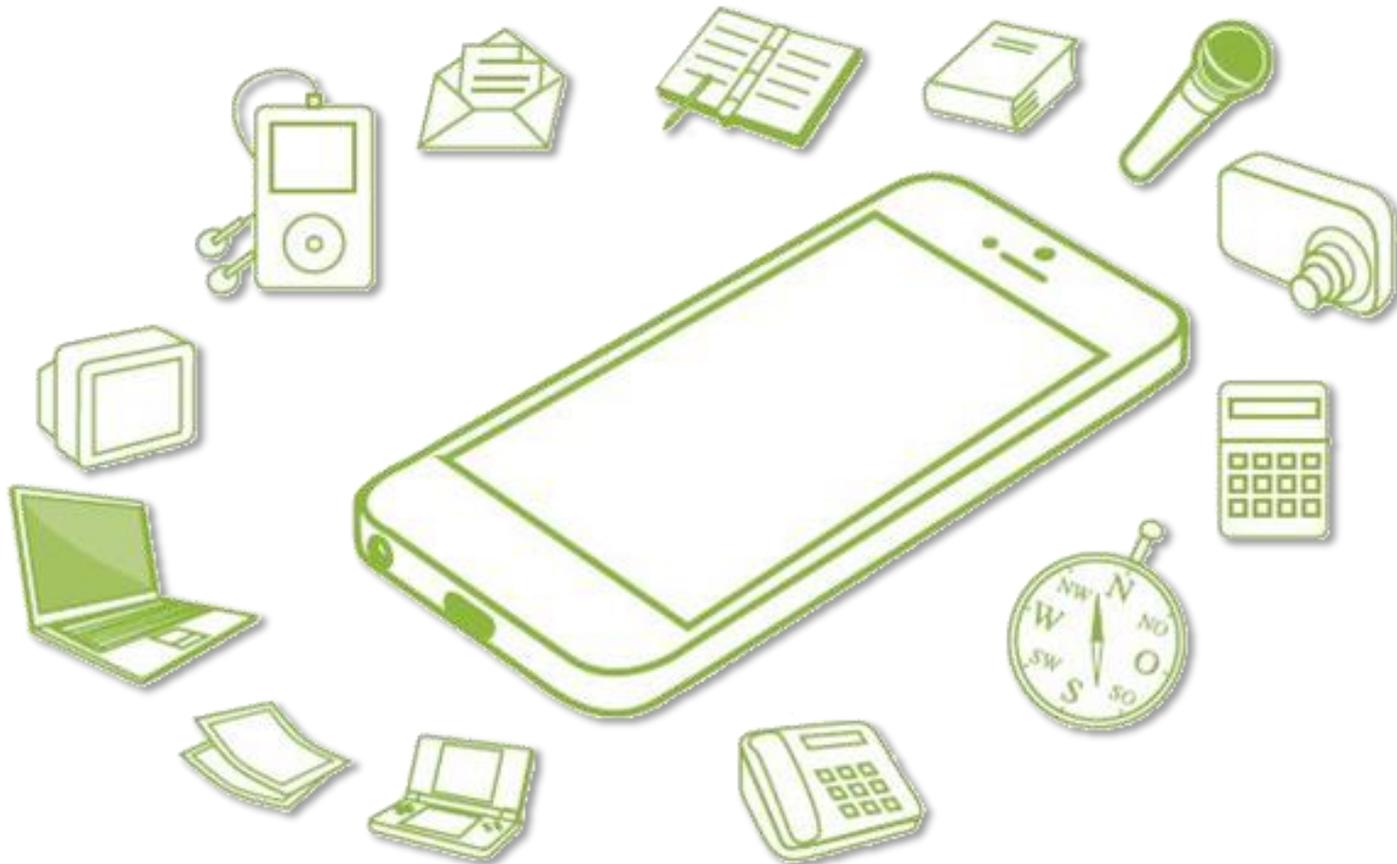


Preventing Media Addiction

„To boldly go where no one has gone before“

Wie Medien genutzt werden, ab wann der Konsum problematisch wird und wie Balance Genussfähigkeit erhalten kann.

