

Social-Media-Abhängigkeit: zwischen Risiko und Ressourcen

Dr. med. Daniel Illy

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt

25.11.2025 Appgehängt?

Asklepios Fachklinikum Brandenburg
info@daniel-illy.de
www.daniel-illy.de



Mögliche Interessenskonflikte

Bezahlte Nebentätigkeiten:

- Dozent für Verhaltenstherapie
- Autor (v.a. Elsevier-Verlag, BoD)
- Lesungen und Fachvorträge
- 2018/2019 Psychiatrischer Berater einer Videospielefirma (Therabytes)
- 2024/2025 Psychiatrischer Berater der Entwickler der App One Sec



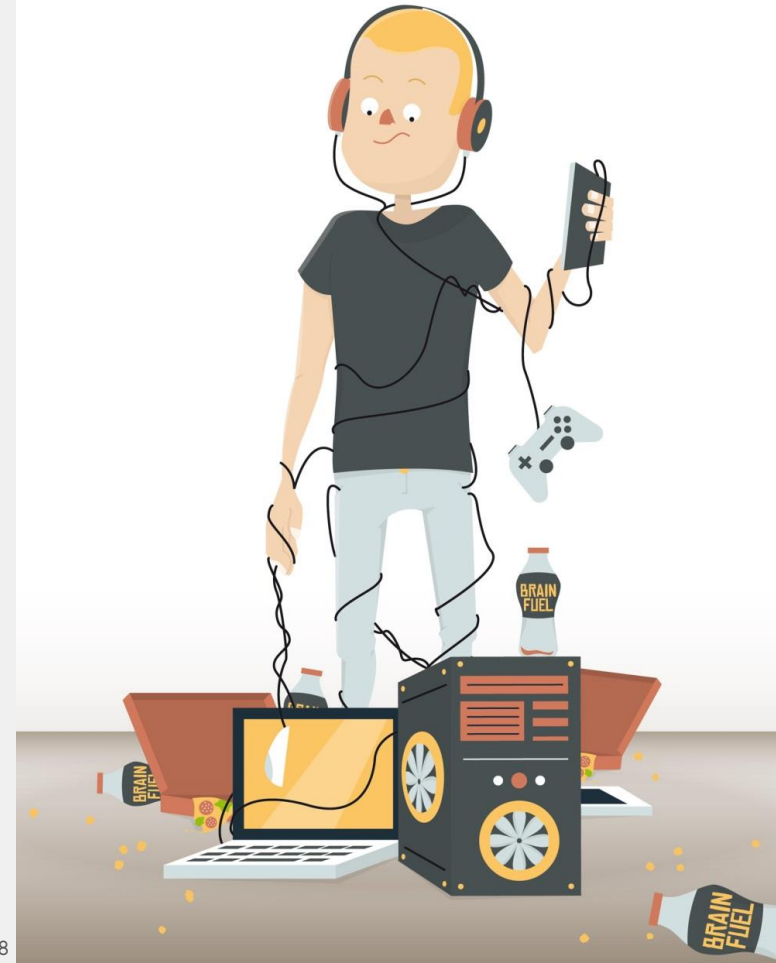
Übersicht

Zunächst Allgemeines + Gaming Einstieg mit Lootboxen

Social Media

- Diagnostik
- Abhängigkeitskriterien
- Gruppentherapie
- Einzeltherapie
- Überblick einiger Nutzungsformen und Inhalte

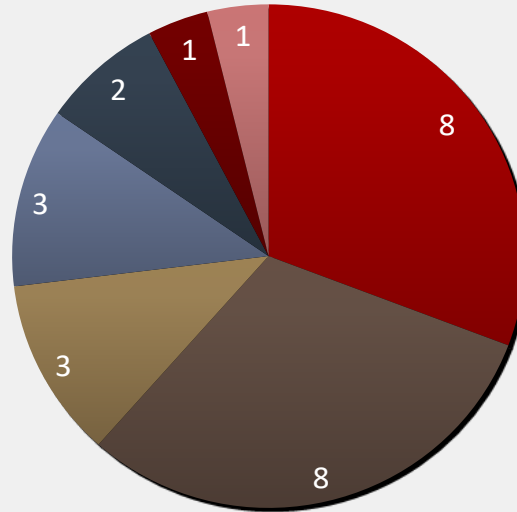
Fragen und Diskussion



Anfänge

- Omnipräsentes Thema
- Eigenes Interesse
- Das Thema auf Augenhöhe besprechen
- Viele psychiatrische Komorbiditäten (Angsterkrankungen, Depression, ADHS, ...)
- Etablierung der Sprechstunde im Herbst 2015 (KJP Vivantes KFH, Berlin)

Komorbiditäten



- ADHS
- Depression
- Soziale Phobie
- Autismus
- St. des Sozialverhaltens
- Somatisierungsstörung
- Keine Achse I Störung

- Erhebungszeitpunkt: 03/2017
- Diagnostik bei 19/25 abgeschlossen

Zweite Sprechstunde

- Gründung der zweiten Sprechstunde im März 2019 im Sankt Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof (Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter)
- Wöchentliche Gruppentherapie
- Neuvorstellungen/ambulante Patienten an 2 Tagen in der Woche

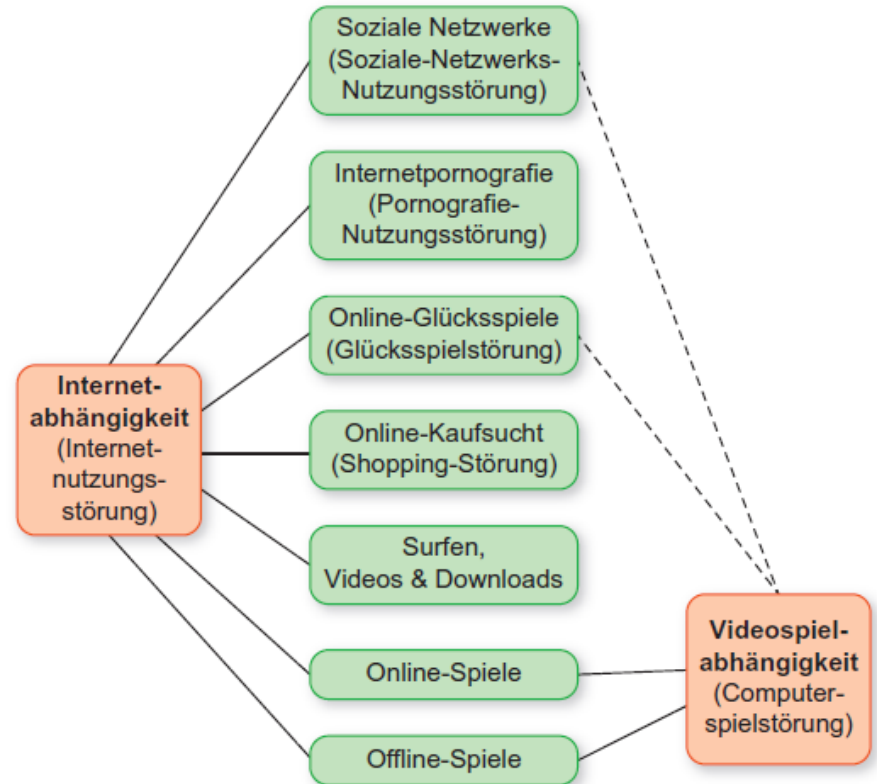
Zuletzt/Aktuell

- Gründung der dritten Sprechstunde im Januar 2021 in der Psychiatrischen Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Asklepios Klinikums Lübben am Standort Königs Wusterhausen bei Berlin
- Wöchentliche Gruppentherapie
- Neuvorstellungen/ambulante Patienten an 2 Tagen in der Woche
- Herbst 2022: Etablierung einer Social-Media-Gruppe nur für Mädchen/junge Frauen
- Warum? Dazu gleich mehr bei der Epidemiologie ...
- Aktuell in Brandenburg (Havel): Ambulante Sprechstunde, Tagesklinik und Station in Planung



