UNABHÄNGIG BLEIBEN!

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN

INFORMATIONSBLATT

Digitale Medien

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de | www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

INFORMATIONSBLATT *Digitale Medien*

IMPRESSUM

5., überarbeitete Auflage | Januar 2023

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de

V.i.S.d.P.: Anke Timm, Geschäftsführerin der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Anna Freiesleben und Inga Bensieck, Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Gestaltung: Martina Jacob

Bilder Titel: Fotolia/alphaspirit, DisobeyArt, ra2 studio

Gefördert durch:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung | BERLIN

INHALT

Immer online – völlig normal? 3

Zahlen und Fakten 3

Virtuelle Welten – wovon reden wir, wenn es um „online sein“ geht? 4

Internetsucht – was ist das? 6

Prävalenz 7

Komorbiditäten und andere Begleiterscheinungen 7

Prävention 8

Berliner Präventionsangebote 9

Berliner Hilfeangebote 9

Bundesweite Informations- und Präventionsangebote 10

Immer online – völlig normal?

Soziale Netzwerke, Suchmaschinen, Streaming, cloud computing, Online-Spiele usw. sind nicht mehr aus dem Alltag der meisten Menschen wegzudenken. 94,7 % aller Haushalte in Deutschland haben einen Internetanschluss, 85,6 % haben ein Smartphone.[1] Bei Haushalten, in denen Jugendliche leben, liegt die Smartphone-Ausstattung sogar bei 99 %. 96 % der Jugendlichen besitzen selbst ein Smartphone[2] und nutzen es oft mehrere Stunden täglich.

Allerdings bedeutet eine Nutzung, die viel Zeit in Anspruch nimmt, nicht gleich, dass ein Suchtproblem vorliegt. Pathologischem Verhalten im Zusammenhang mit digitalen Medien liegen ähnliche Kriterien zugrunde, wie bei stoffgebundenen Süchten: Es kommt zum Kontrollverlust, sozialen und psychischen Problemen, das „reale Leben“ wird in schädlichem Maße vernachlässigt, das „online sein“ wird als Bewältigungsstrategie eingesetzt etc.

War der Begriff „Internetsucht“ ursprünglich Mitte der neunziger Jahre eine witzige Scheindiagnose des Psychiaters Ivan Goldberg, setzte sich in den folgenden Jahren in der öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussion die Erkenntnis durch, dass mit dem Anwachsen der Computer- und Internetnutzung eine neue verhaltensbezogene bzw. stoffungebundene Sucht entstehen kann. 2013 wurde im DSM-5 die „Internet Gaming Disorder“ als Forschungsdiagnose aufgenommen, die WHO hat die Diagnose „Gaming Disorder“ in der 11. Auflage des weltweit anerkannten Klassifikationssystems für medizinische Diagnosen (International Classification of diseases (ICD)) aufgenommen, die 2022 in Kraft getreten ist.[3] Damit wird deutlich, dass „online sein“ Gegenstand von Suchtprävention sein muss. Darüber hinaus bringt das Internet – neben vielen positiven Faktoren – Risiken mit sich wie Cybermobbing, jugendgefährdende Inhalte und Fake News.

Insbesondere Eltern und Pädagog*innen fällt es im Alltag oft schwer, die Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen zu kontrollieren bzw. einzuschätzen. Prävention bedeutet darum auch, Erwachsene in ihrer Verantwortung und im Hinschauen zu stärken, den Jugendschutz zu beachten, einen differenzierten und kritischen Blick auf Informationen zu entwickeln – also einen kompetenten Umgang mit Medien zu befördern.

1 Vgl. Statistisches Bundesamt (2022): Ausstattung privater Haushalte mit Informations- und Kommunikationstechnik – Deutschland.
2 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.) (2022): JIM-Studie 2022, S. 5ff.
3 WHO (Hrsg.) (2020): Addictice behaviours; Gaming Disorder. https://tinyurl.com/4ybpecky (abgerufen am 22.12.2022).