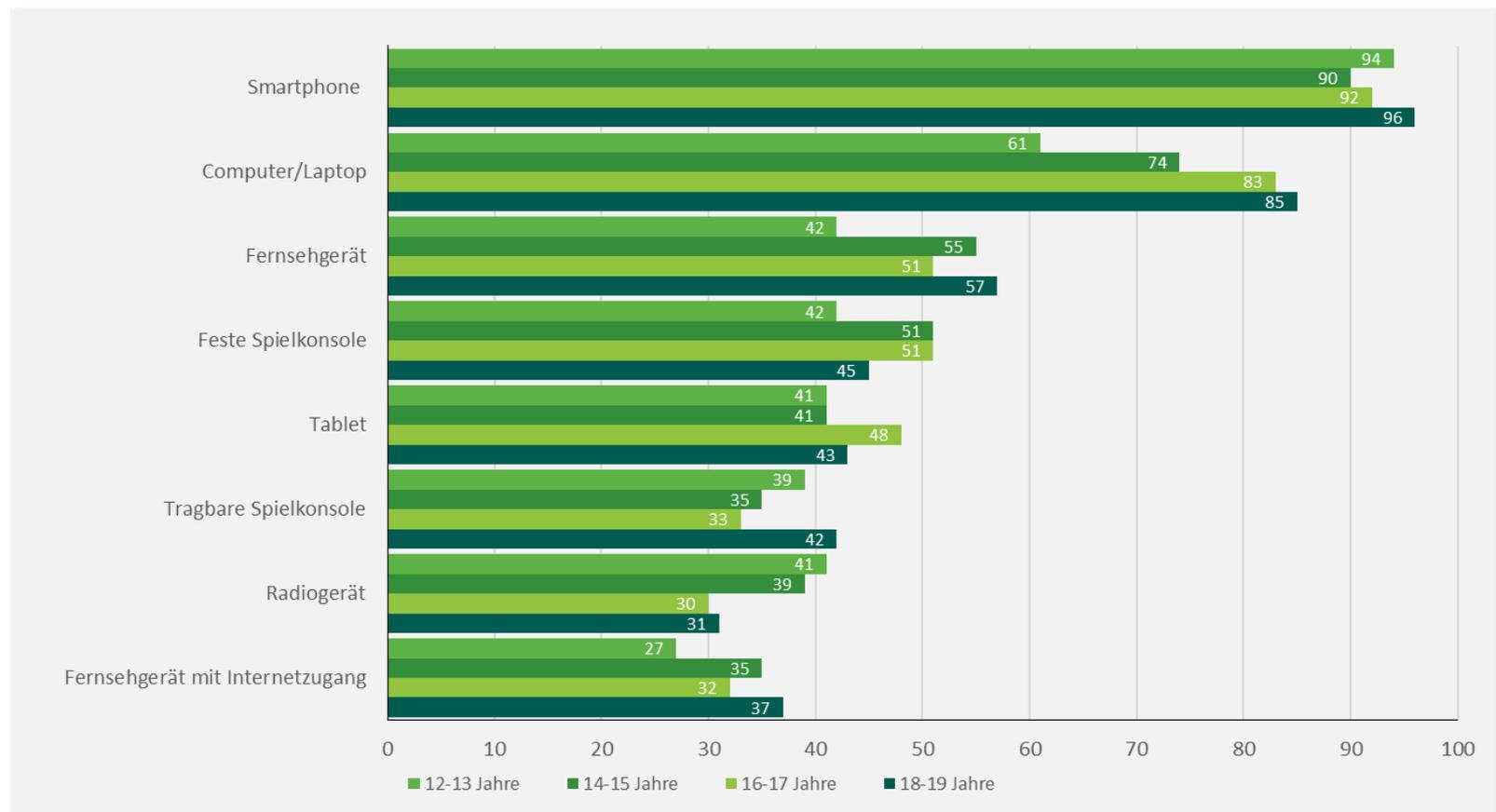
Digitale Alleskönner



Zugangsformen für neue Medien

Gerätebesitz Jugendlicher 2021

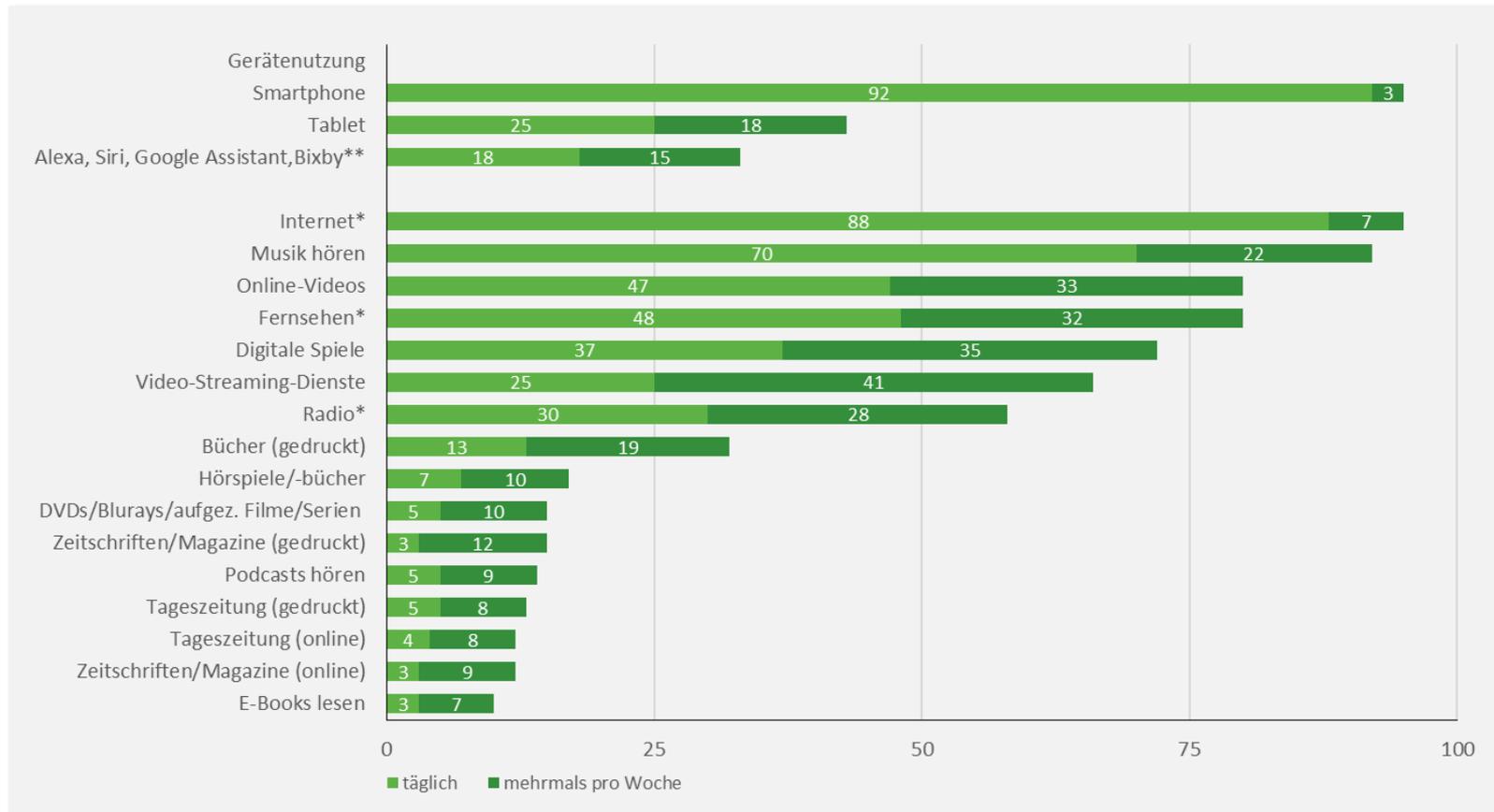
- Auswahl -



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Plattformen

