

WhatsApp, Instagram, TikTok, Fortnite, Snapchat,
Minecraft, YouTube –

Mediensucht ??

Liebe Eltern,

laut der „Drogenaffinitätsstudie 2019“ der BzGA weist fast ein Drittel der 12- bis 17Jährigen eine problematische Internet- und Computerspielnutzung auf.¹ Wie die Sonderbefragung „JIMplus Corona“ zum Medienumgang von Schülerinnen und Schülern nahelegt, ist die Mediennutzung im Alltag der 12- bis 19Jährigen während der ersten Phase der Schulschließungen sogar deutlich gestiegen.² Eine Studie der Krankenkasse DAK Gesundheit spricht von einem Anstieg der durchschnittlichen Verweildauer in den sozialen Medien von 66 Prozent, die Nutzungsdauer von Onlinespielen stieg werktags bei den Zehn- bis 17-Jährigen sogar um 75 Prozent.³

Wann wird aus normalem Medienkonsum eine problematische Nutzung oder gar Sucht?

Wie alle Süchte entwickelt sich eine Mediensucht schleichend. Es herrscht noch keine Einigkeit darüber, ab wann genau eine „Abhängigkeit“ vorliegt. Die online verbrachte Zeit ist nur ein Anzeichen und allein noch nicht aussagekräftig.

Das Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen (DSM-5, von der American Psychiatric Association herausgegeben) beinhaltet „Internet Gaming Disorder“ als Diagnose. Über einen Zeitraum von 12 Monaten müssen fünf der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- andauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen
- Entzugssymptome, wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht
- Toleranzentwicklung mit dem Bedürfnis, zunehmend Zeit für Online-Spiele aufzubringen
- erfolglose Versuche, die Teilnahme am Online-Spielen zu beenden
- Verlust des Interesses an früheren Hobbies oder Aktivitäten als Folge des Online-Spielens
- andauerndes exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme
- Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens
- Gebrauch der Online-Spiele, um aus negativen Emotionen (wie z. B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu lindern
- Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens⁴

¹ <https://www.tagesschau.de/inland/studie-internet-sucht-101.html>

² <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/zusatzstudie-jimplus-corona-veroeffentlicht/>

³ <https://www.tagesschau.de/inland/mediennutzung-kinder-101.html>

⁴ <https://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/suechtig-ohne-stoff/medienabhaengigkeit>

Was können Sie als Eltern tun?

- Kommen Sie ins Gespräch mit Ihrem Kind.
- Zeigen Sie Verständnis, bleiben Sie wertfrei.
- Sprechen Sie keine pauschalen Verbote aus.
- Filtern Sie Gründe heraus und forcieren Sie frühere Hobbys.
- Holen Sie sich Infos ein. Sie sind nicht allein!
- Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Infos und Hilfsangebote

Innerhalb unserer Schule:

Schulleitung:	Marianne Mayer
Beratungslehrerin:	Pamela Göttler
Schulpsychologin:	Bettina Schaumann
Beauftragte für Suchtprävention:	Sabine Weimann

In Schwabmünchen:

Suchtfachambulanz der Caritas

Weidenhartstr. 31, 86830 Schwabmünchen
www.caritas-augsburg.de; Mail: suchtfachambulanz.schwabmuenchen@caritas-augsburg.de
Telefon: 08232-9664-0

Regionale Angebote:

Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben

sbschw@as-netz.de
Telefon: 0821 – 509160

Bleib stark – Suchtprävention und Hilfe bei Mediensucht

Niels Pruin
www.hilfe-mediensucht.de; Mail: n.pruin@caritas-augsburg.de
Telefon: 0821 – 8215088300

Jugendbereich der Drogenhilfe Schwaben

Sarah Hatton
www.drogenhilfeschwaben.de; Mail: sarah.hatton@drogenhilfeschwaben.de
Telefon: 0821 - 34390 46

Überregionale Angebote:

Elterntelefon: Nummer gegen Kummer 0800-1110550
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de
Drogenbeauftragte der Bundesregierung: <https://www.drogenbeauftragte.de/>
Klicksafe: www.klicksafe.de
Fachverband Medienabhängigkeit e.V.: www.fv-medienabhaengigkeit.de
Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): www.onlinesucht-ambulanz.de