JUGENDLICHE: IMMER ONLINE? BILD: FOTOLIA/ONEINCHPUNCH

Zahlen und Fakten

Während 1998 erst 38 % der bundesdeutschen Haushalte einen Computer besaßen, waren es 2021 92 %.[4] Aktuelle Studien zeigen, dass gerade für Kinder und Jugendliche Internet, Smartphone und Co immer mehr an Bedeutung gewinnen. Laut der ersten JIM-Studie (Jugend, Internet und Medien) von 1998 hatten 8 % der befragten 12 bis 19-Jährigen ein eigenes Mobiltelefon – inzwischen besitzen fast alle Jugendlichen ein eigenes Smartphone.[5]

Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren sind durchschnittlich 204 Minuten pro Tag online – ein Wert, der durch die Corona-Pandemie in den Jahren 2020 und 2021 zwischenzeitlich deutlich angestiegen war (258 bzw. 241 Min.), nun aber wieder auf dem Vor-Pandemie-Niveau angekommen ist. 2012 waren es noch 131 Minuten. Zugang dazu verschafft ihnen nicht nur der eigene Computer bzw. Laptop, sondern vor allem das Smartphone. 76 % der jugendlichen Nutzer*innen spielen regelmäßig digitale Spiele an PC, Konsole, Tablet oder Smartphone. Die meiste Zeit wird für Kommunikation genutzt, dem folgen Unterhaltungsangebote, Spiele und Informationssuche.[6] Dabei handelt es sich häufig auch nur um kurze Momente, in denen vor allem Smartphones genutzt werden: der kurze Blick, um Nachrichten zu lesen oder zu schreiben, eine schnelle Recherche im Netz etc. Diese kurzen Ablenkungen sind ein wichtiger Faktor in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr. Jeder zehnte Verkehrstote geht laut einer Studie auf Ablenkung zurück. Die häufigste Ursache ist die Nutzung eines Handys oder Smartphones. Laut einer repräsentativen Umfrage tippen 15 % der Fahrer Textnachrichten und 24 % lesen sie. Bei den unter 24-Jährigen sind die Zahlen noch höher: dort schreiben sogar 23 % Textnachrichten und 27 % lesen diese, während sie fahren.[7]

4 Vgl. Statistisches Bundesamt (2022): a.a.O.
5 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): a.a.O.
6 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): 15 ff.
7 Vgl. Allianz Deutschland AG (Hrsg.) (2016): Ablenkung durch moderne Informations- und Kommunikationstechniken und soziale Interaktion bei Autofahrern. https://tinyurl.com/mrtszpuj (abgerufen am 22.12.2022).

GRAFIK: NOUNPROJECT/HEA POH LIN

Virtuelle Welten – wovon reden wir, wenn es um „online sein“ geht?

Die sogenannten „virtuellen Welten“ stellen einen Raum dar, in dem vor allem jüngere Menschen heutzutage immer mehr Zeit verbringen und – ohne direkten zwischenmenschlichen Kontakt – (soziale) Erfahrungen sammeln. Daher ist es notwendig, den Nutzen und die potenziellen Nachteile der Digitalisierung zu sehen und zu verstehen, was auf uns zukommt, wenn diese digitale Welt einen immer größeren Teil unseres Alltags einnimmt.

Auch eine häufige Nutzung digitaler Technik und das Verbringen von Zeit in digitalen Welten müssen nicht immer gleich schädigend wirken. Wichtig ist jedoch, sich bewusst zu werden, wann die Balance zwischen „echter“ und „erschaffener virtueller“ Welt nicht mehr gegeben ist und sich der Konsum soweit gesteigert hat, dass sich Nachteile (körperlich bzw. psychisch) ergeben und sich ein Kontrollverlust einstellt.

VIRTUELLE WELTEN BILD: FOTOLIA/ALPHASPIRIT

(Online-)Spiele

Im Bereich der Online-Spiele, oder allgemeiner der digitalen Spiele (nicht alle Spiele benötigen eine Internetverbindung), gibt es verschiedene Genres, die unterschiedliche Suchtpotenziale haben. Relativ unbedenklich und meist auch mit niedrigeren USK-Altersfreigaben versehen sind u.a. Denk- und Geschicklichkeitsspiele, Sportspiele, Adventures und Rennspiele. Ein erhöhtes Risikopotential weisen hingegen Strategiespiele (z.B. Clash of Clans), First-Person-Shooter (auch Egoshooter) wie Counterstrike oder Call of Duty sowie Online-Rollenspiele, z.B. World of Warcraft, DotA oder League of Legends, auf.

Viele dieser Spiele, ob für PC, Smartphone oder Konsole entwickelt, funktionieren ähnlich. Von den Spieleentwicklern werden Strategien der Einbindung angewandt, damit Spieler*innen das Spiel spannend finden und möglichst lange spielen.

