

# Elterubrief

Kreis Schleswig-Flensburg  
Fachdienst Jugend und Familie

in Kooperation mit dem  
Suchtilfezentrum Schleswig



**01** Was ist Mediensucht · Seite 2 // **02** Daten und Fakten · Seite 2 // **03** Ursachen von Mediensucht · Seite 3 // **04** Folgen von Mediensucht · Seite 3 // **05** Was kann die Schule/der Kindergarten tun? · Seite 4 // **06** Was können Eltern tun? · Seite 5 // **07** Weitere Informationen und Adressen · Seite 6 // **08** Quellen · Seite 6 //

## Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Interessierte

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das Thema Medien heutzutage nur noch schwer aus der täglichen Erziehungsarbeit wegzudenken ist. Dies liegt zum einen daran, dass nahezu alle Kinder und Jugendlichen heutzutage entweder mit Multimedia-Geräten ausgestattet sind oder relativ einfachen Zugang dazu haben. Der andere Grund ist, dass sowohl Eltern als auch die Forschung und der Kinder- und Jugendschutz immer einen Schritt hinter der rasanten Weiterentwicklung dieses Themenkomplexes hinterherrennen und meist nur reagieren können auf das, was Heranwachsende schon längst wieder als „normal“ bezeichnen. Und Eltern merken immer öfter, dass die technische Entwicklung wie sonst in anderen Bereichen die (Erziehungs-)Arbeit nicht bequemer und einfacher macht, sondern Konflikte schafft. So ist es beispielsweise schon eine anspruchsvolle Aufgabe, die optimale Nutzungszeit individuell für jedes Kind festzulegen, von der Beschäftigung mit den Inhalten ganz zu schweigen. Die typischen Reaktionen sind dann, hilflos die Hände zu heben, die Augen vor den Problemen zu verschließen oder „die Jugend von heute“ zu verteufeln. Doch meist

sind die Probleme buchstäblich hausgemacht und die Zeitfenster zum Handeln klein. Denn die Übergänge vom gesunden Maß über den schädlichen Gebrauch bis hin zum süchtigen Verhalten sind fließend und subtil, die Folgen jedoch weitreichend.

Die vorliegende Ausgabe des Elternbriefs soll Ihnen als erste Hilfestellung dienen bei der Frage nach dem richtigen Maß für Ihr Kind und Ihnen mögliche Wege zur Problemlösung aufzeigen. Darüber hinaus finden Sie im Weiteren präventive Ansätze für eine gesunde Mediennutzung für die ganze Familie sowie ergänzende Quellen und Adressen für Beratung und Hilfe.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen und ggf. Ausprobieren viel Spaß.

Tobias Morawietz  
Kinder- und Jugendschutz Kreis Schleswig-Flensburg

(Kontakt auf der Rückseite)



## 01 Was ist Mediensucht?

Der Begriff **Mediensucht** ist ein umgangssprachlicher Sammelbegriff für die übermäßige und schädliche Nutzung bestimmter Medien. Hier sind es vor allem Handys/Smartphones, Internet und Videospiele oder auch das Fernsehen. Mediensucht (eigentlich Medienabhängigkeit oder -missbrauch) gehört zu den sogenannten **stoffungebundenen Verhaltens-süchten**.

Anders als bei stoffgebundenen Süchten (Alkohol, Nikotin, Cannabis, etc.) gibt es hier keine süchtig machenden Substanzen, die auf das Gehirn einwirken. Bei Mediensucht handelt es sich um zwanghaft ausgeführte Verhaltensweisen (ähnlich wie bei Spielsucht, Sportsucht, Kaufsucht, etc.), die dann zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Trotz anderslautender Fachbegriffe soll aufgrund von Übersichtlichkeit und Verständlichkeit im Weiteren die Bezeichnung „Mediensucht“ durchgängig als Oberbegriff verwendet werden.

Im Fokus der Betrachtung steht heute fast immer die Verbindung zum Internet, da bei der Nutzung vieler Smartphone-Apps und der meisten Videospiele der **Online-Status** entweder zwingende Voraussetzung ist oder aber von Vorteil wäre (daher auch die gängige Bezeichnung „Internetsucht“).

