

Informationen zur Bildschirm-/Internetabhängigkeit

Was bedeutet der Begriff Bildschirmabhängigkeit?

Die Bildschirmabhängigkeit bedeutet eine übermäßige persönlichkeits- und gesundheitsgefährdende Nutzung des Bildschirms, besonders des Internets. Die Bildschirmabhängigkeit ist eine Verhaltenssucht, wie beispielsweise die Glücksspielsucht. Das Gehirn des Bildschirmnutzers belohnt sich, wenn der Mensch vor dem Bildschirm sitzt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Juni 2018 die Bildschirmabhängigkeit von Videospielen (Diagnose „Gaming Disorder“) in ihren Katalog von psychischen Krankheiten aufgenommen.

Folgende Verhaltensauffälligkeiten werden häufig mit einem problematischen oder suchartigen Internetnutzungsverhalten assoziiert (nach Brand & Laier, 2013 - siehe Literaturverzeichnis):

1. Es wird ständig über die vergangenen oder die kommenden Internetaktivitäten nachgedacht. Das Internet entwickelt sich zur vorherrschenden Aktivität in der Freizeit.
2. Fehlt die Möglichkeit, online zu sein, tauchen vermehrt Gefühle wie Gereiztheit, Traurigkeit oder Ängstlichkeit auf.
3. Um sich gut zu fühlen, muss vermehrt Zeit für die Internetnutzung aufgebracht werden.
4. Versuche, die eigene Internetnutzung zu kontrollieren und sich an Regeln über die Nutzungszeit zu halten, bleiben erfolglos.
5. Das Internet wird früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen vorgezogen.
6. Trotz bereits entstandener Probleme wird die Internetnutzung fortgesetzt.
7. Die Dauer der Zeit, die im Internet verbracht wird, wird verschwiegen oder falsch dargestellt.
8. Das Internet wird genutzt, um negative Stimmung zu vermeiden oder vor negativen Gefühlen zu flüchten.
9. Die schulische Leistung oder der Kontakt mit Freunden, Mitschülern und der Familie leidet infolge der Internetnutzung.

Sollten Eltern gleichzeitig mehrere der aufgelisteten Verhaltensweisen bei dem Kind beobachten, kann dies auf eine Problematik bezüglich der Internetnutzung hindeuten. Eine zuverlässige Diagnose kann jedoch nur von ausgebildeten Fachtherapeuten gestellt werden. (Quelle: www.internet-abc.de)

Sind Jugendliche und junge Erwachsene von exzessiver Nutzung von Bildschirmmedien besonders betroffen?

Junge Menschen sind speziell gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln, weil bei ihnen das für die Regulierung von Verhalten und Emotionen zuständige Stirnhirn aufgrund des Alters noch nicht vollständig entwickelt ist. Sie können sich daher schlechter disziplinieren und brauchen eher Unterstützung und für sich klare Regeln.

Welche Gemeinsamkeiten bestehen zwischen der Abhängigkeit von Drogen und des Bildschirms?

In beiden Fällen kommt es bei einem exzessiven Gebrauch auch zu Veränderungen im Belohnungszentrum des Gehirns, die dazu führen, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen.

Auch die typischen Reaktionen Betroffener auf ihre jeweilige Abhängigkeitssituation sind gleich: häufig wird das Suchtproblem verdrängt und bagatellisiert.

Weiterführende Internetseiten zum Thema exzessive Bildschirmnutzung oder Bildschirm sucht

| | |
|--|--|
| www.klicksafe.de | Viele wichtige Informationen zum sicheren Internet, auch zum Thema Onlinesucht. |
| www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/patienten/poliklinik-und-ambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht/checkliste-computerspiel.html | Checkliste für Eltern, zum Thema Computerspielsucht - der Uniklinik Mainz. |
| www.onlinesucht-ambulanz.de | Der Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige ist für erwachsene Betroffene geeignet, die unter einer problematischen Internetnutzung leiden. Mit Selbsttest. |
| www.ins-netz-gehen.de/ | Infos und Selbsttestmöglichkeit für Jugendliche, mit Adressen von Beratungsstellen. |
| www.menthal.org | Nach Installation einer Smartphone App der Abteilung: „Differentielle und Biologische Psychologie“ der Uni Bonn wird das persönliche Mobiltelefonverhalten anonym aufgezeichnet u. zum persönlichen Abruf ausgewertet. |
| www.erstehilfe-internetsucht.de | Rund 950 Adressen mit Therapiemöglichkeiten für Online-Süchtige bietet das Portal, das vom Gesundheitsministerium finanziert wird. |
| www.drogenbeauftragte.de | Informationsseite der Bundesregierung: Suchtberichte, Hilfsprojekte, etc. |