Formen der Abhängigkeit

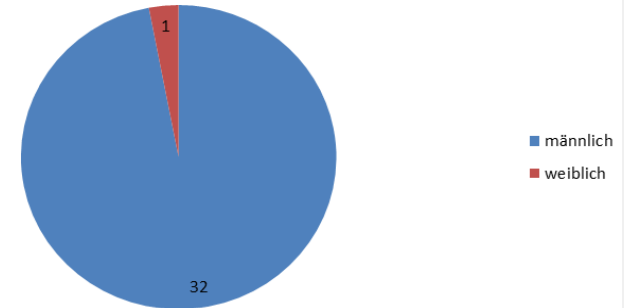
ICD-11: Computerspielstörung (Computerspielsucht),
(Internetnutzungsstörung, Soziale-Netzwerke-
Nutzungsstörung)



Epidemiologie

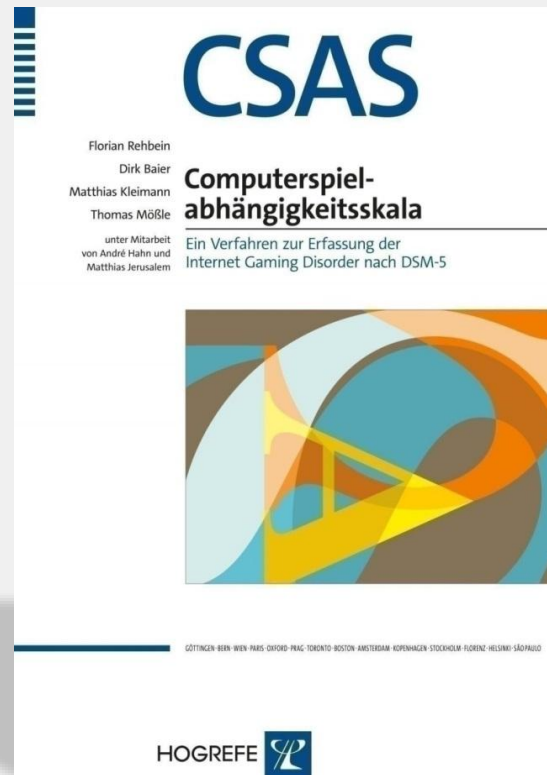
- PINTA-Studie (Rumpf et al., 2011)
- Bezug auf Internetabhängigkeit
- etwa 1 % der Bevölkerung zwischen 14 und 64 Jahren (Männer 1,2 %, Frauen 0,8 %)
- Zunahme der Prävalenz im jüngeren Lebensalter (2,4 % 14–24 Jahre und 4,0 % 14–16 Jahre)
- 14- bis 16-Jährigen Mädchen stärker von einer Abhängigkeit betroffen als Jungen (Mädchen 4,9 %, Jungen 3,1 %)! -> IBS Femme
- **aktuell im Schnitt eher ca. 2-3% der Bevölkerung**, zudem Zunahme durch Pandemie

Geschlecht der vorstelligen Patienten

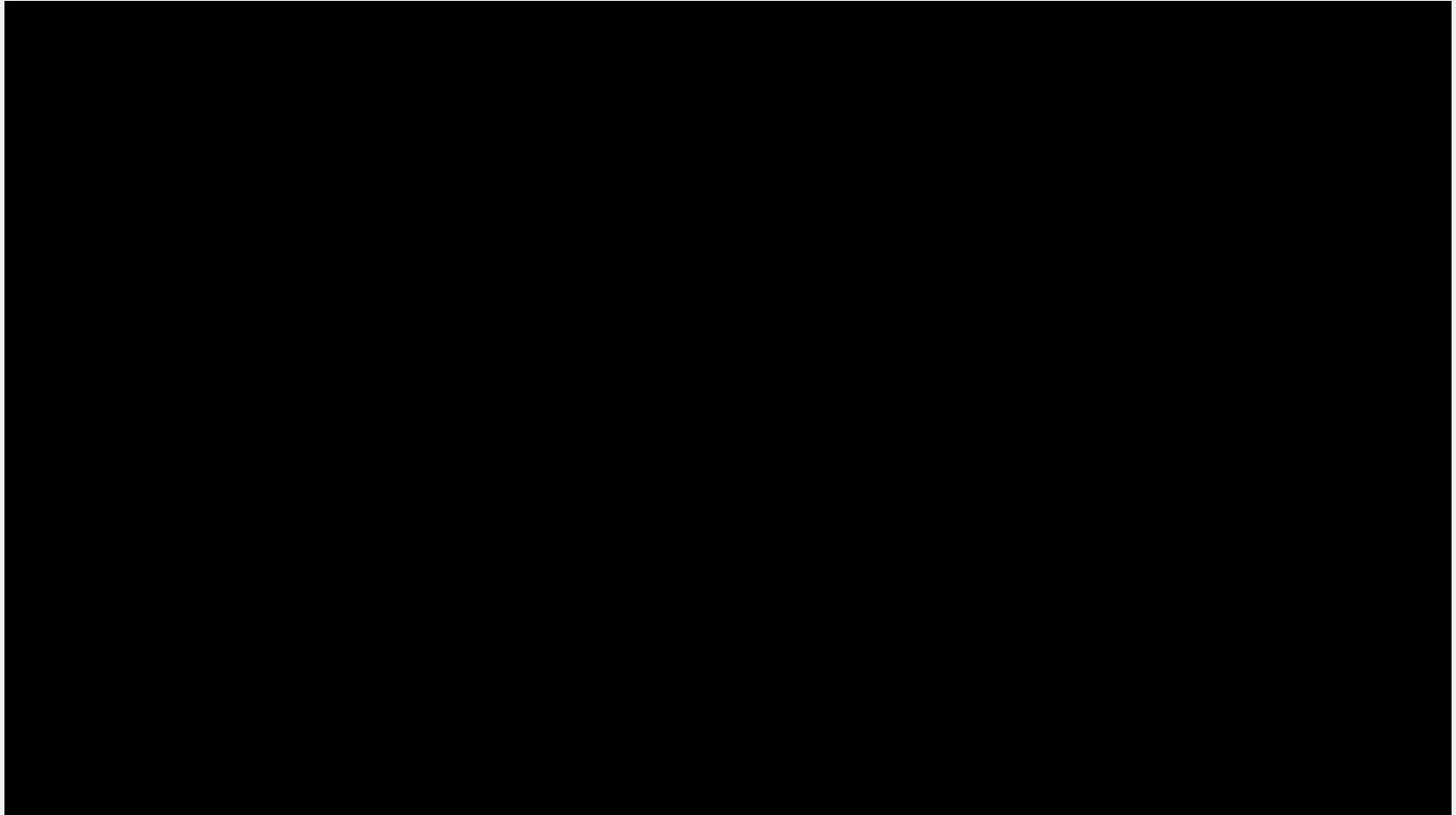


Diagnostik

- DSM-5: Aufnahme der Internet-Gaming-Disorder als Forschungsdiagnose
- Diagnostik anhand der CSAS



