

Mythos Mediensucht – Was stimmt und was können wir tun?

Zukunft Personal Süd Stuttgart

BBGM Forum

05.03.2024



Überblick

1. Sind wir alle mediensüchtig?
2. Zahlen Daten Fakten
3. Was können wir tun?
4. Mediensuchtprävention am Arbeitsplatz



1. Sind wir alle mediensüchtig?

Pathologisches Spielen nach ICD 11

1. Eingeschränkte Kontrolle über das Spielen
 2. Priorisierung des Spielens
 3. Negative Konsequenzen
 4. Leidensdruck oder erhebliche Beeinträchtigung
-
- Anhaltend oder wiederkehrend
 - Online oder offline
 - Mindestens 12 Monate

Gefährliches Computerspielen nach ICD 11

1. Häufigkeit
 2. Zeit
 3. Vernachlässigung
 4. Risikoreiche Verhaltensweisen
 5. Negative Folgen
-
- Online oder offline
 - Risiko physischer oder psychischer Gesundheitsfolgen

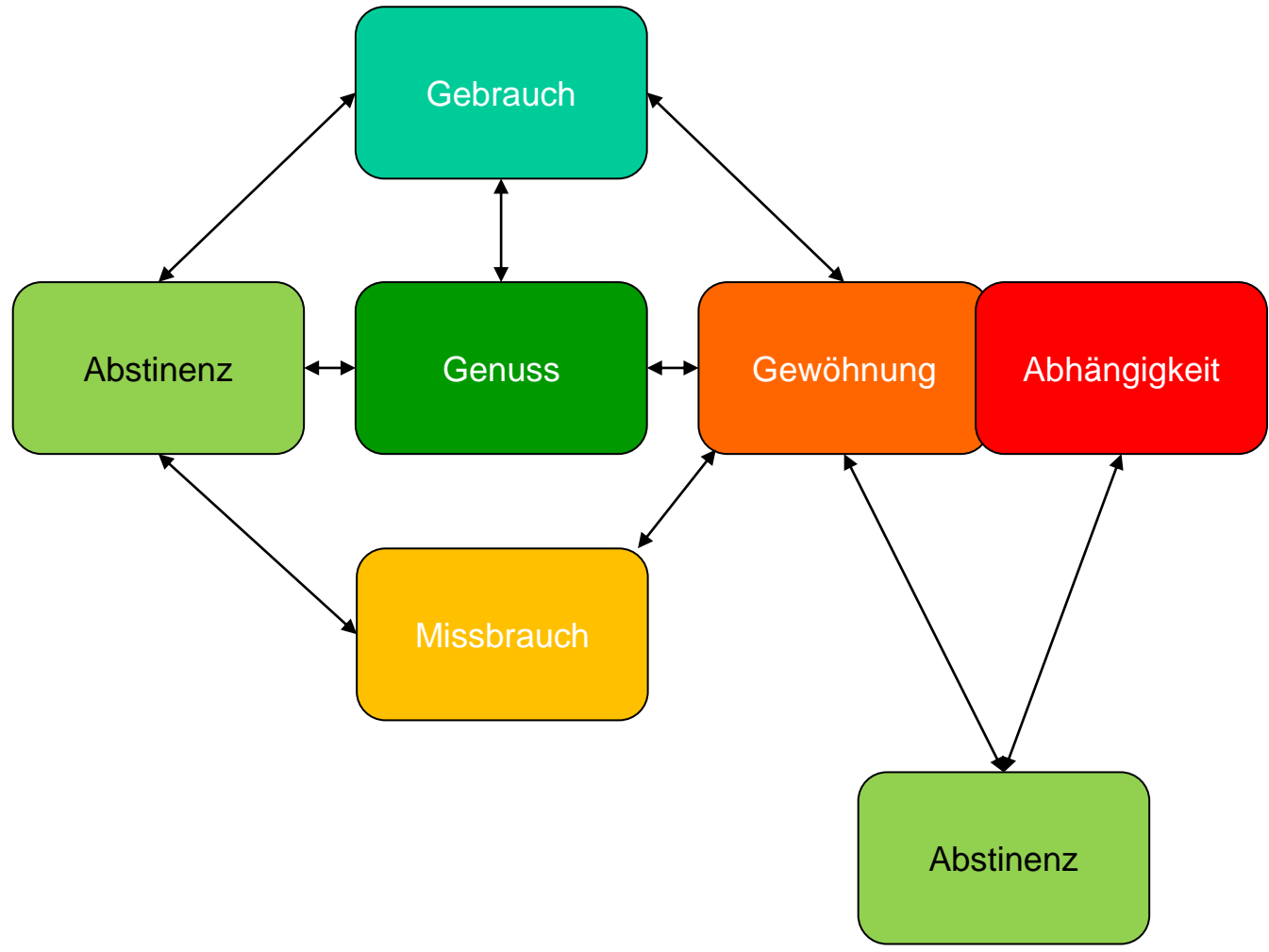


Sonstige Störungen durch Verhaltenssüchte ICD 11

- Leiden oder Beeinträchtigungen persönlicher Funktionen
- Folge wiederholter belohnender Verhaltensweisen
- nicht Konsum von abhängigkeiterzeugenden Substanzen



Suchtentstehung



Wie muss eine
Tätigkeit sein, um
zur Gewohnheit
zu werden?