So gibt es die Strategie der ökonomischen Involvierung: Spieler*innen sehen sich mit einem Belohnungssystem konfrontiert. Für gelöste Aufgaben innerhalb des Spiels bekommt man Punkte, Spielgeld, Gegenstände etc. Dabei wenden Entwickler*innen vermehrt auch Strategien des Glückspiels an, um Spieler*innen zu binden – die Grenzen zwischen Gaming und Gambling verschwimmen. Hierzu zählen auch die sogenannten Lootboxen, die inzwischen in fast allen Spielen auftauchen: gegen Geld können virtuelle Kisten mit zufälligen Inhalten für das Spiel gekauft werden.

Mit der aktionalen Involvierung müssen Spieler*innen bestimmten Handlungsaufforderungen nachkommen um das Spiel zu bewältigen (z.B. müssen Türen geöffnet werden, andere Spielfiguren angesprochen werden etc.).

In der visuellen Involvierung soll durch die audiovisuelle Darstellung der Eindruck vermittelt werden, dass man mit den Spielfiguren innerhalb eines Raumes spielt und nicht hinter einem Computerbildschirm sitzt. Gerade die Verschmelzung vom Blickpunkt des Spielers und dem eigenen Aktionspunkt in z.B. First-Person-Shootern sind spektakulär und können emotional fesselnd sein.

Eine weitere Möglichkeit, Spieler*innen an das Spiel zu binden, ist eine temporale Involvierung, indem Spieler*innen zeitliche Zielvorgaben gemacht werden, um das Spielziel zu erreichen. Einige Spiele arbeiten auch mit einer schnellen Abfolge von „Kurzspielen“ – diese binden Spieler*innen auch über einen längeren Zeitraum, wie z.B. beim beliebten Battle Royale-Modus von Fortnite. Ein weiterer Faktor ist die weltweite Vernetzung der Gamer in Online-Spielen insbesondere bei Spielen, die im Team oder als Duell gespielt werden. Die Spieler*innen sind quasi „verpflichtet“ ständig online zu sein, um über alle Zeitzonen hinweg zu spielen.

Soziale Netzwerke / Soziale Medien

Die verschiedenen Angebote der Social Networks befriedigen wichtige menschliche Bedürfnisse, besonders von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Mit Anderen in Kontakt und Beziehung zu stehen, gesehen und ernst genommen zu werden, die Zugehörigkeitsgefühle zu verschiedenen Gruppen, die Möglichkeit der Selbstdarstellung und die Bestätigung durch viele andere User*innen machen die Sozialen Netzwerke zu einer wichtigen Plattform, um sich selbst auszuprobieren sowie sofortiges Feedback zu erhalten.

Die Möglichkeit, die eigene Identität bewusst zu konstruieren, unabhängig vom Äußeren ohne die Bewertungsängste Jugendlicher durch die Anderen erhöhen auch die Bereitschaft, persönliche Geheimnisse zu offenbaren.

Das weltweit bekannteste und beliebteste Netzwerk ist Facebook mit insgesamt ca. 2,9 Milliarden monatlich aktiven Nutzer*innen weltweit.[8] Allerdings spielt Facebook unter Jugendlichen keine große Rolle mehr: Laut der JIM-Studie verbringen Jugendliche deutlich mehr Zeit mit WhatsApp, Instagram, TikTok und Snapchat; Facebook kommt kaum noch vor.[9] Nach einer Studie der DAK zeigen 8,2 % der befragten Jugendlichen ein problematisches Social Media Verhalten (Adaption der Kriterien für riskantes Gaming Verhalten nach dem ICD-11 übertragen auf Social Media Nutzung). Die Jugendlichen, die regelmäßig in sozialen Medien unterwegs sind, verbrachten 2020 im Durchschnitt etwa drei Stunden täglich mit Sozialen Medien unter der Woche, am Wochenende etwa vier Stunden. Diese Zeiten sind durch die Corona-Pandemie deutlich angestiegen; es bleibt abzuwarten inwiefern sich diese Entwicklung wieder abschwächt.[10]

ONLINE-POKER BILD: FOTOLIA/RAWPIXEL.COM

8 Vgl. Allfacebook.de: Aktuelle Nutzerzahlen: Facebook, Instagram, WhatsApp, Stand April 2021. https://tinyurl.com/3sez72mu (abgerufen am 22.12.2022).
9 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.), S.35.
10 Vgl. DAK-Gesundheit (Hrsg.) (2020): Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. DAK-Längsschnittstudie zur Befragung von Kindern, Jugendlichen (11–17 Jahre) und deren Eltern. https://tinyurl.com/2k8tbsfd (abgerufen am 22.12.2022).

