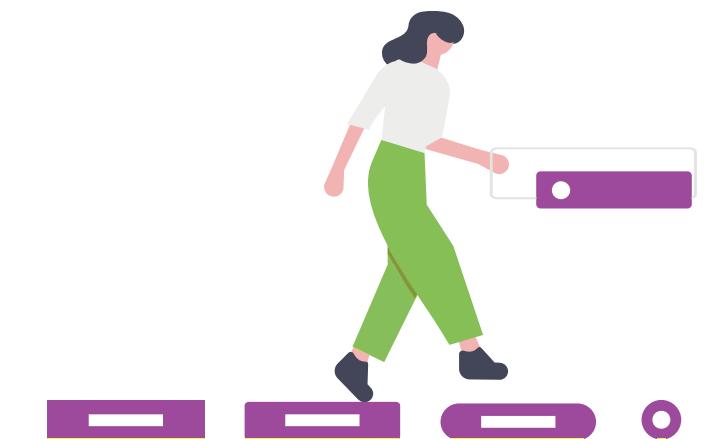


Die Grundlagen

Bei der exzessiven Mediennutzung handelt es sich um ein junges Phänomen: Der Begriff der „Internetsucht“ wurde erstmals 1995 vom New Yorker Psychiater Ivan Goldberg, als „Internet Addiction Disorder“, benutzt. In der Fachwelt der Schulen oder bei Medienfachleuten sind noch unterschiedliche Begriffe, wie Pathologische Mediennutzung, Medienabhängigkeit oder auch Handysucht zu finden.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) betreibt mit der Jugendkampagne „Ins Netz gehen“ Prävention von exzessiver Mediennutzung. Grundlage hierfür, stellt unter anderem die regelmäßig stattfindende Studie zur Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland dar, die die Verbreitung einer internet- und computerspielbezogenen Störung ermittelt. Ein offizielles Krankheitsbild samt Definition von Symptomen und einem offiziellen Begriff hierfür gibt es in Bezug auf die exzessive Nutzung von Internetangeboten noch nicht. Für die ab 01.01.2022 in Kraft tretende ICD-11 (die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme in der 11. Version) wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstmalig die Aufnahme der „Gaming Disorder“ bekannt gegeben. Die „Gaming Disorder“ befasst sich jedoch ausschließlich mit einer Verhaltensstörung beim Videospiele und ist neben der Glücksspielsucht den Verhaltenssüchten zuzuordnen.

Der Begriff der „Internetsucht“ wurde erstmals 1995 vom New Yorker Psychiater Ivan Goldberg, als „Internet Addiction Disorder“, benutzt.



Digitale Jugendkultur

Digitale Medien sind ständige Begleiter im Alltag von Jugendlichen: Eine Story bei Instagram hier, ein TikTok-Video da, dazwischen noch zwei WhatsApp-Nachrichten, anschließend ein Online-Game, ehe man später nach ein paar neuen Clips durch ein Video-Portal surft und dann doch einen Film in ganzer Länge streamt – für Jugendliche sind das längst alltägliche Freizeitbeschäftigungen.

Erst recht, weil sich die Möglichkeiten weiter rasant entwickeln.

- ⊕ Die hohe Verfügbarkeit des Internets durch Internetflratrates und flächendeckende Hotspots ermöglichen es, nahezu permanent online zu sein
- ⊕ Mit Smartphones ist das Internet mobil geworden: Vernetzung ist überall und jederzeit möglich
- ⊕ Zahlreiche Videospiele, vornehmlich Computer- und Konsolenspiele, lassen sich ausschließlich online spielen, wobei man mit Spielerinnen und Spielern in der ganzen Welt vernetzt ist
- ⊕ Ein Großteil der Kommunikation findet in sozialen Netzwerken und Communities statt
- ⊕ Die Bildung wird zunehmend digitalisiert. In der Schule werden die Inhalte auch teilweise über die Endgeräte an die Schülerinnen und Schüler transportiert

Laut JIM-Studie von 2019 nutzen 92 % der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren in ihrer Freizeit täglich das Handy oder Smartphone, 87 % täglich das Internet. Bei Kindern zwischen 6 und 13 Jahren sind laut der aktuellen JIM-Studie bereits 25 % täglich online, 28 % mehrmals pro Woche.