Sie muss offensichtlich sein

Sie muss attraktiv sein

Sie muss einfach sein

Sie muss befriedigend sein

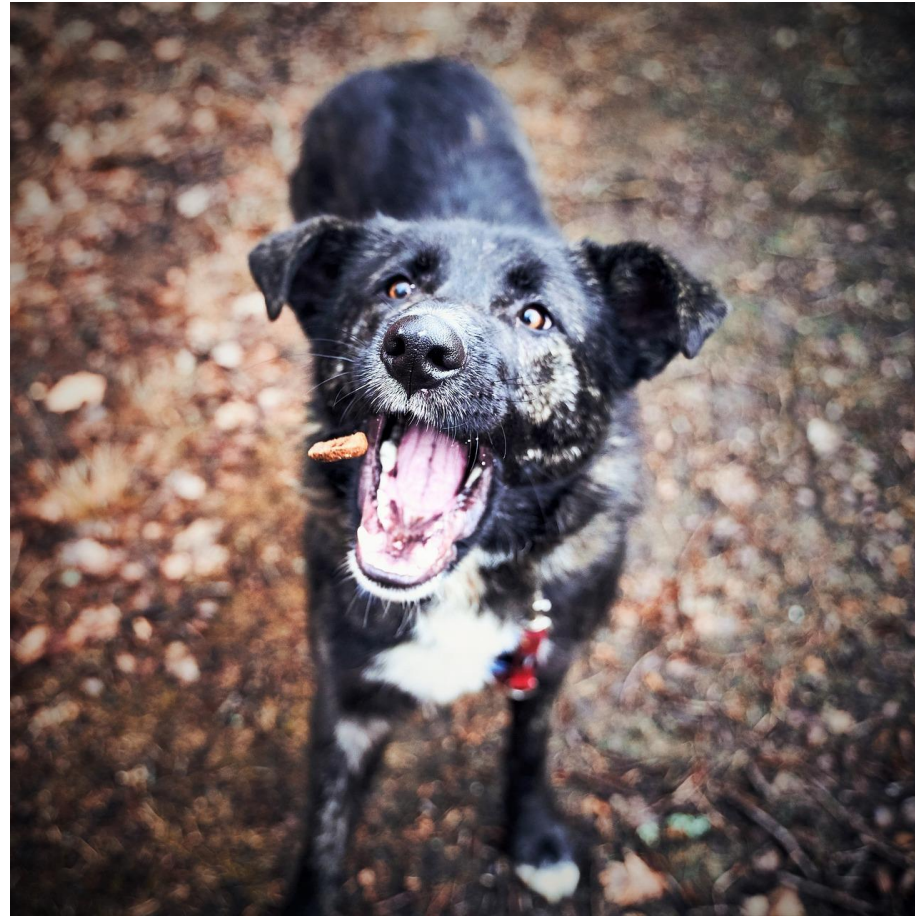
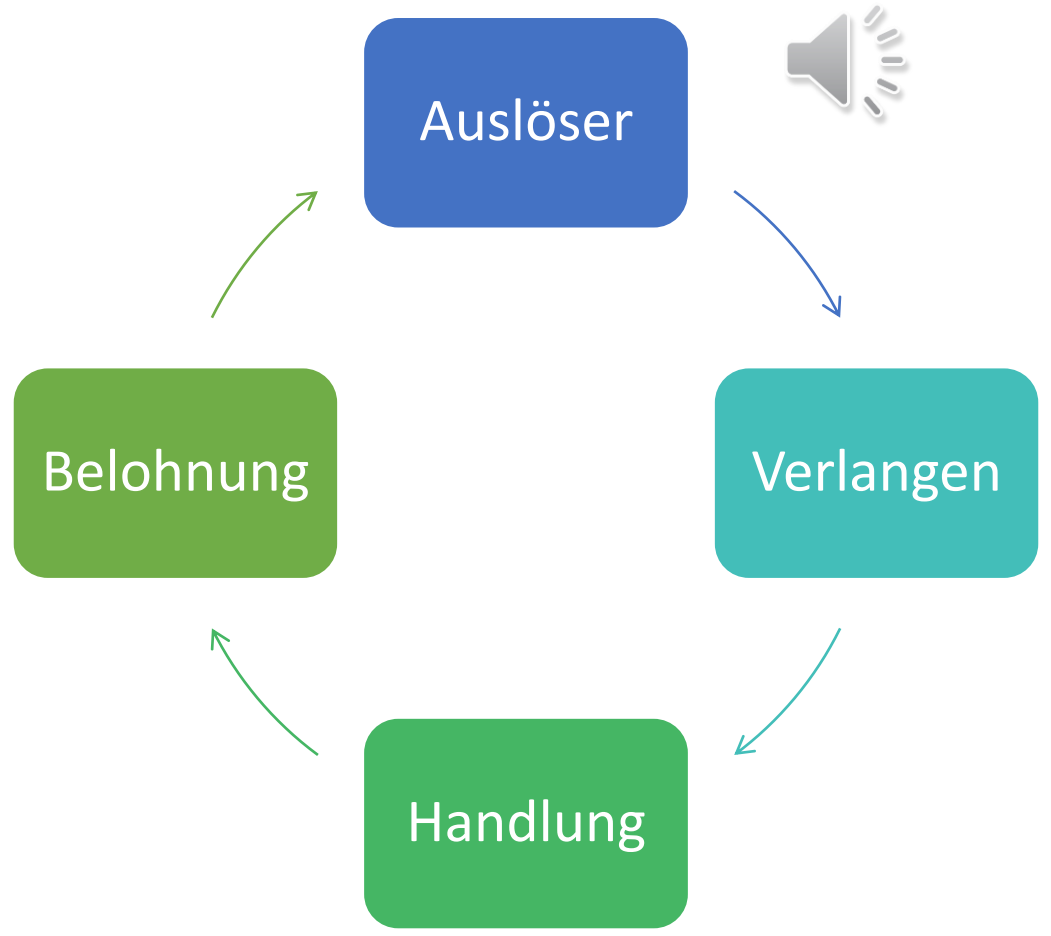