Auf Online-Plattformen beispielsweise werden Aufgaben in Spielen oft in Teams ausgeführt; viele Kommunikationskanäle wie WhatsApp, Snapchat oder Instagram funktionieren nur per Internet. **Oft werden so anonym Herausforderungen, Beeinflussungsmöglichkeiten oder Kontakte gesucht, die das reale Leben nicht bieten kann.** Dies gibt den Betroffenen ein Zugehörigkeitsgefühl, eine Sicherheit und Verlässlichkeit, die sie im realen Leben selten oder gar nicht erleben. So bauen sie sich Stück für Stück „online“ ein neues Leben auf.

Mittlerweile haben sich Unterarten der Mediensucht entwickelt. Während Mädchen und junge Frauen eher anfällig für die sogenannte „Social Media Disorder“ (disorder, engl. = Störung) sind, bei der es um Bestätigung und Wertschätzung beispielsweise durch „Likes“ auf Kommunikationsplattformen geht, geraten Jungen und junge Männer öfter in Abhängigkeit von Videospiele.

Seit Juni 2018 wird die Online-Spielsucht („Gaming Disorder“) von der WHO offiziell als Krankheit geführt. Weitere Kategorien sind die Sucht nach Online-Shopping oder das Konsumieren von pornographischem Material.

## 02 Daten und Fakten

In Deutschland gibt es nach aktuellen Schätzungen ca. 2,5 Millionen Menschen mit einer problematischen Mediennutzung. Darunter sind ungefähr 1,4 Millionen junge Menschen im Alter von 14 bis 24 Jahren. 350.000 dieser jungen Betroffenen gelten nach aktuellen Studien als internetsüchtig. Dabei sei die Dunkelziffer erfahrungsgemäß sehr hoch.

Laut der Übersicht „20 Jahre JIM-Studie“ in der aktuellen Ausgabe 2018 (Mediennutzung Jugendlicher zwischen 12 und 19 Jahren) sind die Zahlen ab dem Jahr 2000 rasant gestiegen und bleiben seit 2008 konstant hoch. So lag 2001 die Zahl der mehrmals täglichen Nutzung bei 41 % und 2013 schon bei 89 %.

Nach den neuesten Befragungen dürfen 70% der Kinder bereits im Krippen- und Kindergartenalter das Handy ihrer Eltern täglich länger als eine halbe Stunde am Tag nutzen. Im Alter von zwölf Jahren besitzen nach Angaben des Branchenverbands Bitkom bereits 85 % der Jugendlichen ein eigenes Smartphone. In der Altersspanne von 12 bis 19 Jahren sind es bereits 97% aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

63% aller Jungen im Alter von 12 bis 19 Jahren besitzen eine feste Spielkonsole (bei den Mädchen liegt diese Zahl bei 31%). Im Schnitt sind Jugendliche dieser Altersgruppe etwa 3,5 Stunden pro Wochentag online (214 Minuten, vgl. JIM Studie 2018).



## 03 Ursachen von Mediensucht

Bei der Entstehung von Mediensucht spielen mehrere Faktoren zusammen. Ausschlaggebend ist die Frage, inwieweit es durch die Nutzung zu gesundheitlichen, leistungsbezogenen, sozialen oder emotional-seelischen Problemen kommt. Die Multimedia-Geräte an sich werden dabei nicht als Ursache, sondern mehr als Symptom der Sucht definiert. Vielmehr spielen die seelische Verfassung der Betroffenen, die Art der Medien und Spiele sowie soziale Faktoren eine Rolle. Weniger ausschlaggebend sind hingegen der Bildungsstand der Eltern oder die von den Betroffenen besuchte Schulart.

Ein erhöhtes Risiko medienüchtig zu werden weisen überwiegend Kinder und Jugendliche auf, die **vielen Misserfolge, soziale Konflikte** oder sogar **Gewalt** im Alltag erleben.

