



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

Wie viel Medienkonsum ist noch normal??

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

am 26.01.2021 war in den br24 Onlinenachrichten folgende Schlagzeile zu lesen: „Corona-Pandemie verstärkt Suchtgefahr bei Kindern“¹, wobei hier vor allem die Internetsucht im Fokus stand. Ebenso ergab die „Drogenaffinitätsstudie 2019“ der BzGA, dass fast ein Drittel der 12-bis 17-Jährigen eine problematische Internet- und Computerspielnutzung aufweist.²

Wie die Sonderbefragung „JIMplus Corona“ zum Medienumgang von Schülerinnen und Schülern nahelegt, ist die Mediennutzung im Alltag der 12- bis 19-Jährigen während der ersten Phase der Schulschließungen sogar deutlich gestiegen.³

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.⁴

Aufgrund dieser Zahlen und Fakten, stellt sich nun folgende Frage:

Wann wird aus normalem Medienkonsum eine problematische Nutzung oder gar eine 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**
- **Erfolgreiche 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 psychosoziale 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 Karrieremöglichkeiten wegen des Online-Spielens⁴**

1 <https://www.br.de/nachrichten/wissen/di-corona-pandemie-verstaerkt-suchtgefahr-bei-kindern,SN8LGUX>

2 <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 dabei aber wertfrei.
Sprechen Sie keine pauschalen Verbote aus.
Filtern Sie Gründe für den gestiegenen Medienkonsum heraus und forcieren Sie frühere Hobbies und die sozialen Kontakte.
Holen Sie sich Infos ein. Sie sind nicht allein!
Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Infos und Hilfsangebote

Innerhalb unserer Schule:

Schulleitung:	Karin Ulrich
Beratungslehrerin und Schulpsychologin:	Carina Mauser
Beauftragter für Suchtprävention:	Stefan Würfel

In Lindenberg und Umland:

Suchtfachambulanz der Caritas in Lindenberg, Hirschstraße 13, 88161 Lindenberg im Allgäu
www.caritas-augsburg.de;
Mail: suchtfachambulanz.lindau@caritas-augsburg.de, Telefon: 08381 84183

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

Falls Sie Fragen haben, können Sie mich jederzeit über das Elternportal oder unter schulberatung@gymlindenberg.de kontaktieren.

Ihre Carina Mauser, staatliche Schulpsychologin