Neben dem Anreiz, die Bedürfnisse nach Kontakt, Anerkennung, Bestätigung und Zugehörigkeit ausschließlich im virtuellen Raum zu befriedigen, gibt es weitere Risiken:

- ***Cybermobbing, Hate Speech und Fake News:*** 35 % der Jugendlichen wurden bereits mit Hassbotschaften im Netz konfrontiert, knapp die Hälfte (48 %) mit beleidigenden Kommentaren – 16 % haben bereits Beleidigungen/Anfeindungen gegen sich persönlich erlebt; auch Verschwörungstheorien und extreme politische Ansichten sind sehr weit verbreitet.[11]
- ***Nicht abschalten können:*** 72 % der Jugendlichen geben an, oft mehr Zeit am Smartphone zu verbringen, als sie geplant haben, 44 % haben Angst etwas zu verpassen, wenn das Handy aus ist.[12]
- Die Hauptnutzungsmotive sind ***Langeweile*** und der Wunsch, ***soziale Kontakte*** aufrecht zu erhalten (86 % bzw. 89 %), aber auch ***Sorgen vergessen*** (38 %), ***Stressabbau*** (36 %) und ***Realitätsflucht*** (36 %) sind starke Motive.[13]
- ***Anonymität:*** Die Identitäten von Usern sind nicht „überprüfbar".
- ***Wenig Kontrolle:*** Die Vorkehrungen der Anbieter weisen Lücken auf, u.a. auch beim Jugendschutz oder dem Schutz vor Missbrauch der Portale, z.B. für pädophile Interessen.
- ***Nachahmungseffekte:*** Insbesondere themenbezogene Portale, beispielsweise zu Suizid und Magersucht („Pro-Ana"), können User beeinflussen, was zur Nachahmung oder Verstärkung von Verhalten führen kann.

(Online-)Glücksspiel

Öffentliche Glücksspiele im Internet sind in Deutschland bei Betreibern mit deutscher Lizenz für Volljährige erlaubt. Gleichzeitig ist Kontrolle der Einhaltung solcher Regelungen im Internet schwierig und die Umgehung von bspw. Altersbeschränkungen einfach. Die geschätzten Bruttospielerträge des Online-Glücksspielmarktes beliefen sich 2020 auf 1,568 Mrd. € in Deutschland.[14] Das Internet hält neue Möglichkeiten des Glücksspiels bereit: Meldungen von jungen und erfolgreichen Profi-Spieler*innen, attraktive Webseiten und der Einsatz von Prominenten (die für Glücksspiel-Demoseiten werben, von denen es nur einen Klick braucht, um auf echte Glücksspiel-Webseiten zu gelangen) machen viele Jugendliche neugierig, ebenfalls

11 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): S.54.
12 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): S. 36.
13 Vgl. DAK-Gesundheit, a.a.O.
14 Vgl. Meyer, Gerhard (2022): Glücksspiel – Zahlen und Fakten. In: DHS Jahrbucht Sucht 2022. S. 94.

GRAFIKEN: NOUN PROJECT/CUBY DESIGN; JIM SLATTON; FBIANCHI, FREEPIK/VVSTUDIO

ihr Glück zu versuchen. Den ins Netz verlagerten Spieltrieb der jungen Generation sowie Neugier und den Wunsch sich mit anderen zu messen, machen sich Spiele-Anbieter zu Nutze. Sie platzieren in „normalen“ Computer- bzw. Online-Spielen sogenannte In-Game-Werbung, d.h. wie bei realen Wettkämpfen auch, befinden sich Werbebanner z.B. am Zieldurchlauf oder an der Bande des Stadions. Über einen Klick auf diese Werbebanner gelangt man oftmals zu Online-Glücksspielen.

Glücksspiele sind unterschiedlich riskant, insbesondere leicht verfügbare Spiele mit einer schnellen Spiel- und Auszahlabfolge sowie Fast-Gewinne erhöhen das Suchtpotenzial erheblich. Bestimmte Merkmale des internetbasierten Glücksspiels sind zusätzliche Risikofaktoren für die Entwicklung eines problematischen oder pathologischen Spielverhaltens. Online-Glücksspiel-Angebote sowie die zunehmende Verbindung mit Internet-Spielen, sozialen Netzwerken etc. fördern die Normalisierung der Teilnahme. Sie erleichtern Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen den Einstieg ins (Online)-Glücksspiel und bergen vergleichsweise hohe Risikofaktoren, wie z.B. Verschuldung.[15]

Internetsucht – was ist das?