**Schulangst, Versagensangst, starke Schüchternheit, Hyperaktivität** oder **soziale Benachteiligungen** können ebenfalls zum Ausweichen in die virtuelle Welt führen. Laut aktueller Studien weisen hyperaktive Kinder ein erhöhtes Risiko auf, sich mit besonderer Intensivität den Videospiele zuzuwenden und bauen somit eine stärkere Bindung zu diesen auf. Diese Tatsache kann unkontrolliert in Suchtverhalten münden.

**Schulvermeidendes Verhalten** kann ebenfalls dazu führen, dass fehlende soziale Kontakte über Online-Plattformen oder Messenger-Apps kompensiert werden. Frust über **mangelnde Erfolgserlebnisse** in der realen Welt wird oft mit Belohnungen im Spiel oder über das Sammeln von „Likes“ oder „Flames“ besänftigt und somit das Verlangen nach dem Erfolg und zugleich nach dem jeweiligen Angebot verstärkt.

Dabei sind Online-Rollenspiele besonders gefährlich, denn die Spieler identifizieren sich mit der Spielfigur und steigern sich somit viel intensiver in das Geschehen hinein. Gewalttätige Computer- oder Videospiele sind bei gefährdeten Spielern sehr beliebt und zeigen eine hohe Gewaltakzeptanz der Betroffenen.

Insbesondere Kinder und Jugendliche, die **häusliche Gewalt** oder **elterliche Misshandlungen** erfahren, neigen dazu, negative Erlebnisse mit Hilfe gewalttätiger Spiele zu verarbeiten. Durch die übermäßige Nutzung von Ego-Shootern kann zudem die Sensibilität gegenüber gewalttätigem Verhalten sinken. Betroffene von Social Media Disorder hingegen nehmen die eigentliche Unterhaltung eines Chatverlaufs gar nicht mehr richtig wahr, sondern sind nur auf der Suche nach Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

## 04 Folgen von Mediensucht

Mediensucht macht sich in der Regel schleichend durch das Auftreten verschiedener Symptome bemerkbar. Wie bei allen Süchten steht die **Toleranzentwicklung** meist an erster Stelle. Eine betroffene Person benötigt immer mehr von der „Droge“, um denselben Effekt zu erzielen. Die problematische Mediennutzung nimmt zwar immer mehr Raum ein, macht aber immer weniger Spaß. Oft kommt es zu einer diffusen Angst, etwas zu verpassen. Wird die „Dosis“ verringert oder dem Betroffenen sogar ganz entzogen, zeigt dieser **Entzugserscheinungen** in Form von Unkonzentriertheit, Gereiztheit oder emotionalen Affekthandlungen (z. B. Wutausbrüche, Weinkrämpfe, Panikattacken).

Exzessive Mediennutzung drängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern in den Hintergrund. Dadurch kann die **soziale Akzeptanz** durch Klassenkameraden und Freunde **beschränkt** werden, was den Konsum verstärkt und erweitern kann.

Betroffene **verleugnen oftmals die Suchtsymptome** vor sich selbst sowie vor anderen und schirmen sich zunehmend ab. Dieses Verhalten kann zu Vereinsamung führen, was wiederum das Suchtverhalten und die „Konsumroutine“ verstärkt. Es entsteht ein Teufelskreis. Schließlich kann sich nicht mehr anders als mithilfe von Medien die Zeit vertrieben werden. Dem Konsum von Videospiele beispielsweise folgt dauerhaftes Anschauen von Bildern, Videos oder Musikvideos.

Obwohl die Person weiß, dass der Konsum bereits zu **sozialen, körperlichen oder psychischen Schäden** geführt hat, ist sie nicht in der Lage, den Prozess zu stoppen. Oft tritt Mediensucht auch in **Kombination mit anderen Störungen** wie z. B. Depressionen, ADHS oder Substanzmissbrauch (Drogensucht) auf.