Abhängigkeitskriterien



DSM-5: Abhängigkeitskriterien

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugserscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen/Verheimlichen
8. Dysfunktionale Emotionsregulation
9. Brüche im Lebensweg

- 12 Monate bestehend
- 2-4 = gefährdet
- 5-9 = pathologisch
- Stoffgebundene Kriterien + 3



DSM-5 vs. ICD-11

DSM-5

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen/Verheimlichen
8. Dysfunktionale Emotionsregulation
9. Brüche im Lebensweg

ICD-11:

1. Kontrollverlust
 2. Interessenverlust
 3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- + Funktionale Beeinträchtigung aufgrund des Konsums



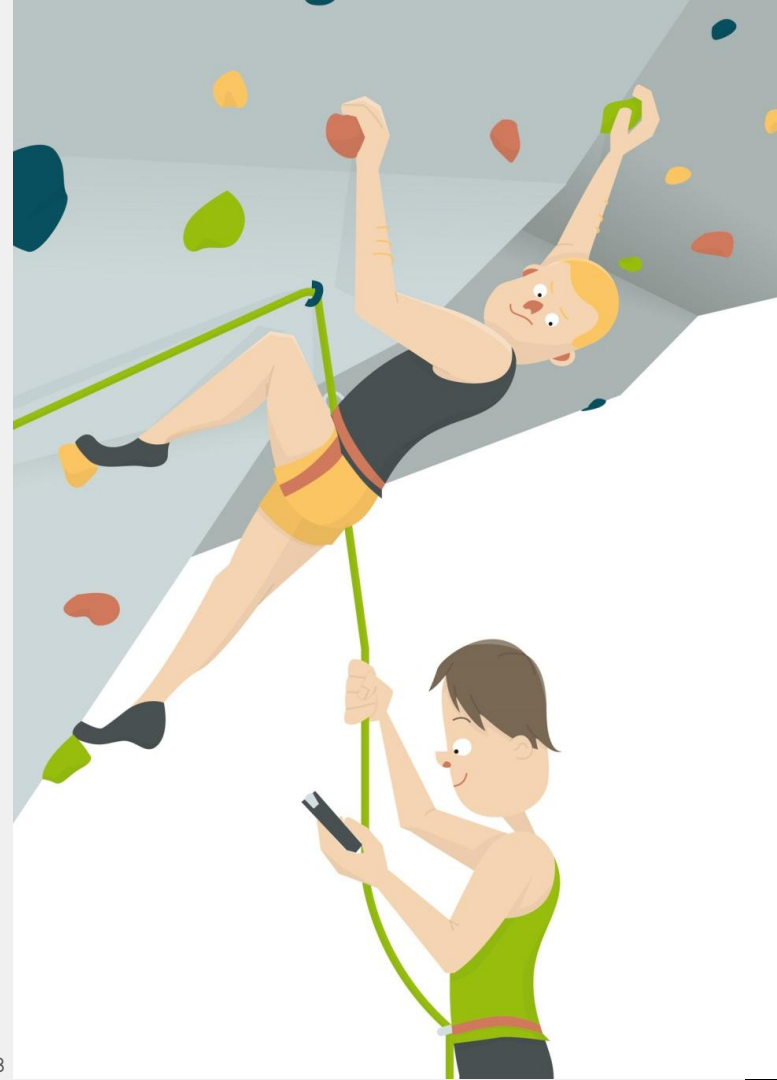
DSM-5 vs. ICD-11

- Studien (Montag et al., 2019, Psychopathological Symptoms and Gaming Motives in Disordered Gaming) zur Prävalenzschätzung zeigen eine konservativere Prävalenz der ICD-11 Kriterien gegenüber den DSM-5-Kriterien (3,28% vs. 5,74%).
- Die Internet Gaming Disorder im DSM-5 legt einen stärkeren Fokus auf **Symptomkriterien**, während die Gaming Disorder in der ICD-11 einen stärkeren Fokus auf **Problemkriterien** legt.
- Dies erhöht den Schwellenwert und schafft eine geringere Prävalenz (Kewitz et al., Suchtkongress Berlin, 2023).
- Insgesamt ist die Verwendung der ICD-11-Kriterien (auch aufgrund der scheinbar besseren Validität) uneingeschränkt zu empfehlen, solange man sich im psychotherapeutischen Kontext die weiteren Kriterien im Hinterkopf behält
- Insbesondere die Dysfunktionale Emotionsregulation bleibt ungeachtet der Nichtbeachtung als Diagnosekriterium in der ICD-11 ein wichtiges therapeutisches Kriterium



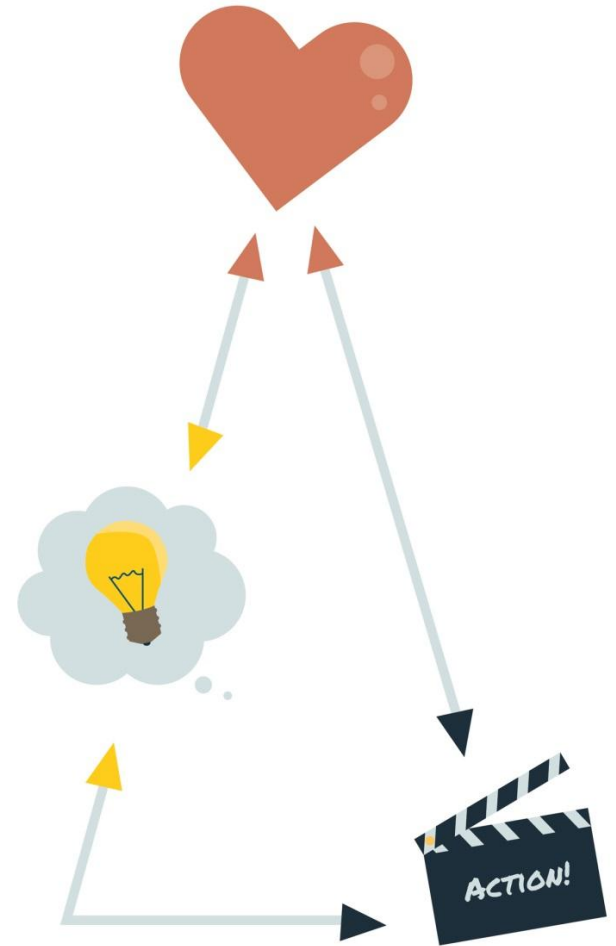
Gruppentherapie

- 6-8 Teilnehmer
- Wöchentliche Termine
- Offenes Setting am besten realisierbar
- 10 Module (Therapieheft)
- Themen u.a.: Alltagsgestaltung, Psychoedukation, Metathemen (USK, Kunstbegriff)
- Sportliche Aktivitäten (Bouldern, Bogenschießen)
- Therapiemanual „Git Gud in Real-Life“
- Ziel: Teilabstinenz, ggf. Vollabstinenz (bei Erwachsenen üblicher)



