



## „Umgang mit Medien(sucht) - zwischen Ignoranz und Hysterie“

Rostock, 30. Mai 2016

... ist ein thörichter, schädlicher Mißbrauch einer sonst guten Sache, ein wirklich großes Übel, das so ansteckend ist, wie das gelbe Fieber in Philadelphia; sie ist die Quelle des sittlichen Verderbens für Kinder und Kindes Kinder.

Johann Gottfried Hoche, »Vertraute Briefe über die jetzige abentheuerliche Lesesucht« (1794)

Die Leselust ist ein thörigter, schädlicher Mißbrauch einer sonst guten Sache, ein wirklich großes Übel, das so ansteckend ist, wie das gelbe Fieber in Philadelphia; sie ist die Quelle des sittlichen Verderbens für Kinder und Kindes Kinder.

Johann Gottfried Hoche, »Vertraute Briefe über die jetzige abentheuerliche Lesesucht« (1794)

## Häufig benutzte Bezeichnungen

**Pathologischer Internetgebrauch**

**Exzessiver Internetgebrauch**

**Computersucht**

**Computerspielsucht**

**Mediensucht**

**Internetsucht**

Rumpf MSK 2015

## ICD 10 (1992)

- F63 Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle
- F63.0 Pathologisches Spielen
- F63.8 Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle
- F63.9 Abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle, nicht näher bezeichnet

## DSM 5 (18.05.2013) – Section 3 Disorders

- Some proposed conditions had clear merit but ultimately were judged to need further research before they might be considered as formal disorders.
- Internet Gaming Disorder deals with the compulsive preoccupation some people develop in playing online games, often to the exclusion of other needs and interests

[www.DSM5.org](http://www.DSM5.org)

# Internet Gaming Disorder I

- Gedankliche Vereinnahmung
- Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Fortgesetzter exzessiver Gebrauch trotz negativer Konsequenzen

## Internet Gaming Disorder II

- Interessenverlust
  - Bewältigungsstrategie
  - Sozialer Rückzug, Täuschung über das Ausmaß
  - Gefährdung und Verlust
- 
- 5 oder mehr Kriterien



## Risikofaktoren nach Rumpf (MSK 2015)

- Jüngerer Alter
- Arbeitslosigkeit
- Migrationshintergrund
- Persönlichkeitsmerkmale (u.a. geringe Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit)
- Psychische Störungen oder Auffälligkeiten
- Beziehung zu den Eltern, Erziehungsstile
- Kommunikation/Interaktion zu PC- /Internetnutzung

## Prävalenzschätzung – Abhängigkeit

<b>Altersgruppe</b>	<b>Gesamt (%)</b>	<b>Weiblich (%)</b>	<b>Männlich (%)</b>
14 - 64	1,0	0,8	1,2
14 - 24	2,4	2,4	2,5
14 - 16	4,0	4,9	3,1

Rumpf 2011

## Prävalenzschätzung – Riskanter Konsum

<b>Altersgruppe</b>	<b>Gesamt (%)</b>	<b>Weiblich (%)</b>	<b>Männlich (%)</b>
14 - 64	4,6	4,4	4,9
14 - 24	13,6	14,8	12,4
14 - 16	15,4	17,2	13,7

Rumpf 2011

## Geschlechterverhältnis

Personen, die Suchthilfe in Zusammenhang mit Medienabhängigkeit /  
medienassoziierte Probleme in Anspruch nehmen

9 : 1 (männlich : weiblich)

Geschlechterverhältnisse im ambulanten Bereich (DHS 2013)

8 : 1 Pathologisches Glücksspiel

6 : 1 Kokain, Cannabis, Halluzinogene

3 : 1 Alkohol, Opioide, Stimulanzen

Wirtz MSK 2015

# Beispiel Smartphone

## Die durchschnittliche Smartphone Nutzung I

- 88 Mal pro Tag Blick aufs Handy
- 53 Mal wird das Smartphone entsperrt
- alle 18 Minuten unterbricht der typische Smartphone Nutzer die Tätigkeit, mit der er gerade beschäftigt ist
- 25% schauen alle 14 Minuten auf das Smartphone
- 2,5 Stunden pro Tag

## Die durchschnittliche Smartphone Nutzung II

- kein exklusiver Tick der Jugendlichen (Verhalten zieht sich unabhängig vom Bildungsstand quer durch alle Altersgruppen und alle soziale Schichten)
- Tendenz, dass Jugendliche häufiger das Smartphone nutzen
- 17 – 25-jährige schauen pro Tag 100 Mal auf das Smartphone, nutzen es 60 Mal für insgesamt 3 Stunden

## Die durchschnittliche Smartphone Nutzung III

- 7 Minuten Telefonieren
- ca. 1 h Social Media, u.a.:
  - 35 Minuten Whatsapp
  - 15 Minuten Facebook
  - 5 Minuten Instagramm
- 30 Minuten Spielen

Markowetz 2015: 13f



## Warum machen (neue) Medien süchtig?

- Suche nach Belohnung, (Selbst-) Bestätigung, Aufmerksamkeit, etc.
- Vermeiden von unangenehmen Gefühlen

# Abstinenz vs. Medienkompetenz

**Wer etwas will, sucht Wege,  
wer etwas nicht will, sucht Gründe.**

## Mögliche Aus(Wege) für mich

- Bewusstmachen
- Gesunde Arroganz
- Verantwortung
- Löschen
- Höflichkeit
- Alternativen
- Enthaltbarkeit
- Austausch
- ...

## Aus(Wege) für Eltern und andere Bezugspersonen

- Vorbildsein

## Mögliche Aus(Wege) für Eltern und andere Bezugspersonen

- Vorbildsein
- Gemeinsame Regeln
- Bewusster Einsatz von Zeit
- Kein Verbot bzw. Entzug
- **Aufmerksamkeit**
- Positive (Offline) Erlebnisse
- Förderung Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl
- ...

## Quellen

[MSK 2015](#) (u.a. Rumpf, Wirtz)

<http://www.icd-code.de/>

[www.DSM5.org](http://www.DSM5.org)

Markowetz, Alexander: *Digitaler Burnout - Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich*, Droemer 2015

<http://www.avg.com/digitaldiaries/homepage>

**Wir danken für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Polizeiinspektion Rostock**

**PHK Jörg Matthies**

**Tel.: 0381 4916 3131**

**E-Mail: [joerg.matthies@polmv.de](mailto:joerg.matthies@polmv.de)**

**Steffen Looock**

**Regionalbeauftragter Medienbildung**

**MPZ IQ M-V**

**Tel.: 0381 4985988**

**[s.loock@iq.bm.mv-regierung.de](mailto:s.loock@iq.bm.mv-regierung.de)**

