschiedene Stellen aufsuchen. Das können folgende Fachpersonen oder Einrichtungen sein:

- Dein Hausarzt oder deine Hausärztin
- Eine (Sucht-)Beratungsstelle (in der Regel kostenlos)
- Eine psychotherapeutische/ psychiatrische Praxis oder Klinik (zahlt die Krankenkasse)

Manchmal muss man eine ganze Weile auf einen Termin bei einer/m Spezialist:in warten. Wir empfehlen



Verständnis von Suchterkrankungen und vermitteln dieses den Betroffenen und Angehörigen.

Darf ich dann nie wieder an den PC, das Smartphone oder die Konsole?

Bei Drogen- oder Alkoholabhängigen ist es üblich, dass sie vollständig aufhören müssen zu konsumieren (=Abstinenz). Den von einer #Mediensucht Betroffenen macht das Angst, weil das Internet einen sehr großen Teil des Lebens über einen längeren Zeitraum eingenommen hat. Letztlich entscheidest immer du, evtl. gemeinsam mit deinen Eltern, wie viel Zeit du zukünftig im Internet oder am Computer verbringen willst. Unter Umständen reicht ein Verzicht auf bestimmte Spiele, Apps oder Internetseiten aus. Eine vollständige Abstinenz von digitalen Medien ist heutzutage nicht mehr realistisch. Mit der Ampel-Methode hast du schon gesehen, dass unterschiedliche digitale Medien ein starkes oder ein geringes Suchtpotenzial haben.

Was soll ich denn in der Beratungsstelle sagen? Das versteht doch eh keiner. Die kennen sich damit nicht aus.

Suchtberater:innen und Therapeut:innen kennen sich auf jeden Fall damit aus, zuzuhören, Probleme zu erfassen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Außerdem gibt es dort die Schweigepflicht.

Erfahre mehr über die Vorbehalte hier:



#Facts!

Jede Form von professioneller Beratung und Therapie ist vertraulich! Dafür gibt es die sogenannte Schweigepflicht. Wird über private Dinge gesprochen, dürfen die also nicht weiter erzählt werden. Nur wenn dein Leben oder die Gesundheit von anderen in akuter Gefahr ist oder bestimmte Straftaten verhindert werden können, darf die Schweigepflicht ohne dein Einverständnis gebrochen werden.

Hier findest du Adressen von Beratungsstellen in ganz Deutschland, die auf das Thema #Mediensucht spezialisiert sind:



11.1 Beratung

Eine Beratung dauert im Durchschnitt weniger als eine Stunde realer Zeit, kann aber viele Stunden realer, wie auch virtueller Lebenszeit retten.

Beratungsstellen sind Einrichtungen, die bei Problemen und Sorgen im Alltag unterstützen können. Dort arbeiten Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen oder andere professionell ausgebildete Menschen. Es gibt zum Beispiel Familien- und Erziehungsberatungsstellen, aber auch Suchtberatungsstellen.

Beratungsstellen haben meist sehr zeitnah einen Termin für dich, bei dem du deine Anliegen schildern kannst. Gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen der Beratungsstelle kannst du dann schauen, wie du am besten weiter vorgehen möchtest. Wenn es dir darum geht, deinen #Medienkonsum wieder in den Griff zu bekommen und in geordnete Bahnen zu lenken, ist die Zeit für eine Beratung gut investiert. Vielleicht erkennst du dabei, dass du eine Veränderung wirklich willst und dass diese auch möglich ist. Ziel ist, dass der Aufenthalt in der virtuellen Welt wieder zu dem wird, was er anfänglich war: Eine Ergänzung und Bereicherung des realen Lebens, und nicht dessen Ersatz. An dieser Veränderung haben fast alle Menschen, die zu einer Beratung wegen einer #Mediensucht kommen, ein großes Interesse. Wer sich nach einer ersten Beratung entschließt, weitere Gesprächstermine oder Gruppenangebote in Anspruch zu nehmen oder eine Psychotherapie zu machen, findet bei der Beratungsstelle professionelle Unterstützung und Begleitung auf diesem Weg.

Zum Glück gibt es in fast jeder Stadt Beratungsstellen. In Deutschland hat jeder Mensch nämlich das Recht, eine Beratung zu bekommen. Wer sich in besonderen Lebenslagen nicht selbst helfen kann, wird vom Staat unterstützt. Das ist im Sozialgesetzbuch festgelegt. In öffentlichen Beratungsstellen sind die Termine in der Regel kostenlos. Die Mitarbeiter:innen werden vom Staat bezahlt.

Du kannst auch auf der Internetseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V. nach Adressen schauen: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>

Professionelle Hilfe

○○○

Update @ Mika

Vor dem Besuch in der Beratungsstelle ist Mika zunächst ziemlich aufgeregt. Er macht sich Sorgen, nicht richtig verstanden zu werden und hat Angst auf dem Weg dorthin jemanden zu treffen, den er kennt. Zum Glück begleitet sein Vater ihn, sonst wäre er vor der Tür wieder umgedreht. In der Beratungsstelle sind seine Bedenken dann aber schnell verflogen und er fühlt sich gut aufgehoben. Endlich kann er von seinen Sorgen erzählen, ohne dafür verurteilt zu werden. Zunächst geht es darum, was Mika in seinem Alltag so belastet. Er berichtet davon, den Kontakt zu seinen Freund:innen nach den Sommerferien verloren zu haben. Seitdem würde er sich sehr einsam fühlen und Serien gucken, um seinen unangenehmen Gefüh-

len aus dem Weg zu gehen. Auch sein Vater hat Gelegenheit seine Sicht der Dinge zu beschreiben. Die Mitarbeiterin in der Beratungsstelle versichert Mika, dass er mit seinen Sorgen keinesfalls allein ist und nimmt sich Zeit, ihm und seinem Vater verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen. Sie empfiehlt Mika eine Psychotherapie anzufangen und beantwortet geduldig alle seine Fragen. Außerdem gibt sie ihnen Tipps für den Alltag. Nach dem Termin ist Mika total erleichtert und motiviert, seine Probleme anzugehen. Er weiß aber auch, dass es noch ein langer Weg sein wird. Wie es mit Mika nach dem Besuch in der Beratungsstelle weitergeht, kannst du in Kapitel 11.2.2 nachlesen.

11.2 Psychotherapie

Psychotherapie ist eine weitere Form der professionellen Hilfe bei **#Mediensucht**. Auch diese Form ist für dich kostenlos. Anders als bei Beratungsstellen übernimmt aber nicht der Staat die Kosten, sondern deine Krankenkasse.

11.2.1 Was genau passiert in einer Therapie?

Eine Therapie unterstützt dich dabei, deinen problematischen **#Medienkonsum** zu beenden und deine Lebensqualität zu verbessern. Gleichzeitig arbeitet man daran die Hintergründe für die Entstehung der **#Mediensucht** zu verstehen und eventuell auch zu verändern.

