

Workshop 5

Von Lust, Sucht und Frust

„... abhängig wird niemand, weil es Computer gibt, sondern weil sich mit seiner Hilfe Bedürfnisse befriedigen lassen, die eigentlich auf andere Weise gestillt werden müssten.“ (aus *Computersüchtig* von Bergmann & Hüther, 2008)

Exzessives Konsumverhalten (Shopping, digitale Medien etc.), Suchtmittelkonsum oder risikoreiche Verhaltensweisen können von Kindern und Jugendlichen kurzfristig durchaus als hilfreich und damit als Teil ihrer Bewältigungsstrategie oder Bedürfnisbefriedigung erlebt werden. Sie brauchen dafür jedoch Unterstützung bei der Selbstregulation und dem Finden von Alternativen. Denn oft fällt es ihnen nicht leicht, Alternativen zu finden, die ebenso einfach funktionieren oder eine vergleichbar intensive Erfahrung vermitteln.

Den meisten Kindern und Jugendlichen gelingt es, ihre Entwicklungsaufgaben ohne langfristig negative Konsequenzen zu bewältigen. Der übermässige Konsum von Suchtmitteln oder exzessive bzw. risikoreiche Verhaltensformen sind dann nur ein Übergangsstadium.

Zur Risikogruppe zählen Kinder und Jugendliche, welche den aktuellen Gewinn des Verhaltens bzw. des Konsums höher bewerten als das gesundheitliche oder finanzielle Risiko.

Prävention muss bei der Lebenswelt der Jugendlichen ansetzen, daher ist ein umfassendes Wissen über die Verhaltensweisen und Wünsche der Kinder und Jugendlichen - auch in ihrer Freizeit - notwendig.

Aus der Perspektive der Suchtprävention liegt der Fokus dieses Workshops auf dem Thema „übermässige Mediennutzung“ und deren Hintergründe. In einem Kurzreferat werden die wichtigsten Faktoren und neurobiologischen Prozesse, die zu einer Sucht führen können erläutert. Anhand eines Anspielfilms werden anschliessend folgende Fragen diskutiert:

- Was bedeutet „Medien-Sucht“ und wie kann es dazu kommen?
- Wie erkenne ich gefährdete Kinder und Jugendliche?
- Was kann ich als Lehrperson / was können Eltern präventiv tun?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es bei einer Gefährdung?

Kriterien Online- oder Mediensucht (nach Dr. Kimberly Young, USA)

- Verlust der Kontrolle über das Zeitmass des "Online-seins"
- Psychische Entzugserscheinungen (Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit)
- Zwang, so oft als möglich ins Netz einzuloggen
- Bagatellisierung und Verleugnung des Ausmasses des Internetkonsums
- Negative Auswirkungen im psychosozialen Bereich (Familie & Freunden) und im Arbeitsbereich
- Negative Auswirkungen auf die Gesundheit (z.B. Unterdrückung Schlafbedürfnis, Essgewohnheiten)

⇒ **Computer und Internet werden zentral im Leben der Betroffenen und höher gewichtet als das reale Leben.**