



Soziale Medien sind aus dem Alltag von Jugendlichen kaum noch wegzudenken.

Foto: dpa

# Anzeichen einer Sucht

**NACHGEFRAGT** Social-Media-Abhängigkeit / Welche Auswirkungen die Handy-Nutzung auf Jugendliche haben kann

Von Johanna Schneider

**VOGELSBERGBKREIS.** Jeder kennt diese Situation. Kinder oder Jugendliche, die sich gegenüber sitzen, aber nicht miteinander reden. Denn im Mittelpunkt stehen das Smartphone und ein neues Bild, was eine Freundin auf Instagram gepostet hat.

Instagram, SnapChat oder WhatsApp sind aus dem Alltag Jugendlicher kaum noch wegzudenken. Dies kann jedoch auch zur Sucht werden. In einer Pressemeldung berichtet die DAK-Gesundheit von einer repräsentativen Studie in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), welche zeigt, dass in Deutschland rund 100.000 Kinder und Jugendliche süchtig nach sozialen Medien sind.

Die DAK-Gesundheit bietet einen online Berater-Chat unter [www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat) an, um schnell Fragen zu beantworten. Weitere Informationen zur Internetsucht bei Kindern gibt es auch im Internet unter [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info) oder unter [www.dak.de/internetsucht](http://www.dak.de/internetsucht).

Laut der DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media“ zeigen 2,6 Prozent der 12 bis 17-Jährigen Anzeichen einer Social-Media-Abhängigkeit. Dabei sind Mädchen mit knapp über drei Stunden täglich länger in sozialen Medien online als Jungen. Doch nicht nur das: Auch ein Zusammenhang zwischen der Sucht und Depressionen kann laut Studie ausgemacht werden. „Als Krankenkasse wollen wir hier ansetzen und nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch den Eltern unkompliziert Hilfe und Beratung anbieten“, sagt Christian Besser von der DAK-Gesundheit in Alsfeld.

Was Jugendliche aus dem Vogelsbergkreis dazu zu sagen, wollte unsere Zeitung wissen und befragte Schülerinnen und Schüler der Schulen in Lauterbach. Melanie und Katharina, 17 Jahre

alt, verbringen drei bis vier Stunden täglich am Handy. Bei Joshua, 15 Jahre alt, sind es sogar manchmal über fünf Stunden täglich. Manche Jugendliche gaben sogar an, dass sie häufig zu wenig Schlaf durch die Nutzung bekommen, da sie oft bis 2 oder 3 Uhr nachts am Handy sind.

Am meisten Zeit verbringen die befragten Jugendlichen mit WhatsApp oder Instagram, aber auch SnapChat nutzen manche. Facebook hingegen wird nicht erwähnt. Für diese soziale Plattform scheinen die Jugendlichen kaum Zeit in Anspruch zu nehmen.

Die sozialen Medien haben sogar Auswirkungen auf die schulischen Leistungen. Die meisten Jugendlichen nutzen ihr Handy auch während den Hausaufgaben, und es wird lieber eine WhatsApp-Nachricht beantwortet, als die Matheaufgabe fertig zu rechnen.

Das persönliche Treffen mit Freunden bevorzugen die meisten Befragten dann doch, aber das Chatten über WhatsApp bleibt trotzdem eine häufige Tätigkeit. Durch die Handy-Nutzung kommt es auch zu Komplikationen mit den Eltern. Die Jugendlichen verbringen häufig zu viel Zeit am Handy, und gerade beim Mittagessen wird das Handy nicht gerne in der Hand gesehen.

## Beratungszentrum hilft

Auch bei dem Beratungszentrum Vogelsberg ist der Medienkonsum ein Thema. Der Diplom-Sozialpädagoge und Sozialtherapeut Matthias Gold erklärte, dass sich im letzten Jahr die registrierten Fälle in dem Beratungszentrum Vogelsberg von Kinder/Jugendlichen mit problematischem Medienkonsum deutlich gesteigert hätten. 2011 seien es sechs Fälle gewesen, 2013 schon acht und im Jahr 2017 sogar elf.

