

Handy- und Online-Spielsucht

1. Veränderungen in der Mediensozialisation der Jugendlichen:

Verschiebungen in der Beliebtheitsskala sozialer Netzwerke (Internet-Monitor 2021 – Institut für Jugendkulturforschung):

- TikTok: +15% - hoher Anteil von weiblichen Jugendlichen)
- Discord (Chat-Plattform): +16%
- Snapchat: +13%
- Facebook: verliert weiter bei den Jugendlichen an Bedeutung

2. Internet-/ Computerspielsucht

Im ICD-11, der 2022 offiziell in Kraft treten wird und derzeit nur in englischer Version vorliegt, wurde die Internet- bzw. Computerspielsucht erstmals unter dem Begriff „Gaming Disorder“ als Diagnose aufgenommen.

Diagnose: mindestens 3 der folgenden Suchtkriterien, die gleichzeitig 12 Monate lang auftreten:

- Einengung des Verhaltensspielraums
- Kontrollverlust
- Toleranzentwicklung
- Entzugserscheinungen
- Negative soziale Konsequenzen
- Anhaltende exzessive Nutzung trotz schädlicher Folgen

Phasen der Suchtentwicklung:

„Suchtspirale“

„Liking – Wanting“- Modell (Robinson et al. 2009): Dazwischen die so genannte „Gewöhnungsphase“, in der sehr häufig noch spontane Remission möglich und Prävention erfolgreich ist. In der „Wanting“-Phase: Therapie erforderlich.

Prävalenz: ca. 2-3% der Jugendlichen betroffen (Rumpf et al. 2013, Müller et al. 2017)

Komorbidität: hohe Rate (72% - Bischof et al. 2013), meist Depressionen, Angststörungen, ADHS

Suchtpotenzial: insbesondere bei bestimmten Spielgenres (Online-Rollenspielen) sehr hoch durch:

- Agieren in der Gruppe
- Schaffung einer eigenen Identität (Avatar)
- Leistungsanreize (Erreichen von Leveln)
- Immersion in andere Welten

3. Abhängigkeit von sozialen Netzwerken / „Handysucht“

Statistisch mehr Mädchen und Frauen betroffen; relativ wenige klinische Studien dazu.

Abhängigkeitspotenzial durch:

- Flow-Erleben
- Effekt der Immersion
- Soziale Anerkennung
- Glückserleben durch Bestätigung (Likes)

Symptome: Kontrollverlust, gedankliche Eingenommenheit, Interessensverlust, Vernachlässigung von Schule/ Arbeit.

„Kollateralschäden“ der exzessiven Nutzung sozialer Netzwerke:

- Überzogenes Schönheitsideal
- Begünstigung von Essstörungen
- Risiken durch Sexting & Cybermobbing
- „FOMO“: Fear of Missing out

4. Aktuelle Trends während der Corona-Pandemie:

Anstieg der Gaming-Zeiten wochentags um 75% (Studie der Universitätsklinik Hamburg – Vergleich von 2020 mit 2019). Vermehrtes Gaming und exzessive Handynutzung: um Stress abzubauen und der Realität zu entfliehen; während der Lockdowns einzige Möglichkeit des Kontaktes zu Freund*innen/ Gleichaltrigen.

5. Erste Anzeichen:

- Rückzug von Freund*innen/ Hobbys
- Verwahrlosungstendenzen
- Veränderung der Schlafgewohnheiten, verändertes Essverhalten
- Depressive Phase
- Verleugnung der Zeitmenge
- Aggressivität bei Verbot / Unterbrechung / Störung/
- Leistungsabfall in Schule / Arbeit, Vernachlässigung von Pflichten

6. Präventionsangebote der Fachstelle NÖ:

✓ Ch@ck your Limits!

ab der 6. Schulstufe

3 Module (Schüler*innen, Pädagog*innen, Eltern)

✓ Digital Storytelling

ab der 6. Schulstufe

Pädagog*innen-Fortbildung, Unterstützung bei Schüler*innen-Workshops

✓ Treffpunkt Familie

„Wie nutzen wir Medien (Fernsehen, Handy & Co.)?“

Moderierte Austauschrunde für Eltern (auch online)

7. Weitere Informationen & Kontaktadressen

www.fachstelle.at

www.saferinternet.at

www.rataufdraht.at

www.ombudsstelle.at

www.stopline.at

www.feel-ok.at

www.klicksafe.de

www.fachstelle.at

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung!

Dr. Martina KAINZ

office@mk-medienkompetenz.at

+43 676 55 19 658