Allgemeine Therapieinhalte

- Verhaltenstherapeutische Basis
- Elemente aus dem Motivational Interviewing
- DFH-Modell
- Dysfunktionale Emotionsregulation
- 4-Felder-Tafel & Situationsanalysen
- Zielsetzung nach dem SMART-Konzept
- Tagesstruktur und alternative Aktivitäten
- Schlafhygiene



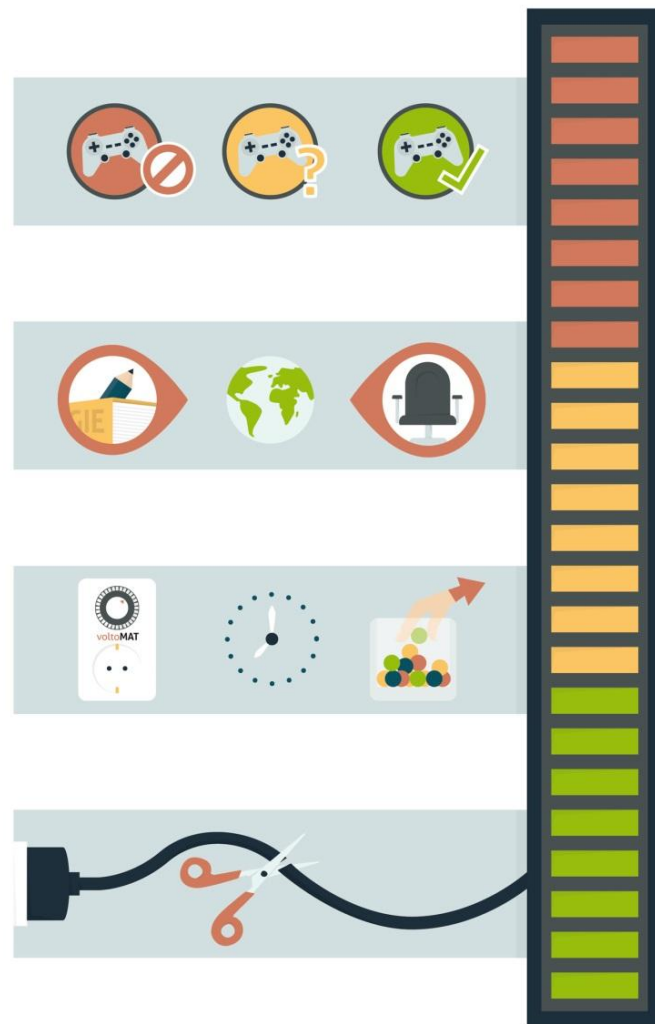
Speziellere Therapieinhalte

- „Free-2-play“-Falle („Sunken-cost-fallacy“)
- E-Sports & Let's plays
- Entstehung der Sucht nach TRIAS-Modell (Umwelt, Person & Videospiele)
- 4-M-Modell der Sucht (Mensch, Mittel, Milieu, Markt)
- Gratifikation vs. Kompensation
- Teufelskreis Videospiele sucht
- Stimuluskontrolltechniken
- Prokrastination
- Umgang mit Angehörigen & Peergroup
- Suchtverschiebung und Transfer in den Alltag
- Berücksichtigung des Gamedesigns
- Spezifische Therapie (z.B. Rollenübernahme in Online-Welt bei Sozialer Phobie)



Einzeltherapie

- Vorbereitend auf die Gruppe
- Frequenz nach Bedarf
- Parallel dazu reguläre PIA-Behandlung (Komorbiditäten)
- Motivationsbildung
- Zielsetzung
- individuelle Themen
- Spielimmanente Faktoren
- Überprüfung Stimuluskontrolltechniken

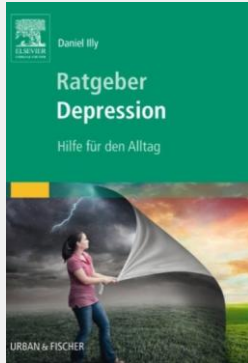


Ziele meiner Patienten

- Nicht abhängige Mediennutzung als umsetzbares Ziel
- Aufbau alternativer Aktivitäten
- Wiederaufnahme vernachlässigter Aktivitäten
- Sportliche Betätigung
- Partnerschaft
- Rückkehr in Schule/Beruf
- Behandlung der Komorbiditäten
- Weniger Streitigkeiten in der Familie



Ratgeber



Praxishandbuch und Manual



„Lootboxen“



FIFA/ EA FC „Ultimate Team“



Zusammenhang mit Abhängigkeit

> [Addict Behav.](#) 2017 Jan;64:328-333. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.008. Epub 2016 Apr 13.

Free-to-play: About addicted Whales, at risk Dolphins and healthy Minnows. Monetization design and Internet Gaming Disorder

M Dreier ¹, K Wölfling ², E Duven ², S Giralte ², M E Beutel ³, K W Müller ²

Affiliations + expand

PMID: 27178749 DOI: [10.1016/j.addbeh.2016.03.008](#)

Abstract

Introduction: Video games are not only changing due to technical innovation, but also because of new game design and monetization approaches. Moreover, elite gamer groups with financial in-game-investments co-finance all users of free-to-play-games. Besides questions on youth protection, the growing popularity of free-to-play games has fostered discussions on supposed associations to Internet Gaming Disorder (IGD).

Method: Children and adolescents using free-to-play browser games were examined in a German school-based representative study (N=3967; age range 12 to 18). Based on a clinical self-report AICA-S (Wölfling et al., 2011), students were categorized into non-problematic, risky, and addicted users. Psycho-social problems (SDQ; Goodman, 1997), perceived stress (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), coping strategies (BriefCOPE; Carver, 1997), and Average Revenue per (Paying) User (ARPU) were investigated as dependent variables. Furthermore, an industry classification (Freeloaders, Minnows, Dolphins, and Whales) for free-to-play gamers was used for additional relations regarding IGD, SDQ, PSS, BriefCOPE, and ARPU.

Results: Among free-to-play gamers the prevalence of IGD amounted to 5.2%. Subjects classified with IGD displayed higher psycho-social symptoms than non-problematic users, reported higher degrees of perceived stress, and applied dysfunctional coping strategies more frequently. Additionally, we found a higher ARPU among subjects with IGD.

Conclusion: ARPU is significantly associated with IGD. Whales share significant characteristics with addicted video gamers; Dolphins might be classified as risky consumers; Minnows and Freeloaders are rather non-pathological gamers. Vulnerability for stress, dysfunctional coping, and free-to-play gaming represent an unhealthy combination.

