

Wenn du für dich erkannt hast, dass Medien einen ziemlich großen Einfluss auf dein Leben haben, dann...

Probiere mal Folgendes aus!

- ☑ Schreibe dir am Ende des Tages auf, wie viel Zeit du mit welchen Medien verbracht hast. Überlege dir, was du früher im echten Leben mit dieser Zeit gemacht hast und was du vielleicht gerne wieder machen würdest.
- ☑ Lege für dich selbst Zeiten fest, wann du surfen oder gamen willst – und halte diese Zeiten ein. Stell dir einen Timer. Lass das Smartphone beim Essen in der Tasche und nimm es nicht mit ins Bett.
- ☑ Wenn du eine Armbanduhr trägst, musst du nicht immer aufs Smartphone schauen, um die Zeit zu erfahren – so wirst du nicht abgelenkt.
- ☑ Frag doch mal deine Freunde oder deine Familie, ob sie dich unterstützen können, zum Beispiel indem sie dich daran erinnern, das Smartphone wegzulegen.

Wenn du so nicht mehr weiterkommst, melde dich doch einfach mal bei uns – wir sind dafür da, dich zu unterstützen.

Tel.: 0911 398 – 6956

E-Mail: kjpambisued@klinikum-nuernberg.de

Quelle: handysektor.de

Kontakt

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Ärztliche Leitung: Dr. med. Patrick Nonell

Tagesklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Klinikum Nürnberg | Standort Süd
Breslauer Str. 201
90471 Nürnberg
Haus F, Erdgeschoss

Für Fragen, Informationen und Hilfsangebote stehen wir jederzeit zur Verfügung:

Oberarzt: Dr. Andreas Beck
Psychologische Leitung: Dipl.-Psych. Andrea Balint
Pflegerische Stationsleitung: Petra Supanta

Tel.: 0911 398 - 6956

Fax: 0911 398 - 6921

E-Mail: kjpambisued@klinikum-nuernberg.de

www.klinikum-nuernberg.de

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P.: Barbara Lay | Gestaltung: Michaela Meth (Klinikum Nürnberg) | Fotos: istockphoto.com
Druck: Printworld.com GmbH | Auflage: 800, Februar 2021 | www.klinikum-nuernberg.de

Klinikum Nürnberg

Wir sind für Sie da!



Smartphones, Tablets, Konsolen und Co.

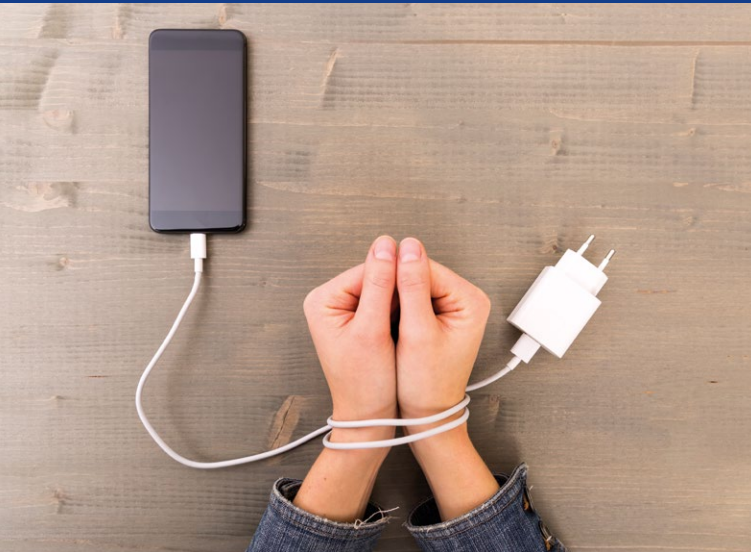
- ▶ Fakten und Wissenswertes für Jugendliche zum Thema Pathologische Mediennutzung



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Eine Welt voller bunter Lichter

In der heutigen Welt ist das Auseinandersetzen mit Bildschirmen allgegenwärtig. Sei es beim Ticketkauf im öffentlichen Nahverkehr, an der Supermarktschlange oder dem Socializing per Smartphone. Medien begegnen uns überall – gewollt oder auch nicht gewollt. Doch hast du dich selbst mal gefragt, welchen Einfluss Medienkonsum auf dich hat?



Smartphone ◀▶ Reality → in Balance???

Grundsätzlich kann man von allen Konsumgütern „süchtig“ werden, von manchen langsamer und von anderen – wie bei Tabak, Alkohol oder Drogen – schneller. Unser Belohnungszentrum im Gehirn spielt eine zentrale Rolle bei diesen Prozessen, da es dafür verantwortlich ist, uns zu sagen, was uns guttut.

