

*Im digitalen Dauerstress
wann beginnt die Online-Sucht?*

Benjamin Grünbichler



Landkreis
Regensburg





Eine Frage der Ästhetik?

neon
Prävention und Suchthilfe Rosenheim





Status quo



Digitaler Burnout



Bildschirmspiele



(Erziehungs-)Tipps & Strategien



Quiz

Frage 1:



Wie viel % der Jungen besitzen ein eigenes Smartphone?



91%

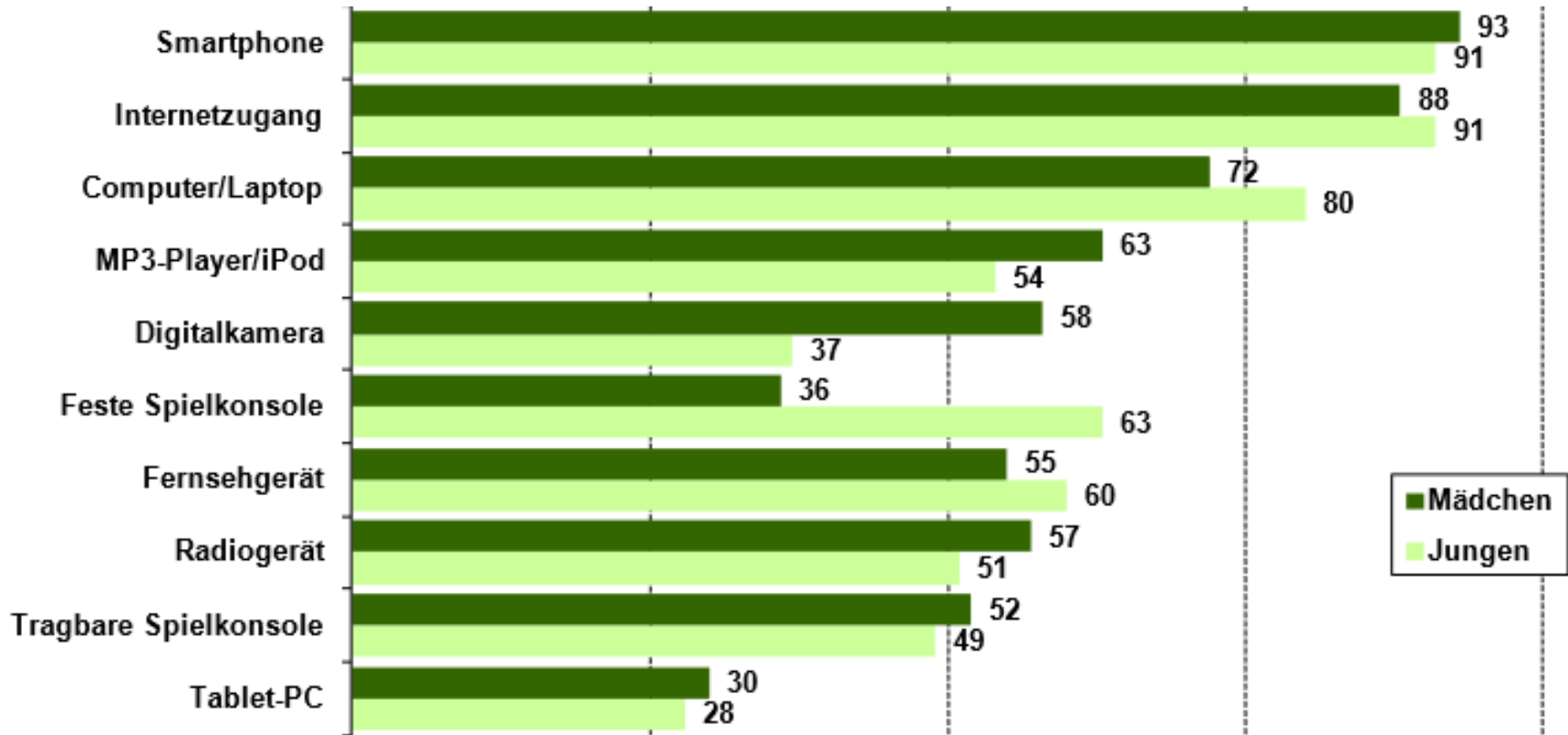
Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2015 / www.mpfs.de

