

M5: Gruppenpuzzle Mediensucht



Gruppe 1 – Hoher Medienkonsum = Mediensucht?

Die Bildschirmzeit am Smartphone lügt nicht. Auch wenn die Nutzungszeiten variieren, verbringen wir viel Zeit am Handy und (arbeitsbedingt) auch viel Zeit vor dem Laptop. Zum Abschalten schauen wir in der Freizeit mehrere Stunden fern, netflixen, spielen Videogames oder hören Podcasts. In Summe ergibt das ziemlich viel „Medienzeit“. Doch ab wann entwickelt sich daraus eine richtige Mediensucht? So viel vorweg: allein die verbrachte Zeit mit einem Medium oder mehreren Medien pro Tag ist noch lange kein Indikator für eine diagnostizierte Sucht!

Umgangssprachlich bedeutet Mediensucht den exzessiven Umgang mit einem elektronischen oder digitalen Medium: Social-Media-Sucht, Handysucht und Computerspielsucht sind wohl die bekanntesten Begriffe heutzutage. Blickt man in die Vergangenheit des Mediendiskurses, so stellt man fest, dass jedes Medium – angefangen beim Radio oder Fernsehen bis hin zu den heutigen Smartphones – in seiner Generation eine gesteigerte Nutzung erfährt und dadurch erst mal in Kritik stand oder steht.

Über die letzten Jahre hat sich aufgrund der Pandemie die Nutzung von digitalen Medien erhöht, insbesondere bei jungen Menschen. Betrachtet man die erhöhten Bildschirmzeiten von Jugendlichen, wecken diese sofort Alarmglocken. Doch die reine Quantität der Nutzung sagt fast gar nichts über ein potenzielles Suchtverhalten aus. Erst wenn eine Person den Bereich des selbstbestimmten und kompetenten Medienhandelns verlässt, ist dies ein Indiz für eine Sucht.

Gefahren des hohen Medienkonsums

Auch wenn Medien ein wichtiger Teil und Informationsträger unserer Gesellschaft sind und deren Konsum meist mit Wissbegier oder reinem Vergnügen und Zeitvertreib verbunden ist, bietet die Medienwelt leider auch eine Angriffsfläche. Folgende Inhalte können in Zusammenhang mit Medienkonsum gefährlich sein:

- Onlineshopping
- Cybertaten wie Cybersex, Sexting, Cybergrooming und Cybermobbing
- Hate Speech im Internet bzw. sozialen Netzwerken
- Fake News
- Gaming und Online Gambling (Spiele)
- Streaming

Die Gefahren der Medien stehen nicht alle in direkter Verbindung mit Sucht. Aber ein sehr hoher, aktiver und unreflektierter Konsum von sozialen Medien erhöht beispielsweise die Gefahr, Opfer von Cyberangriffen oder Cybertaten zu werden. An dieser Stelle muss angemerkt werden, dass riskantes Medienverhalten die unterschiedlichsten Auslöser haben kann und so individuell wie jede Person selbst ist. Dies gilt für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene.

© Göhner, Romy: Mediensucht – erklären, erkennen, behandeln, in: Medienkompass.de, 09.01.2023, URL: <https://medienkompass.de/was-ist-mediensucht/> (23.05.2023).

Leitfragen/-aufgaben:

1. Was wird umgangssprachlich als Mediensucht verstanden?
2. Ab wann kann umgangssprachlich annähernd von einer Sucht gesprochen werden?
3. Inwiefern können genannte Inhalte bei starkem Konsum gefährlich werden? Erkläre mindestens drei der genannten Inhalte genauer.



Gruppe 2 – Mediensucht erkennen

Das sogenannte Suchtdreieck beschreibt drei zentrale Faktoren, die mit der Entstehung einer Sucht ganz generell einhergehen: der Mensch als solches, die Umwelt oder Mitmenschen sowie das Suchtmittel (Droge).

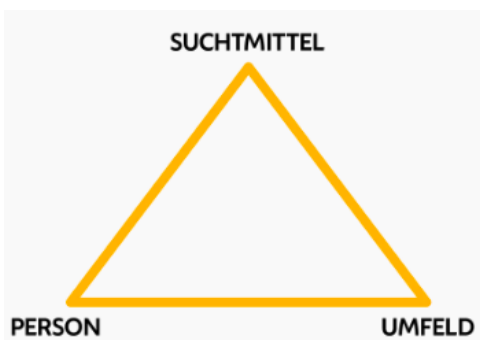


Abb. 1: Suchtdreieck, URL: <https://sdw.wien/information/suchtinfor-in-leichter-sprache-und-gebaerdensprache/wie-entsteht-sucht> (23.05.2023)

Wendet man das Suchtdreieck auf die Mediensucht an, entspricht das Suchtmittel den Medien. Neben diesen medialen Faktoren bleiben die sozialen und die individuellen Faktoren im Dreieck bestehen.