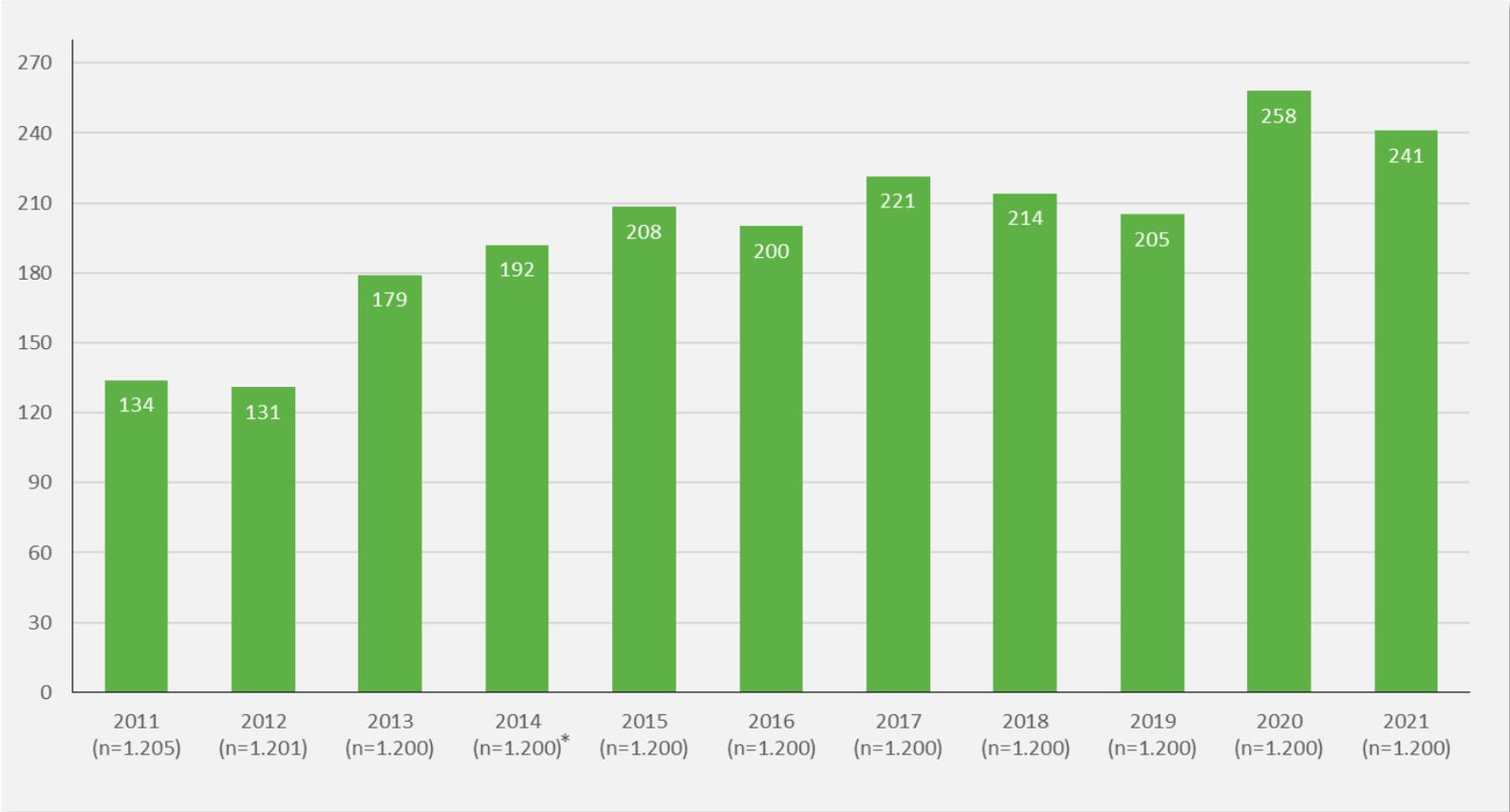
Medienbeschäftigung in der Freizeit 2021



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent; *egal über welchen Verbreitungsweg, **2020 nicht abgefragt, Basis: alle Befragten, n=1.200