Es gibt 4 therapeutische Ansätze, die wissenschaftlich belegt sind und von den Krankenkassen bezahlt werden:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Psychoanalyse
- Systemische Therapie

#Facts!

Die Behandlung einer **#Mediensucht** mit Medikamenten wird bei Kindern und Jugendlichen aktuell nicht empfohlen. Es sind eher die anderen psychischen Erkrankungen, wie z.B. ADHS oder Depressionen, bei denen es sinnvoll sein kann, dass man eine Zeit lang ein Medikament nimmt. Davon kann dann indirekt auch die psychotherapeutische Behandlung einer **#Mediensucht** profitieren.

Eine Verhaltenstherapie gegen **#Mediensucht** setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Hier sind ein paar davon erklärt:

Kennenlernen.

Am Anfang einer Therapie geht es erstmal darum, dass dein:e Therapeut:in dich gut kennenlernt. Deshalb wirst du wahrscheinlich viele Fragen gestellt bekommen. Lasse dich davon nicht abschrecken, sondern gucke, ob du Vertrauen zu ihm oder ihr aufbauen kannst. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer Therapie.

Verstehen.

In der Therapie lernst du alles darüber, wie eine **#Mediensucht** funktioniert und welche Auslöser oder Mechanismen es gibt, die dafür sorgen, dass sie nicht mehr von alleine weggeht. Der **#Suchtstrudel** kommt hier z.B. auch vor. Oder es geht um das Suchtgedächtnis, Entzugerscheinungen und **#Craving**. Außerdem beschäftigst du dich gemeinsam mit der/dem Therapeut:in damit, warum dir dein **#Medienkonsum** so wichtig ist. Oft ist er nämlich nicht nur zur Unterhaltung da, sondern dient auch zur Flucht aus dem Alltag.

Veränderungsmotivation.

Viele sind am Anfang einer Therapie noch unentschlossen, ob es wirklich das Richtige ist. Das ist vollkommen okay! Therapeut:innen helfen dir dabei, die Vorteile und Nachteile einer Veränderung abzuwägen und dir deine eigenen Ziele für die Therapie zu setzen. Die allermeisten Betroffenen wollen den **#Medienkonsum** nicht ganz aufgeben, sondern einen normalen Umgang mit geringeren Nutzungszeiten finden.

Gefühle.

Wenn du dich dazu entscheidest, deinen **#Medienkonsum** zu reduzieren, kann das ein Gefühl der inneren Leere erzeugen oder mit anderen Gefühlen wie Wut, Traurigkeit und Hilflosigkeit einhergehen. In einer Therapie geht es dann darum, diese Gefühle zu erkennen und zu verstehen, woher sie kommen und welche Rolle dein **#Medienkonsum** bisher bei dem Versuch gespielt hat, mit solchen Gefühlen umzugehen.

Selbstkontrolle.

Ein großes Thema bei einer **#Mediensucht** ist der Verlust der Kontrolle. Deswegen geht es in einer Therapie oft darum, die eigene Selbstkontrolle zurückzugewinnen. Dabei helfen dir Therapeut:innen, indem sie z.B. mit dir deine Tagesstruktur planen, die Ampel-Methode einsetzen, um schädliche von unschädlichen Inhalte zu unterscheiden und mit dir Strategien einüben, mit denen du es schaffst, deinen **#Medienkonsum** zu reduzieren.

Alternative Aktivitäten.

In der Regel verfolgt man mit dem **#Medienkonsum** ein bestimmtes Motiv. Zum Beispiel Spaß zu haben, etwas Aufregendes zu erleben oder mit anderen in Kontakt zu sein. Viele wollen sich damit auch von Stress, Langeweile oder Einsamkeit ablenken. In einer Therapie kannst du Wege finden, solche Motive auch offline zu verfolgen und mit unangenehmen Gefühlen anders umzugehen. Mit alternativen Aktivitäten kannst du deinen Alltag bereichern. Oft ist es eine wichtige Erfahrung, dass man auch ohne PC, Tablet oder das Smartphone Spaß haben kann.

Soziale Fertigkeiten.

Viele Menschen, die unter einer **#Mediensucht** leiden, haben eine Zeit lang vor allem virtuelle Freundschaften gepflegt und reale Kontakte vermieden. Wenn man länger keinen realen Kontakt zu anderen hatte, können die sozialen Fertigkeiten einrosten. Oder man war schon immer etwas schüchtern, unsicher oder unbeholfen im sozialen Miteinander, weswegen man sich dann im **#Suchtstrudel** verloren hat. In beiden Fällen ist das Neu- oder Wiederlernen von sozialen Fertigkeiten wichtig und kann in einer Therapie geübt werden.

Rückfallprophylaxe.

Bei einer Suchterkrankung kann es passieren, dass man einen Rückfall erleidet. Deshalb lernst du in einer Therapie, wie du damit umgehen kannst. Therapeut:innen helfen dir dabei, deine Warnsignale rechtzeitig zu erkennen und einen Notfallplan parat zu haben. Viele erkennen im Laufe einer Therapie, dass die Vermeidung eines Rückfalls herausfordernd ist und entscheiden sich bestimmte Games oder Social Media komplett zu löschen. Die Entscheidung dafür oder dagegen kannst du gemeinsam mit Therapeut:innen erarbeiten.

Andere psychische Erkrankungen.

Weil es neben einer **#Mediensucht** oft auch noch andere psychische Probleme, wie ADHS, Depressionen oder Angststörungen gibt, werden in einer Therapie diese Beschwerden mitbehandelt.

Wenn du auf die Suche nach einer Behandlung für deine **#Mediensucht** gehst, solltest du am besten eine psychotherapeutische Praxis oder Klinik finden, die sich mit **#Mediensucht** auskennt. Bei der Anmeldung zu einer Therapie kannst du fragen, wie viele Erfahrungen die Psychotherapeut:innen mit der Behandlung von **#Mediensucht** haben und ob es in der Einrichtung ein spezielles Behandlungskonzept gibt.

Professionelle Hilfe

11.2.2 Wie kann Therapie stattfinden?

Man kann eine ambulante, teilstationäre oder stationäre Therapie machen. Was das heißt, erklären wir dir in diesem Kapitel.

Ambulante Psychotherapie

Eine ambulante Therapie findet in einer Praxis oder Ambulanz statt. Du hast dann meistens einen Termin in der Woche. Das hat den Vorteil, dass dein Alltag der Gleiche bleibt und du in deinem gewohnten Umfeld bleibst. Das was du in der Therapie erarbeitet hast, kannst du dann direkt ausprobieren. Ein Termin dauert in der Regel 50 Minuten. Du kannst ihn also nach der Schule oder Ausbildung wahrnehmen. Manchmal dauert eine Therapie nur ein paar Monate, sie kann aber auch mehrere Jahre gehen. Das ist ganz individuell unterschiedlich und hängt unter anderem von deinen Beschwerden ab.