Bild von [Felix Wolf](#) auf [Pixabay](#)

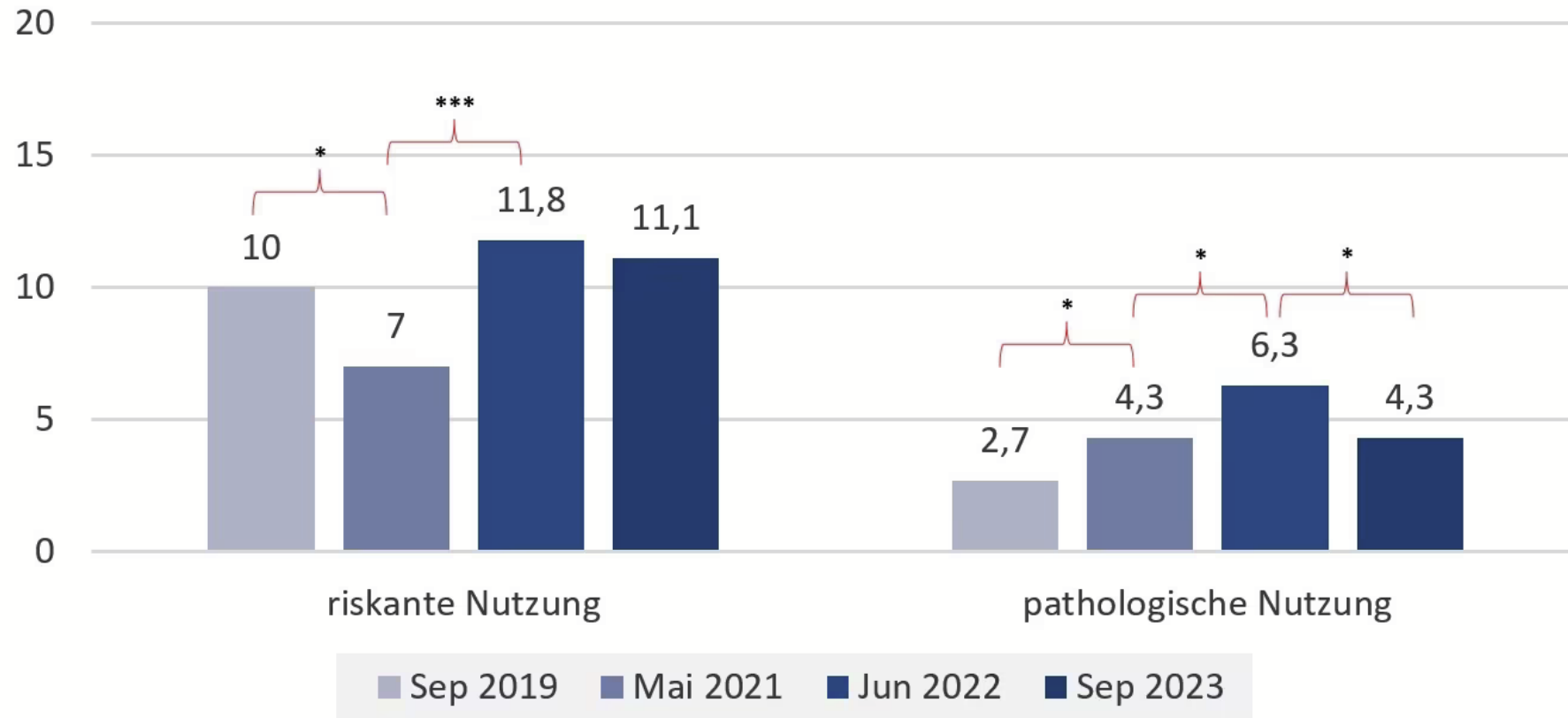
Gewohnheitsschleifen





2. Zahlen Daten Fakten

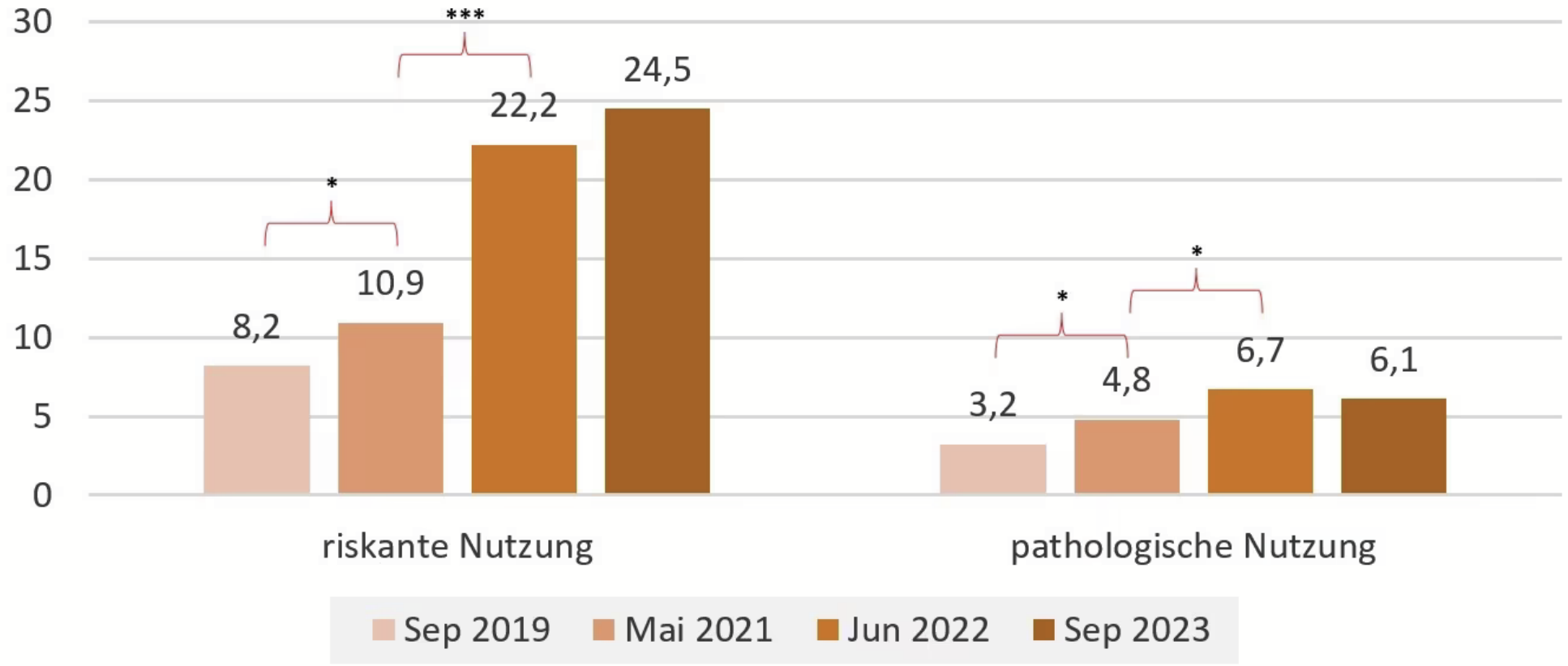
Computerspielnutzung



Quelle: DAK Studie „Mediensucht 2023“

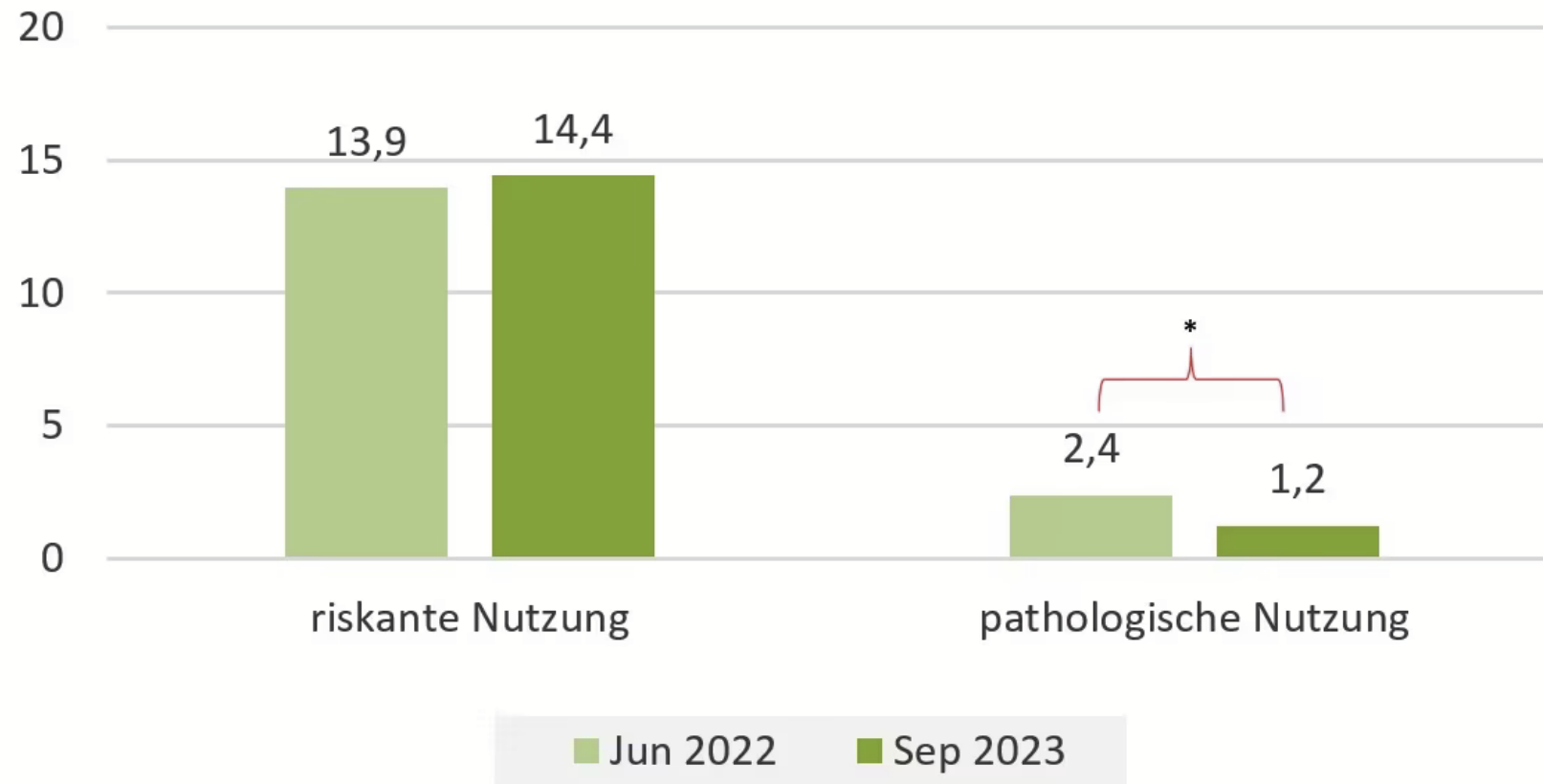


Social Media-Nutzung



Quelle: DAK Studie „Mediensucht 2023“

Streaming-Nutzung

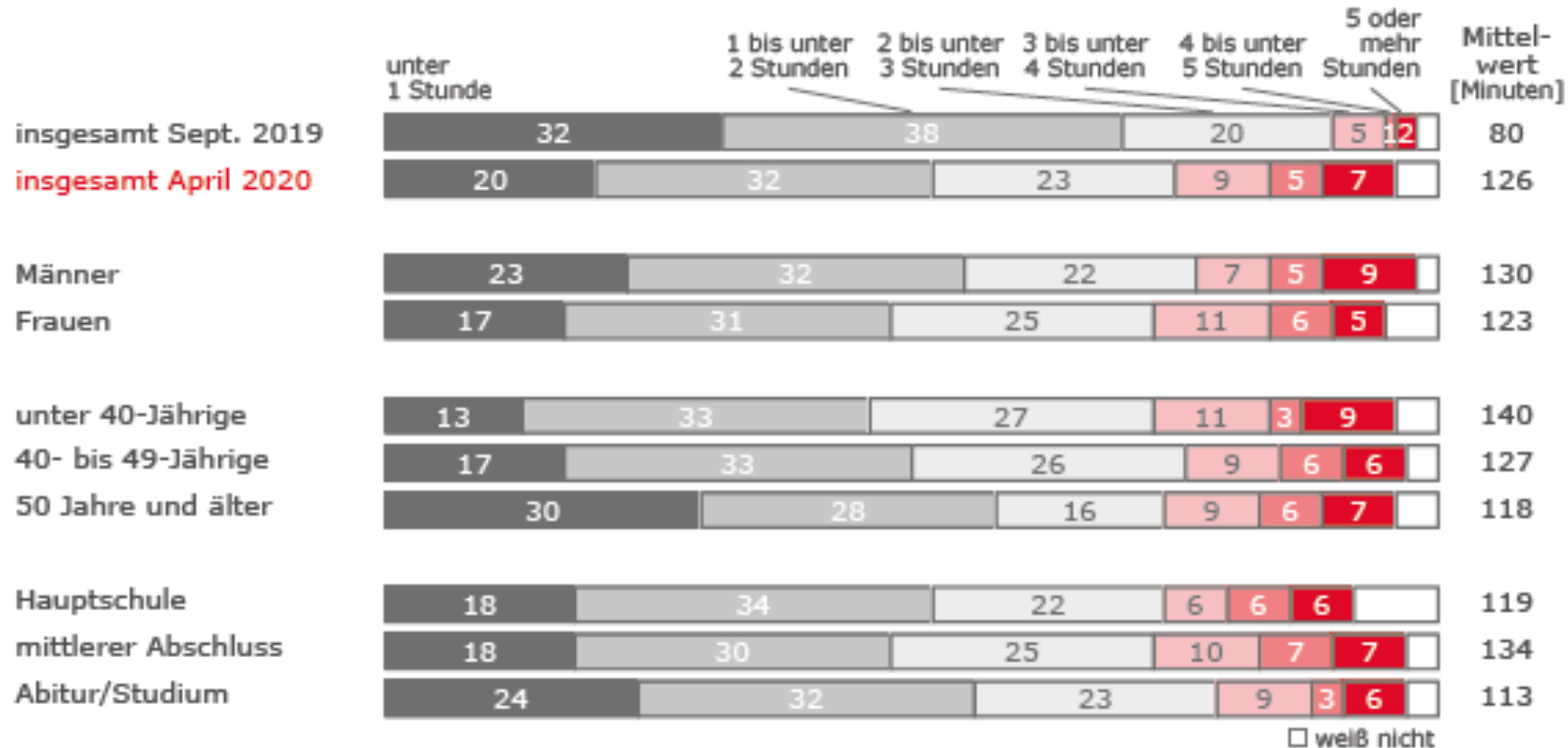


Quelle: DAK Studie „Mediensucht 2023“

Nutzungsdauer soziale Medien - werktags (1)

- Eltern

Es haben im letzten Monat an einem normalen Werktag - alles zusammengerechnet - mit der privaten Nutzung von sozialen Medien verbracht



Basis: Eltern, die zum Zeitpunkt der 2. Welle mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben (ungewichtete Werte) Angaben in Prozent

Quelle: DAK Studie „Mediensucht 2020“



3. Was tun?



3.1 Bedürfnisse erkennen

Bedürfnisse für Medienkonsum

Gaming

- Erfolg
- Anerkennung
- Wertschätzung
- Selbstwirksamkeit
- Kontrolle
- Kreativität
- Wettkampf
- Herausforderung
- Probleme lösen
- Neugier

Social Media

- Erfolg
- Anerkennung
- Wertschätzung
- Selbstwirksamkeit
- Gesehen werden
- Verbundenheit
- Kreativität
- Neugier

Messenger

- Verbundenheit
- Koordination
- Organisation
- Wertschätzung
- Wahrgenommen werden
- Neugier

