



# Immer online?

IST DAS SCHON SÜCHTIG ODER NOCH NORMAL?

# Gliederung

- Inhalte von Mediensucht
- ICD
- Wie viele sind wirklich betroffen?
- Handlungsstrategien
  
- Quellenverzeichnis
- Printmedienverzeichnis
- Anhang





# Inhalte von Mediensucht

Online -  
Kaufsucht

Online -  
Glücksspiele

Soziale  
Netzwerke

**Mediensucht**

Streaming /  
Videos

Online-  
Pornografie

Computerspiele

Zielloses Surfen

# Soziale Netzwerke

## Reizvolles:

- ▶ Leichte, vielfältige Kommunikation weltweit
- ▶ Idealisierung der eigenen Person
- ▶ Multi – Funktionell
- ▶ Erwachsenenfreie Räume
- ▶ Aktuelle Trends
- ▶ Personen des öfftl. Lebens verfolgen

## Risiken:

- ▶ Datenmissbrauch
- ▶ Cybermobbing
- ▶ Übertragbare Viren
- ▶ Fake - Accounts
- ▶ Fake - News
- ▶ Gruppenzwang: „up to date“ sein
- ▶ Perfektionistisches Schönheitsideal der Gesellschaft
- ▶ Gefahr Depressionen: nur positive Gefühle & Lebensabschnitte werden geteilt

# Computerspiele

## Reizvolles:

- ▶ Perfektionierter Avatar
- ▶ Level (steigender Schwierigkeitsgrad)  
→ Frust & Flow
- ▶ Belohnungssystem
- ▶ Unendliche Spieldauer
- ▶ Macht & Wettbewerb
- ▶ Vielfältige Auswahl

## Risiken:

- ▶ Übertragbare Viren
- ▶ Ungeeignete Inhalte → virtuelle Gewalt
- ▶ Mögliche Kostenfallen
- ▶ Unklarer Punkt zum Pausieren
- ▶ Differenz zw. Realität und Phantasiewelt kann sehr groß sein

# ICD-10



## 2. ICD

# ICD

- ▶ International statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandten Gesundheitsproblemen
- ▶ Herausgeber: WHO
- ▶ Dient der Verschlüsselung von Diagnosen, Laborbefunden etc.
- ▶ Weltweite Nutzung für medizinische Diagnosen



# ICD 10 – bisheriger Stand

- ▶ Veröffentlichung 1989
- ▶ Keine eigene Kategorie für Mediensucht

## Orientierung bei Mediensucht:

- ▶ **F 63.8:** „andere abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle“
- ▶ **F 68.8:** Sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

# Klassifikation im ICD 11

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics

Search  [Advanced Search]

- 05 Endocrine, nutritional or metabolic diseases
- 06 Mental or behavioural disorders
  - Neurodevelopmental disorders
  - Schizophrenia or other primary psychotic disorders
  - Mood disorders
  - Anxiety and fear-related disorders
  - Obsessive-compulsive or related disorders
  - Disorders specifically associated with stress
  - Dissociative disorders
  - Bodily distress disorder
  - Feeding or eating disorders
  - Elimination disorders
  - Disorders due to substance use or addictive behaviours
    - Disorders due to substance use
    - Disorders due to addictive behaviours
      - 6D70 Gambling disorder
      - 6D71 Gaming disorder
      - 6D7Y Other specified disorders due to addictive behaviours
      - 6D7Z Disorders due to addictive behaviours, unspecified
    - Impulse control disorders
    - Disruptive behaviour or dissocial disorders
  - Personality disorders and related traits
    - Personality disorder
    - Prominent personality trait
  - Paraphilic disorders
  - Factitious disorders

Disorders due to substance use or addictive behaviours

- Disorders due to substance use
- Disorders due to addictive behaviours
  - 6D70 Gambling disorder
  - 6D71 Gaming disorder
  - 6D7Y Other specified disorders due to addictive behaviours
  - 6D7Z Disorders due to addictive behaviours, unspecified

Veröffentlichung  
im Jahr 2022

# Diagnosekriterien – ICD 11

- ▶ entgleitende Kontrolle bei Häufigkeit & Dauer des Spielens
- ▶ wachsende Priorität des Spielens vor anderen Aktivitäten
- ▶ Fortführung des Konsums, trotz negativer Konsequenzen

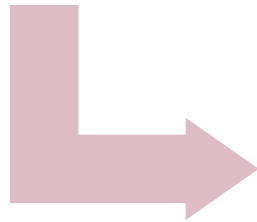
→ **Kriterien müssen min. 12 Monate vorhanden sein**



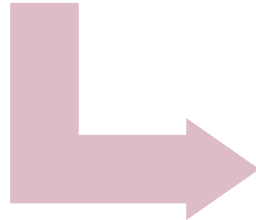
Wie viele Jugendliche sind betroffen?

# Betroffene Jugendliche

60.54% → regelmäßige Nutzung



5.13% → auffälliges Verhalten



1.64% → süchtiges Verhalten



### 3. Handlungsstrategien

# Begünstigende- / Schutzfaktoren



# Vorbeugende Maßnahmen

## 1. Beobachten Sie Ihr Kind

- ▶ Beendet Ihr Kind selbstständig den Konsum?
- ▶ Kommt Ihr Kind auch ohne Medienkonsum aus?

## 2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind

- ▶ Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind mit Medien macht  
→ Was sind Gefahren / Chancen an dem Medium?



# Vorbeugende Maßnahmen

## 3. Regeln aufstellen

- ▶ Alltagsregeln & Konsequenzen aufstellen → z.B. Kein Handy beim Essen, sonst...
- ▶ Gesonderte Regeln → z.B. Bei Vernachlässigung der Schule...
- ▶ Nutzungsdauer festlegen → z.B. xx Stunden pro Woche sind erlaubt
- ▶ Medienfreie Hobbys → z.B. Fußball, Instrument spielen ...