Auch die Nutzungsdauer ist beachtlich: Jugendliche verbringen täglich 200 Minuten im Internet – das sind fast dreieinhalb Stunden. Aktuelle Ergebnisse der Drogenaffinitätsstudie zeigen zudem, dass es bei der Nutzung von Videospiele und Internetangeboten besonders bei den jüngeren Altersgruppen zwischen 12 und 17 Jahren deutliche Geschlechtsunterschiede gibt: So nutzen 84,3 % der Mädchen täglich Soziale Netzwerke, gleichaltrige Jungen zu 77,2 %. Dagegen spielen 36,2 % der männlichen Jugendlichen täglich Videospiele, bei den Mädchen sind dies nur 11,3 %.

Viele fühlen sich unvollständig, wenn sie ihr Smartphone nicht bei sich haben oder wenn es keine Möglichkeit gibt, das Internet zu nutzen. Durch die mobilen Geräte, Internetflratrates und eine zunehmende Zahl an WLAN-Hotspots wird das Maß an Erreichbarkeit und ständiger Internetnutzung massiv verstärkt. Gleichzeitig ist es dadurch möglich, fast überall die Realität zu verlassen und – zum Beispiel im Bus oder in der Schulpause – in eine virtuelle Welt einzutauchen. Wenn hier Mechanismen fehlen, die eine kompetente und selbstkritische Mediennutzung ermöglichen, kann der Grundstein für eine Abhängigkeit gelegt werden. Es ist wichtig, in der Schule neben der Schulung der Digitalisierung auch die digitale Balance zu vermitteln.

Soziale Netzwerke

Die Nutzung Sozialer Netzwerke hat sich in den vergangenen Jahren weiter deutlich erhöht. Angebote wie Instagram, Snapchat oder das Videoportal TikTok (ehemals musical.ly) erfüllen wichtige Funktionen für Jugendliche: Selbstdarstellung, Identitätsfindung, Unterhaltung und grenzenlose Kommunikation mit beliebig vielen realen oder virtuellen Bekannten. Sie können sich dort rund um die Uhr über ihre Profile, Fotos oder Videos selbst darstellen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die meisten Nutzerinnen und Nutzer machen viele Angaben zu sich selbst, zum Beispiel zu Hobbys, zur Schule oder zur Partnerschaftssituation. Auch persönliche Fotos oder Videos werden online gestellt. Die sozialen Netzwerke funktionieren über so genannte „Freundeslisten“, was eine weitreichende Vernetzung im Schneeballprinzip zur Folge hat: „Freunde“ von „Freunden“ können zu eigenen „Freunden“ werden.

Der Freundeskreis aus dem „echten“ Leben findet sich in den Kontaktlisten ebenso wie Personen, die die Jugendlichen über das Internet kennengelernt haben. Diese digitale Form der Kommunikation kann dazu führen, dass offene Gespräche über Themen geführt werden, die bei direktem Kontakt eher peinlich wären. Die Möglichkeit, sofort eine Rückmeldung zur eigenen Position innerhalb der Community zu bekommen, ist zudem sehr attraktiv. Die sozialen Netzwerke üben eine große Faszination aus, da sie neben der Information über aktuelle Themen und Trends eine weitgehende anstrengungslose Kommunikation per Knopfdruck ermöglichen. Zudem wird eine, insbesondere für Jugendliche, wichtige Funktion erfüllt: Selbstdarstellung, bis hin zur Selbstvermarktung. Es gibt den Jugendlichen die Chance, sich selbst bestmöglich darzustellen und „Likes“ zu erhalten, die das Ego bestätigen. Zudem finden Jugendliche Gefallen an der Idee als so genannter Influencer irgendwann Geld mit ihrem Hobby zu verdienen.

