

„Übermäßiger Medienkonsum – wo ist die Grenze zwischen viel und viel zu viel?“ Kaum Zuhörerresonanz für interessanten Vortrag

Referent Peter Reuter vom Diakonischen Werk Mainz- Bingen in Oppenheim begann seinen Vortrag vor etwas mehr als 20 Zuhörern in der Aula der Hildegardisschule mit einigen Erläuterungen zu den Vorteilen, die die digitale Welt mit sich bringt und wie schnell sich diese etabliert haben.



Zwischen der verkabelten Telefonwelt und der Einführung der Smartphones mit dem „Internet to go“ sei im Grunde gekommen nicht viel Zeit verstrichen. Die daraus resultierenden Chancen und Möglichkeiten seien schier unerschöpflich

Die Nutzung des reichen Medienangebots ist längst selbstverständlich und prägt die Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen maßgeblich. Sie ermöglichen den Jugendlichen Anerkennung, Gemeinschaft, schnelle Erfolge und enorme Gestaltungsräume sowie Zuweisung von Rollen und Identitäten bei Rollenspielen. Im schulischen Alltag haben die Medien spätestens seit der Corona Pandemie Einzug gehalten.

Wichtig sei die Haltung der Eltern zu den neuen Medien. Sie sollten sich informieren und Interesse am Onlineverhalten der Kinder zeigen, diese für die Gefahren und Risiken der übermäßigen Nutzung sensibilisieren und klare Regeln vereinbaren (zeitliche Nutzung, welche Angebote, Internetsperren etc.). Computer- und Internetnutzung sollten nicht als Belohnung oder Strafe eingesetzt werden. Eltern sollten sich mit den Kindern austauschen und Alternativen zum Internetgebrauch anbieten. Eine wesentliche Rolle spielen auch das elterliche Vorbildverhalten. Es ist äußerst schwierig, die Grenzen zwischen einem unproblematischen und kritischen Computergebrauch festzulegen.

Man unterscheide zwischen Internet-Glücksspiel (u.a. Sportwetten), Internet-Pornografie (Sex)-Angeboten, Rollenspielen/Gaming und Sozialen Medien (Facebook, WhatsApp, YouTube, TikTok, Instagram, Influenc*innen...)

Eine Verweildauer von mehr als 4 Stunden im Internet sei kritisch. Problematisch seien weiter starkes Verlangen (**Fixierung**) nach dem Spiel/ dem Onlinesein, sowie die Unfähigkeit mit der Nutzung aufzuhören (**Kontrollverlust**) sowie **Entzugerscheinungen** wie Gereiztheit, Nervosität, Aggressivität und depressive Stimmungen, Vernachlässigung früherer Interessen und Hobbys, abfallende schulische/berufliche Leistungen, Vernachlässigung von Pflichten und Aufgaben, körperliche Veränderungen wie Übermüdung, Gewicht Zu- oder Abnahme, Schlafstörungen, Haltungsschäden, Gelenkschmerzen, Sehnenentzündungen und Augenleiden. Oftmals sei auch ein **sozialer und emotionaler Rückzug** aus Familie und von Freunden feststellbar. Wie bei anderen Suchtformen wird die übermäßige Nutzung der Medien verleugnet oder vertuscht. Online-Computer-Spielsucht ist prozentual stärker vertreten als pathologischer Internetkonsum. Stärkste Sanktionen hindern den User nicht daran, online zu sein oder Rollenspiele zu nutzen. Hinzu kommt, dass Smartphones ständige Begleiter der Jugendlichen sind und überall und jederzeit den Zugriff auf das Internet ermöglichen. Erst das Vorliegen von mindestens 3 der vorgenannten Kriterien über einen Zeitraum von einem Jahr begründet eine mögliche behandlungsbedürftige Erkrankung. Nicht unerwähnt bleiben soll die Tatsache, dass oftmals die ganze Familie mitleidet, wenn Jugendliche das Internet übermäßig nutzen.

Bei akuten Suchtsituationen sollte man auf jeden Fall Fachleute zurate ziehen (Erziehungs- bzw. Suchtberatungsstellen, Suchtselbsthilfegruppen). Hilfe ist möglich, sofern der Betroffene zu einer Verhaltensveränderung bereit ist.

Es endet schließlich eine hochinteressante Veranstaltung. Die rege Diskussion der Teilnehmenden zeigt auf, dass ein Bedarf für solche Informationsveranstaltungen durchaus gegeben ist. Sicherlich hat ein starkes Unwetter in der Region einige Besucher von der Teilnahme abgehalten. Die informative und kurzweilige Veranstaltung mit einem sehr kompetenten Referenten hätte auf jeden Fall mehr Zuhörer verdient.

Hier noch einige interessante Webseiten zum Thema:

www.klicksafe.de

www.schau-hin.info

www.mediennutzungsvertrag.de/

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien

www.internet-abc.de

www.spieleratgeber-nrw.de

www.spielbar.de

www.handysektor.de

www.watchyourweb.de

Erreichbarkeit des Referenten:

Tel-Nr. 06133-57899-13

E-Mail: peter.reuter@diakonie-rheinhessen.de

Bericht und Bild:

Hartmut Zielke

Kreuzbund Bingen