

Handout zum Onlineimpuls

„Mediensucht – wo beginnt problematische
Mediennutzung?“

Do Care Onlinekongress 2023

Referent: Patrick Durner

1. Faszination digitale Medien

1.1 Faszination Smartphones

Permanente und unbegrenzte Verfügbarkeit

Random Rewards (zufällige Belohnungen)

- Gleiches Prinzip wie bei Glückspielautomaten
- Belohnung kommt, nur ungewiss wann
- Steuert direkt das Belohnungszentrum an (Dopaminerges system)

Desire Engines (Maschinen für unsere Bedürfnisse)

- Belohnung des Stammes (Anerkennung, Wertschätzung, Beachtet werden)
- Belohnung der Jagd (Stillen des Jagdtriebs; Preisvergleich, Videoportale)
- Belohnung des Selbst (Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Kompetenzerleben)

Instant Gratification (Unmittelbare Belohnung)

$$\text{Nützlichkeit} = \frac{\text{Erwartung}(E) \times \text{Wert}(W)}{\text{Geduld}(G) \times \text{Dauer}(D)}$$

Positive Aspekte der Smartphonennutzung

- Schneller Zugriff auf Information
- Geringer Zeitaufwand für Kommunikation
- Erleichterung von Abläufen (z.B. Ticketbuchung, Kalenderfunktion, etc.)
- Vielfältige Möglichkeiten bei Leerlaufzeiten
- Einfaches Teilen von Erlebnissen
- Gefühl, beachtet und wahrgenommen zu werden
- Ortsunabhängige Präsenz der Freunde/Familie/PartnerIn
- Fluchtmöglichkeit aus sozialen Zwangssituationen (z.B. Zug, Tagungspausen)

1.2 Faszination digitale Spielwelten

- Schnelle Erfolge
- Durch spezielles Belohnungssystem mehr Ausdauer
- Zeitlich und örtlich unbegrenzte Verfügbarkeit
- Endlosigkeit
- Bestätigung und Anerkennung von Gleichaltrigen
- Klare Grenzen und Regeln
- Abenteuer in neuen virtuellen Welten
- Erkunden und Schaffen von eigenen Räumen
- Gefühl, mit den eigenen Fähigkeiten auch etwas bewirken zu können (Selbstwirksamkeit)

1.3 Faszination Social Media

- Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bestätigung
- Finden von Gleichgesinnten → Gruppenzugehörigkeit (Rückhalt und Verlass, Solidarität)
- Experimentieren mit Rollen bei scheinbarer Anonymität
- Erlernen welches Verhalten erwünscht und welches unerwünscht ist
- Abgrenzung von Erwachsenen
- Spaß, Ablenkung, Entspannung (Stressbewältigung, Flow-Erlebnis)
- Voyeurismus, Klatsch und Tratsch

Quelle: Alexander Markowetz: Digitaler Burnout

2. Die Grenze zur Sucht

Pathologisches Spielen nach ICD 11:

Pathologisches Spielen ist gekennzeichnet durch ein anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten ("digitales Spielen" oder "Videospiele"), das **online** (d. h. über das Internet) oder **offline** stattfinden kann und sich durch folgende Merkmale äußert:

1. **Eingeschränkte Kontrolle** über das Spielen (z. B. Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung, Kontext);
2. Zunehmende Priorität des Spielens in dem Maße, dass das **Spielen Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten** hat; und
3. Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz **negativer Konsequenzen**.

Das Muster des Spielverhaltens kann **kontinuierlich oder episodisch und wiederkehrend** sein. Das Spielverhalten führt zu einem **ausgeprägten Leidensdruck** oder einer **erheblichen Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen**. Das Spielverhalten und andere Merkmale sind normalerweise über einen Zeitraum von **mindestens zwölf Monaten** zu beobachten, damit eine Diagnose gestellt werden kann, obwohl die erforderliche Dauer verkürzt werden kann, wenn alle diagnostischen Anforderungen erfüllt sind und die Symptome schwerwiegend sind.

