

IN ACTION

1 **Selbstreflektion**
Was tut dir gut?

2 **Bewusster Umgang**
z.B. Filterfunktion am Handy benutzen

3 **Fokus auf das echte Leben**

4 **Aufhören sich mit anderen online zu vergleichen**

5 **Zeitliche Limits setzen**
Wecker stellen oder App-Blocker benutzen

6 **Nicht in schlechter Stimmung surfen/spielen**

7 **Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen**

8 **Detox**
Social Media-/ Spiel-/Pornopausen,
Accounts entfolgen, Apps löschen

Eine Therapie ist immer auch eine Möglichkeit.
Gerade wenn das Gefühl aufkommt, alleine
damit überfordert zu sein und wenn das
Problem Überhand nimmt.

WO BEKOMMT MAN HILFE?



Angebote innerhalb der MLS

Schulsozialarbeiterin
Kathrin Nordheim-Schmidt
Tel.: 06421/928427, Mail: nordheim@mls-marburg.de

Vertrauenslehrer*in
Inge Rein-Sparenberg, Mail: rein-sparenberg@mls-marburg.de
Werner Wörder, Mail: woerder@mls-marburg.de

Suchtpräventionsbeauftragter
Jonas Wahlen, Tel.: 06421/92840, Mail: fickar@mls-marburg.de

Medienschutzbeauftragter
Stefan Höhbusch, Mail: hoehbusch@mls-marburg.de

Angebote außerhalb der MLS

go onlife - Hilfe bei problematischen Medienkonsum
Sucht- und Drogenberatungsstellen des Diakonischen Werkes
Marburg-Biedenkopf, Frankfurter Str. 35, 35037 Marburg
06421 26033, kontakt@go-onlife.de
www.go-onlife.de/startseite/

Nummer gegen Kummer
Kinder- und Jugendtelefon 116111
Anonym und kostenlos
www.nummergegenkummer.de

bke Jugendberatung
Beratung via Gruppen-, Einzelchats und Mail
jugend.bke-beratung.de



Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule" am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)

Seminarleitung:
M. Sc. Psych. Markus Stracke
Erstellt von:
Nathalie Aoun, Luke Beilharz, Noah Groos, Sophie Henze, Seowon Jung

**TIK(TOK)'ST
DU NOCH
RICHTIG?!**

Wann sind Internet und Medien
gefährlich?

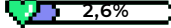


WHAT IS IT?

Deutschsprachige Jugendliche, die regelmäßig, Social Media nutzen:



Deutschsprachige Jugendliche mit problematischer Social Media Nutzung



Social Media

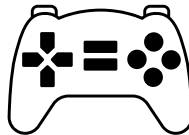
Wann ist man süchtig?

Wenn man ...

- sich übermäßig Gedanken über Social Media macht
- starken Drang nach Social Media hat
- so viel Zeit und Aufwand in Social Media steckt, dass es soziale Aktivitäten, Schule, die Beziehung zu anderen und/oder die psychische Gesundheit beeinträchtigt

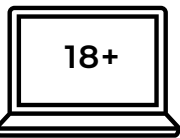
Internet Gaming Disorder (IGD) - Ab wann ist Zocken eine Störung?

- Regelmäßiges Gamen + starke Beeinträchtigung + psychisches Leiden
- u.a. Entzugssymptome, unwiderstehliches Verlangen (Craving), Kontroll-, Interessenverlust, Fortführung trotz negativer Konsequenzen, Täuschung der Familie/Freunde bzgl. Spielens



Gaming

Wann sind Pornos ungesund?