Weil du aber ununterbrochen mit den Schwierigkeiten in deinem Alltag konfrontiert bist, kann dir das Erreichen deiner Ziele mit einer ambulanten Therapie auch schwerer fallen. Die bekannten Probleme, wie z.B. Konflikte mit den Eltern, sind weiterhin da. Es können außerdem neue Probleme dazukommen, wenn du versucht deinen **#Medienkonsum** einzuschränken, weil er bisher dabei geholfen hat, deinen Problemen aus dem Weg zu gehen. Außerdem hast du einen leichten Zugang zum Internet, deinem Smartphone, PC oder deiner Konsole. Selbst wenn du zuhause z.B. nicht mehr direkt auf deinen PC zugreifen kannst, kannst du immer noch dein Smartphone nutzen oder bei Freund:innen zocken.



Wann empfehlen wir eine ambulante Psychotherapie?

- Du hast Menschen in deinem Umfeld, die dich bei dem Erreichen deiner Ziele unterstützen (können).
- Du hast schon selbständig erste Schritte zur Problemlösung geschafft (z.B. Account-Abmeldung beim Computerspiel, das am meisten Zeit beansprucht).
- Deine **#negativenFolgen** sind noch nicht so schlimm. Du fehlst z.B. noch nicht dauerhaft in der Schule oder zusätzliche psychische Beschwerden sind eher gering ausgeprägt.
- Deine **#Mediensucht** besteht erst seit ungefähr einem Jahr.

Wenn du es schaffst, deinen Alltag trotz eines intensiven **#Medienkonsums** noch erfolgreich zu meistern, aber du dir professionelle Hilfe wünschst, empfehlen wir eine ambulante Psychotherapie.

Update @ Max

Erinnerst du dich noch an Max? Zuletzt war Max nur noch am Zocken oder am Handy, er hat öfter die Schule geschwänzt und es hat viele Konflikte zwischen ihm und seiner Mutter gegeben. Da Max seine Aufgaben weiterhin gut erfüllen konnte und seine schulische Leistung trotz des gelegentlichen Schwänzens weiterhin im Rahmen blieben, wurde Max eine ambulante Therapie empfohlen. Einmal wöchentlich trifft er nun seinen Therapeuten in der Praxis. Zunächst fiel es Max nicht leicht, mit seinem Therapeuten über seine Probleme zu sprechen. Aber nach mehreren Treffen wurde das immer leichter für ihn. Gemeinsam mit seinem Therapeuten konnte Max ein besseres Verständnis für eine gesunde Mediennutzung aufbauen. Ein wichtiger Bestandteil

neben den wöchentlichen Treffen mit seinem Therapeuten war das Aufschreiben seiner Medienzeiten in eine **#Trackingtabelle**. So konnte Max die Kontrolle über seine Medienzeiten zurückgewinnen. Erst dadurch ist ihm wirklich bewusst geworden, wie viel Zeit er tatsächlich mit dem Zocken verbringt. Außerdem hat es Max geholfen, dass er wieder zum Fußballtraining geht. So konnte er den Kontakt zu alten Freund:innen wieder aufbauen und neue Freund:innen finden. Hin und wieder gibt es Wochenenden, an denen Max dann doch mal wieder von morgens bis spät in die Nacht am PC sitzt. Allerdings sind das mittlerweile Ausnahmen und Max macht nach solchen Tagen dann erstmal wieder eine längere Pause, damit er nicht in alte Muster zurückfällt.

Teilstationäre Psychotherapie

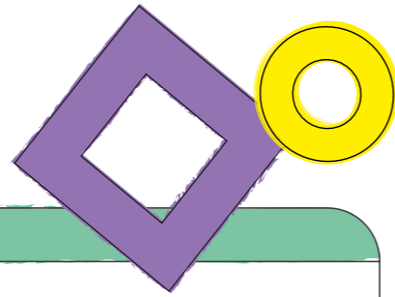
Eine teilstationäre Psychotherapie findet in einer Tagesklinik (TK) statt. Du bist tagsüber in einem Krankenhaus und gehst jeden Nachmittag wieder nach Hause. Auch die Wochenenden verbringst du zuhause. So eine Behandlung dauert bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren in der Regel 3 Monate und ist eine Mischung aus einer ambulanten und einer stationären Psychotherapie. Du gehst dort dann auch zur Schule, wenn du noch schulpflichtig bist, und bekommst mehr Therapie als nur einen Termin in der Woche. Dazu gehören z.B. Ergotherapie, Sporttherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie oder erlebnispädagogische Angebote.

Im Gegensatz zu einer ambulanten Therapie, bekommst du in einer Tagesklinik auch mehr Tagesstruktur vorgegeben, du gehst aber immer wieder zurück in dein gewohntes Umfeld. Für viele ist das eine hilfreiche Unterstützung, weil man etwas Abstand zu den Problemen im Alltag bekommt und trotzdem die Ergebnisse der Therapie direkt zuhause ausprobieren kann.

Wann empfehlen wir eine teilstationäre Therapie?

- Du hast ein unterstützendes Umfeld, aber die selbständige Bewältigung deines Alltags fällt dir schon schwer.
- Du hast schon versucht das Problem in den Griff zu bekommen, es hat aber nicht geklappt.
- Du leidest bereits unter **#negativenFolgen** und kannst sie nicht alleine lösen. Zum Beispiel fehlst du schon seit mehreren Wochen in der Schule.
- Deine **#Mediensucht** besteht schon länger als ein Jahr und/oder du bist wegen anderen psychischen Erkrankungen zusätzlich beeinträchtigt.

Professionelle Hilfe



○○○

Update @Mika

Mika konnte sich auf eine teilstationäre Psychotherapie in einer Tagesklinik einlassen. Aufgrund seiner vielen Fehlzeiten in der Schule und seiner niedergeschlagenen Stimmung, hätte eine ambulante Therapie nicht mehr ausgereicht.