Soziale Netzwerke bergen zugleich die Gefahr, dass virtuelle Beziehungen wichtiger werden als physische Kontakte. Darüber hinaus können Themen wie Cybermobbing, Verletzung von Persönlichkeitsrechten und Datenschutzverstöße auftreten, wenn etwa peinliche oder intime Fotos/Videos ohne Genehmigung veröffentlicht werden. In der virtuellen Welt kann es also ganz reale Probleme geben, die belastend wirken.

Aber viele Jugendliche gehen auch selbst sehr leichtfertig mit ihren persönlichen Fotos um, senden und posten viele private Aufnahmen. Dabei stehen die einzelnen Mitglieder der jeweiligen Netzwerke, erst recht bei Jugendlichen, in Konkurrenz zueinander. Erhält ein Jugendlicher mehr positive Aufmerksamkeit (in der Netzwerk-Währung Likes und Kommentare), ist der nächste Jugendliche geneigt, zur Aufmerksamkeitssteigerung vermeintlich spektakuläre Bilder zu präsentieren. Eine Spirale des Überbietungswettbewerbs setzt ein. So kann es vorkommen, dass Jugendliche die Grenzen überschreiten und etwa sehr freizügige Fotos posten, die ihnen eigentlich eher peinlich oder unangenehm sind.



Videospiele

Eine große Anziehungskraft auf Jugendliche haben Videospiele. Videospiele umfassen unter anderem Computerspiele oder App-Spiele – diese können offline oder online, alleine oder zu mehreren gespielt werden. Dabei macht es einen Unterschied, ob die Jugendlichen bei „Tetris“ ein paar Bausteine sortieren oder sich in eine komplett virtuelle Welt begeben. Besonders attraktiv sind Rollenspiele, die meist online gespielt werden. Diese Spiele bringen Eigenschaften mit, die andere Spiele nicht haben: Man findet sich in einer Gemeinschaft wieder, hat sehr schnell Erfolge und die Spiele haben meist kein absehbares Ende. Diese Gemeinschaft besteht aus anderen Mitspielenden, teilweise aus der ganzen Welt und die Gamer kommunizieren im Spiel per Chat oder Headset miteinander. Bei vielen Strategiespielen haben die Spielerinnen und Spieler die Möglichkeit, eine Zivilisation gottgleich zu Macht und Ansehen zu führen. Populäre Videospiele sind auch Thema auf dem Schulhof und in der Gruppe, wo Jugendliche mitmachen und mitreden möchten.

Neben Spielen, die kostenpflichtig sind, werden auch sogenannte „Free-to-Play“-Spiele angeboten. Insbesondere bei Online-Rollenspielen ist diese Variante häufig. Dabei wird nach Spielbeginn, also „In-Game“, für besondere „Ausrüstung“ oder eine Premium-Mitgliedschaft geworben. Im Jahr 2017 wurden über diese Mikrotransaktionen in Deutschland mehr als 930 Millionen Euro umgesetzt. Riskant sind hierbei die sogenannten Lootboxen. Hier erwirbt man gegen Geld eine virtuelle Einheit. Beim Kauf dieser Lootboxen werden aber nicht zum Beispiel bestimmte Ausrüstungsgegenstände garantiert, sondern der Gamer erwirbt mit Glück den ein oder anderen virtuellen Gegenstand, umgangssprachlich der so genannte Überraschungsei-Effekt. Deswegen wird die Nähe zum Glücksspiel gesehen. Bei manchen Online-Spielen kann man zudem sogar mit realem Geld auf seinen Spielgewinn wetten – so wie bei einem Glücksspiel.

Abgrenzung Gaming und Gambling

Die ICD-11, also die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird in der kommenden ICD-11, also der internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme die Diagnose „gaming disorder“ aufgenommen. Bei der „gaming disorder“ steht einzig das exzessive Spielen von digitalen Spielen offline und online im Fokus. Zentral in der Abgrenzung von „gaming disorder“ und „gambling disorder“ ist, dass es bei der „gaming disorder“ im Gegensatz zu der „gambling disorder“ in erster Linie nicht um einen Geldgewinn, sondern um den Spielspaß digitaler Spiele geht.

