

Herzlich Willkommen zur Informationsveranstaltung

„Fürsorge in der digitalen Welt: Seelische
Gesundheit fördern “

- Vorstellung der Villa Schöpflin gGmbH- Zentrum für Suchtprävention
- Selbstreflexion
- Internetnutzungsstörungen
- Dark Patterns
- Vorteile einer ausgeglichenen Mediennutzung
- Tipps und Ratschläge aus der Beratungspraxis



Daniel Ott
stellvertretende Leitung
Präventionsfachkraft
Tel.: 07621- 9149095
E-Mail: daniel.ott@villa-schoepflin.de



- INS zählen zu den Verhaltenssüchten
- Diese beziehen sich ausschließlich auf online ausgeführte Verhaltensweisen. Darunter zählen:
 - Gaming Disorder (ICD-11)
 - Soziale-Netzwerke-Störung
 - Shoppingstörung
 - Pornographie-Störung
 - Streaming

- **unwiderstehliches Verlangen**
- **Kontrollverlust** (*nicht aufhören können, wenn z. B. ein Termin ansteht*) hinsichtlich des Spielens
- **steigende Priorisierung** des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten (z. B. *Familie/ Freunde/ Hobby*) bis hin zu einer Vernachlässigung von Interessen und täglichen Aktivitäten (meist durch Lügen/Täuschen/Verheimlichen) sowie
- **Steigerung** des Spielens **trotz negativer Konsequenzen** (*wie z. B. signifikante Beeinträchtigungen in persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen*) auszeichnet. Meist erfolgt eine Emotionsregulation.

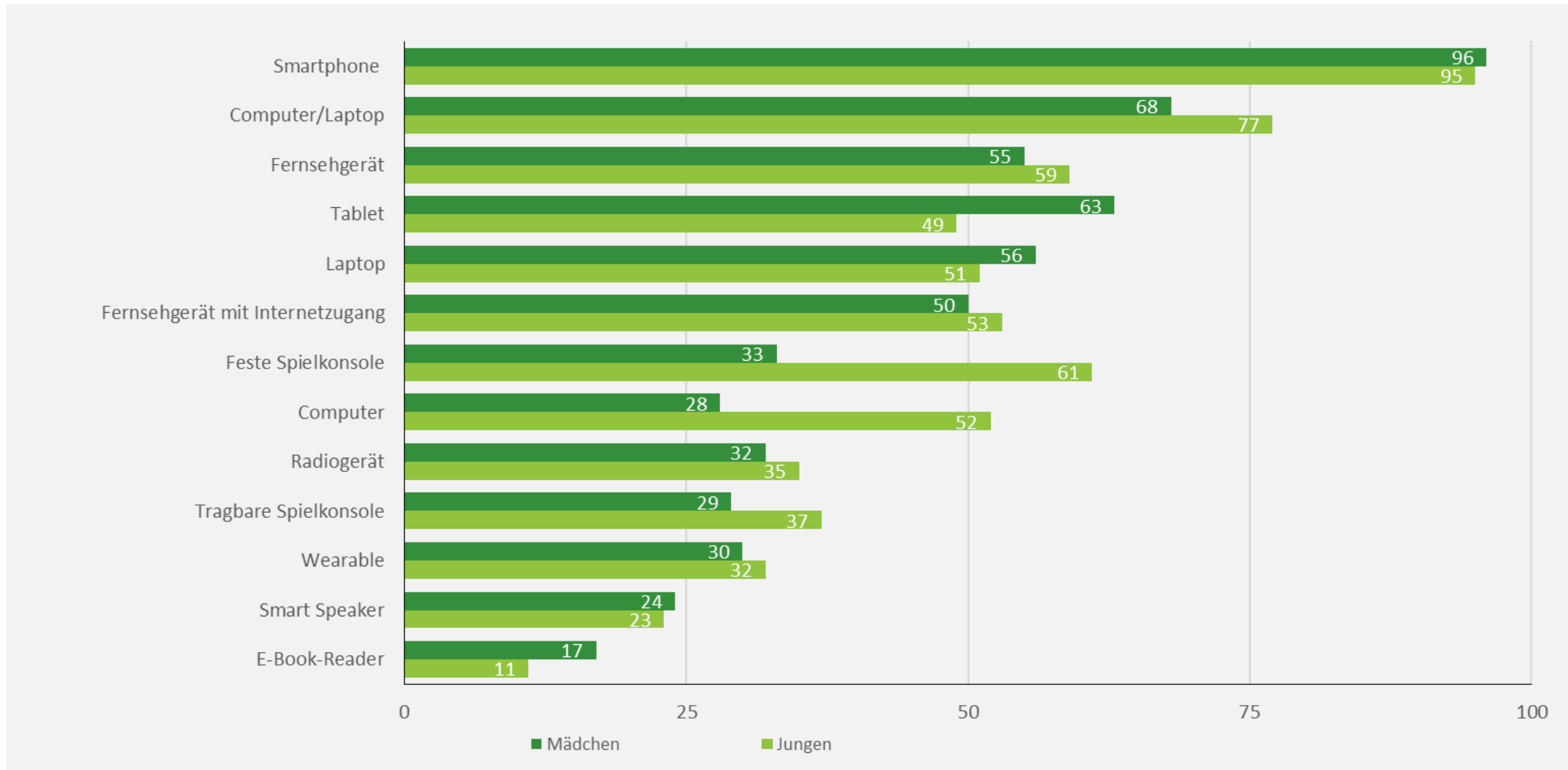
- **pathologische Mediennutzung:**

- Pathologisches Spielverhalten: 4,3% (2019:4,3%) (DAK Studie 2024)
- Pathologisches Streaming: 1,2% (2023:2,4%) (DAK Studie 2024)
- Pathologische Social-Media Nutzung: 6,1% (2019:3,2%) (DAK Studie 2024)