In der Tagesklinik konnte Mika mit der Unterstützung von Ärzt:innen, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Ergo-, Physio- und Musiktherapeut:innen, Pflegekräften und Erzieher:innen seine Fähigkeiten zum Umgang mit Gefühlen, Stress und dem Alltag stärken und ein gesundes Verständnis für sein Streaming aufbauen. Mika hatte am Anfang viele Bedenken wegen der Behandlung in der Tagesklinik. Seit mehreren Monaten hatte er keine richtige Tagesstruktur und konnte sich nicht vorstellen, jeden Morgen wieder vor 7 Uhr aufstehen zu müssen. Die ersten Tage waren wirklich schwer für ihn, und er kam häufig zu spät. Durch die Unterstützung vor Ort schaffte er es aber pünktlich zu kommen und einen geregelten Tag-

Nacht-Rhythmus zurückzugewinnen. Nach einigen Wochen fiel ihm auch das Einhalten seiner Medienzeiten deutlich leichter. Über eine **#Trackingtabelle** kontrollierte er seine Zeit, die er bei Netflix und Co verbrachte. Mit Hilfe seiner Therapeutin hat er verstanden, welche Bedeutung das Streaming für ihn hatte und wie er in den **#Suchtstrudel** geraten ist. Mika war schon immer unsicher. Der fehlende Kontakt zu seinen Freund:innen hatte dieses Gefühl noch verstärkt, wodurch er sich dann immer mehr mit dem Streaming zurückgezogen hatte. In der Therapie arbeitete Mika an seiner Stimmung und seinem Selbstbewusstsein und konnte mehr Zuversicht in seine Stärken und Fähigkeiten gewinnen. Außerdem hat er Kickboxen als neue Sportart für sich entdeckt. Er ist nun in einem Verein und geht 2x wöchentlich zum Training. Darüber hat er auch ein paar neue Freund:innen gefunden, mit denen er sich regelmäßig trifft.

Stationäre Psychotherapie

Eine stationäre Therapie findet auf der Station einer spezialisierten Klinik statt und dauert in der Regel auch 3 Monate. Das ist die intensivste Form der Therapie, denn du wohnst für eine gewisse Zeit in einem Krankenhaus und bekommst eine ganze Reihe an verschiedenen Therapien angeboten. Der räumliche Abstand zum gewohnten Umfeld ist damit auch am größten. Das kann Nachteile haben, aber bei den meisten überwiegen die Vorteile, sonst würden sie sich nicht dafür entscheiden. Und am Wochenende besuchen viele Patient:innen ihr Zuhause.

Wenn es dir sehr schwerfällt, auf deinen **#Medienkonsum** zu verzichten, und andere psychische Probleme auch stärker ausgeprägt sind, kann dir eine stationäre Therapie dabei helfen, dein Verhalten zu verändern und wieder eine Tagesstruktur aufzubauen.

Wann empfehlen wir eine stationäre Therapie?

- Du hast wenige Menschen in deinem sozialen Umfeld, die dich unterstützen (können).
- Du hast mehrfach versucht, deine Probleme selbstständig in den Griff zu bekommen und bist bis jetzt immer gescheitert.
- Du leidest unter mehreren **#negativenFolgen** und kannst sie nicht alleine lösen. Zum Beispiel fehlst du schon seit mehreren Wochen in der Schule und/oder bist wegen anderen psychischen Erkrankungen zusätzlich beeinträchtigt.
- Die **#Mediensucht** besteht schon lange und andere psychische Erkrankungen sind schwer ausgeprägt.

○○○

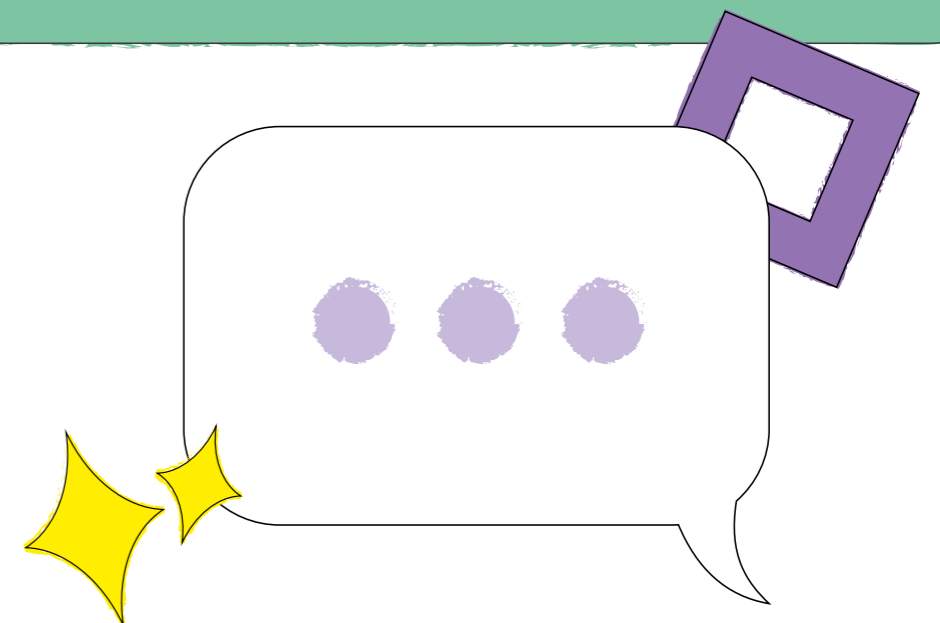
Update @Emma

Erinnerst du dich daran, dass Emma am liebsten ihre Social Media-Apps gelöscht und sich ein anderes Hobby gesucht hätte? Da es Emma sehr schwerfiel, ihre Vorhaben allein in die Tat umzusetzen, entschied sie sich für professionelle Unterstützung. Weil Emma kaum noch die Schule besuchte und sozial ziemlich isoliert war, wurde ihr eine stationäre Therapie empfohlen. Zunächst hatte Emma wirklich Sorgen vor der stationären Therapie. Der Gedanke, längere Zeit nicht zu Hause und nicht wie gewohnt am Smartphone sein zu können, machte ihr Angst.

Die ersten Tage auf der Station waren nicht einfach für sie. Die anderen Jugendlichen kannten sich bereits alle und hatten schon ein gutes Verhältnis zueinander. Doch über Gruppenangebote im Rahmen der Ergotherapie, des Schulunterrichts in Kleingruppen oder regelmäßiger Stationsausflüge, ist es Emma gelungen, schnell Anschluss zu finden. In der Einzeltherapie konnte Emma mit der

Unterstützung ihrer Therapeutin erarbeiten, wie so Social Media für sie so wichtig ist. Es gelang ihr zunehmend ihre Stärken und Fähigkeiten, unabhängig von Social Media, besser einzuschätzen.

Neben ihrer **#Mediensucht** wurde Emmas anhaltende Traurigkeit therapeutisch behandelt, denn bei ihr wurde auch eine Depression festgestellt. Nach einigen Wochen in der Therapie ging es Emma schon viel besser. „Ich habe endlich wieder die Kontrolle über meinen Alltag zurückgewonnen. Social Media ist mir einfach nicht mehr so wichtig. Viel lieber lerne ich jetzt Gitarre spielen. Manchmal nutze ich dafür sogar YouTube, um mir Tutorials anzusehen, aber das macht mich nicht süchtig. Ein bisschen Angst, in der Schule keinen Anschluss zu finden, habe ich leider immer noch. Aber wenn es mir gelungen ist, über Social Media Kontakte zu knüpfen, dann gelingt es mir auch im realen Leben Freundschaften zu schließen. Und zwar richtige, so ganz ohne Filter.“, sagt Emma.