Im Gegensatz dazu gibt es im DSM-5 (DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), also der Klassifikation psychischer Erkrankungen in den USA, bereits seit 2013 sowohl die Diagnosen „internet gaming disorder“ (sogenannte Videospielsucht) als auch „Gambling Disorder“ (Glücksspielsucht). Zu beachten ist die Abgrenzung von Videospiele zu Online-Glücksspielen, welche zur Domäne der Glücksspielsucht gehören. Beiden Kategorien gemeinsam ist der einfache und problemlose Zugang über das Internet, der Übergang zwischen den beiden Störungsbildern ist zudem fließend, sobald Videospiele Elemente zum Geldgewinn enthalten (z. B. sogenannte Lootboxen). Das Gefahrenpotenzial von Glücksspielen im Internet ist aufgrund der interaktiven Einbindung der spielenden Person, des bargeldlosen Zahlungsverkehrs sowie der tatsächlichen Verfügbarkeit rund um die Uhr (24/7) enorm hoch. Es gibt Online-Versionen von nahezu allen klassischen Glücksspielen wie Poker, Roulette, Black Jack, Slotmachines. Ein Unterscheidungsmerkmal: Bei Glücksspielen geht es immer um echtes Geld (sowohl beim Einsatz als auch beim Gewinn). Häufig aber werden in herkömmliche Videospiele auch Glücksspielelemente eingebaut, etwa um die bessere Ausstattung der Avatare voranzutreiben. Zu unterscheiden sind „echte“ Glücksspiele vom so genannten „simulierten Glücksspiel“, wie zum Beispiel Coin Master. Spiele dieser Art sind zwar strukturell wie Glücksspielen aufgebaut, der Spielausgang wird also als zufallsbedingt wahrgenommen. Gespielt wird mit virtueller Währung. Es sind zwar Einsätze, aber keine Geldgewinne möglich.

Weitere Gefahren der digitalen Welt

Computer und Internet machen Spaß und erleichtern unser Leben. Doch die digitale Welt hat auch negative Seiten. Neben offensichtlichen Gefahren wie Betrug, Viren und Datenmissbrauch gibt es solche, die nicht sofort erkennbar sind:

Hate Speech

Die so genannte Hassrede ist ein zutiefst digitales Phänomen. Verunglimpfende Kommentare sind in Blogs, sozialen Netzwerken und Foren fast schon an der Tagesordnung. Laut einer Studie der Universität Potsdam berichteten im Jahr 2018 rund 54 % der befragten Jugendlichen, Hate Speech online gesehen zu haben, 11 % gaben an, selbst Hasskommentare verfasst zu haben und 17 % berichteten, Opfer von Hate Speech gewesen zu sein.

Fake News

Im Jahr 2017 wurde der Begriff sogar in den Duden aufgenommen – mit der Bedeutung als „in den Medien und im Internet, besonders in sozialen Netzwerken, in manipulativer Absicht verbreitete Falschmeldungen“. Fake News wurden und werden gerade auch im politisch-gesellschaftlichen Kontext zu einem verbreiteten Phänomen.

Cybermobbing

Durch die Anzahl und Anonymität der beteiligten Personen kann Mobbing online genauso schlimm sein wie offline. Bisher ist sich allerdings nur ein Viertel (26 %) der 12- bis 19-Jährigen der Gefahr des Cybermobbings bewusst – obwohl 12 % der Jugendlichen schon erleben mussten, dass peinliche oder beleidigende Sachen von ihnen im Netz verbreitet wurden. Jeder dritte Jugendliche (32 %) kann sogar bestätigen, dass jemand in seinem Bekanntenkreis gezielt im Internet fertiggemacht wurde.

Sexuelle Übergriffe

Internet und Soziale Netzwerke bieten pädokriminellen Menschen eine attraktive Plattform, um Kinder und Jugendliche anzusprechen. „Cybergrooming“ nennt sich dieses gezielte Heranschleichen, um an Nacktbilder oder Videos von ihnen zu kommen oder sie zu einem Treffen zu überreden. Eine aktuelle Kids-Online Studie belegt, dass 15 % der Kinder zwischen 9 und 14 Jahren schon mal online sexuell belästigt wurden.