Basis: PC-Nutzer n=1.209



Quiz

Frage 1: Gerätebesitz Jugendlicher 2015



Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2015 / www.mpfs.de

Basis: PC-Nutzer n=1.209

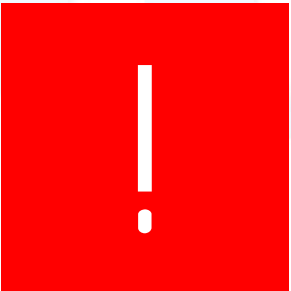


Quiz

Frage 2:



Wie viel % der Mädchen lesen mehrmals pro Woche (auch täglich) Bücher?



45%

Quelle: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / JIM-Studie 2015 / www.mpfs.de

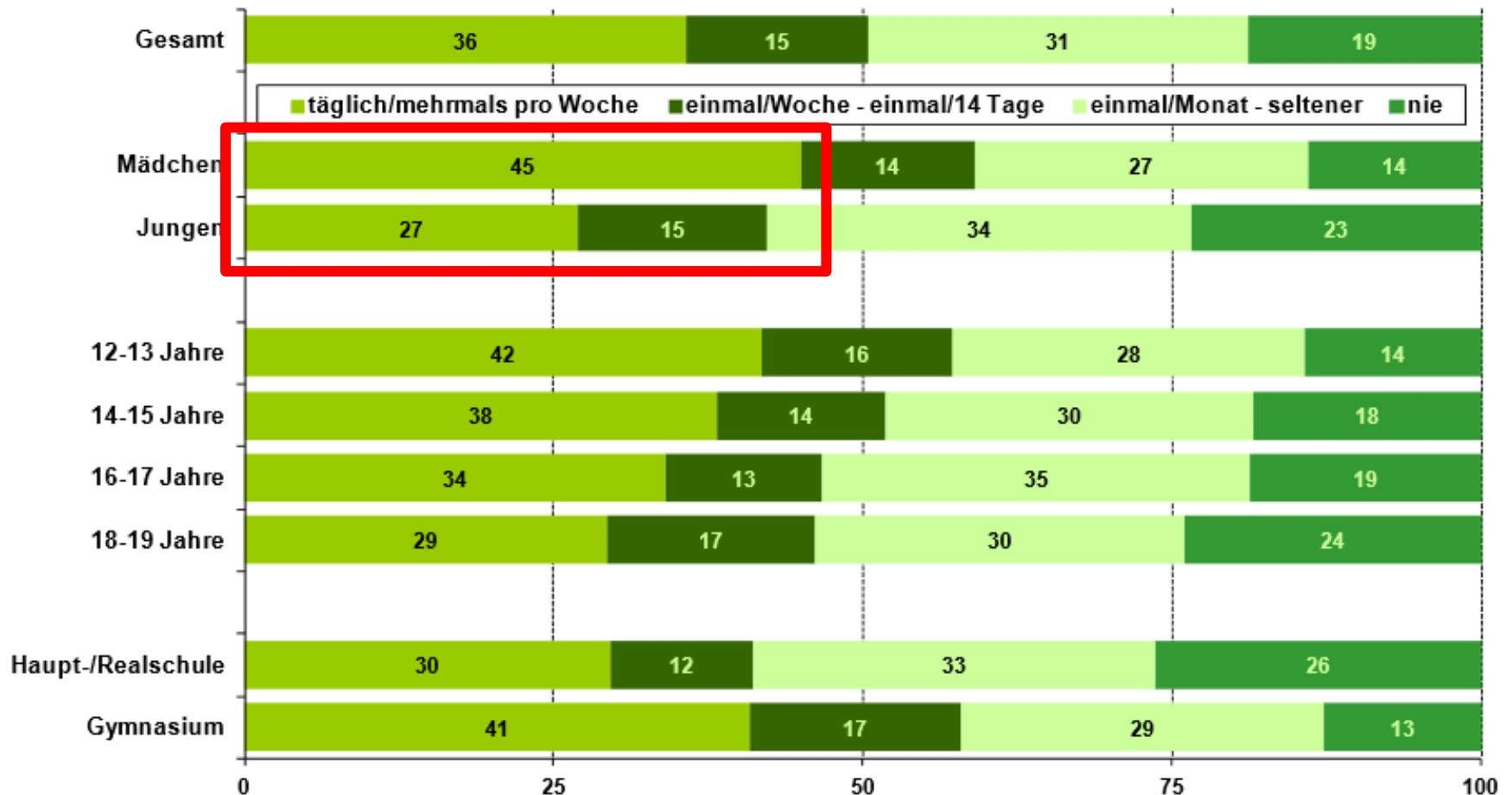
Basis: PC-Nutzer n=1.209



Quiz

Frage 2:

Bücher lesen* 2015



Quelle: JIM 2015, Angaben in Prozent, *nur gedruckte Bücher
Basis: alle Befragten, n=1.200



Quiz

Frage 3:



Treiben im Vergleich zu 2005 heute mehr oder weniger Jugendliche regelmäßig Sport?