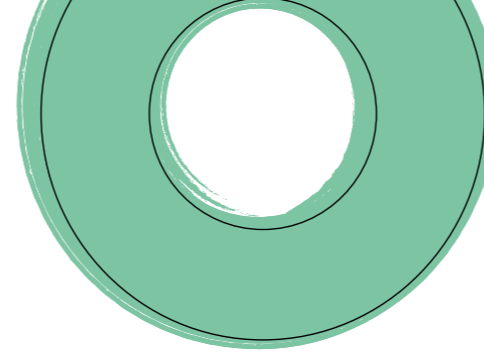
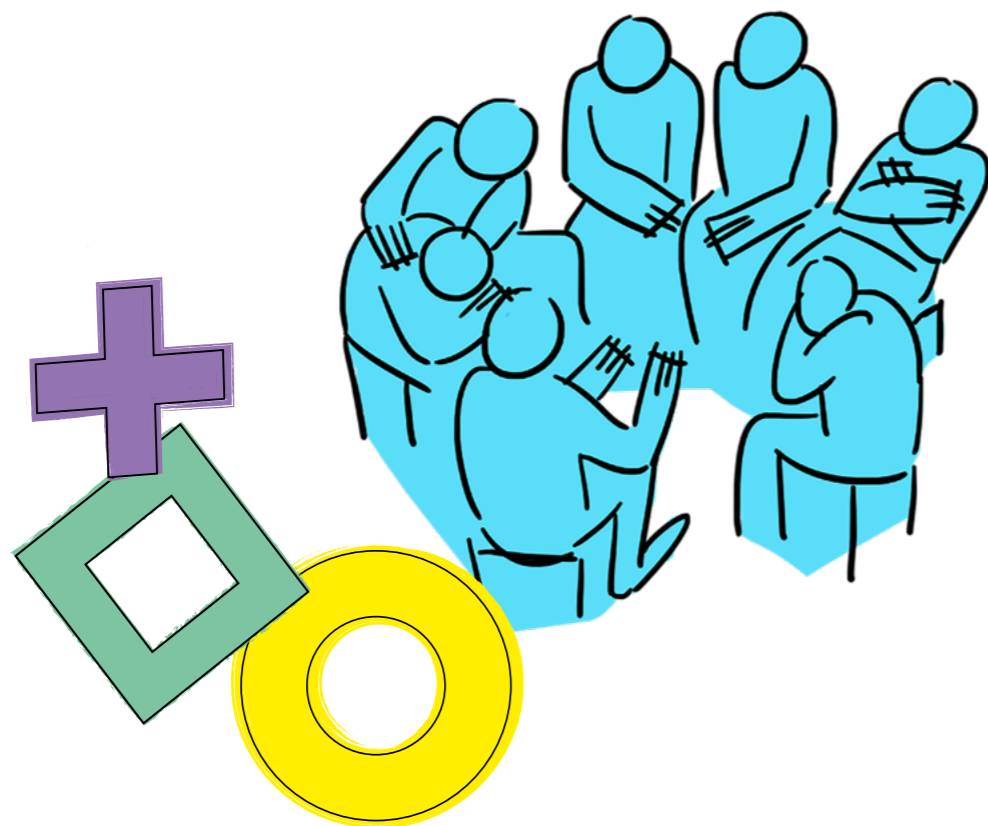
Professionelle Hilfe

11.2.3 Therapie mit Eltern oder anderen Bezugspersonen und der Familie

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es für die Behandlung einer **#Mediensucht** im Kindes- und Jugendalter hilfreich ist, Eltern, Erziehungsberichtigte oder andere wichtige Bezugspersonen mit in die Therapie einzubeziehen. Bei vielen von einer **#Mediensucht** betroffenen Kindern und Jugendlichen gibt es zuhause viele Konflikte, die ein Grund dafür sind, weshalb sie sich mit **#Medienkonsum** von unangenehmen Gefühlen oder Stress ablenken.

Darum sollten in deiner Therapie auch regelmäßige Termine mit deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen stattfinden, um zu gucken, wie sie dich bestmöglich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen können. Oder sie liefern wertvolle Informationen zum Verständnis deiner **#Mediensucht**, weil sie daran mit beteiligt sind. Oft kriegen deine Eltern oder andere Bezugspersonen eigene Aufgaben und werden von den Therapeut:innen unterstützt, selbst etwas zu verändern. Selbstverständlich bleibt bei der Arbeit mit deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen die Schweigepflicht über deine privaten Informationen in Kraft.

Manchmal ist es das Sinnvollste, wenn alle wichtigen Familienmitglieder zusammenkommen und man gemeinsam überlegt, wie man mit den Problemen in der Familie umgehen kann. Das nennen wir dann „**Familientherapie**“.



Hier sind ein paar Bausteine, die bei einer Therapie mit Eltern oder anderen Bezugspersonen vorkommen können:

Verstehen. Auch deine Eltern oder anderen Bezugspersonen sollen in deiner Therapie alles darüber lernen, wie eine **#Mediensucht** funktioniert und welche Auslöser dafür sorgen, dass sie nicht mehr von alleine weggeht. Vielleicht tragen sie ja unbewusst auch dazu bei und können an sich etwas ändern, um dir den Weg aus dem **#Suchtstrudel** zu erleichtern. Außerdem kriegen sie viele allgemeine Informationen, z.B. über die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wie Gefühle funktionieren oder was so faszinierend an Games, Social Media und Streaming ist.

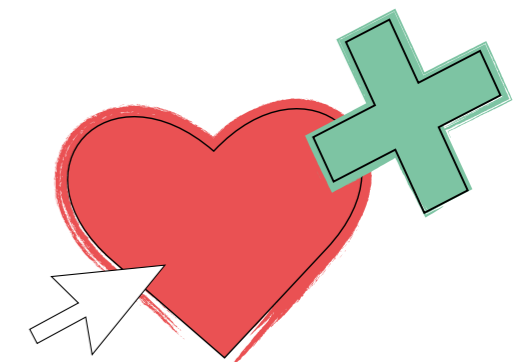
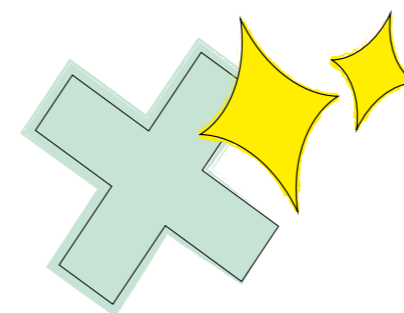
#Medienkompetenz. Deine Eltern oder andere Bezugspersonen sind vielleicht in einer Zeit aufgewachsen, als das Internet noch nicht selbstverständlich war und Games, Social Media oder Streaming-Dienste noch nicht so faszinierend waren, wie heute. Deshalb sollen sie die Möglichkeit bekommen, ihre Wissenslücken zu schließen, um dich besser zu verstehen. Therapeut:innen können dabei helfen, denn sie vermitteln zwischen dir und deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen.