Die Liste an Einflussfaktoren ist für alle drei Bereiche sehr lang. Soziale Faktoren (= Umfeld), die eine Mediensucht begünstigen können, sind beispielsweise familiäre Probleme oder Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten in Beziehungen oder im Beruf/Ausbildung/Schule, Ausgrenzungserfahrungen oder ein sehr unkritischer und fahrlässiger Umgang mit Medien.

Individuelle Faktoren (= Person) entsprechen Merkmalen von Personen. Eine sehr impulsive, unaufmerksame, einsame, unsichere Person evtl. mit Depressionen, Selbstwertproblemen und Angststörungen ist anfälliger für eine Mediensucht.

Mediale Faktoren (= Suchtmittel) entsprechen den Eigenschaften des Mediums, die das Suchtpotenzial steigern können. Dazu gehören spielerische Elemente oder Spiele auf Identitätsbasis (Avatare), sozial erlebter Zusammenhalt in sozialen Netzwerken, sexuelle Anregung, Belohnungsreize (spielerisch oder persönlich) und das Unendlichkeitserleben: wenn auf Social Media der Feed endlos lang ist oder ein Internet-Game nie zu Ende gespielt werden kann.

Die Entstehung einer Mediensucht ist äußerst komplex. Oft ist es schwer zu erklären, welche einzelnen Faktoren zusammenspielen und eine Sucht auslösen können. Das Suchtdreieck erklärt, dass bei jeder erkrankten Person ein individuelles Zusammenspiel der drei Faktoren vorliegt.

Achtung: Nur weil auf Sie ein paar der genannten Faktoren zutreffen, heißt das nicht, dass Sie automatisch an einer Sucht leiden!

© Göhner, Romy: Mediensucht – erklären, erkennen, behandeln, in: Medienkompass.de, 09.01.2023, URL: <https://medienkompass.de/was-ist-mediensucht/> (23.05.2023).

Leitaufgaben:

1. Ergänzt das Dreieck mit den entsprechenden Informationen aus dem Text.
2. Beschreibt, wie ihr euer persönliches „Suchtpotenzial“ einschätzt.



Gruppe 3 – Kriterien einer Mediensucht

Riskanter Medienkonsum kann sich auf verschiedenste Arten von Medien oder Inhalten beziehen. Es können allerdings einige Kriterien aus dem Alltag festgehalten werden, die den Medienkonsum (unabhängig vom Medium) als bedenklich einstufen lassen.

1. Keine oder wenige soziale Kontakte oder Interaktionen, die nicht online stattfinden.
2. Keine sonstigen Freizeitbeschäftigungen oder Hobbys außerhalb der medialen Welt.
3. Bei Kindern und Jugendlichen schulische, bei Erwachsenen berufliche Probleme.
4. Bereits bekannte begleitende Probleme (Depression, Angststörungen, Autismus, Impulskontrollstörungen, ADHS ...) oder bereits diagnostizierte andere Süchte.

Hoher Medienkonsum kann zwar zur Abhängigkeit werden und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, doch eine krankhafte Sucht liegt in den meisten Fällen nicht vor. Meistens geht eine Sucht mit anderen Krankheitsmustern einher oder tritt bei Personen auf, die mit schwerwiegenden persönlichen Problemen kämpfen.

Tatsächlich gibt es weltweit „nur“ zwei offiziell anerkannte Formen der diagnostizierten Mediensucht: „Pathologisches Glücksspielen“ und „Gefährliches Computerspielen“. Diese wurden 2019 im ICD (Englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) von der World Health Assembly verabschiedet.

Pathologisches Glücksspielen äußert sich durch anhaltendes und wiederkehrendes Spielverhalten, das

- die Kontrolle über das Spielen beeinträchtigt.
- andere Interessen verdrängt.
- fortgesetzt wird, trotz eskalativen Spielens oder dem Auftreten negativer Folgen.
- sonstige soziale Interaktionen enorm negativ beeinflusst.

Die Sucht zum Glücksspielen ist in der Bevölkerung in angloamerikanischen Ländern mit 1-3% vertreten, Studien schätzen die Anzahl aber nur auf ca. 100.000 bis ca. 300.000 Betroffene in Deutschland.