2005: 68%
2015: 72%

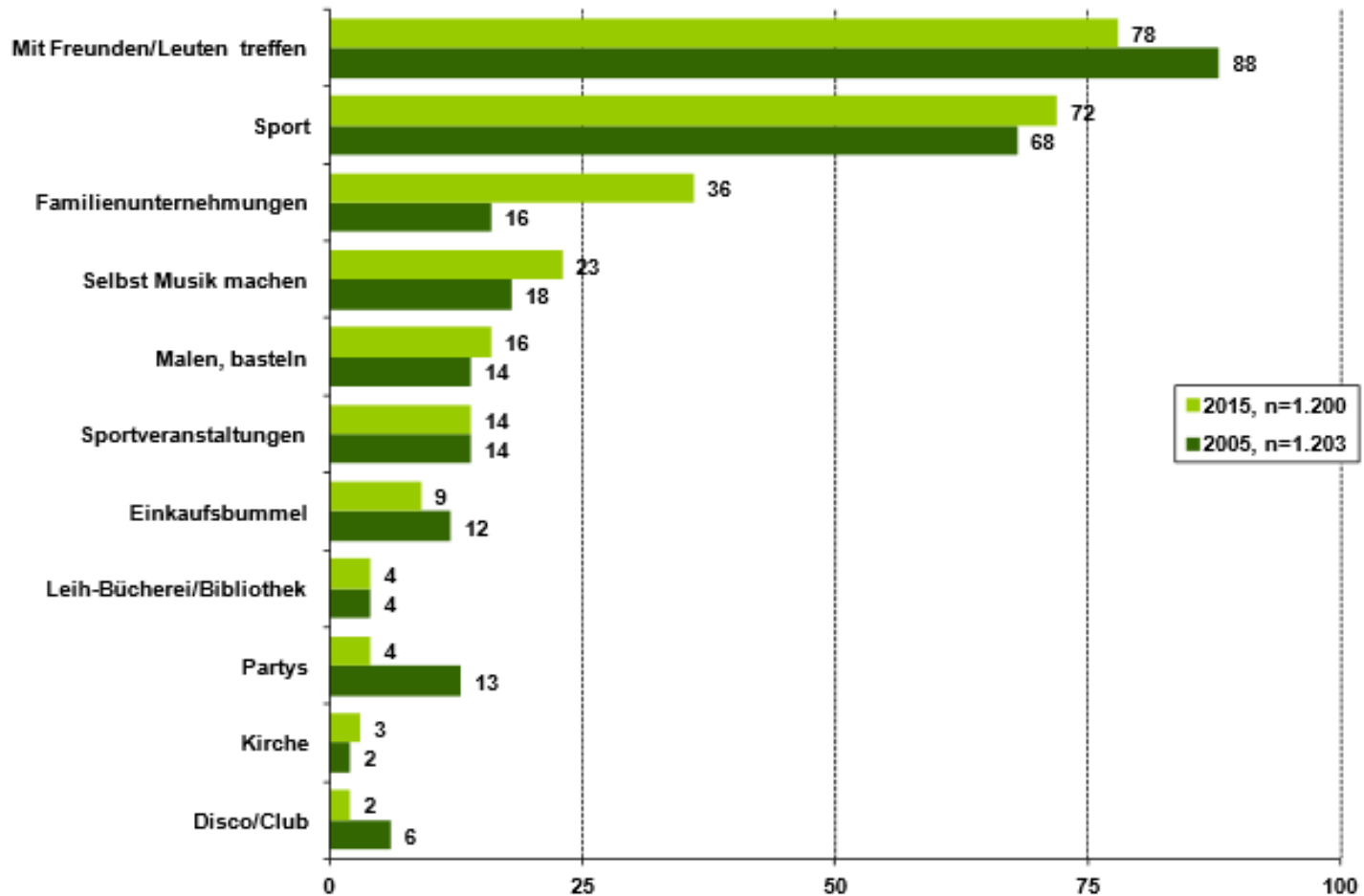


Quiz

Frage 3:

Non-mediale Freizeitaktivitäten 2015/2005

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2015, JIM 2005, Angaben in Prozent
Basis: alle Befragten



Quiz

Frage 4:



**Seit wann gibt es „offiziell“ eine
Computerspielsucht?**

a)

1985

b)

1997

c)

2000

d)

2013



Seit 2013, aber nur als vorläufige
Diagnose



Quiz

Internet Gaming Disorder

Andauernde Beschäftigung

Entzugssymptome

Toleranzentwicklung

Erfolglose Beendigungsvers.

Interessenverlust an
alternativen Aktivitäten

Weiterführung trotz
Bewusstsein d. Konsequenzen

Täuschen v. Bezugspersonen

Kompensation neg.
Emotionen

Gefährdung/Verlust
wichtiger sozialer Kontakte,
Beruf, Karriere-Möglichkeiten
etc.



Quiz

Frage 5:



Seit dem 13. Juli 2016 stellen sich einige Hunde die Frage, warum sie plötzlich **sieben mal am Tag Gassi gehen müssen...**



Was zum Teufel ist Pokémon Go?



Was steckt dahinter?

Kontrollbedürfnis

Bindungsbedürfnis

Grundbedürfnisse

nach Klaus Grawe

Lustgewinn/
Unlustvermeidung

Selbstwerterhöhung



Zentrale Entwicklungsaufgaben

Sind Konflikte um Medien(-**nutzung**) einfach nur „normale“
Abgrenzungskonflikte?

„So läufst du mir nicht auf der Straße rum!“

„Um 22:00 Uhr bis du zuhause!“

„Diese Einstellung ist Blödsinn!“

„Dieses Spiel spielst du mir nicht!“

„Um 22:00 Uhr schaltest du den PC aus!“

„Diese Spiele sind Zeitverschwendung!“



Menthal Balance App





Digitaler Burnout



88 x



53 x



18 Minuten



Digitaler Burnout

17 – 25 Jahre



2,5 Stunden



3,0 Stunden



< 10 Minuten



Spielautomat Smartphone



Toleranzentwicklung?