Hilfe bei der Erziehung. Um Eltern zu sein, braucht man keinen Führerschein. Deshalb ist die Erziehung für Eltern oft genauso nervenaufreibend, wie für Kinder und Jugendliche. Vielleicht sind deine Eltern bei deinem **#Medienkonsum** sehr streng, oder sie setzen gar keine Grenzen. In deiner Therapie könnt ihr gemeinsam mit den Therapeut:innen einen guten Mittelweg finden und überlegen, welche Medienregeln für dich hilfreich sind, um aus dem **#Suchtstrudel** zu entkommen.

Eigener #Medienkonsum. In manchen Familien haben nicht nur die Kinder und Jugendlichen eine **#Mediensucht**. Auch die Eltern oder andere Bezugspersonen können ein Problem damit haben, ihren **#Medienkonsum** unter Kontrolle zu halten. Dann werden sie in deiner Therapie auch dabei unterstützt, ihre eigene Selbstkontrolle zu trainieren, alternative Aktivitäten zu finden und einen Rückfall zu umgehen. Und das kommt auch dir zu Gute.

Der Ton macht die Musik. Wenn es zuhause viele Konflikte gibt, kann das daran liegen, wie miteinander umgegangen wird. Das Ziel kann eine wertschätzende Kommunikation sein. Das bedeutet, man hört sich gegenseitig zu und versucht, die andere Person nicht zu verurteilen oder zu beleidigen. Stattdessen spricht jeder nur über sich selbst und versucht Verständnis für die andere Person zu haben. Das kann in der Familientherapie geübt werden.

Andere psychische Probleme. Manchmal leiden Eltern selbst an psychischen Erkrankungen. Gerade dann ist es wichtig, dass sie in deine Therapie einbezogen werden, damit ihre Probleme nicht auf dich überschwapen. Oft ist es in solchen Fällen auch sinnvoll, dass sie eine eigene Therapie machen.



#Register

- #Abonnements:** Um unbegrenzt und ohne Werbung Serien oder Filme zu schauen, bieten viele eigentlich kostenfreie online Mediatheken und Streaming-Dienste sogenannte Abonnements an.
- #Algorithmus:** Komplexe Berechnungen, mit denen anhand verschiedener Faktoren gemessen wird, wie erfolgreich ein Film/eine Serie sein kann und so personalisierte Vorschläge gemacht werden können.
- #AugmentedRealityFilter:** Filter mit denen man Bilder auf Snapchat, TikTok oder Instagram in Echtzeit verändern kann.
- #ArcadeSpiel:** Eine Spielform, bei dem es hauptsächlich um Schnelligkeit und Geschicklichkeit geht.
- #Autoplay:** Nach einer Episode wird automatisch die nächste Folge abgespielt.
- #Avatar:** Die Spielfigur in einem Videospiel.
- #BingeWatching:** Das Schauen von mehreren Folgen einer Serie am Stück, ohne Pause.
- #BlauerHaken:** Echtheitssiegel auf Instagram, das bei berühmten Personen echte Profile von Fakeaccounts unterscheidet.
- #Captions:** Texte oder Überschriften, die man unter ein Foto auf Social Media postet.
- #Challenges:** Verrückte Aktionen, zu denen sich Nutzer:innen auf Social Media gegenseitig auffordern.
- #Clan:** Zusammenschluss von Spieler:innen in einem Spiel.
- #Cliffhanger:** Spannendes Ende (einer Episode) einer Serie, das zum Weiterschauen verleitet.
- #Content:** Englisches Wort für Inhalte, die z.B. auf Social Media gepostet werden. Das können Fotos, Videos, oder Reels sein.
- #Craving:** Darunter versteht man das große Verlangen danach, Medien zu nutzen. Dieser Zustand wird oft als unangenehm erlebt und ist für viele unerträglich, sodass sie sich erst besser fühlen, wenn sie wieder konsumieren.
- #Cybermobbing:** Mobbing über das Internet.
- #Cybergrooming:** Wenn (meist erwachsene) Personen das Internet nutzen, um strategisch Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen aufzunehmen, die sie später (sexuell) missbrauchen wollen.
- #DauerFeedback:** Viele Games vermitteln Spieler:innen dauernd, dass sie in dem Spiel besonders erfolgreich sind.
- #Discord:** Medium für Sprachkonferenzen, Chats und Videotelefonie, das Spieler:innen nutzen, um sich während des Spielens miteinander zu unterhalten.
- #DMs:** Eine Abkürzung, die für „direct messages“, also direkte Nachrichten, steht. Damit ist die Chat-Funktion von Social Media-Plattformen gemeint, bei der man sich privat unterhalten kann.
- #Emotes:** Tänze oder andere Stimmungsausdrücke, die Avatare ausführen können.
- #Events:** Turniere oder Spielverabredungen von Gamer:innen.
- #Facetune:** App zum Bearbeiten von Portraitfotos oder Selfies.
- #Facts:** Interessante Informationen, die wissenschaftlich belegt sind.
- #Fakeaccounts:** Unechte Social Media Profile, die oft im Zusammenhang mit #Cybermobbing oder #Cybergrooming erstellt werden.
- #FakeNews:** Unter Falschmeldungen versteht man Inhalte, die bewusst manipuliert wurden.
- #Feed:** Sammlung von Beiträgen verschiedener Nutzer:innen auf einer Webseite oder auf Social Media.
- #Filter:** Funktionen von Social Media-Plattformen, um Fotos zu „verschönern.“
- #Flow:** Wenn eine Tätigkeit (z.B. Videospielen oder im Newsfeed scrollen) einer Person leichtfällt, kann sie in eine Art Fluss kommen. Das heißt, sie vertieft sich in die Tätigkeit und hat das Gefühl, die Zeit vergehe schneller.
- #Follower:** Person, die die Profile von anderen Social Media-Nutzer:innen abonniert hat und über ihre Beiträge informiert wird.
- #FollowMeAround:** Selbstgedrehte Videos über alltägliche Erlebnisse und Unternehmungen.
- #FOMO:** Die Angst, etwas (im Internet) zu verpassen.
- #free2play:** Wenn man sich Spiele kostenlos herunterladen kann.
- #Hashtag:** Ein Doppelkreuz, das ein Schlagwort zu Inhalten und Themen markiert. Zugehörige Nachrichten können so auf Social Media leichter gefunden werden.
- #Immersion:** Steht für das Eintauchen in eine digitale Welt. Digitale Medien erzeugen eine hohe Immersion, in dem sie durch Graphik, Sounds, spannende Geschichten und Bedienungshilfen den Medienkonsum besonders attraktiv machen.
- #InAppKäufe:** Käufe innerhalb einer App (z.B. Items), die Nutzer:innen einen Vorteil verschaffen können.
- #InAppShopping:** Das Kaufen von Produkten auf Social Media, ohne die entsprechende App dafür verlassen zu müssen.
- #Influencer:in:** Person, die sich über das Internet vermarktet und viele Menschen mit ihrem Account erreicht.
- #Instafood:** Ein Hashtag, der häufig im Zusammenhang mit Bildern von Essen auf Instagram genutzt wird.
- #Instagram:** Plattform, auf der Videos und Fotos geteilt werden können.
- #Items:** Gegenstände, die in einem Spiel oder einer App genutzt werden (z.B. Waffen).