Die „Internet Gaming Disorder“ wurde als Forschungsdiagnose in das DSM-5 aufgenommen, im aktuellen ICD-11 wurden die Diagnosen „Pathologisches Spielen (vorwiegend online)“ und „Pathologisches Spielen (vorwiegend offline)“ aufgenommen. Damit wird eine weitere Verhaltenssucht, in diesem Fall die Gamingsucht, als Krankheit anerkannt und für behandlungswürdig erklärt.

Diagnosekriterien für Pathologisches Spielen (vorw. online):
„Pathologisches Spielen, vorwiegend online, ist gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten („digitales Spielen“ oder „Videospielen“), das hauptsächlich über das Internet ausgeübt wird und sich durch Folgendes äußert: 1. Beeinträchtigung der Kontrolle über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext); 2. Zunehmende Priorität des Spielens, die so weit geht, dass das Spielen Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat; und 3. Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz negativer Konsequenzen. Das Verhaltensmuster ist so schwerwiegend, dass es zu einer erheblichen Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führt. Das Spielverhalten kann kontinuierlich oder episodenhaft und wiederkehrend sein.“[16]

Für eine Diagnose müssen diese Merkmale für mindestens 12 Monate auftreten, in Ausnahmefällen kann die Diagnose auch früher gestellt werden. Die Diagnose für Pathologisches Spielen (vorwiegend offline) unterscheidet sich nicht hiervon. Suchtähnliche Kriterien im Zusammenhang mit dem Internet können auch durch die exzessive Nutzung sozialer Netzwerke, Online-Sex, Online-Shopping oder Online-Glücksspiel erfüllt sein. Diese können im ICD-11 berücksichtigt werden unter der Diagnose „Sonstige näher bezeichnete Störungen durch Verhaltenssüchte“

Ein einfaches Instrument zur Selbstbeurteilung der Internetnutzung ist der CIUS (Compulsive Internet Use Scale):

FRAGEN	ANTWORTMÖGLICHKEITEN 0 nie	1 selten	2 manchmal	3 häufig	4 sehr häufig
Wie häufig finden Sie es schwierig mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?					
Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z.B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?					
Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?					
Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen, weil Sie lieber ins Internet gehen?					
Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?					

Für jede Frage werden 0–4 Punkte vergeben, maximal können 20 Punkte erreicht werden. 7 Punkte oder mehr weisen auf eine Internetbezogene Störung hin. Bei Auffälligkeiten sollte dieses Screening in jedem Fall noch durch eine ausführliche Diagnostik geprüft werden.[17]

15 Vgl. Prenn, A. (2014): Glücksspiel im Internet. Eine unterschätzte Gefahrenquelle für Jugendliche und eine neue Herausforderung für den Jugendschutz. Vortrag im Rahmen der Fachtagung „Smart im Netz – zocken, liken, APPen“ der Fachstelle für Suchtprävention Berlin. https://tinyurl.com/yb29lnh4 (abgerufen am 22.12.2022).

16 Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. https://tinyurl.com/5z8m88tj (abgerufen am 22.12.2022)

17 Vgl. Bischof et al. (2016): Problematische und pathologische Internetnutzung: Entwicklung eines Kurzscreenings (PIEK). Abschlussbericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck: Universität zu Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. https://tinyurl.com/4anusdyf (abgerufen am 11.01.2023)

Prävalenz

In Deutschland liegt die Rate der 14 bis 16-Jährigen, die Kriterien für süchtiges Computerspielverhalten zeigen, bei 4 %. Bis zum 24. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit auf 2,4 % ab und liegt insgesamt bei den 14 bis 64-Jährigen bei 1 %.[18] Das steht im Einklang mit Forschungsergebnissen aus dem europäischen Raum, die einhellig zu dem Ergebnis kommen, dass suchtartige Computerspielnutzung eine begrenzte bis schwache zeitliche Stabilität hat.[19]

Komorbiditäten und andere Begleiterscheinungen

Mit der Verbreitung von Smartphones und den damit verbundenen Möglichkeiten, immer und überall mit anderen Menschen in Kontakt zu stehen, hat sich auch eine besondere Form der Angst vergrößert: der Angst, etwas zu verpassen und dadurch ausgeschlossen zu sein (engl. für Fear of missing out, kurz FoMO). FoMO beschreibt lediglich eine psychische Auffälligkeit, deren Erscheinungsformen von „noch normal" bis zu „krankhafter Abhängigkeit" fließend sein können.