Ein lohnendes Modell

Über 160 Milliarden US-Dollar

Videospielmarkt ist grösser als Film- und Musikindustrie zusammen

Mi 24.02.2021 - 11:54 Uhr
von Colin Wallace und lha

Der Videospielmarkt macht mittlerweile mehr als die Hälfte der Unterhaltungsindustrie aus, und damit mehr als die Film- und Musikindustrie zusammen. Eine Studie zeigt, wie es um die Branche steht.

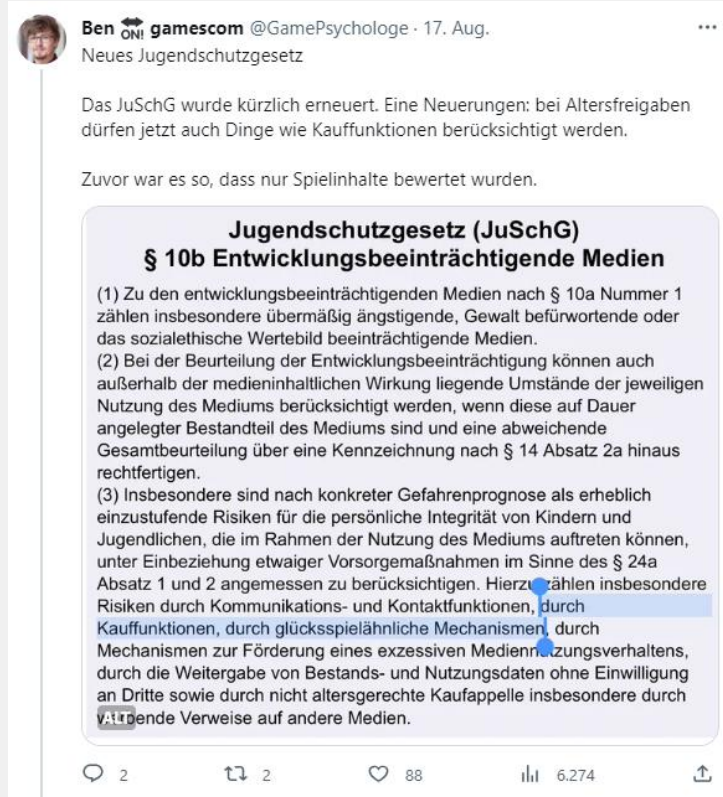
Wie reagiert die Branche?

Computerspiele-Sucht: Branchenverband hält WHO-Pläne für „gefährlich“

Meldung vom 13. März 2018

„Sehr problematisch“, „Falsch“, „Gefährlich“: Die Interessensvertretungen der Games-Industrie wehren sich gegen die Risiken und Nebenwirkungen einer Entscheidung der WHO. Die Weltgesundheitsorganisation will Computerspiele-Sucht als Krankheit anerkennen.

Wie reagiert die Branche?



„kürzlich“ = 01.05.2021

Wie reagiert die Branche?



Dr. Daniel Illy
@illy_dr

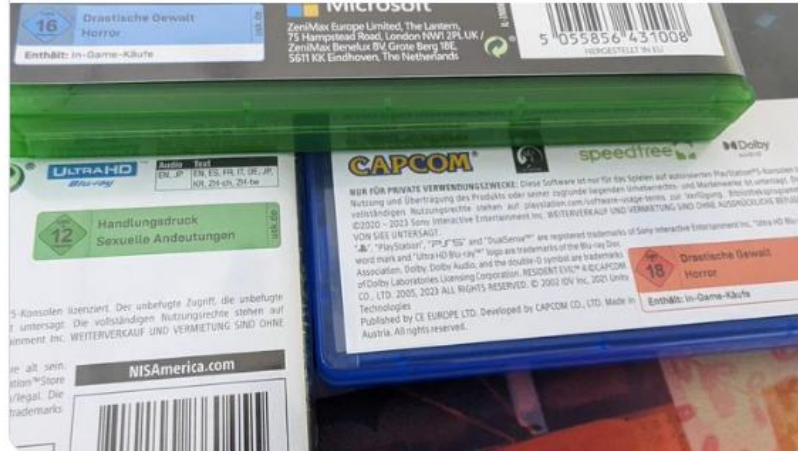
...

Ein wichtiger Schritt! Endlich! Danke dafür 🙌 Wie sieht es mit Hinweisen auf Glücksspielmechaniken aus? In-Game-Käufe ist mir (und den Angehörigen meiner Patienten) definitiv zu schwach!



Marek Brunner gamescom 10.2 C009 @Debrun2 · 9. Mai

Es geht los!
Neue Alterskennzeichen für alle!



12:23 nachm. · 10. Mai 2023 · 1.206 Mal angezeigt

Social-Media

Ist das -> noch normal? 😊



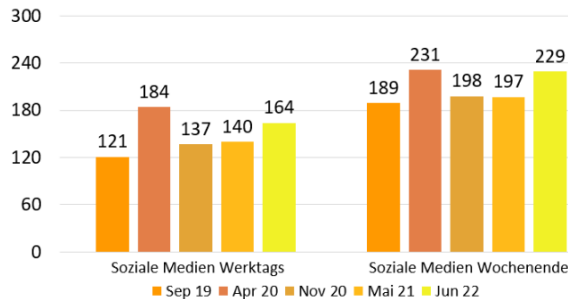
Epidemiologie

- Die Studie der DAK-Gesundheit "WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media" von **2018** untersuchte erstmals in Deutschland die Intensität der Nutzung sowie die Auswirkung sozialer Medien bei Kindern und Jugendlichen.
- 85 Prozent der 12- bis 17-Jährigen nutzen soziale Medien täglich. Die durchschnittliche Nutzungshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter an.
- Mädchen (182 Minuten) nutzen Soziale Netzwerke (Social Media) länger als Jungen (151 Minuten).
- Breite Daten zur isolierten Häufigkeit von Social-Media-Abhängigkeit liegen nicht, allerdings Einzelstudien (Cheng et al., 2021 -> 5%, Wartberg et al., 2020 -> 2,6% Betroffene in Deutschland).
- **Aktuellere Zahlen** →