Multi-Spielautomat



Instant Gratification

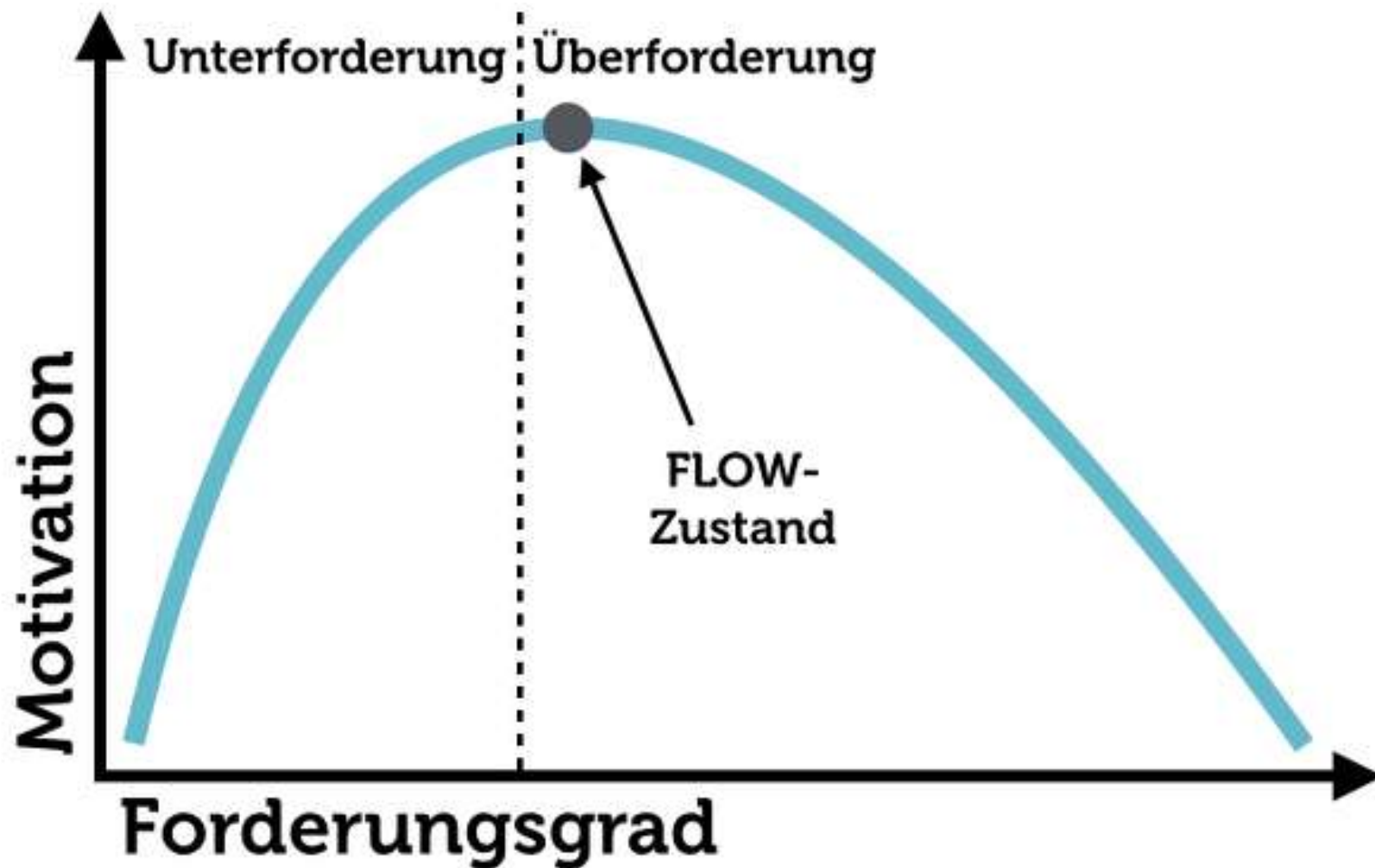


Prokrastination





Der „Flow“





Strategie: Nudging

System 1:
Intuition

Einfluss enorm

System 2:
Ratio

Glaubt
Entscheidungen
zu fällen

„Nudging funktioniert, weil WIR
eine Entscheidung treffen, die auf
unterbewussten Mechanismen
basiert“



Strategie: Nudging



Handy nicht als Wecker



Armbanduhr



Zeitliche Reglementierung



Handyfreie Zonen + Zeiten



Schlechte Gewohnheit durch gute ersetzen



Digitale Diäten werden in naher Zukunft spezialisiert



Kinder & Jugendliche unter 18 Jahren

- 3h Handy/Tag
- 98x Einschalten
- Alle 10 Minuten: Blick aufs Display
- Erwachsenenverhalten weckt Begehrlichkeiten
- Draht zur Welt
- Gefahr des No-Flows



Smarte Kids



Verbot von Smartphones
= Freundeskreis entreißen



Keine digitale Diät
= unglücklich, unproduktiv



Singleplayer

begrenzte Spielzeit

Speicherfunktion

geringer Suchtfaktor

Multiplayer

hohes Zeitbudget

Nachteile durch Verzicht

Rankingsystem und Status



Therapiemöglichkeiten?



