

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einleitung	11
2. Zahlen und Fakten zur Mediennutzung	15
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
3. Wann spricht man von Onlinesucht?	
Kriterien zur Diagnose	47
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

4. Wie Onlinesucht entsteht	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
5. Wie verbreitet ist Onlinesucht?	73
6. Begleiterkrankungen	77
6.1 Depression	77
6.2 Ängste	78
6.3 Schlafstörungen	79
6.4 ADHS/Aufmerksamkeitsdefizit	81
7. Mediennutzung in der Familie	83
7.1 Eltern sind Vorbilder	84
7.2 Ältere Geschwister zeigen, wie es geht	85
7.3 Die anderen machen alles besser	87
8. Regeln zum Medienumgang finden	89
8.1 Was man bei der Regelfindung beachten muss	90
8.2 Wie es ganz praktisch funktionieren kann - ein Beispiel	94
9. Wie kann man Onlinesucht konstruktiv begegnen?	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

10. Ziel: Medienkompetenz	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
11. Selbsthilfe	115
12. Wann sollte professionelle Hilfe geholt werden?	121
Anhang	125
Glossar	127
Kontaktadressen	139
Arbeitsblätter	141
Literatur	153
Über die Autorin	157