



NEUE MEDIEN = NEUE sÜCHTE?

Ein Wegweiser Für Familien



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Sich Gedanken machen 4 - 7

8 - 9 Bedürfnisse wahrnehmen

Signale erkennen 10 - 11

12 - 13 früh beginnen

Hilfe annehmen 14 - 15

Liebe Eltern,
Liebe Mütter, liebe Väter,

sind INSTAGRAM, WhatsApp und FIFA Für Sie keine
FremdWörter mehr?



Scheint Das Tablet oder das Smartphone wie ein
neues Körperteil an Ihrem Kind zu kleben?

Regelmäßig gibt es Streit um die Dauer der Medien-
nutzung und Sie haben das Gefühl, dass die virtuelle
Welt für Ihre Tochter oder Ihren Sohn reizvoller ist als
die reale?

Die Informationen auf den nächsten Seiten helfen
Ihnen für eine erste Bestandsaufnahme, machen Sie
auf Warnsignale aufmerksam und informieren Sie
über Beratungs- und Hilfemöglichkeiten zum Thema
„Internetabhängigkeit“.



„]eden Tag gibt es Streit wegen YouTube und Computerspielen.

Wenn er nicht zocken darf, dann spielt er mit seinem Handy rum. Ich weiß einfach nicht mehr weiter.“

Claudia, 39 Jahre, Mutter eines 13-jährigen Sohnes

Tippen, Klicken, Wischen ...

Egal ob zu Hause oder unterwegs, digitale Medien sind unsere ständigen Begleiter im Alltag geworden.

Ein Leben ohne permanente Information, Kommunikation und Unterhaltung ist für Jung wie Alt immer weniger vorstellbar.



Allein die ständige Verfügbarkeit bei relativ geringer finanzieller Belastung fördert eine hohe Nutzungsdauer des Internets. Außerdem gibt es stets noch etwas zu entdecken, zu recherchieren, zu kommentieren und zu spielen – diese unendliche Fülle an Möglichkeiten übt einen hohen Reiz auf die Nutzerinnen und Nutzer aus.

Aber wann wird aus Medienlust
eine Last für den Einzelnen und
die Familie?

Folgende Fragestellungen können Sie bei Ihrer Einschätzung unterstützen:



Welchen Platz nehmen Medien wie Tablet, Internet und Smart-phone im Alltag Ihres Kindes ein?

Verbringt Ihr Kind viel Zeit vor Bildschirmen und Sie machen sich Sorgen? Eine hohe Nutzungsdauer kann ein erster Hinweis auf eine krankhafte Nutzung sein. Lässt darüber hinaus die Schul- oder Arbeitsleistung nach, geht das Interesse an Hobbys verloren oder werden Verabredungen mit Freundinnen und Freunden abgesagt, dann haben Medien einen zu hohen Stellenwert im Leben Ihres Kindes eingenommen.



Leidenschaftlicher Medienkonsum oder Zwanghaftigkeit?

Eine Tätigkeit mit viel Hingabe und Zeitaufwand auszuüben bereichert das Leben – während ein abhängiges Verhalten die Lebensqualität entzieht. Zwanghaft ist ein Verhalten zum Beispiel, wenn die Kontrolle über die Nutzungsdauer und über das eigene Handeln immer mehr verloren geht. Das kann dazu führen, dass man keine Lust hat, draußen aktiv zu werden, Arbeitsaufträge liegen bleiben und sogar Ernährung und Körperhygiene zunehmend vernachlässigt werden.

Medienabhängigkeit, Internetsucht, Computerspielsucht - Was steckt dahinter?



Computer, Internet und Handy bieten eine Vielzahl an Nutzungsmöglichkeiten, die bei der eigenen Bewertung „Sucht“ häufig in einen Topf geworfen werden. Es ist jedoch wichtig, genau hinzuschauen, welche Anwendungen exzessiv genutzt werden, um die Motive der Betroffenen besser zu verstehen. Während bei Computerspielen vor allem ein Rausch aus scheinbarer Macht, Herrschaft und Kontrolle fesselt, geht es bei sozialen Medien um Kontakte, Ablenkung und Anerkennung.