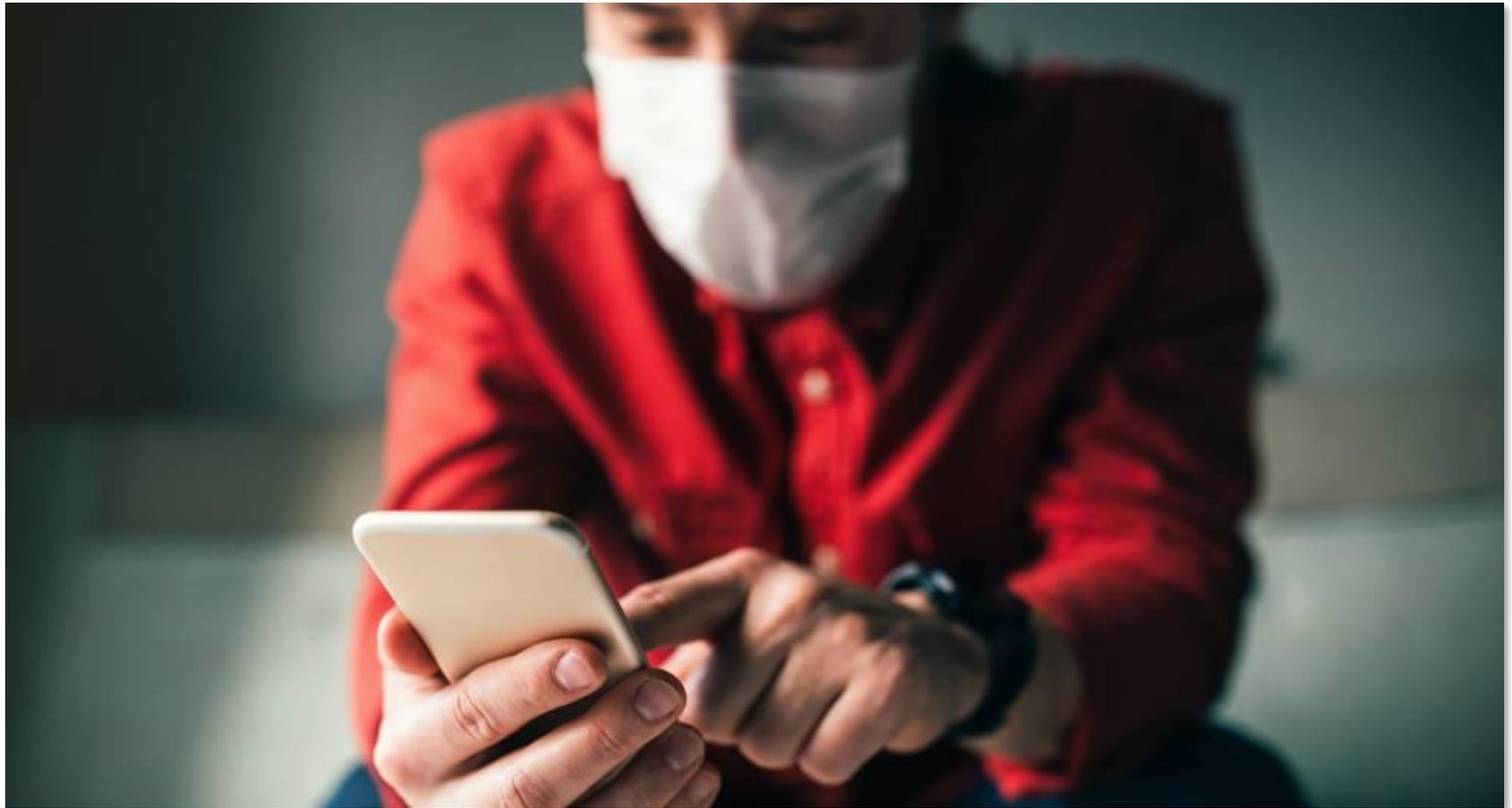
Onlinenutzung

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2011-2021
- Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten -



Quelle: JIM 2011-JIM 2021, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten

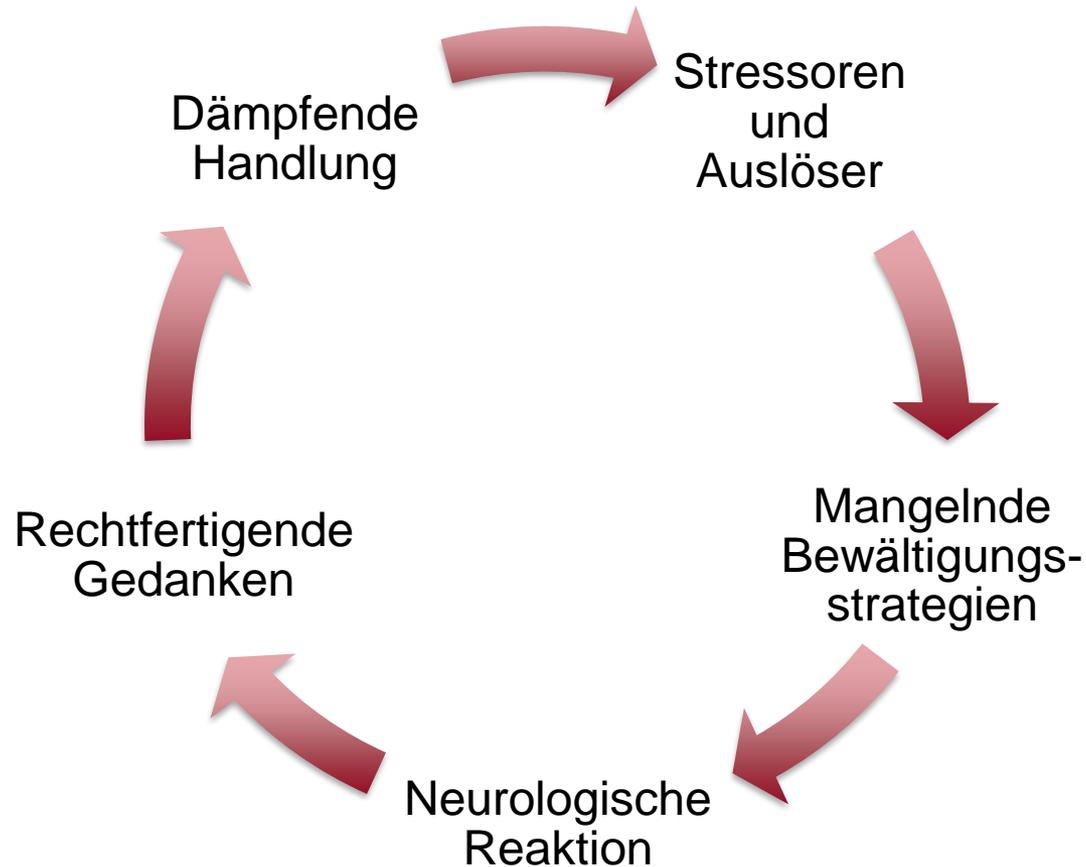
Medienabhängigkeit



Gaming Disorder

- # Charakterisiert durch ein Muster von episodischen, beständigen oder wiederkehrenden Spielverhalten (On- wie Offline).
- # Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielverhalten (z.B. Frequenz, Intensität, Dauer, Anfang- und Ende und Kontext).
- # Steigende Priorität vom Ausmaß des Spielverhalten und Vorrang gegenüber anderen Interessen und täglichen Aktivitäten.
- # Fortsetzen oder Steigern des Spielverhaltens trotz aufkommen negativer Konsequenzen.
- # Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen und weiteren wichtigen Bereichen des Lebens.
- # Das Spielverhalten und die beschriebenen Merkmale müssen für eine Diagnose über einen Zeitraum von 12 Monaten evident sein, wengleich die Dauer in bei massiv auftreten Symptomen verkürzt werden kann.