- **riskante Mediennutzung:**

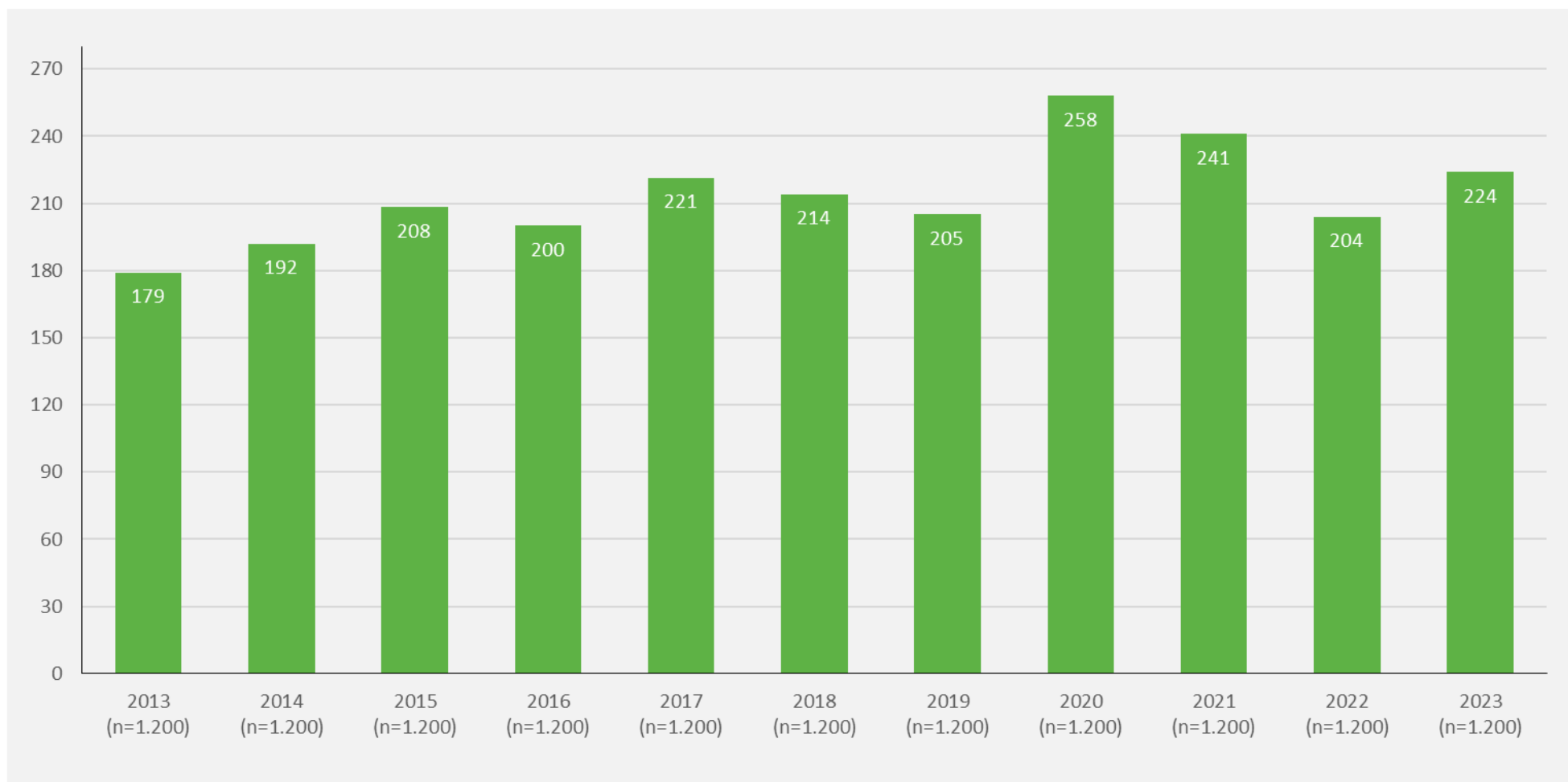
- 25 Prozent der Minderjährigen nutzen soziale Medien riskant. (2019 8,5%). Das sind hochgerechnet 1,3 Millionen Mädchen und Jungen (DAK Studie 2024)
- 11 Prozent der Minderjährigen spielen riskant. (2019 10%) (DAK Studie 2024)
- 14,4 Prozent der Minderjährigen nutzen Streaming-Dienste riskant. (2023 13,%) (DAK Studie 2024)

* (Altersspanne 6-17 Jahre)



Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2013-2023



Quelle: JIM 2013-JIM 2023, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten, n=1.200

So sind Zwölf- bis 13-Jährige noch durchschnittlich 160 Minuten täglich im Netz, während 14-15-Jährige bereits 209 Minuten und 16-17-Jährige 252 Minuten im Internet verbringen. Ab 18 Jahren steigt die durchschnittliche Zeit mit 272 Minuten auf 4,5 Stunden pro Tag an.