„Für ein Foto oder eine gute Story auf Insta brauche ich schon lange. Das lohnt sich dann aber auch, weil viele Kommentare für ein gutes Gefühl sorgen.“

sarah, 16 Jahre, Schülerin

Genau hinschauen!

Kinder und Jugendliche wachsen in einer leistungsorientierten Gesellschaft auf. In vielen Lebensbereichen lastet ein hoher Druck auf ihnen. Es gibt Jugendliche, die keine Erfolge in der Schule aufweisen können, Probleme in der Familie haben oder mit ihrem Körper unzufrieden sind. Hier bieten Medien viel Potenzial für Ablenkung und Bestätigung.

Computerspiele, soziale Medien und Co. bieten Raum für Kreativität, Fantasie, Respekt, Selbstbestätigung und Anerkennung. Die Vielzahl der Möglichkeiten, sich im Internet zu belohnen, wie zum Beispiel die Reichweite in sozialen Netzwerken oder das sogenannte HOCHLEVELN bei Computerspielen, kann in der realen Welt nur schwer erreicht werden. Das kann dazu führen, dass Medien nicht mehr nur zum Spaß und zur Entspannung eingesetzt werden, sondern um Persönlichkeitsdefizite auszugleichen.

Der Computer oder das Smartphone ist häufig Zufluchtsort vor Problemen oder manchmal auch einer psychischen Erkrankung (bspw. ADHS/Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom).

Nehmen Sie sich Zeit, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und versuchen Sie darauf einzugehen.



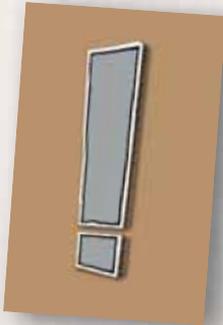
„Und daNN gab es nur noch Spiel en.
Irgendwann war das der einzige Ort,
wo mein Leben und ich noch eine
Bedeutung hatten.“

Tim, 21 Jahre, ehemaliger exzessiver Computerspieler

Nicht alle, die viel vor dem Computer sitzen sind „süchtig“. Viel freie Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen, kann jedoch ein Hinweis auf eine abhängige Nutzung sein.

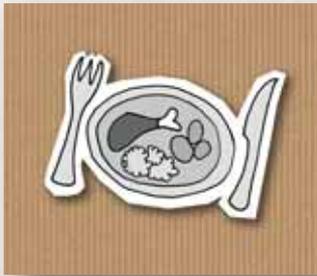
Die Grenze zwischen gesundem und krankhaftem Verhalten ist dabei häufig fließend.

Folgende signale sollten Sie bei Ihrem Kind ernstnehmen:

- = Die Mediennutzung dominiert das Denken, Fühlen und Handeln.
 - = Es wird immer mehr Zeit vor dem PC/mit dem Smartphone/im Internet verbracht.
 - = Die sozialen Kontakte beschränken sich immer mehr auf die Online-Welt.
 - = Gefühle von Nervosität, Gereiztheit bis hin zu Aggressionen stellen sich ein, wenn Medien nicht genutzt werden können.
 - = Im Internet können Bedürfnisse erfüllt werden, die in der realen Welt nicht befriedigt werden können.
- 
- = Die Leistungsfähigkeit wird stark eingeschränkt und alltägliche Aufgaben können immer weniger bewältigt werden.
 - = Die Mediennutzung wird fortgesetzt trotz negativer körperlicher, seelischer und sozialer Folgen.
 - = Computer, Smartphone und Internet ergänzen nicht mehr das Leben, sondern sind der Lebensmittelpunkt.

„Wir haben ein Medienverbot beim Abendessen und bei gemeinsamen Ausflügen. Das fiel am Anfang nicht nur meinen Kindern schwer, sondern auch ich musste mich ziemlich umgewöhnen.“

Karsten, 42 Jahre, Vater



Medienerziehung in Familien

Medien sind wichtiger Bestandteil des Alltags von Heranwachsenden. Kinder brauchen hier eine altersgerechte Unterstützung und Begleitung der Eltern, um einen kompetenten, selbstbestimmten Umgang mit Computer, Smartphone und Internet zu lernen.

Eltern haben von Geburt an große Einflussmöglichkeiten auf die Entwicklung ihres Kindes, ob bei der Ernährung, Bewegung oder bei dem Umgang mit Fernseher, Computer und Smartphone:

! Eltern können sowohl gute wie auch schlechte Vorbilder sein.

