

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



[„Back up“ gegen Rechtsextremismus >](#)
[< Rechter Gewalt den Rücken kehren](#)

Medien- und Internetsucht

Immer mehr Jugendliche sind gefährdet



Der ständige Blick aufs Handy gehört für viele Jugendliche zum Alltag

© redaktion93, fotolia

Surfen, zocken, chatten: Nach Angaben der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) sind 12- bis 17-jährige in Deutschland im Durchschnitt 22 Stunden pro Woche im [Internet](#) oder spielen Computerspiele – Tendenz steigend. Fast sechs Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigen sogar ein als „gestört“ einzustufendes [Internet-](#) oder Computerspielverhalten. Das bedeutet, dass Entzugserscheinungen auftreten, sobald sie länger nicht surfen oder spielen. Auch Kinder kommen immer früher mit Bildschirmmedien in Kontakt, was Fachleuten zusätzlich Grund zur Sorge bereitet. Denn eine intensive Mediennutzung in jungen Jahren kann das Suchtpotential verstärken.

Von Kindesbeinen an

Kinder, die wie selbstverständlich auf einem Touchscreen herumtippen, sind längst kein ungewohntes Bild mehr. Viele von ihnen lernen, wie man ein Tablet oder Smartphone bedient, bevor sie lesen und schreiben können. Mehr als zwei Drittel der Kinder im Kita-Alter dürfen das internetfähige Handy ihrer Eltern länger als eine halbe Stunde am Tag nutzen. Was die wenigsten bedenken: Je früher ein Kontakt mit dem Smartphone entsteht, insbesondere wenn er unbegleitet ist, desto höher ist die Gefahr, dass das Kind später übermäßig lange online ist. Zudem ist bereits bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen einer intensiven Nutzung digitaler Medien und Entwicklungsstörungen gibt. So sind bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr, die viel Zeit in der digitalen Welt verbringen, vermehrt Sprachentwicklungsdefizite sowie motorische Hyperaktivität zu erkennen. Auch ein hoher Fernsehkonsum kann in jungen Jahren einen

negativen Einfluss haben. „Während ich vor dem Fernsehbildschirm sitze, nehme ich meinen Körper weniger wahr. Ich nutze nur noch den Seh- und Hörsinn. Auch mein Denken ist passiver im Vergleich zu einem Hörspiel oder Kinderbuch“, erklärt Dr. Till Reckert vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Aus dem beruflichen Alltag weiß er, dass Kinder, die schon früh sehr viel vor dem Fernseher sitzen, häufig körperlich ungeschickter sind, weniger Gleichgewicht haben und sich ihre physische Kraft nicht so gut einteilen können. Auch das Vorstellungsvermögen leidet: „Sie haben weniger Phantasie und entwickeln seltener eigene Ideen und Träume, da sie stark von den Bildern der „Traumfabrik Hollywood“ beeinflusst sind.“

Der kurze Weg ins Netz

Mit zunehmendem Alter nimmt die elterliche Kontrolle der Mediennutzung ab. Neun von zehn Jugendlichen in Deutschland haben heute die Möglichkeit, vom eigenen Zimmer aus mit einem Tablet, Laptop oder PC auf das **Internet** zuzugreifen. So gut wie jeder 12- bis 19-Jährige besitzt zudem ein Smartphone. Dadurch ist das **Internet** immer und überall griffbereit. Die Folge: Die Zahl internetsüchtiger Jugendlicher und junger Erwachsener steigt seit Jahren an. Experten gehen mittlerweile von 600.000 Betroffenen aus. Ihr Leidensdruck kann sehr groß werden, wie Reckert weiß: „Eine ausgeprägte **Internetsucht** macht lebensunfähig. Auch offline denkt man ständig an die letzte oder an die nächste Internetnutzung.“ Wer süchtig ist, kann nicht mehr steuern, wie viel Zeit er im Netz verbringt. Darunter leiden auch die sozialen Beziehungen und die psychische Gesundheit. „Internetsüchtige Jugendliche berichten von Schlaf- und Konzentrationsproblemen, aber auch von depressiven Störungen und sozialen Ängsten. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sie sich ständig medial darstellen und vergleichen müssen“, so der Mediziner. Auch Übergewicht ist eine Folge: „Werden während des Essens Medien konsumiert, merkt man nicht, dass man satt ist. Isst man dann auch noch hastig und schnell, verstärkt das die Gefahr von Übergewicht.“

