



# Anzeichen und Merkmale erkennen

In Zusammenhang mit einer gesteigerten Mediennutzung fallen häufig Aussagen wie „Du bist doch süchtig!“. Intensive Phasen in der Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen sind normal und kennzeichnen nicht automatisch eine Sucht. Die Mediensucht als definiertes Krankheitsbild gibt es bislang nicht. Es gibt allerdings festgelegte Merkmale einer Sucht, die auf die Mediennutzung angewendet werden und auf eine mögliche Abhängigkeit hinweisen können.

## Merkmale von Abhängigkeit/Sucht (allgemein)

- **Toleranzentwicklung:** Die „Dosis“ wird immer größer, z. B. die Nutzungszeit.
- **Kontrollverlust:** Es wird immer häufiger konsumiert, z. B. zeitlich unkontrolliert, stundenlanger Medienkonsum.
- **Konflikte:** Es kommt zu Konflikten in der Schule, zu Hause oder am Arbeitsplatz, z. B. wenn (außer-)schulische Pflichten vernachlässigt werden.
- **Weniger soziale Kontakte:** Freundeskreis, Hobbys und Familie werden vernachlässigt.
- **Stimmungsschwankungen:** Die Stimmung verbessert sich deutlich, sobald die „Droge“ verfügbar ist.
- **Entzugerscheinungen:** Sichtbare körperliche Veränderungen (z. B. Zittern oder Nervosität), wenn die „Droge“ nicht verfügbar ist, oder Verhaltensänderungen (Reizbarkeit, Wut, Verzweiflung) treten auf.

## Auswirkung auf den Schulalltag

Ein übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen macht sich meistens auch im Schulalltag bemerkbar, wenn z. B. Leistungen deutlich abfallen, Hausaufgaben nicht erledigt werden oder eine starke Unaufmerksamkeit im Unterricht auftritt. Nicht automatisch ist das jedoch ein Anzeichen für eine problematische Mediennutzung. Die Ursachen können auch körperlich oder psychisch bedingt sein oder familiäre Gründe haben. Treten die Anzeichen allerdings über einen längeren Zeitraum intensiv auf, sollte das Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen bzw. deren Eltern gesucht werden.

## Mögliche Anzeichen bei Schülerinnen und Schülern

- Konzentrationsprobleme im Unterricht, sichtbare Müdigkeit
- Kaum direkter Austausch mit Mitschülerinnen und Mitschülern, allgemeiner sozialer Rückzug
- Verstärktes Äußern von Desinteresse, kaum Motivation für andere Aktivitäten im Schulalltag (z. B. Beteiligung an AGs etc.)
- Abfall von schulischen Leistungen und Vernachlässigen von Pflichten, z. B. häufiges Fehlen von Hausaufgaben

## Elternsorge Abhängigkeit

Gegebenenfalls sorgen sich Eltern in der Lehrersprechstunde, ob die Mediennutzung ihres Kindes problematisch ist. Hier kann eine Reihe von Fragen bei einer ersten Bewertung helfen und z. B. eine mögliche Suchtgefährdung aufdecken. Unterstützung kann angeboten werden bei der Suche nach professioneller Hilfe. Eine Checkliste zu der Gefahr einer möglichen Abhängigkeit finden Sie bei ➔ **klicksafe**.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Informationsflyer ➔ „**Digitale Abhängigkeit**“ von klicksafe.