FOMO (Fear of missing out)

„Auf Snapchat habe ich innerhalb eines Tages so viel Bestätigung und Aufmerksamkeit bekommen, wie ich es in der realen Welt nie erfahren hätte.“, „Wie ein Leben ohne Social Media funktioniert, weiß ich nicht mehr.“, „Ich würde die Apps ja löschen, aber was ist, wenn ich dann etwas verpasse?“ – mit diesen Aussagen ist das Phänomen FOMO (Fear of missing out), also die Angst etwas zu verpassen, gut beschrieben. Diese Sorge ist keine exklusive Erscheinung des 21. Jahrhunderts. Wenn sich etwa vor 40 Jahren Freunde und Freundinnen verabredeten und ein Jugendlicher dieser Clique stattdessen zum Besuch bei der Tante gezwungen war, dann stellte sich dieser damals schon genauso vor, was die anderen wohl gerade machten und was diese über ihn sagten. Der Unterschied zur Gegenwart: in der heutigen Zeit erleben Jugendliche insbesondere durch Soziale Netzwerke das Spiegeln in der perfekten Welt. Denn niemand zeigt alltägliche Bilder von Langeweile, von angebranntem Essen oder den Berg an schmutziger Wäsche. Im Verhältnis zu den tollen Fotos vom neuen Sushi-Restaurant oder dem Urlaub unter Palmen erscheint das eigene Dasein langweilig und trist. Postings der Anderen verursachen beim Zuschauer somit Frust und negative Stimmung. Es können tatsächlich körperliche Symptome auftreten, wie Schlafstörungen und innere Unruhe. Man kann auch sagen, dass die Menschen, die unter dem Phänomen FOMO leiden, es verlernt haben, zufrieden zu sein oder etwas zu genießen.

Internet- oder computerspielbezogene Störung

Internet- und computerspielbezogene Störung

Videospiele, Soziale Netzwerke und Internet sind für viele Jugendliche attraktiv. Für die meisten von ihnen sind diese Angebote ein Gewinn. Bei anderen kommt es jedoch im Umgang damit zu Verhaltensproblemen. Eine pauschale Antwort, ab wann jemand computerspiel- oder internetsüchtig ist, gibt es nicht. Wenn medienbezogene Themen allerdings wichtiger werden als Freundinnen und Freunde, Familie, Schule, Ausbildungsplatz oder Hobbys, dann liegt womöglich ein Suchtproblem vor.

Fachleute im Fachverband Medienabhängigkeit setzen sich dafür ein, diese Störung als Verhaltenssucht zu bezeichnen und zudem für die Zuordnung zu den Abhängigkeitserkrankungen. Eine Internet-sucht zeigt sich in seiner Ausprägung vergleichbar einer stoffungebundenen Sucht – auch Verhaltenssucht genannt – wie die gaming disorder. Aufgrund dieser Vergleichbarkeit in den Symptomen und Ausprägungen setzten sich Fachleute für die Anerkennung und offizielle Definition einer Diagnose ein. Bei einer Verhaltenssucht werden keine bewusstseinsverändernden (psychotropen) Substanzen von außen zugeführt oder eingenommen. Der gewünschte, als Belohnung empfundene psychotrope Effekt (Kick-Erleben, Entspannung, Ablenkung) stellt sich durch körpereigene, biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessiv durchgeführte Verhaltensweisen ausgelöst werden. Gemeinsames Merkmal der verschiedenen Formen der Verhaltenssucht ist somit die exzessive Ausführung des Verhaltens, also eine Ausführung über das normale Maß hinaus.