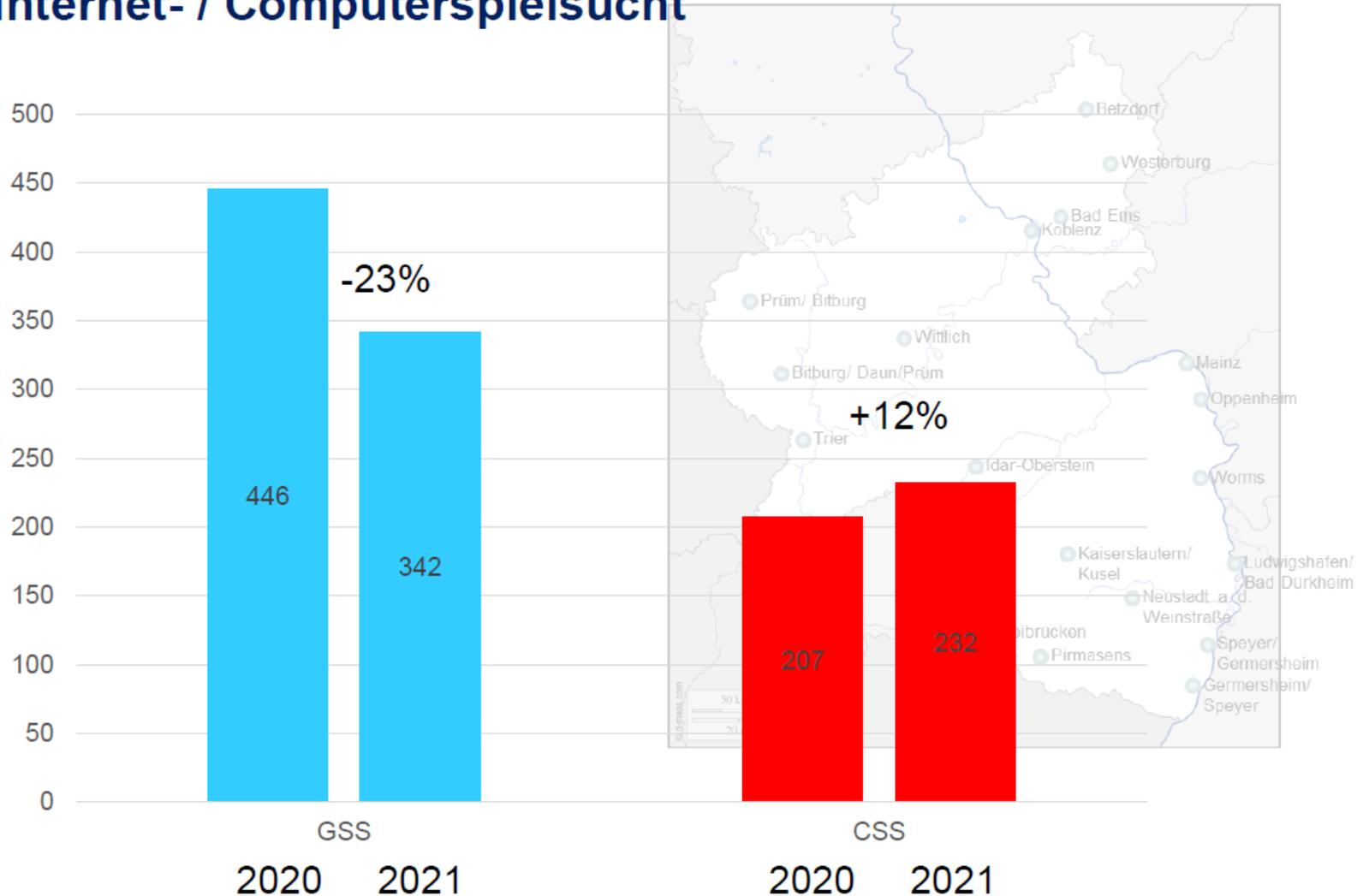
Wie entsteht Sucht?



Mögliche Auslöser

- # Mangelnde oder keine Nutzungsregulation.
- # Langeweile und/oder Eskapismus.
- # Leistungsdruck und emotionaler oder körperlicher Stress.
- # Negativ affektive Gefühlszustände.
- # Negativ besetztes Selbstbild.
- # Häufige komorbide Erkrankungen: Soziale Ängstlichkeit, Depression und ADHS.

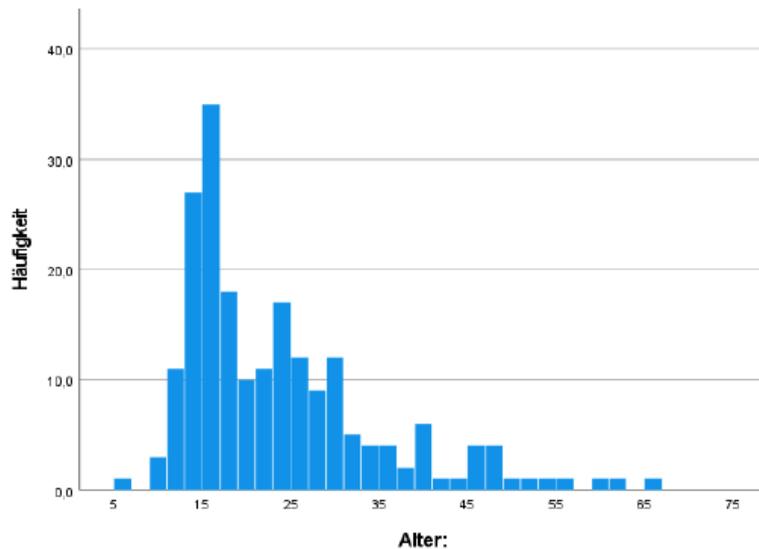
Anzahl der Beratungssuchenden im Bereich Pathologisches Glücksspiel und Internet- / Computerspielsucht



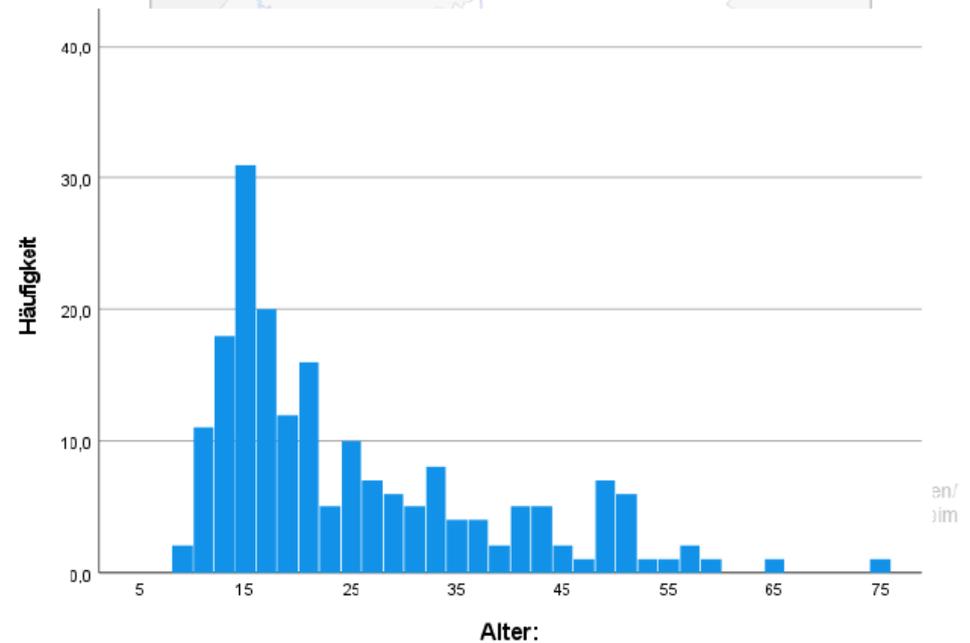
Durchschnittliches Alter in Jahren der Beratungssuchenden im Bereich Internet- /Computerspielsucht



