



Weiskirchen lebt gesund!



Digitale Sucht - Zeit zum Abschalten

In der heutigen Zeit hat sich das Internet in unserem Alltag voll und ganz etabliert und ist kaum mehr wegzudenken. In den vergangenen Jahren ist daraus jedoch auch bei vielen Menschen eine exzessive Nutzung des Computers, vor allem des Internets, resultiert. Diese exzessive Nutzung kann mit einer Abhängigkeitserkrankung verglichen werden, hierfür werden dann Begriffe wie „Online- oder Mediensucht“ sowie „pathologische Internetnutzung“ verwendet. Bei der Online-sucht steht hauptsächlich die Nutzung des Internets im Vordergrund. Sucht im Allgemeinen stellt kein Randproblem in der Gesellschaft mehr dar, sondern betrifft viele Menschen. Unter Sucht fallen nämlich die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legal und illegal) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (wie zum Beispiel Glücksspiel oder Internetsucht).



Epidemiologische Studien konnten zeigen, dass Männer und Frauen ungefähr gleich häufig von Internetsucht betroffen sind, jedoch unterscheiden sich beide Geschlechter im Hinblick auf die Art der Internetnutzung. Während 77,1 % der Frauen hauptsächlich die sozialen Netzwerke und nur 7,2 % Online-Computerspiele nutzen, lassen sich mehr Männer finden, die sich mit Online-Computerspielen (64,8 %) als sozialen Netzwerken (33,6 %) beschäftigen, so das Bundesministerium für Gesundheit. Ein besonderes Augenmerk sollte auch den Jugendlichen gelten: rund 270.000 Jugendliche sind bereits von internetbezogenen Störungen, z. B. der suchtartigen Nutzung von Social Media, betroffen.

Die Krankenkasse DAK-Gesundheit und das Deutsche Zentrum für Suchtfragen untersuchten 2018 die Höhe des Medienkonsums und dessen Folgen bei über 1000 Kindern und Jugendlichen. Demnach verbringen Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren durchschnittlich rund zweieinhalb Stunden täglich mit sozialen Medien. Die meiste Zeit verbringen die Kinder und Jugendlichen bei WhatsApp, gefolgt von Instagram und Snapchat. Um anschließend herauszufinden, ob eine problematische Social Media-Nutzung vorliegt, wurde in der Studie die Social Media Disorder Scale bei der Datenauswertung verwendet. Die Social Media Disorder Scale ist ein diagnostisches Screeningverfahren mit neun Fragen, welche dabei helfen soll, zwischen einer „gesunden“ (z.B. Weiterführen von Hobbies) und „ungesunden“ (z.B. ständiges Gedankenkreisen um soziale Medien) Social Media-Nutzung unterscheiden zu können. Schließlich kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass durch eine intensive Nutzung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen gesundheitliche und zwischenmenschliche Probleme entstehen. Wer von sozialen Medien abhängig sei, habe ein etwa fünfmal höheres Risiko, an einer Depression zu erkranken als Nichtsüchtige. Allerdings sagten die Forscher auch, dass man über Ursache und Wirkung noch keine gesicherten Erkenntnisse habe. Es könne auch sein, dass sich depressive Kinder und Jugendliche häufiger in die virtuelle Welt zurückziehen und deshalb ein Suchtverhalten entwickeln. Zudem zeigen sich bei den Kindern und Jugendlichen mit erhöhtem Konsum sozialer Medien vermehrt soziale Probleme, beispielsweise Konflikte mit Bezugspersonen wegen des gehäuften Konsumverhaltens.

Tipps, um digitaler Sucht vorzubeugen

Wer mit dem Internet verantwortungsvoll umgehen und einer digitalen Sucht vorbeugen möchte, sollte in einem ersten Schritt sein persönliches Online-Verhalten bewusst beobachten. In einem „Internet-Tagebuch“ können die Zeiten, in der man online war, eingetragen werden. Dadurch lässt sich einschätzen, ob die eigenen Internet-Aktivitäten als eher durchschnittlich und unbedenklich, oder doch eher als suchtfördernd einzuschätzen sind.



Anschließend sollte man für sich selbst eine bestimmte Nutzungsdauer pro Tag festlegen. Bei der Gestaltung des Alltags ist es wichtig, dass die Freizeit, das Pflegen der sozialen Kontakte und andere Aktivitäten auch außerhalb der Online-Welt stattfinden.

Wer merkt, dass die Nutzung des Internets Überhand gewinnt, kann sich Beratungsstellen, einem guten Freund oder einem engen Familienmitglied anvertrauen, um dann gemeinsam zu überlegen, wie das problematische Verhalten geändert werden kann. Ein gemeinsames Ziel für die Internetnutzung kann nochmal zusätzlich unterstützen und motivieren.

Viele Kinder und Jugendliche wachsen mit dem Thema Internet und digitale Medien auf. Gerade bei dieser Personengruppe ist es wichtig, eine Hilfestellung bei dem sinnvollen Umgang mit den digitalen Medien zu bieten. Eltern sollten hier mit gutem Beispiel voran gehen und zeigen, dass es nicht notwendig ist, immer und überall erreichbar zu sein, sowie das eigene Online-Verhalten kritisch hinterfragen. Gleichzeitig sollten die Erziehungsberechtigten ihre Kinder bei der Nutzung von Internet, Smartphone etc., hinsichtlich des Umgangs mit privaten Daten, Datenschutz und altersgemäßen Internetseiten aufklären. Klare Regeln im Umgang mit der Internetnutzung und eine internetfreie Freizeitgestaltung sollen bei der Prävention von digitaler Sucht helfen. Regeln hierfür können beispielsweise eine festgelegte Zeitspanne für die Internetnutzung sein, oder dass soziale Medien nur in bestimmten Abständen verwendet werden dürfen. Ebenso könnte festgelegt werden, wann und in welchen Situationen das Internet sowie mobile Endgeräte verboten sind, zum Beispiel im Schulunterricht, beim gemeinsamen Essen, bei den Hausaufgaben oder vor dem Schlafen. Besteht bereits eine extreme Verwendung des Internets bei Kindern oder Jugendlichen, so können auch handyfreie Tage eingeführt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit. *Online-Sucht*. Zugriff am 14.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3AfmqDi>

Bundesministerium für Gesundheit. *Sucht und Drogen*. Zugriff am 14.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3kf247O>

Presseportal (2018). DAK-Studie: WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. Zugriff an 16.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3tJ1lyC>

Techniker Krankenkasse (2021). *Deutschlands Jugend: Süchtig nach Social Media*. Zugriff am 14.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3hDavbg>

Therapie. de (2021). Vorbeugung von Internetsucht. Zugriff am 16.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/39ccGxS>

Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens. J. S. & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487.

Fotos:

<https://pixabay.com/de/photos/menschen-google-polaroid-pinterest-3175027/>

<https://pixabay.com/de/photos/h%c3%a4nde-ipad-tablette-technologie-820272/>