Gefährliches Computerspielen nach ICD 11:

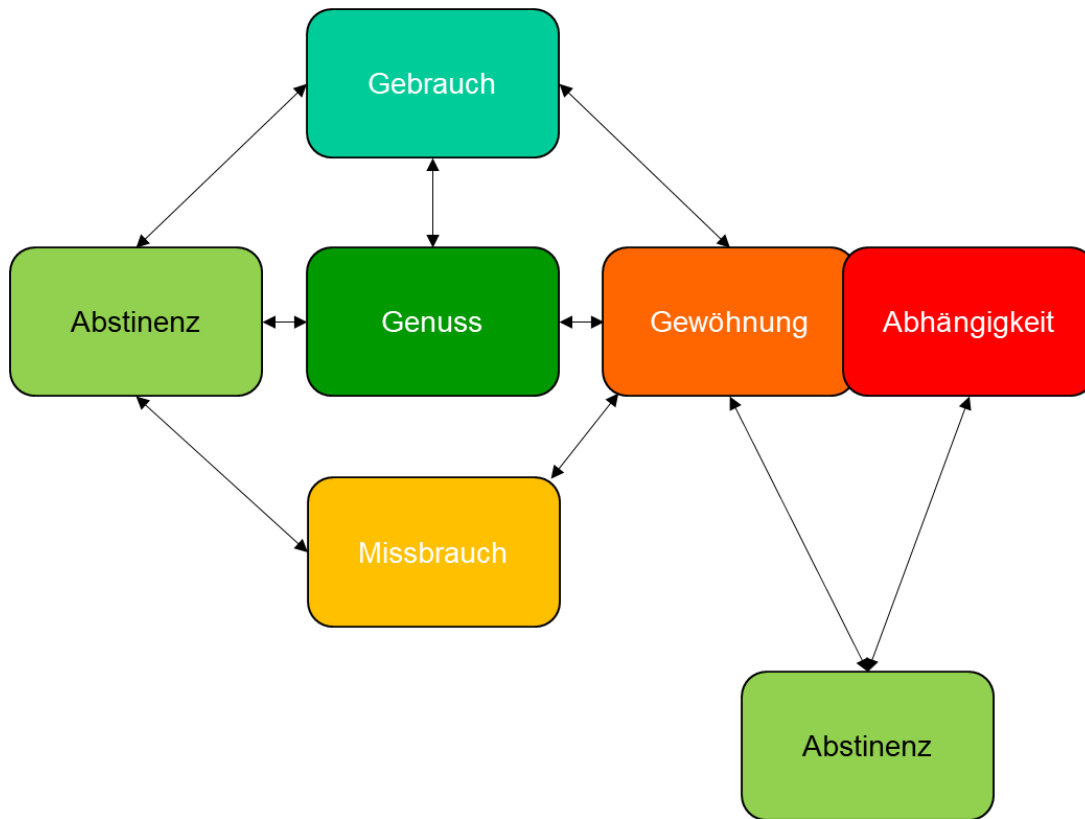
Gefährliches Computerspielen bezieht sich auf ein Schema des Spielens, entweder online oder offline, das das **Risiko schädlicher physischer oder psychischer Gesundheitsfolgen** für **die Person** selbst oder für andere in ihrem **Umfeld** deutlich erhöht.

Das erhöhte Risiko kann durch die **Häufigkeit** des Spielens, die **Zeit**, die für diese Aktivitäten aufgewendet wird, die **Vernachlässigung anderer Aktivitäten und Prioritäten, risikoreiche Verhaltensweisen**, die mit dem Spielen oder dessen Umfeld verbunden sind, die **negativen Folgen** des Spielens oder durch eine Kombination dieser Faktoren entstehen.

Das Spielverhalten wird oft beibehalten, obwohl man sich des erhöhten Risikos für die eigene Person oder für andere bewusst ist.

Diese Kategorie kann verwendet werden, wenn das Spielverhalten die Aufmerksamkeit und den Rat von Gesundheitsexperten rechtfertigt, aber nicht die diagnostischen Anforderungen für eine Spielstörung erfüllt.