Doch zumeist sind die angenehmen Effekte nur kurzfristig, langfristig schädigt uns der Konsum eher. Insbesondere bei der Mediennutzung ist die Bedeutung einer richtigen Balance entscheidend. Denn umso mehr Zeit du z. B. an deiner Konsole oder am Smartphone verbringst, umso weniger Zeit hast du, die Freuden und Herausforderung der Realität zu erleben und zu meistern. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst mit dem Thema Medienkonsum auseinanderzusetzen.

Ab wann ist Medienkonsum problematisch?

Hast du dir bereits Gedanken gemacht, welche Bedeutung Medien in deinem Leben haben und wie sie dein Leben beeinflussen?

Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass ein Medienkonsum von täglich mehr als 4 Stunden problematisch ist. Wenn du deine Bildschirmzeiten zusammenrechnest und auf vier Stunden oder mehr kommst, solltest du mal für dich anhand der folgenden Fragen überprüfen, ob deine Nutzung problematisch sein könnte?

Medienabhängig?

„Ich doch nicht! ...oder doch???“

- Benutzt du Medien (Smartphone, Computer, Konsole, TV) täglich mehr als vier Stunden?
- Wirst du unruhig, nervös, unzufrieden, gereizt oder aggressiv, wenn du länger keine Medien konsumieren kannst?
- Benutzt du Medien, um dich besser zu fühlen?
- Benutzt du Medien häufig länger als du es dir vorgenommen hast, oder hast du schon mal vergeblich versucht deine Nutzung einzuschränken?
- Hast du dir wichtige Aktivitäten eingeschränkt, um Medien zu nutzen?
- Hast du aufgrund deiner Mediennutzung eine Freundschaft verloren, verbringst du weniger Zeit mit Freunden oder hast du Schwierigkeiten bei deinen schulischen Leistungen bekommen?
- Nutzt du weiterhin Medien, obwohl du weißt, dass es dir nicht guttut?
- Hast du deine Eltern, Freunde oder sonstige Personen bezüglich deiner Mediennutzung angelogen oder getäuscht?
- Benötigst du immer mehr Zeit an den Medien, bis sich der gewünschte Zustand einstellt (ein gutes Gefühl, Entspannung etc.)?
- Wenn du **5** oder mehr Fragen mit **JA** beantwortest, kann das ein Hinweis sein, dass deine Mediennutzung schädlich ist.

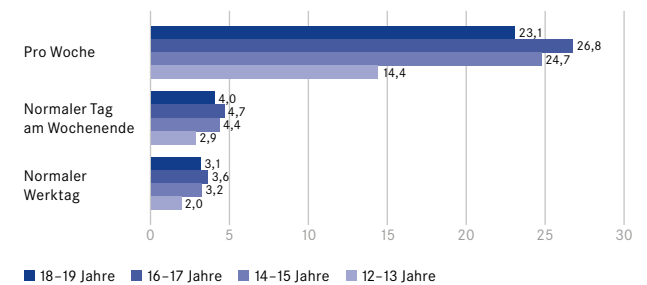
Quelle: www.aerzteblatt.de

Mediensucht als Problem der DigitalNatives?

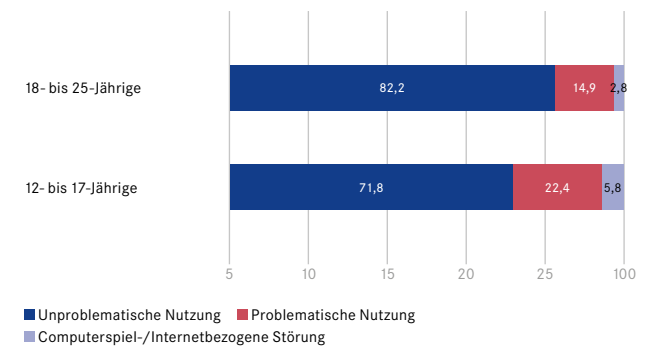
Ein Forschungsbericht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von 2015 weist darauf hin, dass problematische Mediennutzung, insbesondere Computerspiele und die Internetnutzung ein immer größeres Problem darstellt.

Gleichzeitig ist problematischer Medienkonsum bzw. Mediensucht auf Grund der relativen „Neuheit“ noch zu selten Thema in der Öffentlichkeit. Trotzdem wird die Auseinandersetzung mit Digitalen Medien immer wichtiger. Es ist wichtig zu wissen, wie wir die Balance zwischen einer verträglichen Nutzung und einem bewussten „Abschalten“ von den Medien hinbekommen. Denn ansonsten läufst du Gefahr, die Kontrolle über dein Leben abzutreten!

Dauer Nutzung verschiedener Internetangebote von Jugendlichen (Angabe in Stunden)



Verbreitung computerspiel- und internetbezogener Störungen im Jahr 2015 (in %)



Quelle: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015 – Teilband Computerspiele und Internet