„Wir sprechen lediglich von einem problematischen Medienkonsum mit Suchtpotenzial. Eine Sucht ist laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

noch nicht bewiesen“, macht Matthias Gold deutlich. Auch die Stundenanzahl könne man schwer eingrenzen, weil der Umgang mit den Medien bei jedem Betroffenen anders sei. Doch was sind typische Anzeichen eines problematischen Medienverhaltens? „Auffällig bei Kindern/Jugendlichen ist es, dass sie ohne Smartphone lustlos oder gereizt sind und nicht mehr wissen, was sie mit sich anfangen sollen“, erklärt der Sozialtherapeut Matthias Gold. Spielen und Surfen seien fast die einzigen Aktivitäten, die dem Kind/Jugendlichen Spaß machen würden. Reale Anforderungen und Kontakte würden, wenn möglich vermieden werden. Außerdem würden die Betroffenen blass wirken, schlecht schlafen, seien appetitlos oder hätten merklich zugenommen.

Das Medienverhalten könne auch schwerwiegende Auswirkungen auf den Alltag haben sowie zahlreiche Risiken und Folgen mit sich bringen. „Die Betroffenen verbringen deutlich zu viel Zeit am PC oder Smartphone, und das Treffen mit Freunden, das Engagement im Sportverein und alle bisherigen Hobbys sowie die Leistungen in der Schule lassen schwer nach“, verdeutlicht Matthias Gold. „Die Bedeutung der Medien ist so groß, dass kaum mehr Zeit für andere Dinge bleibt.“

Als außenstehende Person, also als Freund oder Familienmitglied, könne man jedoch etwas dagegen unternehmen, und es sei wichtig, richtig mit dem Betroffenen umzugehen.

Zunächst sei es sinnvoll, Verständnis für die Medien-Aktivitäten aufzubringen. Man solle sich genau erklären lassen, was die Kinder/Jugendlichen am PC oder Handy machen und was an diesen Tätigkeiten so faszinierend sei. „Man muss versuchen, sich in die Kinder/Jugendlichen hineinzuversetzen und Verständnis für ihre Vorlieben aufbringen“, erklärt der Sozialtherapeut. „Hilfreich kann es zum Beispiel sein, einen Zeitplan zu erstellen, in dem ge-

nau aufgelistet ist, wieviel Zeit für welche Aktivitäten verwendet wird. Forderungen auf Zuruf, von jetzt auf gleich den PC oder das Handy auszuschalten, sollten vermieden werden.“

Hilfreich sei es auch, dem Kind/Jugendlichen alternative Freizeit-Aktivitäten anzubieten, da das Smartphone möglicherweise nur ein Mittel sei, um die Langweile zu füllen. Glaubwürdig seien die Begrenzungen des Medienkonsums jedoch nur, wenn man selbst bewusster mit Medien umgehe und ein gutes Vorbild sei.

## Regelmäßig Sprechstunden

Das Beratungszentrum Vogelsberg stellt Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Durch Beratungsgespräche mit den Eltern oder der ganzen Familie lernen diese, wie sie mit dem Medienkonsum des betroffenen Kindes umgehen sollten. Es werden auch Einzelgespräche angeboten, wenn der/die Betroffene dazu bereit ist und Interesse daran zeigt, den Medienkonsum zu beschränken und den richtigen Umgang damit zu lernen. Außerdem bietet das Beratungszentrum jeden Mittwoch Sprechstunden von 10 bis 12 Uhr an.

Auf der Homepage der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen, [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org), können Adressen von Einrichtungen in Hessen, die Unterstützung, Beratung oder Hilfe anbieten, abgerufen werden. Telefonisch oder per E-Mail sind die Adressen ebenfalls bei der HLS zu erhalten. Die HLS bietet auch eine virtuelle Plattform für Informationen und Austausch namens [webC@RE](mailto:webC@RE) an, die sich dem Gedanken der Selbsthilfe verpflichtet fühlt.

## SERVICEANGEBOTE

► Berater-Chat: [www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat)  
Internet: [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info)  
[www.dakde/internetsucht](http://www.dakde/internetsucht)