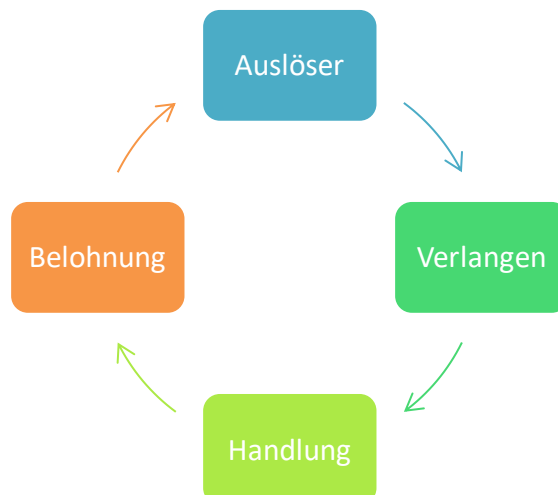
Suchtentstehung:



Damit Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden müssen sie:

- Offensichtlich
- Attraktiv
- Einfach
- Befriedigend

Sein. Eine Gewohnheitsschleife funktioniert nach folgendem Muster:



Ein Verhalten tritt häufiger auf
Positive Belohnung

Etwas Angenehmes wird hinzugefügt

- Leckerchen
- Lob
- Spiel / Lieblingsübung
- H darf das Gewünschte machen
- H bekommt Aufmerksamkeit,
 - wenn er sich gut verhält
 - wenn er sich falsch verhält
- ...

Gefühl: Freude, Spass

TeamSchule

Ein Verhalten tritt seltener auf
Positive Strafe

Etwas Unangenehmes wird hinzugefügt

- Leinenruck
- Streicheln ...wenn es der Hund nicht möchte
- Anschreien
- Wegschicken
- Einschüchterung
- Runterdrücken ins Sitz
- Stadtlärm
- Fremde Menschen/Hunde
- ...

Gefühl: Angst, Stress, Schmerz

TeamSchule

Negative Belohnung

Etwas Unangenehmes wird weggenommen

- Druck/Leinenzug wird weggenommen, wenn der Hund sich setzt
- Der angstmachende Hund/Mensch entfernt sich
- ...

Gefühl: Erleichterung

TeamSchule

Negative Strafe

Etwas Angenehmes wird weggenommen

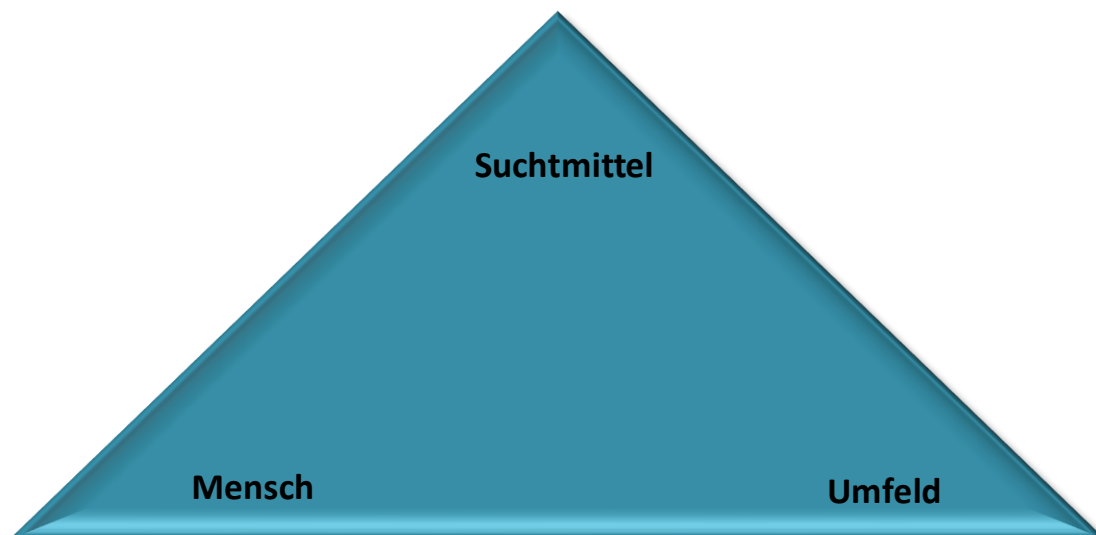
- Hund bekommt nicht die erwartete oder keine Belohnung
- Ignorieren **
- Leckerchen/Spiel wird weggenommen
- Der Hund/Mensch, zu dem der Hund hin möchte, entfernt sich