Die Drogenaffinitätsstudie von 2015 der BZgA erfasst sowohl die Nutzung digitaler Spiele, als auch die Internetnutzung im Allgemeinen und zeigt, dass 5,8 % der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland eine computerspiel- oder internetbezogene Störung aufweisen. Demnach sind in dieser Altersgruppe aktuell 7,1 % der Mädchen und 4,5 % der gleichaltrigen Jungen betroffen. In der kommenden ICD-11 wird künftig „gaming disorder“ als eigene Erkrankung dargestellt. Dort ist sie in der Kategorie „Erkrankungen durch abhängiges Verhalten“ verortet und befasst sich ausschließlich mit der Nutzung von digitalen Spielen bzw. Videospielen. Eine offizielle Diagnose mit dem expliziten Fokus auf die Internetnutzung gibt es bisher nicht.

Als typische Merkmale eines Suchtverhaltens gelten demnach:

- ① Verringerte Kontrolle:
Beeinträchtigte Kontrolle über das Spielen (Kontrollverlust bzgl. des Beginns, der Beendigung und Dauer); Rückzug aus anderen Lebensbereichen, z. B. von Freunden oder bisher ausgeübten Hobbys
- ② Priorität im Leben:
Erhöhung der Priorität des Videospelens in dem Maße, in dem es Priorität vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten hat;
- ③ Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen:
Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz des Auftretens negativer Konsequenzen; fortgesetztes Problemverhalten trotz massiver Konflikte in Familien-, Freundeskreis und auf der Arbeit bzw. in der Schule.



Betroffene beschäftigen sich gedanklich übermäßig stark mit digitalen Medien und sind unruhig oder gereizt, wenn sie diese nicht nutzen können. Dadurch, dass sie andere wichtige Lebensaufgaben vernachlässigen, entstehen erhebliche persönliche und zwischenmenschliche Probleme. Es sind bestimmte Mechaniken bei der Entwicklung von Videospielen, die zu einer Anbindung und im späteren Verlauf zu einem exzessiven Verhalten führen, beispielsweise Erfolgserlebnisse, Ausleben von Träumen und Anerkennung. Daher ist die Messung der Zeit nur ein Kriterium – und die Motivation dahinter ein wesentlich anderes. Die Suchtgefahr bei Videospielen und Internetangeboten hängt davon ab, auf welche Art und Weise diese genutzt werden. Die Grenze zwischen normaler und schädlicher Nutzung ist schwer zu bestimmen. So lässt sich etwa kein exaktes Zeitmaß (ab wie vielen Stunden) bestimmen, ab welchem ein problematisches Verhalten vorliegt. Die Motivation des Videospielens oder des Internetgebrauchs ist dagegen ein wesentliches Merkmal einer problematischen Nutzung.

Zum besseren Verständnis werden im Folgenden die Kriterien einer Abhängigkeit ausführlicher erklärt:

1 Craving: Einengung des Denkens und Verhaltens

Die Mediennutzung wird zur wichtigsten Aktivität und dominiert das Denken. In der Schule und beim Zusammensein mit Freunden muss man dauernd an die App oder das Spiel denken. Dazu gehört, dass Betroffene ihre Mediennutzung falsch wahrnehmen und ein unwiderstehliches Verlangen nach dem Internet haben.

2 Kontrollverlust

Der Betroffene verliert das Gefühl für das zeitliche Ausmaß der Mediennutzung und kann andere wichtige Sachen wie Schule oder reale Treffen nicht mehr wahrnehmen.

3 Toleranzentwicklung

Die gewünschte Wirkung kann nur durch häufigere oder längere Nutzungszeiten erzielt werden (möglicherweise auch durch immer extremere Inhalte). Wenn Spiel und Nutzungszeit gleichbleiben, bleibt auch die gewünschte affektregulierende Wirkung aus.

4 Entzugerscheinungen

Wenn der Betroffene die Mediennutzung reduziert und vom Spielen oder dem Gebrauch der App abgehalten wird, treten bei ihm körperliche und psychische Symptome auf wie etwa Unruhe, Zittern, Schwitzen.