Motive der Mediennutzung	Jugendliche	Erwachsene
Langeweile bekämpfen	89%	75%
soziale Kontakte halten	55%	12%
realer Welt entfliehen	38%	33%
Stressabbau	35%	47%
Sorgen vergessen	30%	29%
Wut abbauen	12%	

(DAK Studie „Mediensucht 2020“)

- Fomo steht für „Fear of missing out“ - Die Angst etwas zu verpassen.
- Welchen Einfluss hat Fomo auf die seelische Gesundheit?

Psyche:

- Sie beugen einer Auslösung und Verstärkung von Depressionen vor (Brailovskia et al. 2019; Gentil et al. 2011; Wartberg et al. 2018)
- Sie senken das Risiko einer Steigerung von impulsiven und aufmerksamkeitsgestörten Problematiken. (Blinka et al. 2015, Bargeron & Hormes 2017)
- ADHS- Patientinnen und Patienten beugen einer Entwicklung von INS vor. (Wang et al. 2017)
- Sie beugen Gereiztheit, innere Unruhe sowie psychologischen und körperlichen Folgen vor. (Achab et al. 2011)
- Sie beugen pathologischem Glücksspiel vor (sofern eine Computerspielstörung besteht) → starke Indizien zwei Jahre später einzutreten. (Gámez-Guadix et al. 2015)
- Ähnliche Effekte bzgl. Alkoholkonsum (nach 6 Monaten)

Soziales:

- Die Beziehung zu Eltern und anderen Erziehenden wird gestärkt (Gentile et al. 2011;)
- Sie Fördert das Vertrauen und baut Entfremdung vor. (Gentile et al. 2011;)
- Die Qualität realer Freundschaften steigt, bzw. wird nicht verschlechtert. (Bischof et al. 2011)
- Freundschaften beugen der Entstehung einer INS entgegen („Einsamkeit“) (Lemmes et al. 2011)

Gesundheit:

- Sie beeinflussen die Schlafqualität positiv (Alimoradi et al., 2019)
- Sie beeinflussen die Einschlafphase positiv. (Alonzo, et al. 2021; Higuchi et al. 2005,)
- Der Tag-Nachtrhythmus kann beibehalten werden (DSM 5: Internet Gaming Disorder)
- Sie beugen Schmerzen im Bewegungsapparat vor (Bencherba et al. 2019)

Sonstiges:

- Sie beugen Prokrastination (Aufschieben von unangenehmen Dingen) vor. (Stodt, Wegmann, Brand 2015)
- Ein Geldlimit schützt vor ungeplanten In-Game/ In-App- Käufen (Feierabend, et al. 2021,)
- Sie beugen negativen Auswirkungen im beruflichen Setting vor.

Tipps zur ausgewogenen Mediennutzung

Tipps aus der Beratungspraxis

- überlegen Sie welches Zeitlimit Sie sinnvoll ist
- Gehen Sie Hobbys und Freizeitgestaltungen nach.
- nutzen Sie eine Drittanbietersperre
- Bemerkten Sie Aggressionen und Respektlosigkeiten bei der Umsetzung von Regeln? Nehmen Sie Kontakt zu Beratungsstellen auf.
- formulieren Sie Regeln klar und präzise
- nutzen Sie Apps zu messen der Nutzungszeit
- Smartphones sollten nachts einen „Parkplatz“ haben
- planen Sie Zeit ein, welche gemeinsam genutzt wird
- Mahlzeiten beginnen und enden gemeinsam

Altersspezifische Empfehlungen:

- 0 bis 3 Jahre: keinerlei Bildschirmzeit
- 3 bis 6 Jahre: maximal 30 Minuten an einzelnen Tagen
- 6 bis 9 Jahre: max. 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen
- Kinder unter 9 Jahre kein freier Internetzugang und keine Spielkonsole
- 9 bis 12 Jahre: 45 bis 60 Minuten täglich (mit beaufsichtigtem Internetzugang)
- 12 bis 16 Jahre: 1 bis 2 Stunden am Tag bis spätestens 21:00 Uhr
- 12 bis 16 Jahre: beschränkter Internetzugang
- ab 16 Jahre: je nach Reifegrad und Disposition 2 Stunden oder nach Absprache

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMFRegister Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>, Zugriff am 15.07.2023

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Villa Schöpflin gGmbH
Zentrum für Suchtprävention
Daniel Ott
Franz-Ehret-Straße 7
D-79541 Lörrach

T + 49 (0)7621-14909-5
Daniel.Ott@villa-schoepflin.de
villa-schoepflin.de