Gefühl: Frustration, Enttäuschung

TeamSchule

** nur, wenn das Verhalten des Hundes nicht selbstbelohnend ist

Quelle: <https://teamschuleblog.wordpress.com/2018/03/08/die-operante-konditionierung/>

Risikofaktoren für Mediensucht:


Risikofaktoren für Sucht auf Ebene Mensch:

- **Alter** – je jünger mit etwas begonnen wird, desto höher die Suchtgefahr
- **Geschlecht** – Je nach Suchtform ist der überwiegende Anteil weiblich (wie z.B. Essstörungen) oder männlich (wie z.B. bei illegalen Drogen, Glückspielsucht)
- **Konstitution** – Körperliche und psychische Grundvoraussetzungen, die teils genetisch beeinflusst sind, wie z.B. Verträglichkeit von Alkohol, aber auch Vorerkrankungen wie Migräne oder psychische Erkrankungen wie Depression
- **Familiengeschichte** – wie z.B. unverarbeitete Traumata innerhalb der Familie, wie früher Verlust von wichtigen Bezugspersonen, aber auch erlernte Belohnungsstrategien mit Suchtmitteln (Süßigkeiten, Alkohol, Medien, Zigaretten, etc.)
- **Frühkindliche Entwicklung** – insbesondere die erlebte Kindheit. Emotionale Kälte und Leistungsorientierung, sowie körperlicher/ psychischer Missbrauch erhöhen die Suchtgefahr
- **Einstellungen** – hohe Risikobereitschaft, wenig Gedanken an Konsequenzen, niedriges Verantwortungsgefühl, ausgeprägter Egoismus
- **Selbstwert** – fehlende Möglichkeiten, Selbstwert zu generieren, wie Hobbys, Vereine, etc.
- **Problemlösungskompetenz** – Überforderung kann ein wesentlicher Grund für Flucht in Suchtmittel sein
- **Stressbewältigungsstrategien** – missbräuchlicher Konsum um Stress weniger spürbar zu machen, anstatt aktive und gesundheitsbewusste Stressbewältigung
- **Genuss- und Liebesfähigkeit** – Genuss nur im Konsum finden, statt auch in Situationen und Tätigkeiten. Unfähigkeit zu liebevolle Beziehungen
- **Umgang mit Gefühlen** – fehlende konstruktive Möglichkeiten zur Bewältigung von positiven und negativen Gefühlen (Freude, Glück, Erfüllung, Wut, Frust, Trauer, etc.)
- **Bewertung der Droge** – viel durch Umwelt beeinflusst, aber auch an dem eigenen Bedürfnis orientiert, das durch das Suchtmittel gestillt wird, wie z.B. Verbundenheit durch gemeinsamen Alkoholkonsum

Risikofaktoren für Sucht auf Ebene Umwelt:

- **Familie** – wenig wertschätzende Erziehung, Vorbildverhalten bei Konsum, Stressbewältigung, etc. , emotionsarmes Familienklima, bestehende (genetische) Erkrankungen in der Verwandtschaft