5 Gestörte Regulation von Stressbewältigung und Erlebnisdrang

Digitale Medien faszinieren und es ist gut nachvollziehbar, wenn Jugendliche einen Teil ihrer Freizeit damit verbringen möchten. Es ist durchaus in Ordnung, wenn man sich nach der Schule oder nach einem Streit mit den Eltern oder andere Jugendlichen erst mal bei einem Videospiele oder im Chat etwas Entspannung sucht. Doch dann sollte man sich mit seinen Problemen konstruktiv auseinandersetzen. Riskant wird es, wenn man nur noch beim Zocken oder in sozialen Netzwerken Freude empfindet. Digitale Medien sollten andere Hobbys ergänzen, nicht ersetzen.

6 Vermeidung realer Kontakte zugunsten virtueller Beziehungen

Reale Verabredungen mit Freunden werden zugunsten der Kontakte im Internet vernachlässigt.

7 Fortsetzung des Spielens trotz bestehender oder drohender negativer Konsequenzen

Trotz auftretender Probleme wie beispielsweise Streit mit der Familie und der Freundin/dem Freund oder Leistungsabfall in der Schule/der Ausbildung/dem Studium wird die Mediennutzung fortgesetzt. Hinzu kommen weitere negative Auswirkungen wie Vernachlässigung der Körperpflege, Ernährung oder Gesundheit.

Ursachen für eine Abhängigkeit

Für eine Suchterkrankung gibt es immer mehrere Ursachen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Im sogenannten Suchtdreieck werden die „3 M“ beschrieben, die sich gegenseitig beeinflussen: Mittel (Art der Droge), Mensch (eigene Persönlichkeit) und Milieu (Elternhaus, gesellschaftliches Umfeld).

Suchtdreieck



Medium (Mittel)

- mediale Suchtmittel
- Allverfügbarkeit, günstiger Preis
- Keine Beschränkung der Medienregeln durch die Eltern
- Suchtmittel wie Soziale Netzwerke/Videospiele



Person (Mensch)

- Neugier
- Abenteuerlust
- Sinnsuche
- Nonkonformismus
- geringes Selbstwertgefühl
- Labilität
- Antriebsschwäche
- Frustrationstoleranz
- Bedürfnisaufschub



Umfeld (Milieu)

- Familie
- Schule
- Peer-Group
- Partnerschaft
- Gesellschaftliche Normen/Werte
- allgemeines Konsumverhalten

Suchtprävention

Beim Suchtdreieck wird klar, dass verschiedene Faktoren einen Einfluss auf die Suchtentwicklung haben.

Beispiel Medium (Mittel)

Games sind faszinierender, wenn es eine hohe zeitliche Verfügbarkeit gibt. Wenn ein Onlinespiel über den Server oder eine App das Smartphone ständig verfügbar sind, dann ist auch verführer, mehr Zeit zu investieren.

Beispiel Person (Mensch)

Ein Jugendlicher, der in der Gruppe ein hohes Ansehen genießt und gut in der Schule ist, hat vermutlich ein positives Selbstbewusstsein. Ihm fällt es leichter, bei einem in der Klasse angesagten Spiel nicht mitzumachen und Nein zu sagen, als einem Jugendlichen, der ein Außenseiter ist und möglicherweise eher weniger Hobbys hat. Ein gutes Selbstbewusstsein kann davor schützen, süchtig zu werden.

Beispiel Umfeld (Milieu)

Eltern haben die Aufgabe, ihrem Kind den Zugang zu Videospiele oder zum Smartphone zu begrenzen und so eine gewisse Kontrolle über seine Mediennutzungszeiten auszuüben. Setzen der Vater oder die Mutter diese Beschränkung nicht durch, ist diese ein Risikofaktor, da der Jugendliche seine Nutzungsdauer womöglich nicht eigenverantwortlich einschätzen oder kontrollieren kann.

Bei der Erklärung der Entstehung von Sucht müssen alle drei Ecken des Suchtdreiecks gleichermaßen bedacht werden. So kann ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren sowohl eine Sucht verhindern als auch eine Suchtentwicklung begünstigen. Wenn die Eltern bezüglich der Mediennutzung streng sind, ist das nicht automatisch ein Schutz vor Sucht. Nicht allein Bindungsfaktoren und Faszination führen zu einer Sucht, sondern es müssen immer Faktoren aus allen drei Bereichen betrachtet werden.