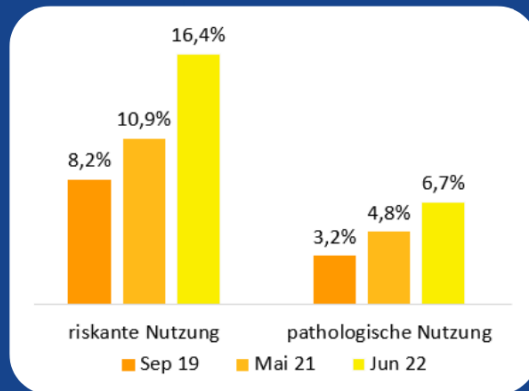
NUTZUNGSZEITEN SOZIALER MEDIEN (IN MIN) VOR UND IN DER PANDEMIE

BEI 10- BIS 17-JÄHRIGEN KINDERN UND JUGENDLICHEN



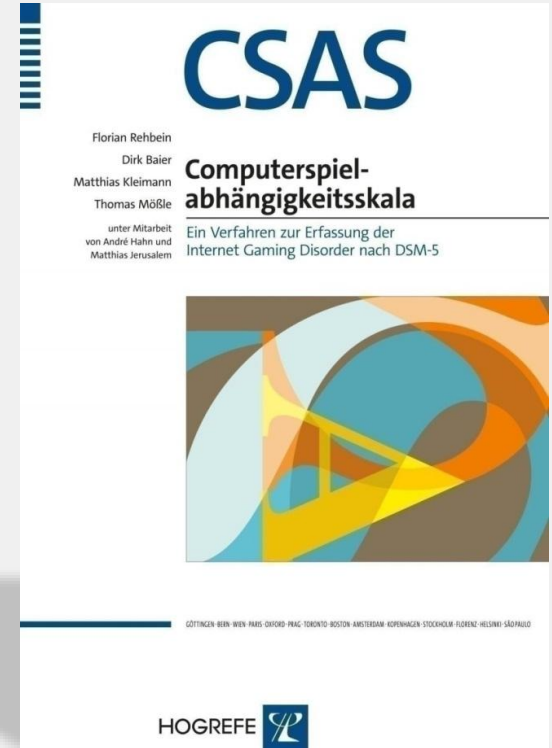
RISKANTE UND PATHOLOGISCHE NUTZUNG SOZIALER MEDIEN

BEI 10- BIS 17-JÄHRIGEN KINDERN UND JUGENDLICHEN



Diagnostik

- DSM-5: Aufnahme der Internet-Gaming-Disorder als Forschungsdiagnose
- Diagnostik von Videospielen anhand der CSAS
- Da es die Diagnose der Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung noch nicht gibt, ist ein Umdenken notwendig
- Ausgangspunkt: Kriterien der Internet-Gaming-Disorder



DSM-5 vs. ICD-11

DSM-5

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Interessenverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen/Verheimlichen
8. Dysfunktionale Emotionsregulation
9. Brüche im Lebensweg

ICD-11:

1. Kontrollverlust
2. Interessenverlust
3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- + Funktionale Beeinträchtigung aufgrund des Konsums



Diagnostik

– Soziale-Netzwerk-Abhängigkeits-Skala, modifiziert von Illy nach Shanawaz und Rehman (2020)

1. Während mein Kind in der Schule ist / Lernen soll, scheinen seine Gedanken noch auf Sozialen-Netzwerk-Angeboten ausgerichtet zu sein.

1	2	3	4	5	6	7
Stimmt überhaupt nicht	Stimmt nicht	Stimmt teilweise nicht	Kann stimmen / nicht stimmen	Stimmt teilweise	Stimmt	Stimmt auf jeden Fall

2. Mein Kind nutzt Soziale-Netzwerk-Angebote unmittelbar nach dem Aufwachen.

1	2	3	4	5	6	7
Stimmt überhaupt nicht	Stimmt nicht	Stimmt teilweise nicht	Kann stimmen / nicht stimmen	Stimmt teilweise	Stimmt	Stimmt auf jeden Fall

3. Mein Kind prüft auch in der Schule (z.B. in den Pausen) / während des Lernens, ob es Neuigkeiten in seinen Sozialen-Netzwerk-Angeboten gibt.

1	2	3	4	5	6	7
Stimmt überhaupt nicht	Stimmt nicht	Stimmt teilweise nicht	Kann stimmen / nicht stimmen	Stimmt teilweise	Stimmt	Stimmt auf jeden Fall

4. Mein Kind loggt sich in seine Sozialen-Netzwerk-Angebote ein, bevor es eine Aufgabe oder Aktivität beginnt.

1	2	3	4	5	6	7
Stimmt überhaupt nicht	Stimmt nicht	Stimmt teilweise nicht	Kann stimmen / nicht stimmen	Stimmt teilweise	Stimmt	Stimmt auf jeden Fall

5. Mein Kind nutzt Soziale-Netzwerk-Angebote, wenn es verärgert ist.

1	2	3	4	5	6	7
Stimmt überhaupt nicht	Stimmt nicht	Stimmt teilweise nicht	Kann stimmen / nicht stimmen	Stimmt teilweise	Stimmt	Stimmt auf jeden Fall

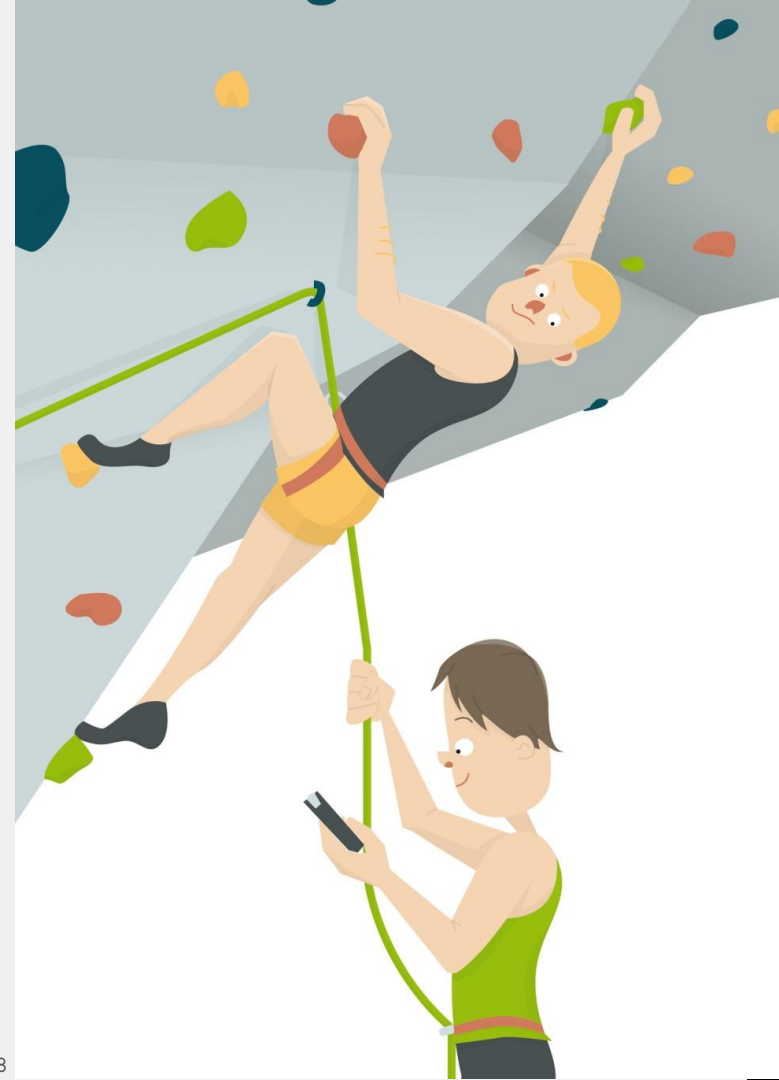
DSM-5: Abhängigkeitskriterien

1. Gedankliche Vereinnahmung
 2. Entzugerscheinungen
 3. Toleranzentwicklung
 4. Kontrollverlust
 5. [Interessenverlust]
 6. [Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme]
 7. Lügen/Verheimlichen
 8. Dysfunktionale Emotionsregulation
 9. [Brüche im Lebensweg]
- [...] Einbezug der Soziale-Netzwerk-Abhängigkeits-Skala