Gerade für Heranwachsende gibt es zudem weitere Problemfelder, deren Folgen im Zusammenhang mit ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung fatal sein können: im direkten Zusammenhang mit übermäßiger Mediennutzung kann es passieren, dass Betroffene das Essen nicht mehr als wichtig erachten oder schlicht vergessen und dadurch stark abnehmen oder auf der anderen Seite durch überwiegend ungesundes Essen (z. B. Chips, Tiefkühlprodukte usw.) und mangelnde Bewegung stark zunehmen. Durch Fernsehformate und Werbung werden überdies **unrealistische Wertvorstellungen und Körperbilder** vermittelt. Kinder und Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl können dadurch Zweifel an der eigenen Person entwickeln oder verstärken und darauf basierte psychische Störungen ausbilden.

Des Weiteren leiden **Menge und Qualität des Schlafs (z. B. verschobener Tag-Nacht-Rhythmus, Schlafmangel)**, der Körper wird einem Dauerstresszustand ausgesetzt. Unter diesem emotionalen Stress leidet meist auch die **Gedächtnisfunktion** und **letztlich die Entwicklung des Gehirns**, was deutliche Leistungseinbußen mit sich bringen kann.

Dauerhafter Konsum von Bildschirmmedien führt zur Ermüdung der Augen, wodurch **Kopfschmerzen bis hin zur Migräne und Augenschädigungen** verursacht werden. Durch die sich kaum verändernde Körperhaltung und den Bewegungsmangel während des Konsums verdoppelt sich das Risiko von **Schulter-, Nacken-, und Rückenbeschwerden oder -schädigungen**.

Eine weitere Folge kann ein auffälliges und/oder **aggressives Sozialverhalten** sein, das durch übermäßige Nutzung interaktiver Medien verstärkt werden kann. Durch aggressive Medieninhalte werden Kinder und Jugendliche langfristig in ihren Handlungsmustern beeinflusst. Dies kann, im Zusammenhang mit aufgestauten Aggressionen durch vergangene oder aktuelle Lebenssituationen, die Hemmschwelle für Gewalttaten herabsetzen.

Übermäßige Nutzung von Medien im frühen Kindesalter kann zu **kognitiven Entwicklungsverzögerungen** führen. Überhöhter Fernsehkonsum in diesem Alter kann **Sprachentwicklungsverzögerungen** nach sich ziehen, denn um das Sprechen aktiv zu erlernen, benötigen Kinder einen Sprechpartner.

Laut einigen Studien kann ein solcher Konsum auch **Aufmerksamkeitsdefizite** hervorrufen. Pädagogisch wertvolle Sendungen können jedoch im richtigen Maße die Entwicklung begünstigen und unterstützen.

## 05 Was kann die Schule/der Kindergarten tun?

Bildungseinrichtungen können bereits im Kleinkindalter viel tun, um Kindern **möglichst viele Erfahrungen mit allen Sinnen** zu ermöglichen. Fehlende Kompetenzen in der Mediennutzung sollten schon im Kindergarten vermittelt bzw. ergänzt werden, indem **über die Nutzung und die Folgen übermäßigen passiven Konsums (durch Fernsehen, Youtube etc.) aufgeklärt wird**. Die Vorteile einer kreativen gestalterischen Nutzung von Medien und eine kritische Haltung gegenüber den Inhalten können ebenso spielerisch und an Alltagsbeispielen vermittelt werden. Das gezielte „Offline“-spielen und -sprechen miteinander, das Vorlesen und gemeinsame Anschauen eines Buches als nicht-digitales Medium oder aber das gezielte Besprechen aufregender oder verstörender Erfahrungen mit Medieninhalten können erste Schritte sein. **Schulkindern sollten vor allem die Vorteile klassischer Kommunikation sowie die Tücken von Online-Gesprächen verdeutlicht werden.**



Des Weiteren kann die Nutzung im Gebäude reglementiert beziehungsweise auf den schulischen Gebrauch reduziert werden, um störende Auswirkungen zu verhindern.

Am wirkungsvollsten sind jedoch Maßnahmen, die das Kind stark machen. Um mit zum Teil kritischen Lebenssituationen, wie in den Ursachen beschrieben, angemessen umgehen zu können, brauchen Kinder und Jugendliche Unterstützung von allen Seiten: **Stärkung des Selbstbewusstseins, des Selbstwertes** oder auch der **Umgang mit Benachteiligungen beziehungsweise Ungerechtigkeit und Gewalt** sind in diesem Zusammenhang zentrale Stichwörter.