2020



2021



N=204; Range 6-66; M=23,17 (11,108)

N=194; Range 9-75; M=24,60 (13,240)

In beiden Jahren sind mehr als 70% der Beratungssuchenden unter 30 Jahre alt. Insgesamt sind die Beratungssuchenden 2021 etwas älter als 2020.

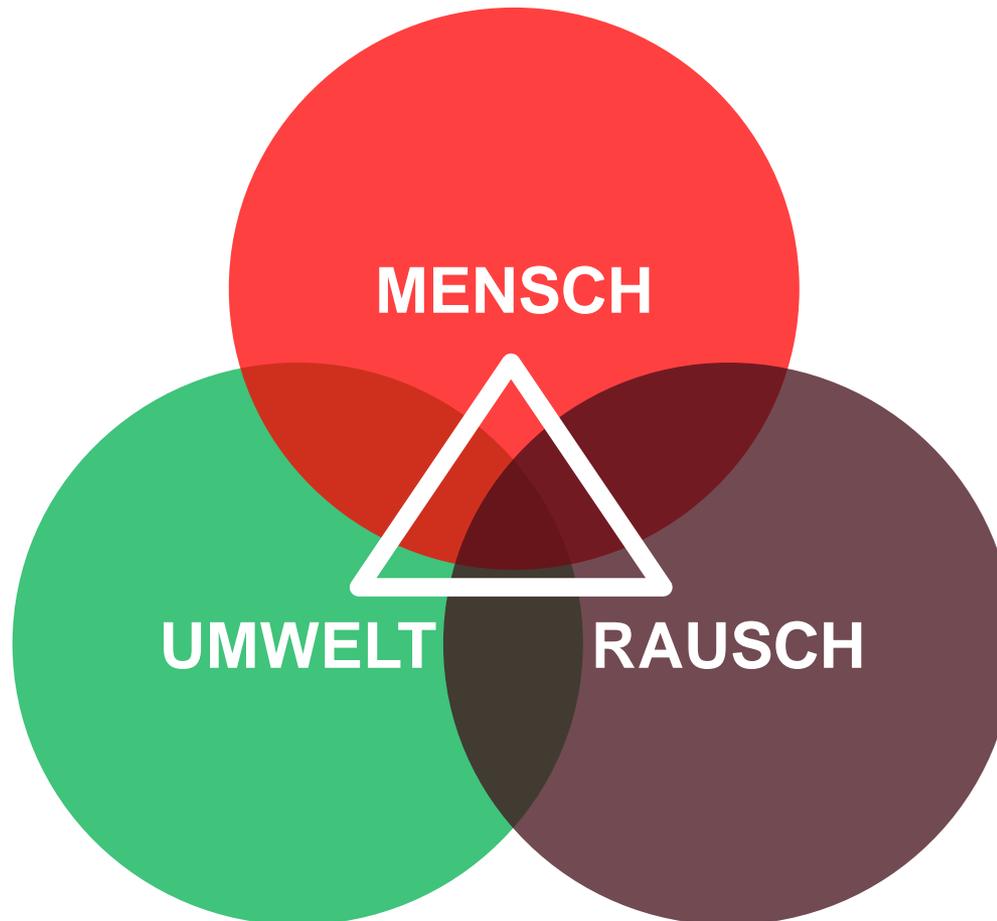
Auswirkungen problematischer Internetnutzung

- # Riskant und abhängig Nutzende in RLP wiesen bereits 2017 eine signifikante Häufung ihrer psychosozialen Problemlagen auf.
- # Ebenso zeigten riskant und abhängig Nutzende signifikant häufiger medienbezogene Stressbewältigungs- oder Verarbeitungsstrategien für ihre Probleme.
- # 24,1% der Ratsuchenden welche 2021 in Rheinland-Pfalz die Regionalen Fachstellen Glücksspielsucht für eine Beratung aufsuchten, gaben Schulden als negative Konsequenzen ihres Handelns an.
- # Durchschnittlich wurde von diesen Betroffenen 3.346,12€ in digitale Spiele investiert (2021).