Das Gefühl, das sich hinter FoMO verbirgt, ist nicht neu, wird aber durch moderne Kommunikationstechniken in Verbindung mit sozialen Online-Netzwerken verstärkt[20]: ein Informationsaustausch geht mittels digitaler Medien heutzutage viel schneller, kann mit wenig Aufwand eine viel größere Zielgruppe erreichen und bringt mit sich, dass Informationen schnell veraltet sind. Das gesteigerte Tempo und die größere Reichweite sozialer Kommunikation bringen neuen Druck und damit neue Ängste mit sich.

Betroffen von dieser spezifischen Sorge sind eher junge Personen und Männer stärker als Frauen. Eine unzufriedene, selbstunsichere Persönlichkeit ist eng mit dieser Angst verknüpft.[21] Bei einer Umfrage unter 2.084 US-amerikanischen Erwachsenen wurde ermittelt, dass 56 % der Nutzer von sozialen Medien wie Facebook Symptome von FoMO berichten. Gut ein Viertel der Nutzer besucht Facebook bereits direkt nach dem Aufwachen. 42 % sind in mehreren sozialen Netzwerken aktiv, insbesondere die Jüngeren (61 % der 18 bis 34-Jährigen).[22] Nachvollziehbar ist, dass ständig online sein, möglichst viele verschiedene Bereiche zu verfolgen und möglichst schnell zu antworten, Stress erzeugt.

Auch die Angst, von seinem Handy getrennt zu sein, Nomophobie genannt (engl. für No mobile phone phobia), kennen immer mehr Menschen. Eine Umfrage in Großbritannien hatte schon 2010 ergeben, dass 53 % von ihnen Angst erleben, wenn die Batterien oder das Guthaben auf der SIM-Karte sich dem Ende neigen, die Verbindung zusammenbricht oder das Telefon verloren geht.[23]

FOMO: DIE ANGST, ETWAS ZU VERPASSEN

BILD: FOTOLIA/SIMON

Negative Konsequenzen zeigen sich oft erst, wenn das Medium nicht zur Verfügung steht. Die Benutzung der digitalen Geräte verhindert z.B., dass ein geringes Selbstwertgefühl, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit in Bezug auf andere Aktivitäten überhaupt wahrgenommen werden. So dient die Beschäftigung mit Computerspielen als Bewältigungsstrategie.

Ob sich eine Internetsucht entwickelt, hängt wiederum auch mit Depressivität, Angststörungen und sozialer Unsicherheit zusammen.[24]

Auch stoffgebundene Suchterkrankungen gehen mit der Internetsucht einher. Am häufigsten handelt es sich um die Abhängigkeit von Alkohol, Tabak und Cannabis. Darüber hinaus spielen Amphetamine eine besondere Rolle, wo exzessiv gespielt wird.[25]

18 Vgl. Rumpf et al. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. https://tinyurl.com/9rhhcrcf (abgerufen am 22.12.2022).
19 Vgl. Wölfling et al. (2017): Störungsbild Internet- und Computersucht. Ein junges, aber zunehmend verbreitetes Phänomen. PiD – Psychotherapie im Dialog 2017; 18(01): S. 38-41.
20 Vgl. Symptomat.de. FOMO (2017): http://symptomat.de/FOMO (abgerufen am 22.12.2022).
21 Spitzer, M. (2015): Smartphones, Angst und Stress. Nervenheilkunde 8/2015.
22 Vgl. Murphy S. (2013): Report: 56 % of social media users suffer from FOMO. Mashable, 9. Juli 2013. https://tinyurl.com/yaule7fm (abgerufen am 22.12.2022)
23 Vgl. Elmore, Tim (2014): Nomophobia: A Rising Trend in Students. Psychology Today. https://tinyurl.com/ycwkr8u2 (abgerufen am 22.12.2022).
24 Vgl. Wölfling, et al., a.a.O.
25 Vgl. Bühring, P. (2016): Interview mit Dr. med. Bert Theodor te Wildt, Leiter der Online-Sucht-Ambulanz OASIS: „Wir holen Betroffene dort ab, wo die Sucht entsteht", Deutsches Ärzteblatt. https://tinyurl.com/yau2jc3b (abgerufen am 22.12.2022).