HILFE FINDEN

Medienabhängigkeit

Presse

Publikationen

Veranstaltungen

Fachverband

Im Land und in der Region

Mitgliedschaft

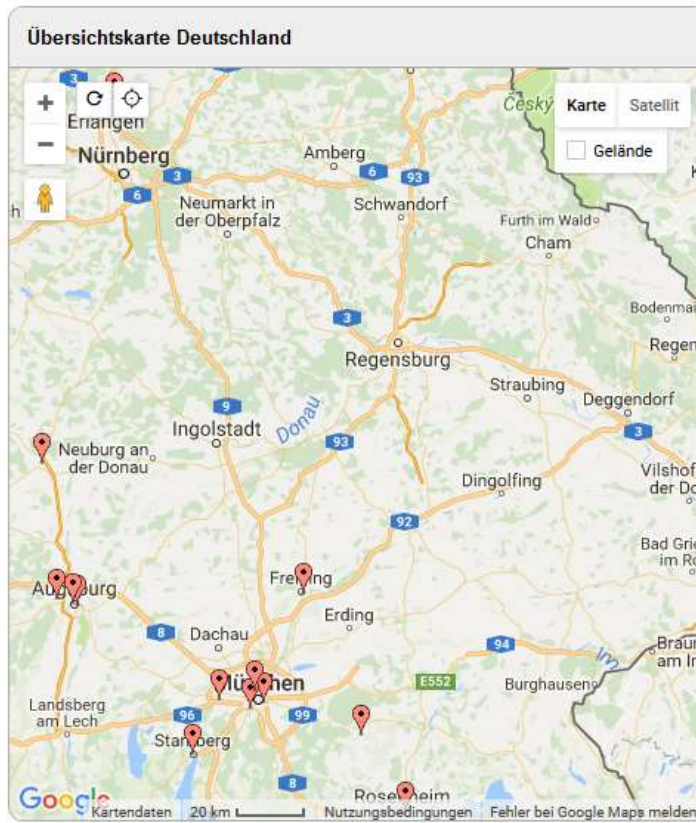
Hilfe finden

→ Adressliste

→ Hilfe im Ausland

Kontakt

Nach Postleitzahlen suchen

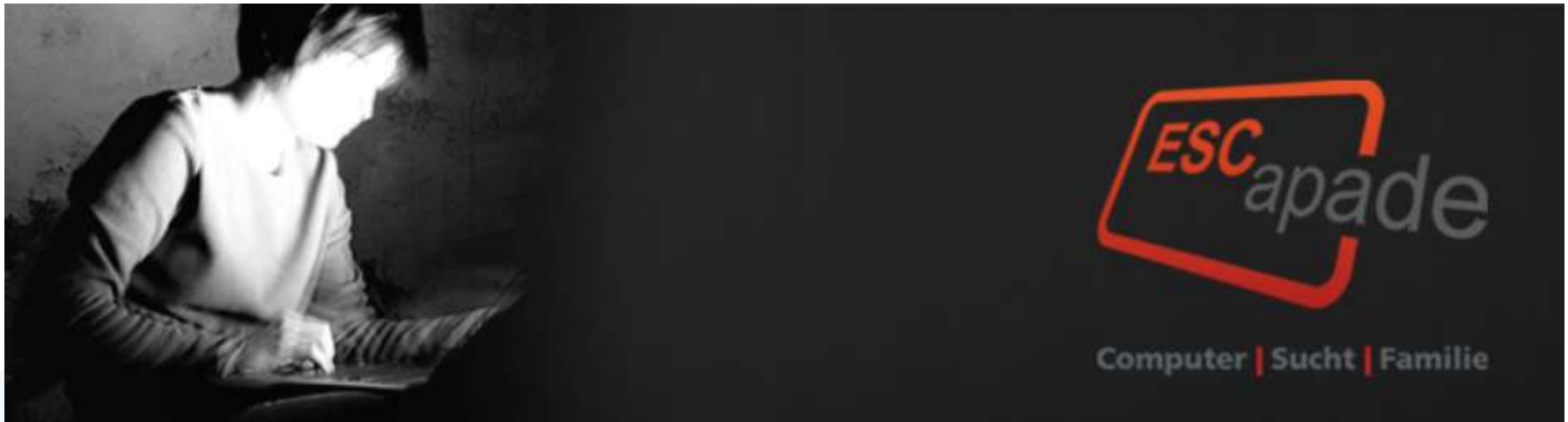


www.fv-medienabhaengigkeit.de

www.aktiv-gegen-mediensucht.de



Bildschirmspiele



Hilfe bei Gefährdung durch problematische Computernutzung

Celine Schulz-Fährnich

Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg

Von-Der-Tann-Strasse 9

93047 Regensburg

Tel: 0941-5021110

➔ c.schulz-faehnrich@caritas-regensburg.de



Prinzip der „elterlichen Präsenz“ – aktuell wie eh und je

„Jugendliche verhalten sich wie Wildschweine! Wenn sie sich am Baum reiben darf der nicht umknicken – sonst wissen sie nicht wohin mit ihrer Kraft...“

zit. Dr. Herrmann Rosefeldt
Chefarzt (a.D.) Klinikum rechts d. Isar München



Medienerziehung

technische Regulierung

Restriktion

Struktur im Alltag

- Klare Kommunikation von Regeln und Grenzen
- Konsequente Thematisierung bei Überschreitung von Begrenzungen



Erziehungstipps



Handynutzung regulieren

Handy muss nicht ständig
verfügbar sein



z.B. („Handygarage“)

Nomopobia
No-Mobile-Phone-Phobia



keine Flat-Rate

Vorbild in der eigenen
Nutzung sein



Handy-Freie Zeiten und
Orte