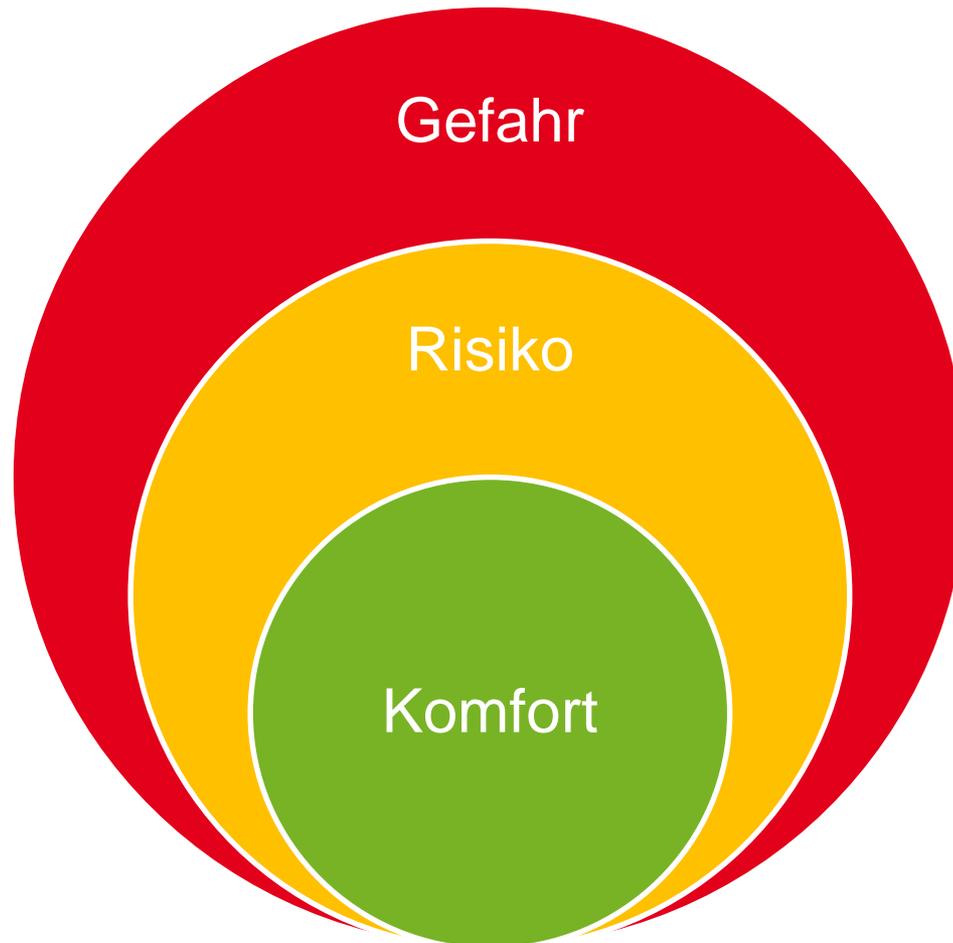
Rausch und Risikobalance



Rausch-Trias



Risiko und Rausch sind nicht automatisch Gefahr!



Balance is key

- Gesunden Umgang mit Rauschquellen schaffen
- Ignorieren oder Verbot des Bedürfnis nach Rausch macht gute Begleitung und Unterstützung unmöglich
- Gesunde Balance kennt Ja und Nein

Learning:

- # Nutze Medien nicht, wenn es dir schlecht geht oder du aufgeregt bist. Sprich mit jemandem oder tu etwas dir hilft mit deinen Gefühlen umzugehen.
- # Definiere dein Selbstbild nicht über die Nutzung von Medien oder die Meinung anderer. Jeder Mensch ist einzigartig.
- # Achte auf dich und deinen Körper. Wenn du merkst, dass die die Art wie du digitale Medien konsumierst dir nicht gut tut, bist du vielleicht schon in einem problematischen Bereich. Reduziere deinen Konsum und informiere dich zur Medienabhängigkeit.

Wie das Thema bei Anderen ansprechen?

- # Bleibe unabhängig vom Ausgang im Gespräch mit der (betroffenen) Person.
- # Suche einen günstigen Zeitpunkt und Ort für ein gemeinsames Gespräch.
- # Achte darauf, dass die/der Betroffene auch offen für das Gespräch ist.
- # Verwende „Ich-Botschaften“ und vermeide Sätze, welche mit „Du!“ beginnen.
- # Übe keinen Druck aus oder stigmatisiere dein Gegenüber.
- # Sprich über deine eignen Gefühle und Sorgen in Bezug auf die Situation der betroffenen Person.

Wie das Thema bei Anderen ansprechen?

- # Schlage deiner Gesprächspartner*in vor, sich eigenständig zu Medienabhängigkeit zu informieren.
- # Überlasse die Entscheidung über das weitere Vorgehen deinem Gegenüber.
- # Achte darauf, Gespräche zum Thema in sinnvollen Abständen zu wiederholen, wenn es nicht zu einer Einsicht kommt.
- # Schlage bei einer Einsicht einen (gemeinsamen) Besuch in einer Beratungsstelle vor.

Medienabhängigkeit RLP

Prävention der Medienabhängigkeit MENÜ ☰

Internetbezogene Störungen

Infoportal Medienabhängigkeit

Gaming, Chatten, Soziale Netzwerke und Streaming – Mediennutzung ist vielseitig, nicht mehr wegzudenken und ein Teil deines Alltags. Das Mediennutzungsverhalten vieler besteht aus einem Mix, aber ist das schon ein Problem oder ganz normal?

Damit du besser einschätzen kannst, ab wann deine Mediennutzung problematisch wird und was zusammenkommen muss, damit eine Medienabhängigkeit entstehen kann, stellen wir dir hier gesicherte Informationen zur Medienabhängigkeit, einen Selbsttest, Hilfeangebote und spannende Artikel zu Games, Sozialen Netzwerken, Streaming und u. v. a. mehr zur Verfügung.



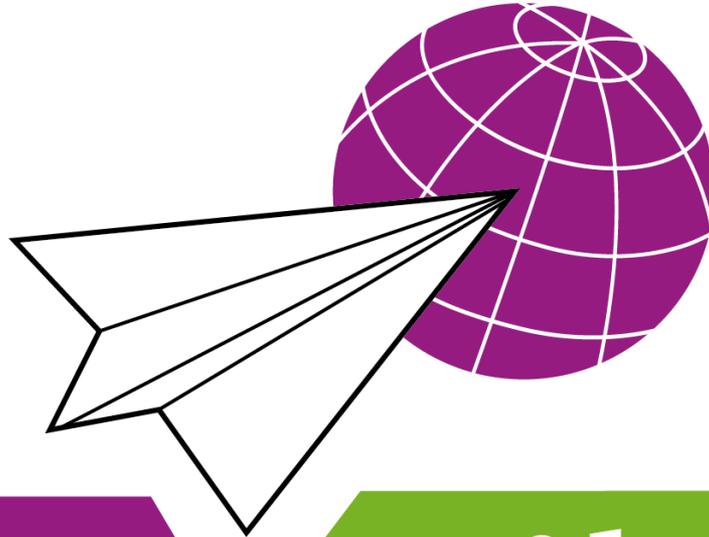
Medienabhängigkeit

Ab wann wird Mediennutzung zum Problem?

Keine Panik! Nur weil du Medien nutzt, bist du noch lange nicht abhängig. Wenn du aber das Gefühl hast, du verlierst die Kontrolle darüber, wie oft oder wie lange du Medien nutzt, also zum Beispiel Spiele spielst, kannst du dich jetzt weiter informieren. Aber auch, wenn du zum Beispiel bei Freunden eine sehr intensive Mediennutzung feststellst und dir Sorgen machst oder wenn du dich einfach für das Thema interessierst, kannst du hier weiterlesen.