Bildungseinrichtungen haben also in erster Linie einen präventiven, einen vorbeugenden Ansatz, wenn sie dies als ihre Aufgabe wahr- und annehmen.



## 06 Was können Eltern tun?

**Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild und bleiben Sie „Haupterzieher“!**

Wenn Kinder sich mehr und mehr mit elektronischen Medien beschäftigen (wollen), neigen Eltern möglicherweise dazu, sich erzieherisch ein Stück zurückzuziehen – vielleicht froh über die gewonnene Zeit. Aber hier fängt die Erziehungsarbeit erst richtig an!

Eltern sollten gerade jetzt **im Kontakt mit ihren Kindern bleiben** und **bei den ersten medialen Ausflügen dabei sein**. So lässt sich am Ehesten herausfinden, wie das Kind auf bestimmte Inhalte und die Dauer der Nutzung reagiert. Daraufhin sollten Nutzungszeiten angepasst und auf Inhalte, auf die das Kind aufgeregt oder verstört reagiert, verzichtet werden. Hier gilt das Motto: „Kindeswille ist nicht gleich Kindeswohl!“.

Weiterhin ist es sinnvoll, **gemeinsame Regeln bezüglich der Mediennutzung** aufzustellen und auf deren Einhaltung zu bestehen. Dabei ist es sehr wichtig, zwar konsequent zu sein, dem Kind je nach Alter und Entwicklung aber auch **Verhandlungsspielraum zu gewähren**.

Flankierend können gemeinsam andere **medienfreie Beschäftigungen gesucht und durchgeführt** werden. Besonders sinnverdeutlich sind **gemeinsame Auszeiten oder medienfreie „Räume“**, in denen Medien für **alle Familienmitglieder** tabu sind; beispielsweise beim gemeinsamen Essen oder vor dem Schlafengehen. Auch **Rituale ohne elektronische Medien** wie das abendliche Vorlesen, Geschichten erzählen oder der Sonntagsausflug sollten möglichst lange beibehalten werden, da man hier aktiv Zeit mit seinen Kindern verbringt.

Am wichtigsten ist jedoch, klarzustellen, dass man jederzeit als **Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte** zur Verfügung steht. Bei auftretenden Symptomen (siehe Kapitel 4) sollte immer auf **starke Veränderungen im Verhalten innerhalb einer kurzen Zeitspanne** geachtet werden. Hier sind Eltern die Experten für ihre Kinder.

Nach einem Gespräch mit dem Betroffenen kann **professionelle Hilfe** eingeholt werden. Dabei können sich die Eltern vorerst auch ohne die betroffenen Kinder über individuelle Lösungsmöglichkeiten informieren. In diesem Zusammenhang kann unter anderem die Führung eines **Nutzungstagebuchs** hilfreich sein. Aber auch der **Kontakt zur Schule bzw. zur Schulsozialarbeit** kann entscheidend sein. Im folgenden Kapitel finden Sie einen Link zu einem Selbsttest für Jugendliche ab 12 Jahren.



## 07 Weitere Informationen und Adressen

### Suchtzentrum Schleswig Fachstelle Mediennutzung und Medien- abhängigkeit

Suadicanistraße 45 · 24837 Schleswig  
Telefon: 04621 4861-0  
info.sl@diako.de  
www.suchtzentrum-schleswig-sl.de/unsere-angebote/fach-  
stelle-mediennutzung-und-abhaengigkeit

### Schulpsychologischer Dienst des Kreises Schleswig-Flensburg

Königstraße 6 · 24837 Schleswig  
Telefon: 04621 952148  
schulpsychologe@mail.schleswig-flensburg.de

### Kinder- und Jugendschutz Kreis Schleswig-Flensburg

Am Lornsenpark 31 · 24837 Schleswig  
Telefon: 04621 3053722  
tobias.morawietz@schleswig-flensburg.de