Gefährliches Computerspielen zeichnet sich durch andauerndes und zeitintensives Spielen (online oder offline) aus,

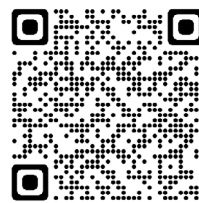
- das zur Vernachlässigung anderer Aktivitäten führt.
- das anderen sozialen Interaktionen vorgezogen und priorisiert wird.
- das mit sonstigem risikoreichen Verhalten im Zusammenhang steht.

Computerspielen schafft Bindung zu den Nutzer:innen über mehrere Faktoren. Bei erfolgreichem Spielen werden Belohnungen angesetzt, bei Misserfolg wiederum Bestrafungen. Damit einher geht Verbindlichkeit und Bedeutung. Die Spiele können meist personalisiert werden und können endlos weitergespielt werden. Insgesamt liegt die Prävalenz von Computerspielen als Sucht bei ca. 1%.

© Göhner, Romy: Mediensucht – erklären, erkennen, behandeln, in: Medienkompass.de, 09.01.2023, URL: <https://medienkompass.de/was-ist-mediensucht/> (23.05.2023).

Leitfragen/-aufgaben:

1. Erkläre, warum hoher Medienkonsum keine Sucht im offiziellen Sinne ist.
2. Welche weiteren Probleme resultieren aus den Kriterien einer Mediensucht?
3. Formuliert Fragen für einen Selbsteinschätzungsbogen zur Einstufung des persönlichen Suchtpotenzials, die sich an den Kriterien einer Mediensucht orientieren. (Ihr braucht Hilfe? Scant den QR-Code!)



<https://www.juuuport.de/ratgeber/mediensucht>



Gruppe 4 – Prävention und Anlaufstellen

Für alle Süchte, aber auch speziell für Mediensüchte, gibt es viele präventive Ansätze für Kinder oder Erwachsene, die den Medienumgang verbessern sollen. Dafür gibt es natürlich offizielle Anlaufstellen (siehe unten). Sie selbst können versuchen, Ihren täglichen Umgang mit Medien zu reflektieren, um risikoreichem Medienverhalten entgegenzuwirken.

Dabei kann es helfen, ein Medien-Tagebuch zu führen, um sich seiner Medienzeit bewusst zu werden und die konsumierten Inhalte in den Medien zu hinterfragen: Welche Geräte/Apps oder Anwendungen nutze ich? Welche nutze ich am häufigsten? Auf welche Medien könnte ich verzichten? Was gefällt mir am Medium XY so gut? In welchen Situationen nutze ich Medien und warum? Hindert mich mein Medienkonsum an anderen Aktivitäten? Sind Medien für mich hilfreich? Wenn ja, welche? Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen kann dabei helfen, sich das eigene Medienverhalten vor Augen zu führen und rechtzeitig negative Muster oder Gewohnheiten zu ändern.

Auch die Frühintervention spielt in der Behandlung von Mediensüchten eine große Rolle. Dabei soll einer gefährdeten Person (und ihrem Umfeld) passende Unterstützung in Form von Begleitung oder Beratung angeboten werden. Ziel ist es, die Risiken der drei Faktorenbereiche (Stichwort Suchtdreieck!) zu identifizieren und zu minimieren. Nur selten suchen Betroffene von riskantem Medienverhalten Behandlungsangebote selbst auf, oft auch, weil diese Verhaltensmuster nicht als gefährlich oder potenzielle Suchtgefahr erkannt werden. Umso wichtiger ist die Frühintervention, speziell auch im schulischen oder familiären Bereich (Eltern und Kinder).

Unterstützungsangebote oder Materialien für die Präventionsarbeit:

- Materialien für die Präventionsarbeit: <https://www.klicksafe.de/>
- Pädagogische Informationsplattform für Computerspiele und Apps: <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>
- Challenge für den besseren Umgang mit dem Smartphone: <https://handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge>

Konkrete Anlaufstellen:

- Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene: <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>
- Webinare und Hilfe in deiner Nähe: <https://webcare.plus/service/>

© Göhner, Romy: Mediensucht – erklären, erkennen, behandeln, in: Medienkompass.de, 09.01.2023, URL: <https://medienkompass.de/was-ist-mediensucht/> (23.05.2023).

Leitaufgaben:

1. Beantwortet die Fragen zur Medienzeit (Medien-Tagebuch) und vergleicht eure Ergebnisse.
2. Untersucht die Webseiten. Fasst kurz zusammen, wen die Seiten ansprechen, wie die Webseiten aufgebaut sind, ob das Angebot ansprechend und unterstützend wirkt.