Gruppentherapie

- 6-8 Teilnehmer
- Wöchentliche Termine
- Offenes Setting am besten realisierbar
- 10 Module (Therapieheft)
- Themen u.a.: Alltagsgestaltung, Psychoedukation, Metathemen (USK, Kunstbegriff)
- Sportliche Aktivitäten (Bouldern, Bogenschießen)
- Therapiemanual „Git Gud in Social-Life“
- Ziel: Teilabstinenz, ggf. Vollabstinenz (bei Erwachsenen üblicher)



Therapieinhalte

Themengebiete	Ziele
Psychoedukation	Vermittlung von relevantem Wissen für Betroffene.
Motivation und Zielsetzung	Erarbeitung eines Veränderungswunsches. Wird in der Regel in Einzelgesprächen vor Besuch der Gruppe durchgeführt.
Verhaltenstherapeutisch zentrierte Inhalte	Im Schwerpunkt: Veränderung von Denken, Fühlen und Handeln. Emotionsregulation. Erarbeitung einer Tagesstruktur mit alternativen Aktivitäten.
Suchttherapeutisch zentrierte Inhalte	Im Schwerpunkt: Stimuluskontrolltechniken zum Durchbrechen des Teufelskreises, Transfer in den Alltag
Medienimmanente Faktoren	Aufgreifen von Medien-spezifischen Themen wie Nutzungsformen, Selbstdarstellung und Anerkennung im Internet, aus dem Konsum ableitbare Themen für die Therapie
Angehörige	Deeskalation und Aufbau einer Medienkompetenz, dabei insbesondere gemeinsames Besprechen der Risiken im Internet. Etablierung von Angehörigen als Unterstützung des Betroffenen.

Einzeltherapie

- Vorbereitend auf die Gruppe
- Frequenz nach Bedarf
- Parallel dazu reguläre PIA-Behandlung (Komorbiditäten)
- Motivationsbildung
- Zielsetzung
- individuelle Themen
- Nutzungsformimmanente Faktoren
- Überprüfung Stimuluskontrolltechniken



Konzept und Haltung

>> Es handelt sich um eine spezifische Abhängigkeitsbehandlung mit Fokus auf Teilabstinenz. Das Setting ist primär eine offene Gruppentherapie mit 10 Modulen. Diese können von den TeilnehmerInnen in beliebiger Reihenfolge durchlaufen werden. Flankierend dazu finden Einzel- und Angehörigengespräche statt. Die Behandlung mischt Elemente der Verhaltenstherapie mit Techniken aus der Motivierenden Gesprächsführung. Die therapeutische Haltung ist dabei wertschätzend und auf Augenhöhe mit den Betroffenen. Der Konsum von Sozialen Netzwerken und Internetangeboten ist dabei nicht per se negativ zu werten, vielmehr soll gemeinsam mit dem Patienten versucht werden, neue Wege zu einem maß- und freudvollen Umgang mit dem Medium zu finden. Eigene Erfahrungen der TherapeutInnen mit den konsumierten Applikationen und Medien erleichtern die Arbeit durch Wertschätzung dieser Tatsache gerade durch jugendliche Patienten, zudem lassen sich so nutzungsformimmanente Faktoren in die Therapie miteinbeziehen. <<

Nutzungsformimmanente Faktoren

- Internet-spezifische Voraussetzungen für Therapierende:
 - Selbst affin?
 - YouTube/Twitch/eigene Accounts?
 - Neuigkeiten (z.B. Trends und Challenges)
 - GRUNDSÄTZLICH WERTSCHÄTZENDE HALTUNG!
- Dann sind prinzipiell alle Techniken aus der VT mit Techniken des MI anwendbar (Beispiel: Rollenübernahme vs. Real-Life bei Sozialer Phobie)
- Schauen wir uns nachfolgend verschiedene Aspekte Sozialer Netzwerke an.
- Da sich erfahrungsgemäß immer sehr viel ändert, seien folgende Internetseiten empfohlen:

<https://www.schau-hin.info>

<https://www.klicksafe.de>

TikTok: Tanzend die Welt erobern

- TikTok eroberte Ende der 2010er Jahre die Smartphonebildschirme und ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt.
- Es ging im Sommer 2018 aus der App musical.ly hervor und fand initial vor allem im asiatischen Raum große Verbreitung.
- Hinter dem Unternehmen steckt die chinesische Firma ByteDance.
- Mit TikTok lassen sich kurze Videoclips (vor allem Musikvideos) lippensynchron erstellen, zudem bietet es Kommunikationsmöglichkeiten eines Sozialen Netzwerks.
- TikTok finanziert sich über Werbung (im Feed zwar als solche gekennzeichnet aber gerade für Kinder im Rahmen einer "Challenge" vielleicht nicht sofort als solche ersichtlich) und In-App-Käufe (Filter und Effekte für die Videos).



TikTok: Tanzend die Welt erobern

- Die Auffindbarkeit der Videos wird über Hashtags gewährleistet, besonders beliebte Videos werden gesondert hervorgehoben.
- Meist "tenden" solche Videos im Rahmen bestimmter "Challenges", im Rahmen derer etwa ein bestimmter Tanzstil vorgegeben wird.
- Viele Jugendliche nutzen TikTok auch für mehr als nur Tanzvideos. Verschiedene Unterseiten befassen sich auch mit anderen Medien oder sogar politischen Themen.
- TikTok darf laut Nutzungsbedingungen von Kindern ab 13 Jahren genutzt werden, eine Altersüberprüfung findet jedoch nicht statt.
- Immerhin sind Profile aller Nutzer unter 16 Jahren standardmäßig privat geschaltet und können nicht öffentlich eingesehen werden, zudem wurden nach zunehmendem Protest weitere Interaktionsmöglichkeiten mit minderjährigen Nutzern eingeschränkt, etwa die Möglichkeit gemeinsam an einem Video zu arbeiten (Duett).



TikTok: Tanzend die Welt erobern

- Solche Einschränkungen sind ausdrücklich zu begrüßen, da viele der Videos sehr aufreizende Tänze zeigen und die (meist weiblichen) Akteurinnen mitunter spärlich bekleidet sind.
- Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich mitteilen, dass die Faszination für TikTok auch Kinder anspricht, die jünger als 13 Jahre sind. Das führt dazu, dass sich auch schon 11- oder 12-jährige Mädchen einen Bikini anziehen und vor der Handykamera performen.
- Bei entsprechend fehlenden Einstellungen (oder falschen Altersangaben) stehen diese Videos dann einer Vielzahl an Nutzern zu Verfügung und können zu Cybergrooming führen.
- Es gibt zwar eine Meldefunktion, die bietet jedoch natürlich keinen 100-prozentigen Schutz.



