

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Zahlen und Fakten zur Mediennutzung .....</b>	<b>15</b>
2.1 Verschicken von Texten, Bildern und Videos .....	22
2.2 Soziale Netzwerke .....	23
2.3 Musik hören .....	25
2.4 Gamen .....	26
2.5 Mediennutzungs- und Freizeittypen .....	36
2.6 Risiken im Web .....	39
2.6.1 Cybermobbing .....	39
2.6.2 Sexting .....	41
2.6.3 Cybergrooming und Sextortion .....	43
2.6.4 Pornografie .....	44
<b>3. Wann spricht man von Onlinesucht?</b>	
<b>Kriterien zur Diagnose .....</b>	<b>47</b>
3.1 Gedankliche Vereinnahmung .....	50
3.2 Entzugserscheinungen .....	51
3.3 Toleranzentwicklung .....	52
3.4 Kontrollverlust .....	53
3.5 Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen .....	53
3.6 Verhaltensbezogene Vereinnahmung .....	54
3.7 Dysfunktionale Stress- und Problembewältigung ..	55
3.8 Dissimulation (Herunterspielen) .....	56
3.9 Gefährdungen und Verluste .....	57

<b>4. Wie Onlinesucht entsteht</b>	59
4.1 Risikofaktoren	59
4.1.1 Personenbezogene Faktoren	59
4.1.2 Umweltbezogene Faktoren	61
4.1.3 Mediennutzungsbezogene Faktoren	64
4.2 Erlernen von Suchtverhalten	66
4.3 Aufrechterhaltende Faktoren	69
<b>5. Wie verbreitet ist Onlinesucht?</b>	73
<b>6. Begleiterkrankungen</b>	77
6.1 Depression	77
6.2 Ängste	78
6.3 Schlafstörungen	79
6.4 ADHS/Aufmerksamkeitsdefizit	81
<b>7. Mediennutzung in der Familie</b>	83
7.1 Eltern sind Vorbilder	84
7.2 Ältere Geschwister zeigen, wie es geht	85
7.3 Die anderen machen alles besser	87
<b>8. Regeln zum Medienumgang finden</b>	89
8.1 Was man bei der Regelfindung beachten muss	90
8.2 Wie es ganz praktisch funktionieren kann - ein Beispiel	94
<b>9. Wie kann man Onlinesucht konstruktiv begegnen?</b>	101
9.1 Den Ton ändern	101
9.2 Interesse zeigen	102
9.3 Kreative Nutzung fördern	103
9.4 Medienfasten	104
9.5 Grenzen setzen	105
9.6 Alternativen bieten	107

<b>10. Ziel: Medienkompetenz</b>	109
10.1 Verschicken von Texten, Bildern und Videos	110
10.2 Soziale Netzwerke	111
10.3 Musik hören	111
10.4 Gamen	112
10.5 Risiken im Web	112
<b>11. Selbsthilfe</b>	115
<b>12. Wann sollte professionelle Hilfe geholt werden?</b>	121
<b>Anhang</b>	125
Glossar	127
Kontaktadressen	139
Arbeitsblätter	141
Literatur	153
Über die Autorin	157