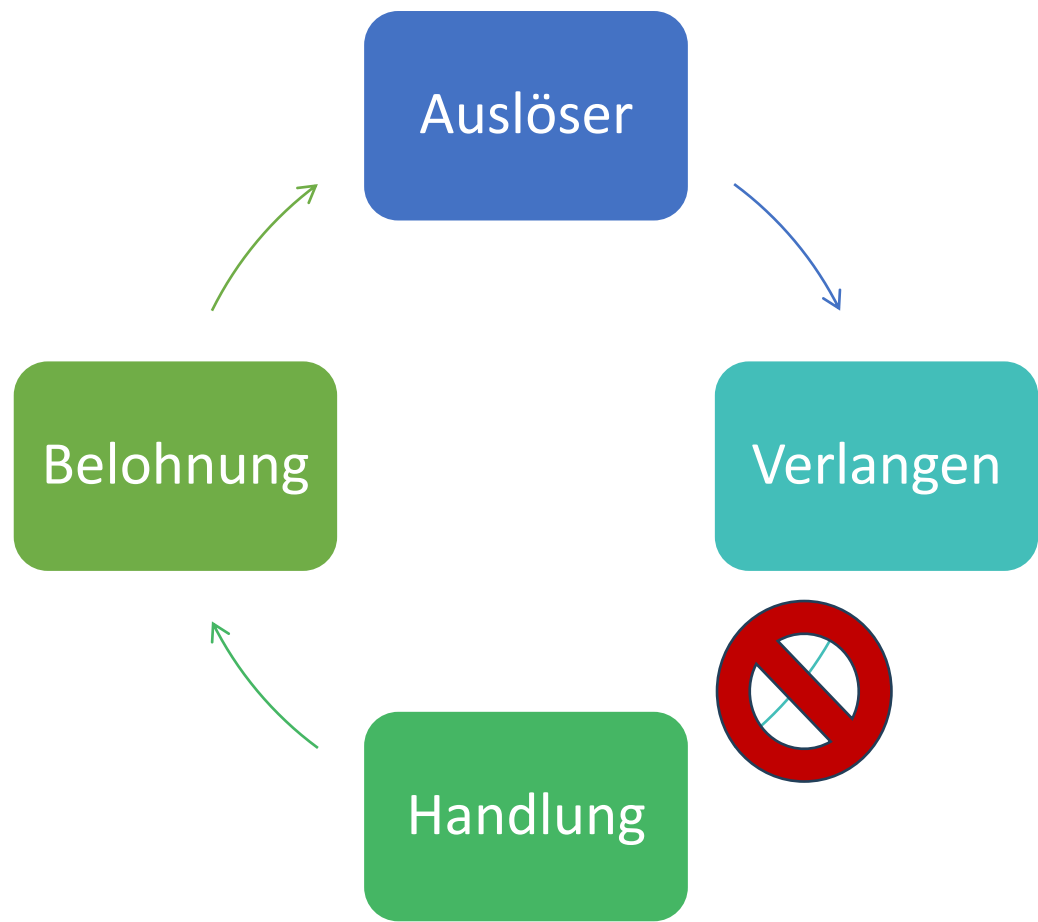


3.2 Gewohnheiten vermeiden/ ändern

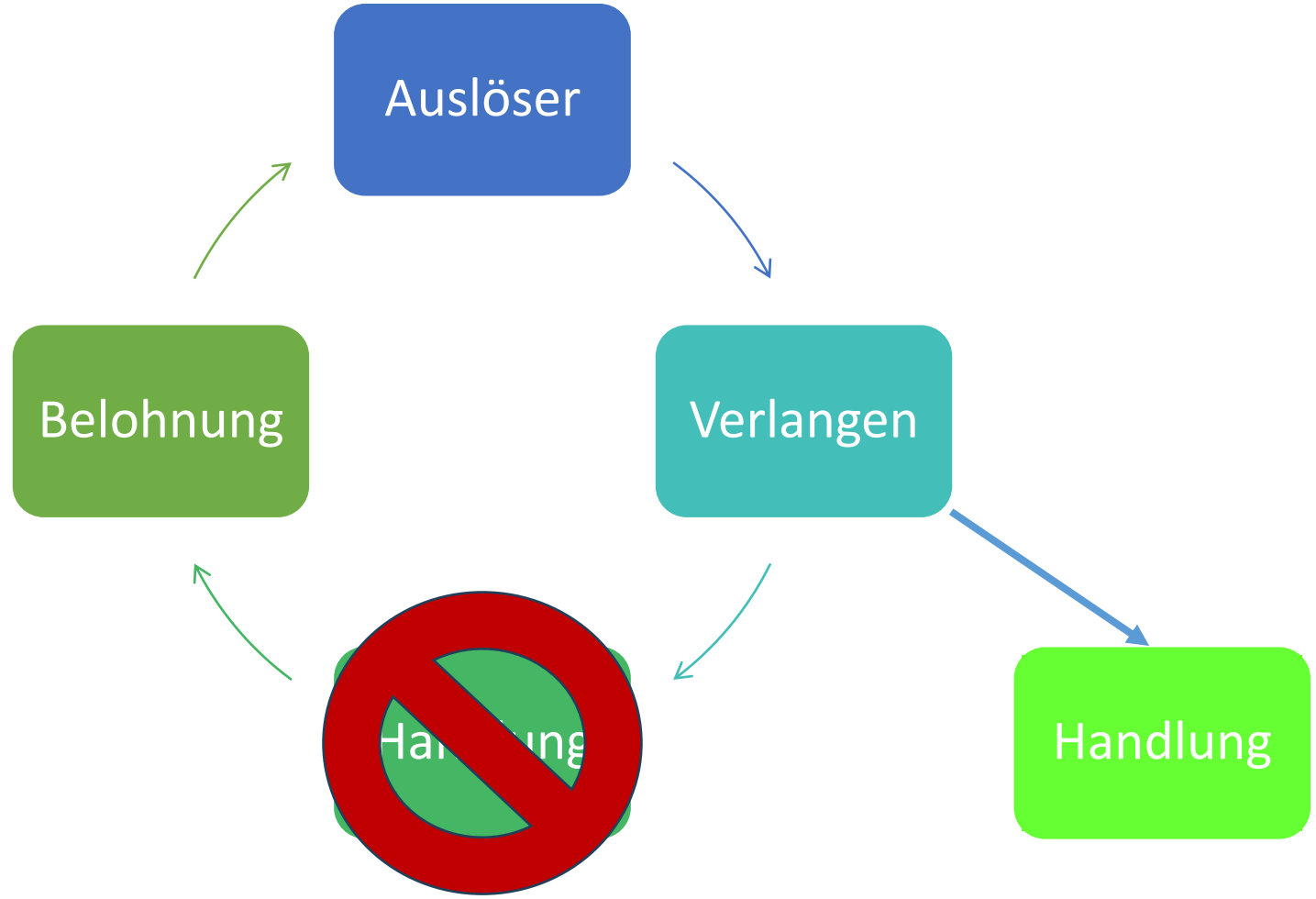
Gewohnheitsschleifen



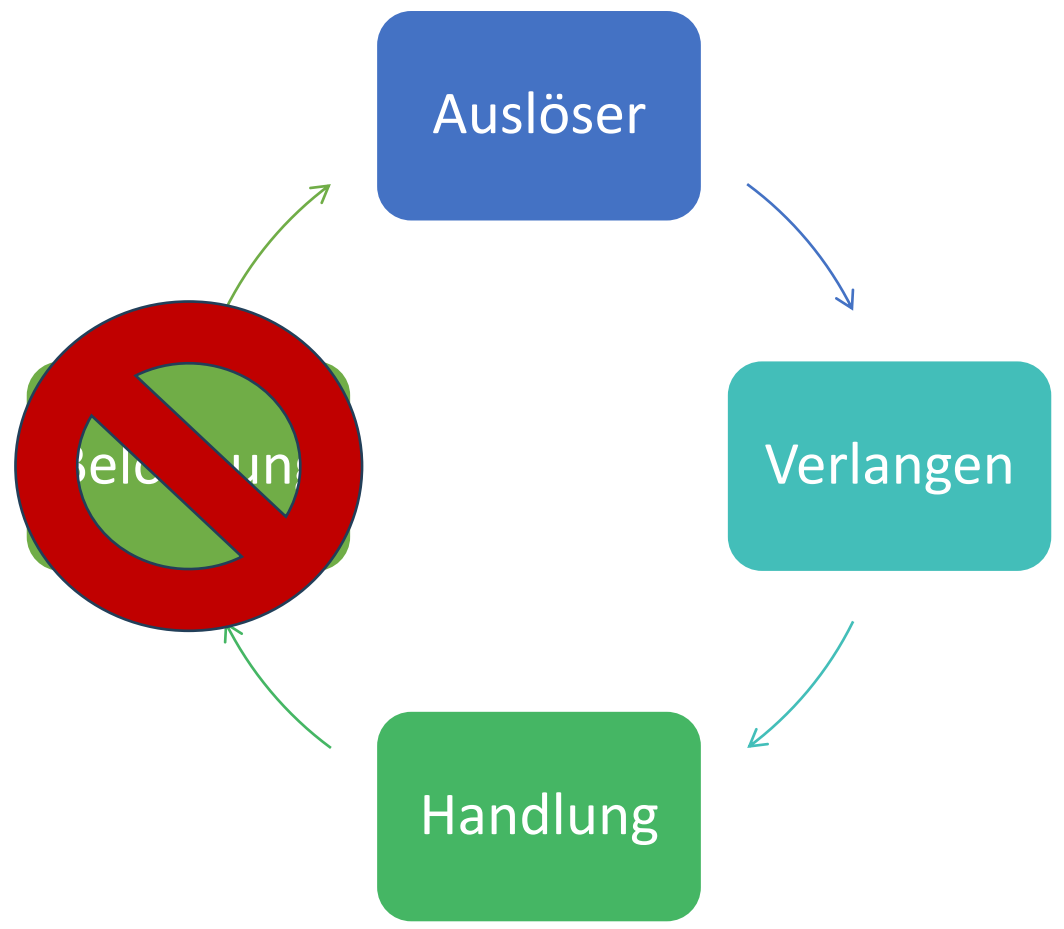
Gewohnheitsschleifen



Gewohnheitsschleifen



Gewohnheitsschleifen





Schlechte Gewohnheiten abstellen

Sie muss unsichtbar sein

Sie muss unattraktiv sein