Internetsucht therapieren

Wie bei einer Drogen- oder **Alkoholsucht** lässt sich eine ausgeprägte **Internetsucht** in der Regel nur mit therapeutischer Hilfe behandeln. Voraussetzung ist, dass der Betroffene die Abhängigkeit anerkennt. Bei der Therapie wird beispielsweise gelernt, bestimmte Internetseiten zu meiden und den Konsum schrittweise zu reduzieren. Zudem wird daran gearbeitet, Alternativen zu finden, wie den Kontakt zu Freunden und vernachlässigte Hobbys wieder zu pflegen. „Besteht eine Selbst- oder Fremdgefährdung, beispielsweise weil man zu essen vergisst oder man seine Mitmenschen verletzt, weil sie den Konsum einschränken möchten, kann ein stationärer Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik notwendig werden“, weiß Till Reckert aus seiner beruflichen Praxis.

Präventive Ansätze







Um eine frühe Abhängigkeit sowie eine Entwicklungsstörung durch den Medienkonsum zu vermeiden, sollten Eltern Bildschirmmedien nicht als Babysitter missbrauchen, mahnt der Kinder- und Jugendarzt. Seiner Erfahrung nach kann Langeweile Kindern in bestimmtem Umfang gut tun: „Dann beginnen sie, sich etwas einfallen zu lassen und die Welt und sich selbst auf eigenen Wegen zu entdecken.“ Zudem sollten Kinder nicht zu früh mit dem Fernseher konfrontiert werden. „In einem Zimmer, in dem ein Fernseher läuft, wird nur noch halb so viel gesprochen. Menschliche Sprache entwickeln Kinder aber in der direkten Begegnung zwischen sprechenden Menschen und nicht durch Apparate, die so tun, als würden sie sprechen. Mit dem Ausmaß des Konsums steigt das Risiko für

Anzeichen für eine **Internetsucht**:

- ▶ Zwanghafter, ständiger Nutzungsdrang
- ▶ Konsumeinschränkung nicht möglich
- ▶ Rückzug aus dem Sozialleben
- ▶ Nachlassende Leistungsfähigkeit (z. B. Schule, Arbeit)
- ▶ Reizbarkeit/ Niedergeschlagenheit, wenn keine Nutzung möglich
- ▶ Verheimlichen/ Herunterspielen des Ausmaßes

Sprachentwicklungsstörungen.“ Mittlerweile stehen Eltern, Lehrern und Betroffenen zahlreiche Beratungsangebote zur Verfügung, wie das Programm „[Ins Netz gehen](#)“ der BZgA. Das dazugehörige [Multiplikatorenportal](#) bietet eine individuelle Beratung per E-Mail für Mütter und Väter sowie pädagogische Fachkräfte. Weitere Informationen zur [verantwortungsvollen Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen](#) finden sich auch auf [PolizeiDeinPartner](#).
MW (29.09.2017)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Die Sucht nach Glück](#)
-  [„Hardcore“ ist keine Seltenheit mehr](#)
-  [Die Kommunikationswelt der Zukunft](#)
-  [YouTube Kids](#)
-  [Ursachen und Formen von Cybermobbing](#)
-  [Neues Hilfe-Portal für Eltern und Lehrer](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Berater zum Thema Jugend



Geduld und Fingerspitzengefühl sind gefordert **Das KK12 im Kampf gegen Sexualdelikte**

Das Kriminalkommissariat 12 der Kölner [Polizei](#) beschäftigt sich...[\[mehr erfahren\]](#)



Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs **„Trau dich!“**

„Trau dich!“ ist eine bundesweite Initiative zur Prävention des...[\[mehr erfahren\]](#)



Worauf Eltern beim Medienkonsum im Netz achten sollten

Streamingdienste mit Kindern sicher nutzen

Serien und Filme über das [Internet](#) schauen – das wird bei Kindern...[\[mehr erfahren\]](#)



Das Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS)

Ein Notruf für die Seele

Ob Existenzängste, [Mobbing](#) in der Schule oder Suchtprobleme: Seit elf...[\[mehr erfahren\]](#)



Projekt „Gefangene helfen Jugendlichen“

Zu Besuch im Knast

[Diebstahl](#), [Drogen](#), [Körperverletzung](#) – manche Jugendliche drohen schon...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren Alle akzeptieren