- **Freunde** – hoher Konsum und positive Einstellung zum Suchtmittel in der Peergroup
- **Schulische/berufliche Situation** – Über-/ Unterforderung, Mobbing, wenig Wertschätzung, fehlende Perspektiven
- **Sozialstatus** – Essstörungen als Luxusproblem, bei Alkohol sehr hoher Anteil an Akademikern, Kokainkonsum hauptsächlich bei Gutverdienern
- **Freizeitmöglichkeiten** – fehlende Möglichkeiten, sich wirksam und erfolgreich zu erleben, Selbstwert zu generieren, Spaß ohne Suchtmittel zu haben
- **Finanzielle Situation** – Obdachlosigkeit beispielsweise ein Hochrisikofaktor für Sucht
- **Bewertung der Droge durch die Gesellschaft** – insbesondere der wichtigen Bezugspersonen, Vorbilder, Peergroup, etc.
- **Werbe- und Modeeinflüsse** – ständige Konfrontation mit dem Suchtmittel in Werbung, Serien, Musik, Gratisproben bei Veranstaltungen u.ä.
- **Gesetzgebung** – fehlende Einschränkungen durch die Politik für die Suchtmittel-Produzenten im Bezug auf Werbung, Sponsoring, Einflussnahme etc.
- **Konsumsitten** – Normalität des Konsums, Unnormalität des Nicht-Konsums
- **Verfügbarkeit** – leichter und ständiger Zugang zum Suchtmittel. Insbesondere Dauerverfügbarkeit als Hochrisikofaktor (Internetflattrates, Alkohol in gastronomischen Berufen, Medikamente in medizinischen Berufen)
- **Religion** – in christlichen Staaten gibt es mehr Alkoholiker als in muslimischen, Alkohol als Teil der christlichen Religion
- **Mobilität** – wenig Verwurzelung, häufige Umzüge, fehlender „Heimathafen“, Außendienst als Risikofaktor
- **Wirtschaft** – höhere Suchtgefahr in Wirtschaftskrisen mit Existenzängsten und Armut

Risikofaktoren für Sucht auf Ebene Suchtmittel:

- **Eigenschaften** – Die akute Wirkung und Nebenwirkungen im Hinblick auf eigene Bedürfnisse (vgl. Tankmodell). Stimulierung des Belohnungszentrums (nucleus accumbens). Kurzfristige Positivwirkung auf negative Emotionen, auch von Medien, Essen, Glückspiel, etc.
- **Art der Anwendung** – Harte Konsummuster (Trichter saufen, Bong rauchen, Heroin spritzen, leichte Steuerung in digitalen Spielen, etc.)
- **Konsumdosis** – hohe Konsummengen, wie z.B. beim Binge-Drinking/ Binge Watching, usw.

- **Konsumdauer** – Konsum über längeren Zeitraum
- **Konsumfrequenz** – regelmäßiger Konsum
- **Preis** – günstig bis kostenlos (siehe Internetflattrates, kostenlose Onlinespiele, u.ä.)
- **Suchtpotenzial** – schnelle Erzeugung einer körperlichen/psychischen Abhängigkeit, auch durch beigemischte Stoffe, wie z.B. in der Tabakindustrie oder gezielten Mechanismen, wie z.B. das Belohnungssystem in digitalen Spielen
- **Verzögerte Negativfolgen** – schwere gesundheitliche Folgen erst nach Jahren/Jahrzehnten erleichtert die Rechtfertigung des aktuellen Konsums

Multitasking:

... ist ein Mythos

...ist in der Praxis meist das schnelle wechseln zwischen mehreren Aufgaben und NICHT das gleichzeitige Bearbeiten

... ist für das menschliche Gehirn nicht leistbar, da immer nur eine Information gleichzeitig verarbeitet werden kann (Theoretisch können ein sensorischer, ein motorischer und ein kognitiver Prozess gleichzeitig ablaufen, die Steuereinheit fungiert allerdings als Flaschenhals)

... hat zur Folge, dass beide Informationen nur oberflächlich verarbeitet werden und somit nicht im Gedächtnis ankommen

... ist bei Routinetätigkeiten möglich, für die nicht die volle Aufmerksamkeit benötigt wird (bügeln und Fernsehschauen) „Wechselkosten“ beim springen zwischen zwei Aufgaben

Studie der BAUA zu Unterbrechungen und Multitasking:

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2220.html>

Studie zur steigenden Produktivität durch Handyverbot:

<https://www.abendblatt.de/hamburg/hamburg/article206986627/Studie-zeigt-Mobiltelefonstoert-bei-der-Arbeit.html>