Erziehungstipps



Regeln für das Verhalten im Netz festlegen

Keine persönliche Daten preisgeben

- vollständiger Name ,Adresse/Tel.-Nr.
- Fotos/Videos

Geldgeschäfte nur nach Absprache

- AGB's beachten (Abo-Fallen)
- Vorsicht vor Phishing-Fallen

Beleidigende Inhalte sichern

- WhatsApp Chatprotokoll als Email
- Bildschirmfoto (z.B. Snipping-Tool)

Keine (unabgesprochenen) Treffen mit Internetbekanntschaften

- Welche Chat-Bekanntschaften pflegt mein Kind?

Sichere Passwörter benutzen

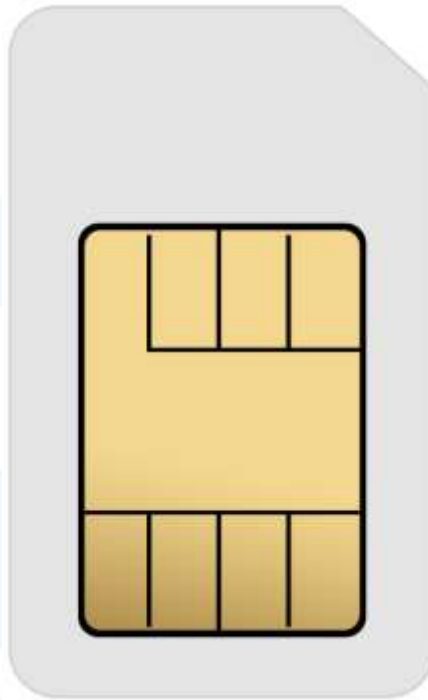
- (wechselnde) sichere Passwörter nutzen
- Smartphone/Tablet durch Code schützen



Erziehungstipps



Wer besitzt das Handy samt Vertrag?





Erziehungstipps

Nicht verschenken!

Klare Regeln an die Leihgabe binden

Persönliche Reife des Kindes?

Kein Handy ohne technische
Sicherung!

- Handy mit Vertrag nur „leihen“
- Nicht an Geburtstagen, Ostern etc.
- Urheberrecht, persönliche Daten einhalten
- Mobbing, Sexting etc. → Handy weg!
- Kann Kind Verantwortung übernehmen?
- Sensibel für Strahlenbelastung
- Zeitliche Beschränkung
- Inhaltliche Beschränkung



Erziehungstipps



Auf Altersfreigabe achten (<8 Jahre keine Games!)



PC, TV und Smartphone nicht ins Kinderzimmer



Regeln festlegen vor der Medienanschaffung



Professionelle Angebote: ESCapade, Net-Piloten



Technische Sicherungen: Salfeld