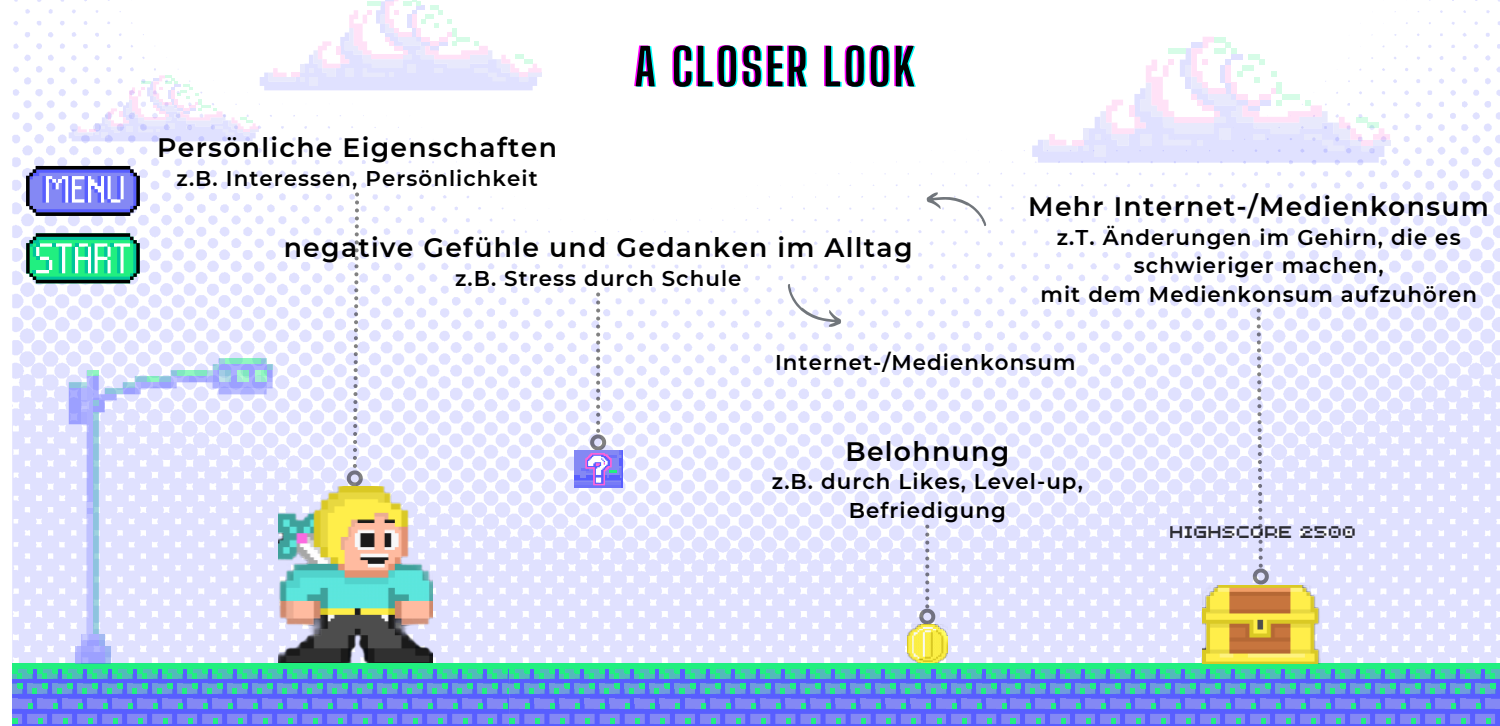
Pornos

- Zeitintensiver Pornokonsum, trotz negativer Folgen
- Wenn man nicht mehr kontrollieren kann, ob man Pornos schaut oder nicht

Klinische Folgen:

- Sexuelle Probleme, Angststörungen, Stimmungsschwankungen
- Verlust von Freude und Lust an Sex, riesige Erwartungshaltung, Beeinträchtigung von ersten Erfahrungen mit PartnerInnenschaft und Sexualität

A CLOSER LOOK



VORSICHT VOR DIESEN TRICKS DER ONLINE-WELT:

- Push-up Benachrichtigungen
- Fear of Missing Out - Angst, etwas zu verpassen
- Soziales / Multiplayer
- Streaks (z.B. mehrere Tage hintereinander eingeloggt)
- Virtuelle Währung
- Lootboxen - virtuelle Beutekisten
- Eintauchen / Flow
- Ranglisten / Achievements

BREAK THE STIGMA

SOCIAL MEDIA

- In unserer heutigen Gesellschaft sind Smartphones und Social Media normal und fast unbegrenzt zugänglich. Dadurch passiert es nicht selten, dass man ein ungesundes Social-Media-Verhalten entwickelt.

GAMING

- Es gibt nicht eine typische Art von "Gamer*in". Gerade durch die Corona-Pandemie ist es normaler geworden regelmäßig zu gamen und online zu sein. Es ist nicht unnormal zu gamen, aber man sollte seinen Konsum im Auge behalten.

PORNOS

- Man sollte sich nicht dafür schämen, Pornos zu schauen, aber man sollte Pornos kritisch hinterfragen:
 - Kann ich reflektieren, dass Sex ganz unterschiedlich sein kann und nicht so ablaufen muss wie in diesem Porno?
 - Viele Pornos sind für Männer gemacht, ist es dieser auch?
 - Verstärkt dieser Porno vielleicht sexistische oder rassistische Klischees?