3. Mögliche gesundheitliche Konsequenzen

Auswirkungen der Smartphonennutzung auf unser tägliches Miteinander

- Menschen, die zuvor kein Smartphone genutzt haben, erbrachten nach drei Monaten Nutzungszeit **schlechtere Leistungen bei der Lösung von Mathe-Aufgaben**.
- Die gleiche Versuchsgruppe **regierte stärker auf soziale Zurückweisung** nach der dreimonatigen Testphase mit Smartphones.
- In einer anderen Studie wurde bei besonders starken Smartphone-Nutzer*innen eine **geringere Erregbarkeit des rechtsseitigen präfrontalen Kortex** festgestellt. Das ist ein Bereich im Gehirn, der beispielsweise für **Entscheidungsfindung, Gefühlsregulierung** und unser **Gedächtnis** wichtig ist.
- Bei gesunden Versuchspersonen kann der exzessive Umgang mit dem Smartphone zu Symptomen führen, die dem **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) ähnlich** sind.

Quelle: Christian Montag: Homo Digitalis.

Mögliche negative Auswirkungen von digitalen Medien

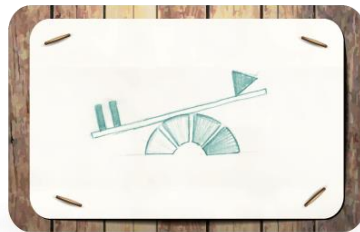
- Ständiger Zwang zu kommunizieren
- Stark eingeschränkte Privatsphäre
- Veränderung der Kommunikation
- Veränderung der Informationsverarbeitung
- Reizüberflutung
- Unfähigkeit, Langeweile aushalten zu können
- Unfähigkeit zur „Punktnüchternheit“
- Beeinträchtigung der Schlafqualität
- Verlust der Wahrnehmung des Hier und Jetzt

Gesundheitliche Folgen von hohem Medienkonsum

- Ernährungsprobleme

- Psychische Probleme (Stress, Belastungssymptome, Depression)
- Schlafstörungen und Übermüdung
- Konzentrationsprobleme
- Rückenschmerzen/ Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen/ Augentrockenheit/ Sehstörungen
- Attention Deficit Trait (ADT)
- Emotionale Unausgeglichenheit

4. Digitale Balance



Schlechte Gewohnheiten kann man leichter ändern, wenn sie

- Unsichtbar
- Unattraktiv
- Schwer
- Unbefriedigend

sind.

Gewohnheitsschleifen kann man unterbrechen, indem man

- Auslöser eliminiert
- Verhindert, dass der Auslöser Verlangen erzeugt
- Trotz Verlangen die gewohnte Handlung nicht ausführt
- Alternative Handlungen mit gleichem Belohnungseffekt ausübt
- Den Belohnungseffekt reduziert oder ganz eliminiert

Vorschläge für mehr digitale Balance

- Den Tag offline starten
- Programm zur Analyse des Smartphoneverhaltens installieren
- Bewusste offline Zeiten (z.B. auch durch Router Konfiguration, Apps wie Offtime oder Forest, Handysafe ö.ä. Verfügbarkeit einschränken)
- Kein Smartphone in Schlafräumen
- Kein Smartphone beim gemeinsamen Essen
- Anwesenden Personen bewusst Aufmerksamkeit schenken
- Vorbildfunktion!!
- Mediennutzungsvertrag mit Kindern abschließen
- Tastenhandy für Notfälle anschaffen, Smartphone gelegentlich zu Hause lassen
- Armbanduhr/ Wecker anschaffen
- Wenn möglich telefonieren statt whatsapp
- Arbeits- und Privathandy trennen. Diensthandy nach Feierabend und im Urlaub ausschalten
- Raus in die Natur! Grünes Licht = erwiesener Stresskiller; Mindestens 2 mal die Woche mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft erhöht messbar die Lebensqualität
- Wege zur Achtsamkeit (ohne Smartphone) können ggf. auch Fitnessapps unnötig machen
- Kein Smartphone im Straßenverkehr!

Wie kann digitale Balance im Homeoffice aussehen?