[> Mehr erfahren](#)

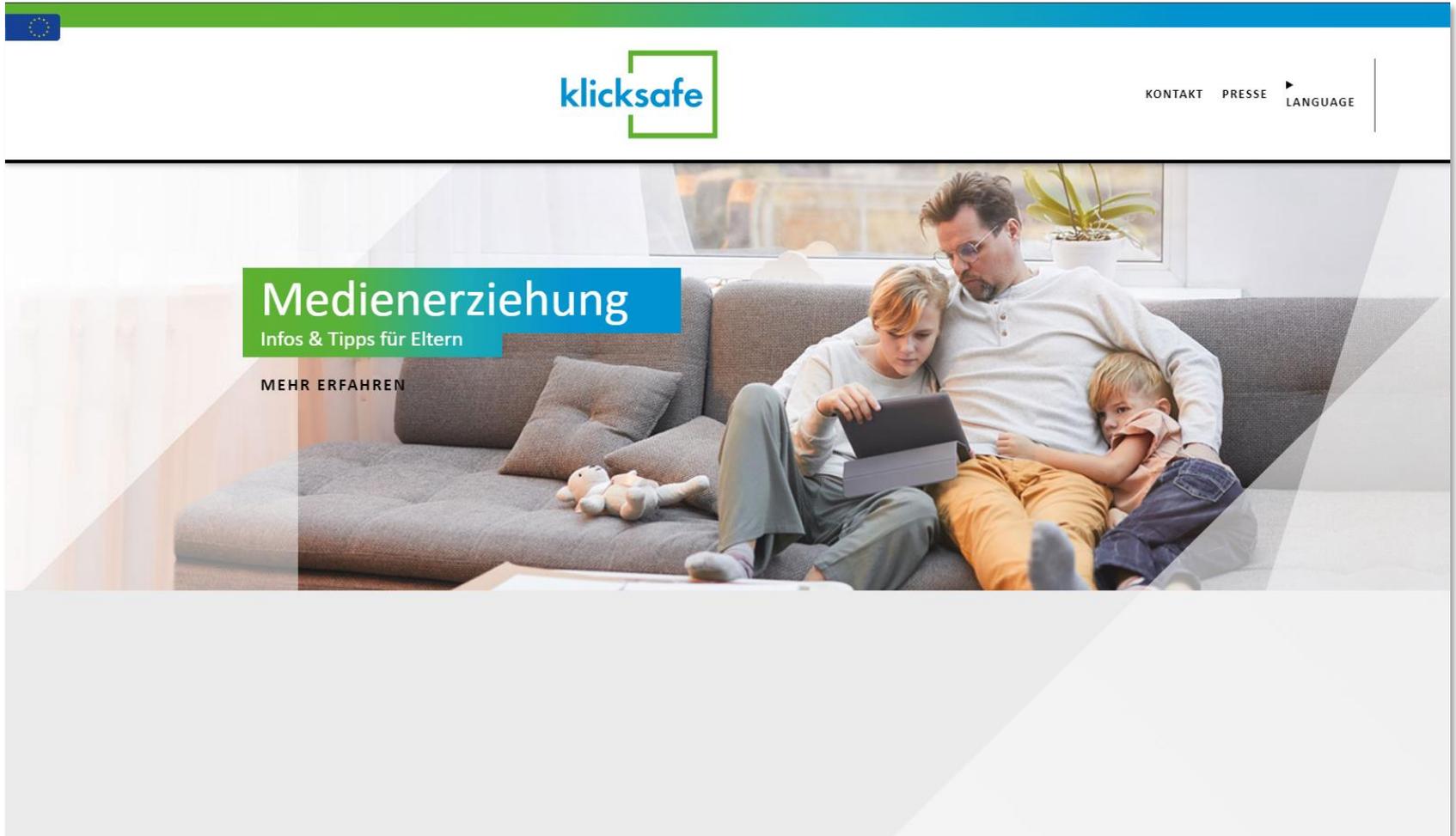
Netpilot:innen Ausbildung



Net-Piloten

Durchklick mit Durchblick

Klicksafe.de





Thank you
for watching!



Preventing Media Addiction

Verfasser

Christian Schaack

Koordinierende Fachstelle Prävention der
Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit in RLP

Sozialraumentwicklung / Suchtprävention

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Rheinallee 97-101

55118 Mainz

06131 967-705

schaack.christian@lsjv.rlp.de

Weitere Informationen:

[Prävention der Medienabhängigkeit in RLP](#)

www.suchtpraevention-rlp.de



Literatur

Dreier, Kremser, Beutel & Wölfling, 2022. Jahresevaluation 2021, zeitlicher Verlauf seit 2009 und spezifische Betrachtung der Versorgung unter Corona-Bedingungen. Bericht an das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz.

World Health Organization. *International Classification of Diseases (ICD)*. ICD-11 Beta Draft (Mortality and Morbidity Statistics), 6C51 Gaming Disorder.

Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A., John, U., & Merkekerk, G. J. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit, 31, 12.

Wölfling, K., Jo, C., Bengesser, I., & Beutel, M. E., Müller, K. W. (2012). Computerspiel- und Internetsucht: Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmニュアル. Kohlhammer Verlag.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung. Suchttherapie, 16, 195.

Dreier, M., Wölfling, K., Duven, E., Giralt, S., Beutel, M. E., & Müller, K. W. (2017). Free-to-play: About addicted Whales, at risk Dolphins and healthy Minnows. Monetization design and Internet Gaming Disorder. Addictive behaviors, 64, 328-333.

Schaack, C., Dreier, M. & Wölfling, K. (2017). Glücksspielelemente in Computerspielen. Wie ein Trend aus Japan bedenkliche Standards setzt.

Schaack, C., Dreier, M., Theis, C., Krell, M., & Roth, N. (2019). Glücksspielcharakter von Computerspielen. Suchttherapie, 20(04), 198-202.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Gainsbury, S. M., Dreier, M., Greer, N., & Billieux, J. (2019). Unfair play? Video games as exploitative monetized services: An examination of game patents from a consumer protection perspective. Computers in Human Behavior, 101, 131-143.