

Gaming Disorder

Wie süchtig machen Medien ?!?

exzessive Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen

Klaus Hinze

Diplom-Soziologe und Sozialpädagoge

Jugendschutzsachverständiger

mail@klaushinze.info

Vorsitzender der



Es gibt Risiken der Mediennutzung ...

Im Gefährdungsatlas (2019) wurden 35 Risikodimensionen der Nutzung digitaler Medien erfasst.

Deshalb brauchen wir Regeln

- in der Familie
- in der Gruppe (Schulklasse)
- in der Gesellschaft (Gesetze, Kontrolle, Selbstverpflichtung)



„GAMING DISORDER“ IM ICD-11

Die Störung ist gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder periodisch wieder auftretendes Nutzungsverhalten von online oder offline Computerspielen.

Dieses ist gekennzeichnet durch

- 1 | verminderte Kontrolle über die Verhaltensausführung
- 2 | überhöhte Bedeutung des Spielens, welches andere Interessensfelder und Alltagsaktivitäten verdrängt
- 3 | fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen

Das Verhalten führt zu einer anhaltenden Beeinträchtigung des psychosozialen Funktionsniveaus

Die Symptome halten über einen Zeitraum von 12 Monaten an, wobei die Diagnose in begründeten Fällen auch früher gestellt werden kann.

Medienabhängigkeit?

Hinweise auf problematische Nutzung

1. Zu viel, zu lange, zu intensiv

- Rückzug mit dem Smartphone
- in den virtuellen Raum
- stundenlanges Zocken

Das Gefühl für Zeit geht verloren.

2. Verminderte Leistungsfähigkeit

- oft müde und wirkt abwesend?
- Schulleistungen und Noten sinken ab?
- kaum noch Motivation zur Schule zu gehen?

Reale Verpflichtungen (z.B. Schule) leiden.

Hinweise auf problematische Nutzung

3. Familienleben und Freundschaften können beeinträchtigt werden

- Vernachlässigung von Kontakten
- Verabredungen außerhalb der digitalen Welt werden dann zum Beispiel seltener.
- Interesse an gemeinsamer Familienzeit sinkt
- häufiger Streit
- Psychische Auffälligkeiten
Nervosität, wenn das Internet oder die Spielekonsole länger nicht genutzt werden kann oder darf? Erhöhte Reizbarkeit oder Aggressivität

4. Andere Hobbys werden vernachlässigt

- Das Interesse an einem Hobby geht verloren.
- Hobbys werden durch vermehrte Mediennutzung ersetzt,
- Das Bedürfnis, mehr und mehr Zeit im Internet oder mit Gaming zu verbringen steigt.
- Die Gedanken drehen sich zunehmend um Online-Aktivitäten.

Gefährdungsatlas: Risikodimension exzessive Mediennutzung

- Exzessive Selbstdarstellung
- Fear of missing out (FOMO)
- Self-Tracking
- Internetsucht / Internetbezogene Störungen
- Gaming Disorder

Brüggen/ Dreyer/ Gebel/ Lauber/ Müller/ Stecher (2019):
Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken.
Zukunftssicher handeln. Herausgegeben von: Bundesprüfstelle für
jugendgefährdende Medien. Bonn 2019.



Exzessive Selbstdarstellung



- Ausufernde Inszenierung des eigenen Selbst online. Dabei verbringen die Heranwachsenden zunehmend Zeit damit, sich selbst im Netz darzustellen und die für die Identitätsentwicklung benötigte Anerkennung erfolgt zu größeren Anteilen auf der Grundlage der Selbstdarstellung online.
- Social-Media-Plattformen bieten hierzu vielfältige Darstellungsmöglichkeiten und Orientierungsvorlagen (YouTube, Influencer, Instagram, TikTok, Snapchat ...)

Exzessive Selbstdarstellung



- Aus Sicht von Kindern und Jugendlichen ist eine attraktive Selbstdarstellung online ein Weg, um eigene Fähigkeiten und positive Seiten von sich zu zeigen und dafür Anerkennung zu erfahren.
- Spannungsfeld zwischen Anpassung und Individualität
- ... quantifizierende Rückmeldeformen (Anzahl von Likes etc.) fließen in die Orientierung von Kindern und Jugendlichen ein, wenn sie sich auf Social-Media- Plattformen bewegen.

Fear of missing out (FOMO)



- Bedürfnis, permanent über die Aktivitäten anderer Bescheid zu wissen, bei gleichzeitiger „Sorge, dass sie Dinge tun, die erstrebenswerter sind als die eigenen“).
- Diese Sorge kann zur intensiven Verwendung von Social-Media-Angeboten motivieren und gleichzeitig durch deren Verwendung ansteigen.
- Angst, von den Aktivitäten der anderen ausgeschlossen zu sein ...
Ständig anderswo etwas vermeintlich wichtigeres und besseres zu versäumen.

Knop et al. 2015, S. 41 f.

Fear of missing out (FOMO)



- Begünstigt exzessive Nutzung von Social-Media-Angeboten.
- Je ausgeprägter FOMO, desto mehr Online-Risiken erleben 8- bis 14-Jährige.
- Angebotsgestaltung: hohe Frequenz automatisierter Benachrichtigungen und Reaktionsaufforderungen – sozialer Druck, dass geantwortet wird.

Mögliche Fragen:

- Welche digitalen Spiele?
- Kontakt mit wem?
- Wie ist das mit den Freunden?
- Wie ist die schulische Situation?
- wie erlebt das Kind die schulische Situation?
 - Freizeitaktivitäten / Sport / Hobbys?
 - Kosten? (Free2play, Lootboxen)
 - Unsere familiäre Situation - gibt es andere ungelöste Konflikte?
 - Regeln in der Familie?
 - bisherige Maßnahmen, die Eltern unternommen haben, um auf Probleme zu reagieren?

Müssen wir uns Sorgen machen ?!?



Wir müssen uns sorgen

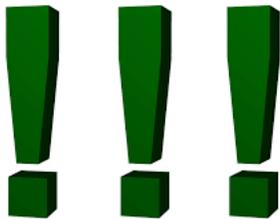


- um Kontakt zu unserem Kind
- Kinder begleiten – und mit ihnen sprechen
- gemeinsame Regeln entwickeln
(www.Mediennutzungsvertrag.de)
- selbst die Regeln in der Familie einhalten
- Hilfe holen, wenn wir nicht mehr weiter kommen.

Es gibt Risiken der Mediennutzung ...

Deshalb brauchen wir Regeln

- in der Familie
- in der Gruppe (Schulklasse)
- in der Gesellschaft (Gesetze, Kontrolle, Selbstverpflichtung)



... eine Kultur der Mediennutzung



Hinweise zu Fach- und Beratungsstellen

- Schau hin - <https://www.schau-hin.info/studien/dak-studie-gaming>
- Internet-ABC - <https://www.internet-abc.de/eltern/kinder-bildschirmzeit-medienzeit/>
- Mediennutzungsvertrag - <https://www.mediennutzungsvertrag.de>
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung - <https://bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html?SID=07D-6C5-792-50F>
- Selbsttest
 - <https://beratung.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>
- Lost in Space - <https://internetsucht-berlin.de>
- OMPRIS Onlinesucht-Hilfe - <https://www.onlinesucht-hilfe.com>
- Fachverband Medienabhängigkeit
 - <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de>

FIN / Ende / finish
© Klaus Hinze