- Arbeitsplatz nach BGM Richtlinien
- Zeit nehmen und den Tag in Ruhe starten bevor die Arbeitsgeräte eingeschalten werden
- Klare Tagesstruktur mit festgelegten Arbeits- und Feierabendzeiten
- Pausen bewusst für sich nutzen
- Pflege der Kollegialität über Videocalls, auch wenn Mail ausreichen würde
- In der Arbeitszeit keine Serien streamen oder Spiele spielen

- Nach Möglichkeit bei der Kinderbetreuung abwechseln um konzentriert arbeiten zu können
- Privates Smartphone in der Arbeitszeit außer Sichtweite und lautlos

TAGES ROUTINE IN DER CORONA KRISE		
Uhrzeit		
07:00	Wecker läuten Offline Routine Start in den Tag	Yoga, Meditation, Fertig machen, Frühstück
08:00	Arbeitsbeginn	"Pomodoro Technik"
09:30	PAUSE	Kaffeerunde virtuell im Kollegenkreis
09:45	Arbeitszeit	
12:15	Mittagspause offline	Gemeinsames Essen mit Familie
13:15	Online Kommunikation	Email, Terminvereinbarungen, ...
14:00	Arbeitszeit	
15:30	PAUSE	Frische Luft schnappen offline
16:00	Arbeitszeit	
17:00	Tagesabschluss	Notizen für morgen, Journal, ...
18:00	Freizeitgestaltung Sozialkontakte online/Anruf	Sport, kochen, Familie, ...

Reflexionsfragen:

Welche Anzeichen für digitale Dysbalance spüre ich bei mir?

In welchen Situationen stört mich mein eigener Medienkonsum?

Welche Maßnahmen können mir zu besserem digitalen Gleichgewicht verhelfen?

... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und (analog) vor sich hinzuschauen.

(Astrid Lindgren)

Interessante Internetlinks:

Empfehlenswerte Seiten:

www.betriebliche-suchtpraevention.de

www.schau-hin.info

www.handysektor.de

www.klicksafe.de

www.lmz-bw.de

<https://www.n-joy.de/leben/Kopf-hoch-Handy-kann-warten,kopfhoch100.html>

<https://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/vorbeugung/hintergrundinformationen>

<https://www.arbeitsrechte.de/handyverbot-am-arbeitsplatz/>

<https://k added.de/angebote/erwachsene/elternabend>

<https://webcare.plus/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxVZYiJKl1Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=OINa46HeWg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=E9swS1VI6Ok>

<https://www.youtube.com/watch?v=GgHskrJTQic>

<https://www.youtube.com/watch?v=XbHTAE9rJko>

Artikel/ Literatur:

<https://www.tk.de/resource/blob/2102180/cacb61e2b94484704f16decbbb21423b/schalt-mal-ab-deutschland-2021-data.pdf>

<https://www.zeit.de/2016/05/online-kommunikation-leben-alltag-auswirkungen>

https://www.genialokal.de/Produkt/Christian-Montag/Homo-Digitalis_lid_34130418.html?storeID=buchkult

https://www.genialokal.de/Produkt/Alexander-Markowetz/Digitaler-Burnout_lid_27502637.html?storeID=buchkult

https://www.genialokal.de/Produkt/James-Clear/Die-1-Methode-Minimale-Veraenderung-maximale-Wirkung_lid_41941539.html?storeID=buchkult

https://www.genialokal.de/Produkt/Bj-Fogg/Die-Tiny-Habits-Methode_lid_44578188.html?storeID=buchkult

https://www.genialokal.de/Produkt/Loretta-Grazia-Breuning/Die-Chemie-des-Gluecks_lid_36907343.html?storeID=buchkult

https://www.genialokal.de/Produkt/Daniel-Z-Lieberman-Michael-E-Long/Ein-Hormon-regiert-die-Welt_lid_36911752.html?storeID=buchkult

Kontakt:

Betriebliche Suchtprävention Miehle GmbH

Patrick Durner

info@suchtpraevention-miehle.de

Angebote zum Thema Digitale Balance unter:

<https://www.betriebliche-suchtpraevention.de/offlines-digitale-balance/>