

# Wie erkennen Eltern Anzeichen von Mediensucht bei ihren Kindern?

*Mitteilung: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.*

**Um zu beurteilen, ob Kinder eine Mediensucht entwickeln, sollten Eltern nicht nur darauf achten, wie lange Heranwachsende digitale Bildschirmmedien nutzen. Studien zufolge sollen Eltern vor allem auch beobachten, ob die Medien die Kinder beherrschen, also welchen Einfluss das auf die Kinder hat, oder ob doch die Kinder noch die Medien beherrschen.**

„**W**enn der Umgang mit Medien andere Lebensbereiche einschränkt oder/und keinen Raum mehr für andere Aktivitäten zulässt, u.a. weil der Heranwachsende nur am Umgang mit Medien Freude hat, handelt es sich um ein gesundheitsgefährdendes, dysreguliertes Verhalten“, erklärt Dr. Uwe Büsching, Kinder- und Jugendarzt sowie Medienexperte des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), der sich intensiv mit dem Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen befasst.

Dr. Büsching ist Mitinitiator des Projekts BLIKK: „BLIKK-Medien“- Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation – Kinder und Jugendliche – im Umgang mit elektronischen Medien. Die Studie beforschte auch die Auswirkungen von Medienkonsum auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In dessen Rahmen ermittelten Kinder- und Jugendärzte u.a. bei den [Früherkennungsuntersuchungen](#) wie frühzeitig schädlicher Mediengebrauch aufgedeckt werden kann und wie Eltern sowie Kindern und Jugendlichen geholfen werden kann, die Chancen der neuen Medien ohne negative Folgen und Abhängigkeiten zu nutzen.

Hinweise, dass suchartiges Medienverhalten vorliegt, geben – neben umfangreicher Zeit – folgende Verhaltensweisen. In der Regel treffen mehrere Faktoren über einen langen Zeitraum zu (z.B. ein halbes Jahr):

- Kontrollverlust: Dem Kind fällt es sehr schwer, den Mediengebrauch einzuschränken bzw. darauf zu verzichten.
- Interessensverlust, der Zwang, immer online zu sein: Elektronische Medien sind das Einzige, was das Kind noch zu motivieren scheint.
- Exzessive Beschäftigung: Das Kind beschäftigt sich auch in Gedanken anscheinend nur noch mit Medien.
- Mangelndes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten.

- Psychosoziale Konsequenzen und Rückzug: Die Mediennutzung des Kindes beeinträchtigt die Aktivitäten der Familie.
- Vernachlässigen von sozialen Kontakten: Verwandte und Freunde, Ausflüge werden gemieden.
- Ernsthafte Probleme: Die Mediennutzung des Kindes verursacht Probleme in der Familie.
- Toleranz: Die Zeit, die das Kind für den Umgang mit Medien verwenden möchte, wird immer länger.
- Nachlassende Leistungen oder Konflikte in Schule oder Beruf.
- Flucht / Nutzung zur Verbesserung der Stimmung: Wenn das Kind einen schlechten Tag hat, scheint der Gebrauch der Medien das Einzige zu sein, das ihm hilft, sich besser zu fühlen.

### **Anzeichen von Onlinesucht**

- Übermüdung, Haltungsschäden, Sehstörungen
- Mehrere Versuche, sich einzuschränken, sind gescheitert
- Gespräche über den eigenen Umgang mit dem Internet werden vermieden, Schuldgefühle sind selten vorhanden
- Lange Onlinezeiten werden geheim gehalten, Unruhe und Nervosität treten auf, wenn man nicht online ist: Das Kind reagiert frustriert, wenn es keinen Zugang zu Medien hat.
- „Bei einem Verdacht oder Unsicherheiten sollten sich Eltern frühzeitig an ihren Kinder- und Jugendarzt wenden“, rät Dr. Büsching, der auch Vorstandsmitglied beim BVKJ ist.

**Tipps zur Vorsorge gegen Mediensucht können Eltern in der [Mediathek](#) unter Empfehlungen zum Bildschirmmediengebrauch herunterladen.**

Quelle: [University of Michigan, Psychology of Popular Media Culture](#)

---

*PM v. 25.4.2018  
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.  
www.kinderaerzte-im-netz.de*