

IPSN/ Schulpsychologie

Informationen

Exzessive Mediennutzung

(Computer- und Onlinesucht)

Exzessive Mediennutzung meint den übermäßigen Konsum von (u.a.) Internet und Computerspielen. Bisher ist die „Computer-/Internetsucht“ aber noch nicht als eigenständige Diagnose anerkannt.

Grund zur Sorge besteht allerdings mindestens, wenn folgende (Sucht-) Merkmale auf die betroffene Person zutreffen:

- **Einengung** des Denkens und Verhaltens (Die Gedanken kreisen nur noch um die Betätigung am PC.), Interessensverlust
- **Kontrollverlust** (Z. B. wird viel mehr Zeit als geplant am PC/mit dem Computerspiel verbracht.)
- starkes **Verlangen** und **Toleranzentwicklung** (Die Mediennutzung ist mit sehr positiven Gefühlen verbunden. Um die euphorische Stimmung beizubehalten, muss immer mehr Zeit am Computer verbracht werden.)
- **Entzugserscheinungen** (Das Computerspiel oder Surfen im Internet wird psychisch und körperlich extrem stark vermisst.)
- Anhaltende Nutzung trotz **negativer Auswirkungen**:
 - o körperlich (Körperpflege, Gesundheit, Schlaf und Ernährung),
 - o im sozialen Bereich (Familie, Partnerschaft, Freizeit)
 - o leistungsbezogen (Schule, Ausbildung, Arbeit und Haushalt)

**Beschreibung
und Merkmale**

Exzessive Mediennutzung geht oft einher mit anderen psychischen Auffälligkeiten wie Depression, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen.

Prävention

Wie können Eltern vorbeugen?

- **Begründen** Sie, warum die Mediennutzung thematisiert und ggf. eingeschränkt wird.
- Feste **Medienzeiten** mit Kindern ausmachen, mit Jugendlichen eher ein wöchentliches Budget vereinbaren, das sie sich selbst einteilen können. (Tageszeit der Mediennutzung und Smartphone/mobile Spielkonsolen berücksichtigen!)
- Vorübergehend hilfreich kann ein Medientagebuch mit Nutzungszeiten und Verschriftlichung von Gefühlen und Erfahrungen bei der Mediennutzung sein.
- Die Kinder bitten, ihren Eltern als Experten eine kleine Einführung zu gewähren (z.B. die Eltern mitspielen lassen und das Spiel erklären) und so **über die Faszination der Nutzung ins Gespräch kommen**
- Ein **gutes Vorbild sein**: Mit dem Kind Alternativen zum Medienkonsum erleben (zusammen nach draußen gehen, gemeinsam essen, Gesellschaftsspiele)
- Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, informieren Sie sich über die unten genannten Quellen und suchen Sie ggf. eine **Beratungsstelle** auf!



Selbsthilfe für gefährdete Personen:

- **räumliche Entfernung** zum Computer herstellen (z. B. Hausaufgabe nicht neben dem Computer bearbeiten)
- im Vorfeld **festlegen, wann man wie lange online bzw. aktiv sein will** (Wecker stellen!). Dies kann auch fest mit den Eltern abgemacht werden, sodass eine Einhaltung und freiwillige Kontrolle gewährleistet ist.
- wieder verstärkt **soziale und körperliche Aktivitäten** aufnehmen
- mit Freunden und Eltern über die Gedanken zum **Medienkonsum sprechen**
- wenn weitere Hilfe oder Information benötigt wird, **Beratungsstelle** aufsuchen!

Selbsthilfe

Adressen für Information und Hilfe:

https://www.nuernberg.de/imperia/md/jugendamt/dokumente/schutz/jugendsc_hutz_computersucht.pdf

→ Tipps für Kinder/Jugendliche, Eltern und Pädagog/inn/en, Ratschläge zur richtigen Mediennutzung

www.klicksafe.de

→ Informationen rund um das Thema Medien(kompetenz), auch speziell zu Computersucht

www.therapie.de/psyche/info/test/sucht-tests/internetsucht-test/#

→ Selbsttest

www.schau-hin.info/

→ Informationen zum Medienumgang von Kindern (für Eltern)

www.ins-netz-gehen.de/das-andere-leben/

→ Beratungsprogramm

Weitere Informationen

Literatur

Grüsser, S. M.; Thalemann, R. (2008). *Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe*. Bern: Huber. ISBN: 978-3456843254 → Forschungsüberblick und praktischer Rat (v.a. für Eltern)

Bergmann, W.; Hüther, G. (2009). *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Weinheim: Beltz. ISBN: 978-3407229045

Verfasserin: Inga Neubauer; Stand: 09/2022

Stadt Nürnberg IPSN/Schulpsychologie

Fürther Straße 80a, 90429 Nürnberg. Tel.: 0911 / 231-90 51, Fax: 0911 / 231-90 57

E-Mail: ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de

Homepage: www.schulpsychologie.nuernberg.de