GRAFIKEN: NOUNPROJECT/ALICE NOIR; FREEPIK.COM

INFORMATIONSBLATT Digitale Medien

Prävention

Damit Kinder und Jugendliche einen kompetenten Medienumgang erlernen, sind Erwachsene gefragt, diese Entwicklung zu begleiten. Andererseits kam mit dem Apple IPhone das erste massentaugliche Smartphone erst 2007 auf den Markt – somit müssen auch Erwachsene und insbesondere Eltern und Pädagog*innen ebenfalls einen kompetenten Umgang mit der permanenten Medienverfügbarkeit lernen.

Ein naheliegendes Instrument im familiären Alltag ist die Festlegung von Mediennutzungszeiten. *INFO*

Hier gibt es nach Alter gestaffelte Empfehlungen:

- *Unter 3 Jahren:* So wenig wie möglich – Kinder sollten sich noch nicht mit digitalen Medien beschäftigen
- *3 – 5 Jahre:* max. 30 Minuten am Stück in Begleitung von Eltern, nicht unbedingt täglich
- *6 – 9 Jahre:* bis zu 60 Minuten am Stück in der Freizeit
- *Ab 10 Jahre:* Wochenkontingente vereinbaren, beispielsweise 1 Stunde / Lebensjahr[26]

Allerdings ist nicht die reine Zeit entscheidend – nicht das Smartphone oder das Internet an sich üben die Faszination aus, sondern die dort verfügbaren verschiedenen Anwendungen – hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Über die zeitlichen Vorgaben hinaus ist es daher wichtig, die eigene Nutzung zu reflektieren – Erwachsene sind mit ihrem Verhalten auch Vorbild für Kinder und Jugendliche. Ein Mediennutzungsvertrag kann hilfreich sein, Vereinbarungen festzuhalten.

NUTZEN SIE DIE GERÄTESPEZIFISCHEN INFOKARTEN DER FACHSTELLE ZUR SCHNELLEN EINRICHTUNG DER KINDERSICHUNGEN AN DEN JEWEILIGEN GERÄTEN.

26 Vgl. SCHAU HIN!: Bildschirmzeit. schau-hin.info/bildschirmzeiten (abgerufen am 22.12.2022).

Empfehlungen hierfür sind:

- Beobachtung des eigenen Medienkonsums: wie oft nimmt man eigentlich selbst das Handy in die Hand?
- Kein Handy im Unterricht: Pädagog*innen sollten ebenso wie Schüler*innen während der Unterrichtszeit auf das Handy verzichten
- Vereinbarung von medienfreien Zeiten für die ganze Familie, beispielweise während der Mahlzeiten
- Datenschutz: Vorleben eines sparsamen Umgangs mit dem Veröffentlichen eigener Daten; kein ungefragtes Veröffentlichen von Bildern Anderer, vor allem nicht der Kinder
- Nutzung legaler Streaming- und Download-Anbieter
- Hinschauen und Interesse zeigen: Nachfragen, was gerade online interessiert, womit sich die Kinder beschäftigen und im Gespräch bleiben

Darüber hinaus sollten alternative Beschäftigungen gefördert und Kompetenzen gestärkt werden, auch mal ohne digitale Medien auszukommen:

- Förderung „realer“ Freundschaften und Hobbies, die ohne digitale Technik funktionieren
- Langeweile fördert Kreativität: Vermeidung der „Flucht“ in digitale Beschäftigungen, Kreativität braucht Zeit

Weitere Tipps für Eltern und Pädagog*innen finden Sie u.a. in unserer Broschüre „Beim Frühstück oder im WhatsApp-Chat?“ in 7 Sprachen erhältlich.

ALLE MATERIALIEN SIND IM BESTELLPORTAL ERHÄLTLICH

Als Fachstelle für Suchtprävention Berlin stehen wir Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Wir bieten Beratungen für Eltern und Multiplikator*innen an; Elternabende sowie Elternkurse mit dem Schwerpunkt Digitale Medien sowie zahlreiche Informationsmaterialien und Methodensammlungen.

Sprechen Sie uns an!

BILDER: FOTOLIA / PATRICK; FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Berliner Präventionsangebote

Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Institutionelle, individuelle Beratung und Coaching, Vergabe suchtpräventiver Materialien, Fortbildung, Elternseminare „Digitale Medien“, Elternabende sowie Präventionsworkshops an Schulen.