# Maßnahmen bei problematischem Medienkonsum

## 1. Den problematischen Konsum ansprechen

- ▶ Lassen Sie sich erklären, warum der Medienkonsum eine hohe Attraktivität ausübt
- ▶ Kommunizieren Sie auf Augenhöhe → ruhig & sachlich bleiben, auch wenn das Gegenüber z.B. abweisend reagiert
- ▶ Gespräch bei Offline – Zeitpunkt führen
- ▶ Veränderungen benennen & Fakten benutzen
- ▶ Sorgen ausdrücken
- ▶ Hilfe anbieten

# Maßnahmen bei problematischem Medienkonsum

## **2. Treffen Sie Vereinbarungen**

- ▶ Gemeinsam Regeln aufstellen

## **3. Bieten sie alternative Freizeitaktivitäten an**

- ▶ Fußball, Tanzen..

## **4. Seien Sie ein Vorbild**

- ▶ Den eigenen Medienkonsum beobachten
- ▶ Die gemeinsam aufgestellten Regeln selbst einhalten

# Zusätzliche Ratschläge für Erziehungsberechtigte

- ▶ Holen Sie sich Ratschläge & Unterstützung beim Fachpersonal
- ▶ Suchen Sie sich Hilfe im Netz:
  - ▶ [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
  - ▶ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
  - ▶ [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- ▶ Nutzen Sie evtl. Schutzprogramme (Apps):
  - ▶ Quality Time
  - ▶ Menthal

# Quellenverzeichnis

- ▶ [www.icd-code.de](http://www.icd-code.de)
- ▶ <https://www.klicksafe.de/>
- ▶ [https://www.gmk-net.de/wp-content/t3archiv/fileadmin/pdf/hilpert\\_reiz-und-risiken-von-computerspielen\\_property\\_pdf\\_bereich\\_bpjm\\_sprache\\_de\\_rwb\\_true.pdf](https://www.gmk-net.de/wp-content/t3archiv/fileadmin/pdf/hilpert_reiz-und-risiken-von-computerspielen_property_pdf_bereich_bpjm_sprache_de_rwb_true.pdf)
- ▶ <https://www.elternwissen.com/home.html>
- ▶ [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)
- ▶ <https://fdr-online.info/>
  
- ▶ Cibis, Wolfgang (2017): ICD, in: Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. (Hrsg.), Fachlexikon der Sozialen Arbeit, Baden-Baden: Nomos Verlag, S.429
- ▶ Sauermann, Gabriele (2017): Sucht, in: Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. (Hrsg.), Fachlexikon der Sozialen Arbeit, Baden-Baden: Nomos Verlag, S.893f.f.

# Printmedienverzeichnis

- ▶ <https://redef.com/set/tech-set-1507935745005>
- ▶ [https://en.wikiversity.org/wiki/ICD-10\\_Coding](https://en.wikiversity.org/wiki/ICD-10_Coding)
- ▶ <https://www.tes.com/lessons/H6-zok6JUV6w9Q/social-media-and-digital-marketing>
- ▶ [https://www.teachtoday.de/Informieren/Soziale Netzwerke/851 Fragen und Antworten.htm](https://www.teachtoday.de/Informieren/Soziale_Netzwerke/851_Fragen_und_Antworten.htm)
- ▶ [https://stock.adobe.com/de/search?k=trueffelpix&as\\_campaign=ftmigration2&as\\_channel=dpcft&as\\_campclass=brand&as\\_source=ft\\_web&as\\_camptype=acquisition&as\\_audience=users&as\\_content=closure tag-page](https://stock.adobe.com/de/search?k=trueffelpix&as_campaign=ftmigration2&as_channel=dpcft&as_campclass=brand&as_source=ft_web&as_camptype=acquisition&as_audience=users&as_content=closure_tag-page)

## Unsere Kontaktdaten:

- Tel. 05522 - 901969
- [mail@suchtberatung-osterode.de](mailto:mail@suchtberatung-osterode.de)
- [www.suchtberatung-osterode.de](http://www.suchtberatung-osterode.de)
- Sprechstunden:  
Mo: 10:00 - 11:00 Uhr  
Di: 16:30 - 17:30 Uhr

## Referentinnen:

- ▶ Ingrid Baum & Rieke Heitmüller



Anhang



# Definition Sucht

„Sucht wird medizinisch definiert als ein seelischer [...] Zustand, der dadurch gekennzeichnet ist, dass ein Mensch trotz körperlicher, seelischer oder sozialer Nachteile ein unüberwindbares Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten empfindet, das er nicht steuern kann und von dem er beherrscht wird.“

- ▶ 1969 ersetzte die WHO den Begriff „Sucht“ durch das Wort „Abhängigkeit“

# Diagnosekriterien - DSM 5

- ▶ Computerspielnutzung als dominierende Beschäftigung
- ▶ Entzugssymptome bei Konsumverhinderung
- ▶ Toleranzentwicklung
- ▶ Kontrollverlust
- ▶ Interessenverlust
- ▶ Fortführung des Konsums trotz negativer Konsequenzen
- ▶ Verheimlichung des Nutzungsausmaßes
- ▶ Emotionsregulation durch die Computerspielnutzung
- ▶ Gefährdung wichtiger zwischenmenschlicher Beziehungen

# Diagnosekriterien - DSM 5

- ▶ 5 von 9 Kriterien müssen erfüllt sein
- ▶ Beobachtbar über einen Zeitraum von min. 12 Monaten
- ▶ Abstufung möglich in die Kategorien mild, moderat und schwer