- #InteraktiveFilme:** Filme, in denen Zuschauer:innen selbst über das Geschehen mitbestimmen können.
- #LetsPlay: Videos von Gamer:innen, die sich beim Spielen eines Videospieles gefilmt haben.**
- #Likes:** Damit drücken Nutzer:innen auf Social Media aus, dass ihnen ein Bild, ein Video oder ein Kommentar eines/einer anderen Nutzer:in gefällt.
- #Lootboxen:** Überraschungskisten mit verschiedenen Items, die in Spielen erworben, gefunden oder gewonnen werden können.
- #Medienkompetenz:** Die Fähigkeit, digitale Medien, wie das Internet, Games oder Social Media, sinnvoll zu benutzen. Leider wird man damit nicht geboren, sondern muss sie im Laufe des Lebens erwerben.
- #Medienkonsum:** Das Wort „Konsum“ heißt so viel wie Gebrauch, Verzehr oder Genuss. Man kann zum Beispiel Essen konsumieren, also verzehren oder genießen. Medienkonsum steht also für den Verzehr oder einfach die Nutzung von digitalen Medien, wie Games, Social Media oder Streaming.
- #Mediensucht:** Die Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann problematisch werden, wenn verschiedene Kriterien, wie der Verlust der Kontrolle, eine zunehmende Bevorzugung gegenüber anderen Aktivitäten und eine Fortsetzung des Verhaltens trotz #negativerFolgen, erfüllt sind (siehe Kapitel 3, 5, 6, 7).
- #Meme:** Ein Bild, eine Animation oder ein kurzes Video mit oft lustigem Inhalt.
- #Messenger:** Ein Überbegriff für Apps, mit denen man sich Nachrichten schreiben kann, z.B. WhatsApp, Facebook Messenger, Signal und Co.
- #MultiplayerGames:** Internetbasierte Spiele mit mehreren Teilnehmer:innen.
- #negativeFolgen:** Die übermäßige Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Folgen haben (siehe Kapitel 3.3).
- #Posing:** Das Einnehmen bestimmter Körperstellungen, um besonders gut zur Geltung zu kommen.
- #PrankVideos:** Videos, in denen einer Person ein Streich gespielt wird.
- #Produktplatzierungen:** Wenn Markenartikel in Videos oder auf Fotos platziert werden, um indirekt für sie Werbung zu machen.
- #PushNachrichten:** Meldungen über Benachrichtigungen, die ohne das Öffnen der App auf dem Display des Smartphones oder Tablets erscheinen.
- #Quests:** Aufgaben, die in einem Game gelöst werden können.
- #Reels:** Kurze unterhaltsame Videos mit einer Länge von 15 bis 60 Sekunden, die auf Social Media gepostet werden.
- #Release:** Englisches Wort für die Veröffentlichung einer neuen Serie oder eines neuen Games.
- #Repräsentativ:** Ein anderes Wort für „typisch“ oder „charakteristisch“. Das heißt, man achtet bei einer Befragung darauf, dass man viele verschiedene Menschen fragt, damit man am Ende eine zutreffende Aussage über alle Menschen machen kann.
- #Rollenspiel:** Spielform, bei der Spieler:innen verschiedene Rollen einnehmen können, z.B. Heiler:in, Magier:in; Krieger:in, Abwehrspezialist:in, Distanzkämpfer:in, Nahkämpfer:in, etc.
- #Selfies:** Selbstporträts, die häufig auf Social Media hochgeladen oder verschickt werden.
- #Sharing:** Das Teilen von Nachrichten, Bildern oder Clips über Social Media.
- #Skins:** Outfits und Äußerlichkeiten, die das Erscheinungsbild eines Avatars verändern.
- #Snaps:** Schnappschüsse, die über Snapchat an mehrere Kontakte gleichzeitig geschickt werden können.
- #Streaks:** Symbolisieren, wie viele Tage in Folge sich Snapchat-Nutzer:innen gegenseitig Bilder geschickt haben.
- #Streamchat:** Bezeichnung für den Chat auf der Live-Streaming-Plattform Twitch.
- #Streaming:** Das Ansehen von Videos und Filmen, die im Internet hochgeladen wurden.
- #Spoilern:** Das (absichtliche) Verbreiten von Informationen über Handlungen oder das Ende einer Serie, eines Films oder eines Games.
- #Sportsimulationsspiel:** Spielform, bei der man virtuell einer Sportart, wie z.B. Fußball oder Basketball, nachgeht.
- #Suchtstrudel:** Durch die übermäßige Nutzung von Games, Social Media oder Streaming-Diensten kann man in eine Abwärtsspirale geraten, die in einer Sucht endet (siehe Kapitel 8).
- #SurvivalGame:** Spielform, bei der man mit seinem #Avatar ums virtuelle Überleben kämpft.
- #TeamBattles:** Wettkämpfe zwischen Teams aus Spieler:innen.
- #Trackingtabelle:** Eine Tabelle, die dabei hilft einen Überblick über deinen #Medienkonsum zu bekommen. Dort kann man unter anderem deine Medienzeiten eintragen (siehe Kapitel 10).
- #WhatsApp:** Plattform zum Austausch von Nachrichten, Sprachnotizen und Fotos.
- #Viewer:** Zuschauer:innen einer Serie, Show oder eines Films.
- #VirtualReality:** Virtuelle Realitäten (VR) in 3D, in die Gamer:innen mithilfe von VR-Brillen eintauchen können.
- #virtuelleWährung:** Währung, die für den Handel innerhalb virtueller Welten eingesetzt werden kann.