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Berliner Präventionspraxis „Raus aus der Grauzone“
Unterstützungsangebot für Eltern / Erziehende, Jugendliche und Fachkräfte, die mit Jugendlichen arbeiten zur Orientierung, Klärung und Vermittlung.

Gutsmuthsstraße 23 | 12163 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 44
E-Mail: info@berlin-praeventionspraxis.de
Öffnungszeiten: Di 10 – 17 Uhr, Mi 12 – 17 Uhr, Fr 9 – 14 Uhr
www.berlin-praeventionspraxis.de

Elternprogramm „acht bis zwölf“
Elternkursangebot für mehr Sicherheit im Erziehungsalltag.
www.8bis12.de

Landesprogramm jugendnetz-berlin
Informationen zum Thema Medienbildung und den Berliner Medienkompetenzzentren:
www.jugendnetz.berlin

KARUNA pr | events
Der Mitmach-Parcours „Einsatz@Leben.Komm!“ für Schulklassen und Jugendgruppen greift aktuelle Tendenzen des Mediengebrauches auf und hinterfragt kritisch die Einstellungen des Umgangs mit Internet, Portalen & Co.

Storkower Straße 99a, Aufgang 2 | 10407 Berlin
Tel: 030 - 55 15 33 29
E-Mail: prevents.office@karuna-ev.de
www.karuna-prevents.de

Berliner Hilfeangebote

Vivantes Klinikum im Friedrichshain Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Behandlung von Jugendlichen mit Computer- und Medienproblemen.

Landsberger Allee 49 | 10249 Berlin
Tel.: 030 - 130 23 80 11
www.vivantes.de

Café Beispiellos – Projekt „Lost in Space“
Lost in Space ist ein Beratungsangebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e.V. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die Probleme im Umgang mit dem Internet und / oder dem Computer haben oder als Angehörige Unterstützung suchen. Spezielle Angebote auch für Internetsex / und Online-Pornografiesucht sowie Online-Kaufsucht.

Wartenburgstraße 8 | 10963 Berlin
Tel.: 030 - 666 33 959
www.computersucht-berlin.de

Hier finden Sie die Adressen der Berliner Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe:
www.berlin-suchtpraevention.de unter der Rubrik „Informationen“ oder www.sucht-drogen-rat-hilfe.de

PLAKATE MIT HANDYREGELN FÜR DIE SCHULKLASSE ODER JUGENDEINRICHTUNG AUCH IN LEICHTER ERHÄLTLICH

GRAFIKEN: NOUNPROJECT / NIKITA KOZIN; MYLY; ANNA WEISS

Bundesweite Informations- und Präventionsangebote

www.buendnis-gegen-cybermobbing.de
Diese Webseite klärt zum Thema Cybermobbing auf und sensibilisiert für dieses Thema. Ebenso stehen die Themen Cyberlife und Gewalt im Netz im Vordergrund. Diese Plattform bietet Informationen für Eltern, Fachkräfte und Jugendliche/junge Erwachsene.

www.flimmo.de
Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube

www.internet-abc.de
Die unabhängige Plattform bietet Informationen für den kompetenten und sicheren Umgang mit dem Internet für Eltern, Pädagog*innen und Kinder.

www.ins-netz-gehen.de
Infoportal der BZgA für Mediennutzung & Medienkompetenz für Jugendliche.

www.jugendschutz.net
Initiative zur Einhaltung des Jugendschutzes im Internet. Hier können Sie auf jugendgefährdende Inhalte und Websites hinweisen.

www.klicksafe.de
Mehrsprachiges Projekt des EU-Programms „Mehr Sicherheit im Internet“

www.medien-kindersicher.de
Informationen und Anleitungen zu technischen Schutzeinstellungen für verschiedene Geräte und Apps.

www.mpfs.de
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Herausgeber der FIM-, KIM-, MiniKIM-, und JIM-Studien zum Medienverhalten bei Kindern, Jugendlichen und in Familien.

www.schau-hin.info
Medienratgeber für die ganze Familie mit Tipps und Informationen für den Alltag mit Fernsehen, Computerspielen, Internet und Handy.

www.seitenstark.de
Zusammenschluss renommierter deutschsprachiger Kinderseiten im Internet.

www.spieleratgeber-nrw.de
Datenbank der Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW mit pädagogischer Einschätzung für viele digitale Spiele.

GRAFIKEN: NOUNPROJECT/NIKITA KOZIN