Sie muss schwierig sein

Sie muss unbefriedigend sein



4. Mediensuchtprävention am Arbeitsplatz

Klare Regeln zur privaten Mediennutzung am Arbeitsplatz



Glaubwürdige Vorbilder



Gelebte Etikette des Miteinanders

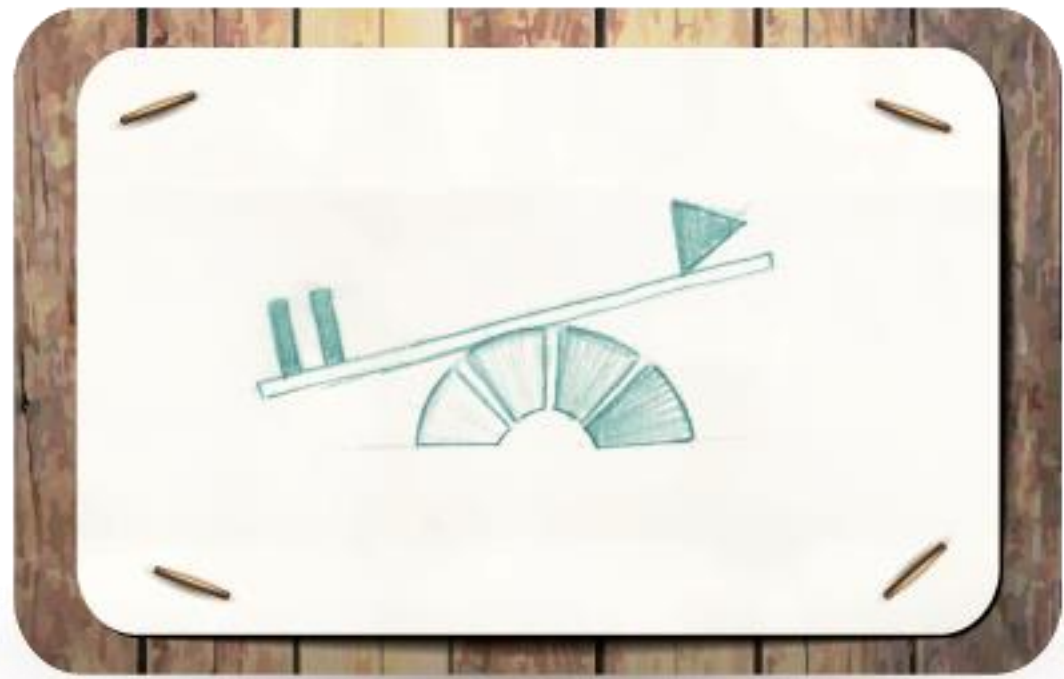




Trennung Dienst-/ Privatgerät



Digital Balance Coaches





... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und (analog) vor sich hinzuschauen.

(Astrid Lindgren)



Viel Erfolg für Ihre digitale Balance!



Kontakt

Betriebliche Suchtprävention Miehle GmbH

Büro: 0821 4443066

Mobil: 0152 29274739

Mail: info@suchtpraevention-miehle.de

Web: www.betriebliche-suchtpraevention.de