Zum Weiterlesen

Links:

- **Klicksafe, EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz:** <https://www.klicksafe.de>
- **Medienprofis, Tipps für Eltern und Lehrer:** <https://medienprofis.projuventute.ch>
- **Schau hin, hilft Eltern bei der Medienerziehung:** <https://www.schau-hin.info>
- **Deutsches Kinderhilfswerk:** www.dkhw.de
- **Ins NETZ gehen, Kampagne der BZgA zur ausgewogenen Mediennutzung:** <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2015).** Studie: Internetsucht im Kinderzimmer. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/internetsucht-im-kinderzimmer-2115248.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2016).** Studie: Game Over: Wie abhängig machen Computerspiele? Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/jeder-12--junge-suechtig-nach-computerspielen-2115322.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2017).** Studie: WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2019).** Studie: Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/download/computerspielsucht-2103404.pdf>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2020).** Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. Hamburg. Download über <https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/>
- **DAK/DZSKJ/forsa (2021).** Ergebnisse der DAK-Studie: Gaming, Social-Media & Corona. <https://www.dak.de/dak/gesundheit/fortsetzung-der-dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2507354.html#/>

Veröffentlichungen (englisch/deutsch):

- **Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J.** (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Computers in Human Behavior, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- **Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., Zweig, K.** (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. Int. J. Environ. Res. Public Health, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>.
- **Paschke, K., Austermann, M. I., Simon-Kutscher, K. & Thomasius, R.** (2021). Adolescent gaming and social media usage before and During the COVID-19 pandemic: Interim results of a longitudinal study. SUCHT, 67(1), 13–22. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000694>
- **Rehbein, F., King, D. L., Staudt, A., Hayer, T., Rumpf, H.-J.** (2021). Contribution of Game Genre and Structural Game Characteristics to the Risk of Problem Gaming and Gaming Disorder: a Systematic Review. Current Addiction Reports, 8, 263-281. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00367-7>
- **Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N.** (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Applied physiology, nutrition, and metabolism, 35(6), 725-740. <https://doi.org/10.1139/H10-079>
- **Wampfler, P.** (2018). Generation »Social Media«: Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Vandenhoeck & Ruprecht.
- **Zajac K, Ginley MK, Chang R.** (2020). Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. Expert Rev Neurother, 20 (1), 85-93. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1671824>.

Wer sind wir?

Wir sind Mitarbeiter:innen eines Forschungszentrums am Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf. Unsere Aufgabe ist es, Informationen über suchtartigen #Medienkonsum zu sammeln. Die Broschüre entstand im Rahmen des Forschungsprojekts „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ mit Unterstützung aus Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und wurde im Auftrag der Krankenkasse DAK Gesundheit aktualisiert. Im August 2022 erfolgte eine grundlegende Überarbeitung durch das DZSKJ mit Hilfe finanzieller Mittel der DAK Gesundheit.

Diese Broschüre wurde erstellt, um dir seriöse Informationen zu liefern, mit denen du dein Verhalten prüfen kannst. Egal, ob du wissen willst, ob an den Bedenken deiner Eltern etwas dran ist, oder weil du selbst das Gefühl hast, ein Problem zu haben. Der größte Anteil des Inhalts dieser Broschüre wurde von erfahrenen Therapeut:innen beigetragen, die wir als Expert:innen befragt haben.

Text und Redaktion

- **Austermann, Maria**
- **Cloes, Jan-Ole**
- **Fangerau, Nicole**
- **Kegel, Katharina**
- **Kunze, Sabrina**
- **Paschke, Kerstin, PD Dr.**
- **Petersen, Kay Uwe, Dr.**
- **Philippi, Johanna**
- **Schelb, Yvonne**
- **Spieles, Holger**
- **Thiel, Roland**
- **Thomasius, Rainer, Prof. Dr.**
- **Thomsen, Monika, Dr.**
- **Trautmann, Sina, Dr.**
- **Wartberg, Lutz, Dr.**
- **Wiedemann, Hanna**

Der Text der Broschüre beruht auf schriftlichen Vorarbeiten der folgenden Expertinnen und Experten in der Beratung/Behandlung von Menschen mit pathologischem Internetgebrauch.

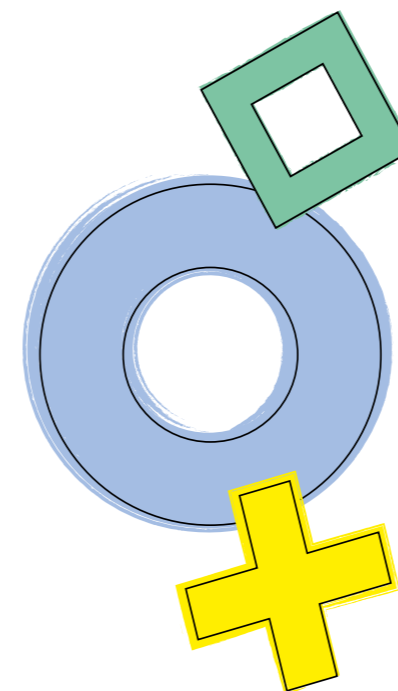
- **Calia, Giulio, Dr.;** LWL-Klinik Hamm
- **Feindel, Holger, Dr.;** AHG Klinik Münchwies
- **Freund, Solveig;** AHG Klinik Schweriner See
- **Koch, Andreas;** Lost in Space, Berlin
- **Moll, Bettina;** Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- **Strauch, Frank, Dr.;** AHG Klinik Schweriner See

Virtueller Kontakt

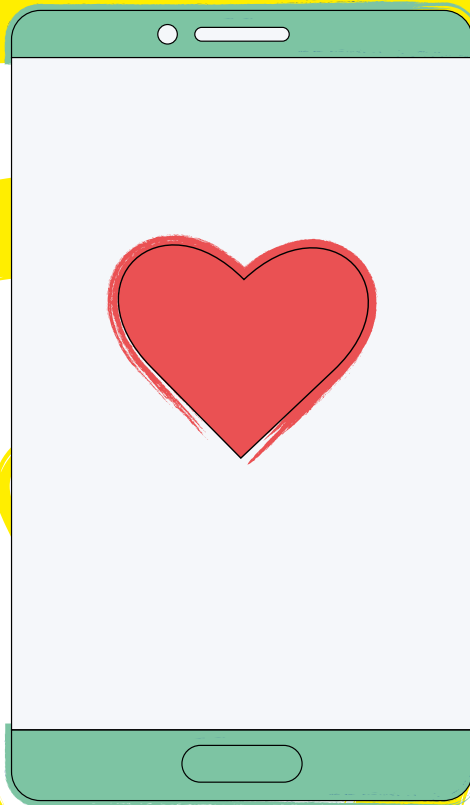
Email: hallo@mediensuchthilfe.info
Internetseite: www.mediensuchthilfe.info

Persönlicher Kontakt

Tel: 040 / 7410 - 59307
Fax: 040 / 7410 - 56571
Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters (DZSKJ)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Prof. Dr. med. Rainer Thomasius
Martinistr. 52
20246 Hamburg / Germany



Thanks for following!



Danke für dein Interesse!

Wir hoffen, dass du in dieser Broschüre hilfreiche Informationen gefunden hast. Wir wünschen dir zum Abschluss, dass du in Zukunft erfolgreich und ohne Nachteile mit digitalen Medien umgehen kannst und dass du deinen weiteren Lebensweg nach deinen Wünschen gestalten kannst.