

#### Medien und Sucht

Ab wann wird intensives Medienhandeln zur Sucht? Und welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Medienverhalten vernünftig zu gestalten? Gelegenheiten, seine Zeit mit Medienkonsum zu verplempern, sind vielfältig und den meisten von uns wohlbekannt – Diskussionen im Familienalltag keine Seltenheit. Als Regel gilt: Mediensucht wird dann zum Problem, wenn es vom Betroffenen selbst als solches empfunden wird und/oder das Alltagsleben stark beeinträchtigt. Zum Glück entwickelt nur eine Minderheit solch ein (Sucht)verhalten. Wird es tatsächlich zum Problem, gibt es die Möglichkeit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen:

<https://api.or.at/Klinikum/Abhangigkeit.aspx>

#### Suchtpotenzial Smartphone

Symptome, die auf einen problematischen Medienkonsum oder eine Abhängigkeit hindeuten, sind in zahlreichen Studien nachzulesen. Eine wissenschaftliche Arbeit zu dieser Thematik stammt auch aus unserer Redaktion und beschäftigt sich mit dem Smartphone-Verhalten der österreichischen Jugend. Im Zentrum steht die Frage, ab wann die Nutzung zur Sucht wird. Ein Ergebnis: Eine hohe Nutzungszeit von sozialen Medien oder Spielen weist noch nicht auf ein Suchtverhalten hin, stellt aber einen Warnhinweis dar: [https://www.mediamanual.at/fileadmin/user\\_upload/Smartphone\\_Verhalten\\_Jugend\\_Fuerst\\_2014.pdf](https://www.mediamanual.at/fileadmin/user_upload/Smartphone_Verhalten_Jugend_Fuerst_2014.pdf)

#### Computerspielsucht

Erst vergangenes Jahr hat die WHO die „Computerspielsucht“ in ihre Klassifikation der Krankheiten als Verhaltenssucht ([ICD 11](#)) aufgenommen. Tatsächlich jedoch sind nur wenige Videospielespieler als abhängig zu bezeichnen. Eine, auch mehrere Monate andauernde Phase der Faszination für ein Thema oder ein Spiel, ist bei Kindern und Jugendlichen (und auch Erwachsenen) ganz normal. Spiele sind besonders reizvoll, weil sie das Gefühl der Selbstwirksamkeit vermitteln und ein Gemeinschaftserlebnis bieten. Ob eine Sucht entsteht, ist von mehreren Faktoren abhängig, nachzulesen in der Studie „Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern“:

<https://www.medienanstalt-nrw.de/foerderung/forschung/abgeschlossene-projekte/schriftenreihe-medienforschung/kompetenzen-und-exzessive-nutzung-bei-computerspielern.html>

#### Gemeinsames Reflektieren

Sich der eigenen Mediennutzung bewusst zu werden, ist der erste und wichtigste Schritt für einen souveränen Umgang. Im Unterricht und zu Hause kann eine Diskussion der Nutzungsaktivitäten und Gewohnheiten ein Anstoß sein. Hier bietet sich Peer-Learning an:

#### Was konsumieren die Schülerinnen und Schüler?

**Welche Apps nutzen sie?**

**Welches sind ihre liebsten Computerspiele?**

**Gibt es Zeitlimits?**

**Ab wann ist man abhängig?**

**Gibt es bereits Erfahrungen?**

#### Verbote bringen wenig

Mit Apps wie „Screen Time“ oder „FamilyTime“ können Eltern die Bildschirmzeit ihrer Kinder kontrollieren und begrenzen. Auch auf aktuellen Spielkonsolen kann die Spielzeit beschränkt werden. Sinnvoller als eine permanente Kontrolle ist jedoch die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Medienkonsum. Ob in der Familie oder im Klassenzimmer: Wichtig ist, das Thema auf den Tisch zu bringen. Tatsächlich machen kann man das beispielsweise mit dem Spielkartenset (zum selbst Ausdrucken) „Real-Life-Challenge“. <https://www.handysektor.de/artikel/handysektor-real-life-challenge/>

#### Medientagebuch

Eine analoge Alternative zur „Bildschirmzeit“ bietet das Führen eines Medientagebuchs. Eine Anleitung für den Unterricht findet sich im Arbeitsheft „Medienkompetenz – Prototypischen Aufgaben“ sowie auf unserer Website unter „Ideen“: <https://www.mediamanual.at/ideen/detailseite-32/>

#### Schule und Smartphone

Seit einiger Zeit finden Sie auf Ihren Smartphones Features wie „Bildschirmzeit“ und „Digital Wellbeing“. Damit lässt sich ablesen, wie viel Zeit für welche Aktivitäten am Smartphone aufgewendet wird. App-Limits und Offline-Zeiten sind individuell festlegbar. Die schnellste und einfachste Möglichkeit ist und bleibt jedoch, öfter einmal den Flugmodus des Geräts zu aktivieren. Wir plädieren für den vernünftigen Gebrauch – auch an der Schule und im Klassenzimmer.

Gutes Gelingen!