### Helios Klinikum Schleswig Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Friedrich-Ebert-Straße 5 · 24837 Schleswig  
Telefon: 04621 831606  
www.helios-gesundheit.de/kliniken/schleswig/unsere-  
angebote/fachbereiche-der-psychiatrie/  
klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie

### Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen des Diakonisches Werk im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Norderdomstraße 6 · 24837 Schleswig  
Telefon: 04621 3811-0  
erziehungs-lebensberatung-sl@diakonie-slfl.de  
www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de/  
diakonisches-werk/angebote-in-schleswig/  
beratungsstelle-fuer-erziehungs-familien-und-  
lebensfragen

### Internet- und Computersucht: Ein Praxishand- buch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern

ISBN-10: 9783170239852

### Klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

www.klicksafe.de/themen/digitale-spiele/  
digitale-spiele/computerspielsucht

### Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“

www.schau-hin.info

### Selbsttest „Das andere Leben“

www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/  
bin-ich-suechtig

## 08 Quellen

### Medien- und Computerspielsucht

Ausarbeitung WD 9-3000-37/2009  
Fachbereich WD 9: Gesundheit, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

### Exzessive Mediennutzung – Medienabhängig- keit · Eine Aufgabe des erzieherischen Jugendschutzes

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugend-  
schutz e.V.  
www.bag-jugendschutz.de

### Generation Smartphone

Themenheft 2/2014 Thema Jugend  
Katholische LAG Kinder- und Jugendschutz

### Exzessive Mediennutzung

Themenheft 4/2013 medien+ erziehung  
JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und  
Praxis

### www.mediclin.de/Zielgruppen/P-A/ Patienten-und-Angehoerige/Im-Fokus/ Mediensucht/Mediensucht-10-Fragen.aspx

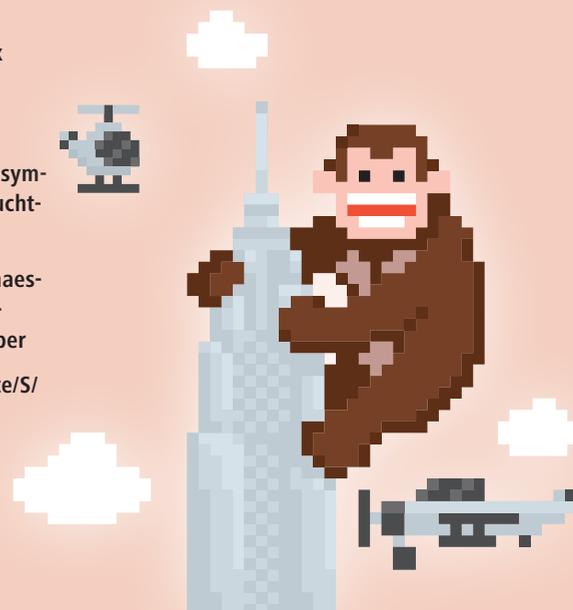
### www.schau-hin.info/artikel/mediensucht- wann-ist-viel-zu-viel

### www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-sym- ptome/id\_72316326/folgen-von-internetsucht- koerperlich-sozial-und-psychisch

### www.aerzteblatt.de/archiv/56968/Uebermaes- siger-Medienkonsum-von-Kindern-und-Ju- gendlichen-Risiken-fuer-Psyche-und-Koerper

### www.schleswig-holstein.de/DE/Fachhalte/S/ suchtpraevention/sucht praevention\_Medienabhaengigkeit.html

### www.mpfs.de/studien/jim-studie/2018/



### Impressum:

Kreis Schleswig-Flensburg · Fachbereich Jugend und Familie · Kinder- und Jugendschutz  
Am Lornsenpark 31 · 24837 Schleswig · Tel. 04621 3053722 · Fax 04621 3053710  
tobias.morawietz@schleswig-flensburg.de  
Gestaltung und Satz: Atelier Bokelmann GbR · Schleswig · www.atelier-bokelmann.de  
Stand: Januar 2019

### Kontakt:

Kreis Schleswig-Flensburg  
Kinder- und Jugendschutz  
Tobias Morawietz  
Am Lornsenpark 31 · 24837 Schleswig  
Telefon 04621 3053722