Kleinkinder sollten so wenig Zeit wie möglich vor Bildschirmen verbringen, egal ob aktiv oder passiv konsumierend. Ebenfalls sollten Medien auch nur in Notfällen als „Babysitter“ eingesetzt werden.

Eine kontinuierliche Medienerziehung in Familien von Anfang an ist die Voraussetzung dafür, dass die Mediennutzung nur eine Freizeitbeschäftigung unter vielen bleibt.



Hilfreich ist:

- Interesse zu zeigen an der Mediennutzung Ihres Kindes (Welche Spiele werden gespielt? Auf welchen Netzwerken ist mein Kind aktiv? Welche Apps werden runtergeladen?)
- Von Anfang an Regeln zu vereinbaren, wie zum Beispiel verbindliche zeitliche Vorgaben zu machen und diese auch einzuhalten (bspw. Vereinbaren eines Wochenkontingents an Bildschirmzeit)
- Medien gemeinsam zu nutzen und darüber zu sprechen (bspw. gemeinsam am Computer zu spielen)
- Medienfreie Zeiten zu etablieren (Essen, Ausflüge oder medienfreier Tag für alle)
- Medienkonsum bei Kindern nicht einzusetzen, um Stimmungen zu regulieren (Wenn Kinder traurig oder kaputt sind, vor dem Bildschirm ausruhen lassen)
- Eigene Mediennutzung kritisch zu reflektieren (Wie oft schaue ich auf mein Handy? Wie wichtig ist mir meine Lieblingsfernsehsendung?)
- Sich Zeit nehmen und zuhören

„Ich fühle mich jetzt nicht mehr allein mit meinen Problemen. Die Gruppe macht mich im Alltag stärker und fängt mich in schwierigen Zeiten auf.“

Christina, 27 Jahre, ehemalige exzessive Computerspielerin

In Hamburg stehen Ihnen eine Vielzahl von Informations-, Unterstützungs- und Beratungsangeboten zur Verfügung, die Sie auch ganz in Ihrer Nähe nutzen können. Seit dem Jahr 2010 beschäftigt sich die SUCHT.HAMBURG im Rahmen des Projektes „Netz mit W@b-Fehlern?“ (gefördert von der Techniker Krankenkasse) mit dem Thema „Exzessive Mediennutzung“.

Gern stehen wir Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung:

SUCHT.HAMBURG gGmbH

Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg, Tel: 040/ 28499180, service@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

„Netz mit W@b-Fehlern?“ - Angebot Time to Balance

E-Mail Beratung, 1:1 Chat, Gruppenchat für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte im Internet unter www.webfehler-hamburg.de

jugend.drogen.beratung. kö

Hoheluftchaussee 18, 20253 Hamburg Eimsbüttel, Tel: 040/428 112666, koe@bgv.hamburg.de
www.hamburg.de/koe

Gern stehen wir
Ihnen für Ihre Fragen
zur Verfügung:



SuchtPräventionsZentrum des LI

Unterstützung für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen
Hohe Weide 16 / 2.Stock, 20259 Hamburg, Tel: 040/428842911, spz@bsb.hamburg.de

KISS Hamburg

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen
Kontaktstelle Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg Tel: 040/4922201,
kissaltona@paritaet-hamburg.de, www.kiss-hh.de

Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Hamburg

Erziehungsberatungsstellen bieten Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien. Ein Verzeichnis der Hamburger Beratungsstellen finden Sie unter www.erziehungsberatung-hamburg.de

Ins Netz gehen

Internetseite für Jugendliche (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
www.ins-netz-gehen.de

Impressum:

Sucht.Hamburg gGmbH
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Telefon (040) 284 99 18-0
Telefax (040) 284 99 18-19

E-Mail: service@sucht-hamburg.de
Web: www.sucht-hamburg.de

Text und Redaktion:

Colette See und Christiane Lieb

Bildnachweise:

Tina Demetriades - Photography
shutterstock

Illustrationen:

Maike Kämper

Grafik:

J+K Event Konzept Grafik

5. Auflage/September 2019

SUCHT 
HAMBURG Information.
Prävention.
Hilfe. Netzwerk.