TikTok: Tanzend die Welt erobern



Cybergrooming: der "nette Onkel von nebenan" hat aufgerüstet

- Cybergrooming bezeichnet Verhaltensweisen, die einen zukünftigen sexuellen Missbrauch als Ziel haben, also zum Beispiel die Frage nach Fotos der Betroffenen oder das Erfragen persönlicher Daten.
- Das Wort Missbrauch ist im Kontext von Kindern- und Jugendlichen übrigens abzulehnen (es leitet sich eigentlich falsch vom englischen Wort "abuse" ab), da es andeutet, es gäbe auch einen rechtmäßigen sexuellen Gebrauch von Minderjährigen.
- Besser ist es, "sexuelle Gewalt" zu verwenden.
- Die Täter (meist mit entsprechenden Fake-Profilen) geben sich oft als Gleichaltrige aus und versuchen über gemeinsame Hobbies das Vertrauen zu gewinnen.
- In der Regel streben sie irgendwann reale Treffen an, zuvor wird meist der Wechsel auf eine weniger kontrollierbare Kommunikationsplattform (wie zum Beispiel WhatsApp) gefordert.
- Kam es bereits zur Offenbarung persönlicher Informationen oder gar kompromittierender Bilder, werden nicht selten erpresserische Handlungen ("Wenn du dich nicht mit mir triffst, hänge ich die Bilder in deine Schule auf!) vollzogen.



Cybergrooming: der "nette Onkel von nebenan" hat aufgerüstet

- Auch wenn es nicht zu tatsächlichen Handlungen gekommen ist, handelt es sich beim Cybergrooming natürlich um eine Straftat.
- Beweise sollten mittels Screenshots gesichert und es sollte Anzeige bei der Polizei erstattet werden.
- Damit es nicht so weit kommen muss, sollte Kindern klar sein, dass jede Kommunikation mit Fremden zunächst kritisch zu prüfen ist.
- Kinder sollten den Eltern gegenüber das Vertrauen haben, sich bei "seltsamen Nachrichten" jederzeit an sie wenden zu können.
- Im Falle von TikTok (aber natürlich auch bei anderen vergleichbaren Applikationen) ist es absolut zu empfehlen, den privaten Modus zu aktivieren und die Plattform nur zum Kontakt mit dem Kind persönlich bekannten Menschen zu nutzen.
- TikTok bietet darüber hinaus einen "Begleiteten Modus" an, in dem Eltern Sichtbarkeiten und Filter einstellen können und darüber hinaus auch maximale Nutzungszeiten festlegen können.



Cybergrooming: der "nette Onkel von nebenan" hat aufgerüstet

- Grundsätzlich sollten Eltern mit ihren Kindern erarbeiten, welche Inhalte noch "okay" sind.
- Hierbei sollte der Grundsatz des realen Lebens gelten. Man würde seinem Kind hoffentlich auch nicht erlauben im Bikini in der Fußgängerzone zu tanzen, dasselbe sollte online gelten.
- Das Problem an den neuen Medien ist, dass es für Täter im Gegensatz zu früher viel leichter ist deutschlandweit Kontakte zu knüpfen und eben nicht mehr auf eine räumliche Nähe angewiesen zu sein.
- Und sie kommen relativ leicht an bereits sehr explizites Videomaterial.
- Die Anonymität des Internets bietet zudem einen (meist zum Glück nur vermeintlichen) Schutz.
- Der Schutz von Kindern und Jugendlichen sollte an allererster Stelle stehen! Das wichtigste Werkzeug dabei: Ein begleiteter Umgang mit digitalen Medien.



Magersucht: Schlank, schlanker, Pro-Ana

- Pro-Ana steht als Kurzform für Pro-Anorexie, also Pro-Magersucht und kennzeichnet den Zusammenschluss Betroffener mit dem Ziel weiter abnehmen zu wollen und die Entwicklungen durch entsprechend Postings zu dokumentieren.
- Solche Foren gab es natürlich schon lange vor Instagram, der starke Fokus auf die Fotos auf der Plattform hat die Bewegung gerade Mitte der 2010er-Jahre aber nochmal befeuert.
- Mittlerweile löscht Instagram zwar entsprechende Postings und hat die entsprechenden Hashtags verboten, dennoch ist es mir an dieser Stelle wichtig nochmal darauf hinzuweisen.
- Wer Kontakt zu Pro-Ana-Gruppen sucht, findet diesen heute eher in weniger reglementierten Netzwerken, sondern eher in privaten Blogs, die auf WhatsApp-Gruppenchats verweisen.



WhatsApp-Gruppen: rund um die Uhr geöffnet

- WhatsApp hat zunächst einmal viele Vorteile, sei es die Möglichkeit auch im Ausland Kontakt zu halten, Fotos verschicken zu können oder Videocalls zu machen.
- Es hat aber auch dazu geführt, dass wir selbst im Urlaub eben nicht gesammelt von Erlebnissen berichten (nachdem wir irgendwo einen Laden der Telefonkarten verkauft gefunden haben) sondern meistens adhoc in Form eines Fotos oder einer Sprachnachricht ("Du glaubst nicht, was gerade passiert ist...").
- Überlegen Sie mal selbst, welche der in den letzten 24h erhaltenen Nachrichten (gerade in Gruppenchats) für Sie wirklich relevant waren. Und jetzt multiplizieren sie dies mit der Kontaktfreudigkeit und dem Mitteilungsbedürfnis der Generation der heute Jugendlichen.
- Es fällt vielfach schwer, sich dem Ganzen zu entziehen. Zwischen all dem sinnlosen Kram im Klassenchat könnte ja auch die eine, wichtige Information den morgigen Schultag betreffend stecken.
- Das Gefühl etwas zu verpassen, kann gerade im Jugendalter sehr mächtig werden. Nicht umsonst hat sich mit FoMO ("Fear of missing out") eine eigene Begrifflichkeit dazu herausgebildet.
- Die Folge: man verbringt noch mehr Zeit vor dem Handy und befeuert damit die Entstehung einer Abhängigkeit.



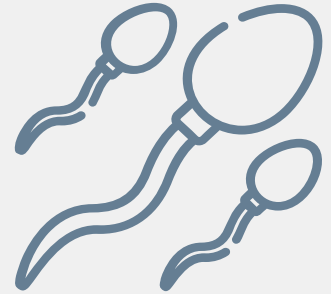
WhatsApp-Gruppen: rund um die Uhr geöffnet



- Mit Kindern sollten Regeln für Online-Kommunikation besprochen werden
- Gerade ein Klassenchat braucht natürlich klare Kommunikationsregeln (z.B., dass nur Wichtiges gepostet wird und man niemanden mobbt).
- Idealerweise werden solche Regeln von den Kindern in der Schule im Rahmen entsprechender Projektstage selbst erarbeitet und es fühlt sich abwechselnd jemand zuständig eine entsprechende Moderation vorzunehmen.
- Nutzungsfenster können vermeiden, dass Kinder vor dem Einschlafen im Bett noch einhundert "wichtigen" Nachrichten in irgendwelchen Gruppen ausgesetzt werden.

Pornographie: Mit einem Klick jahrelange sexuellen Entwicklung abkürzen?

- Die sexuelle Entwicklung ist eines der zentralen Themen im Jugendalter.
- Bericht aus eigener ehrenamtlicher Arbeit während des Studiums (Sexualaufklärung an Schulen).
- Während Kinder- und Jugendliche früher, in der analogen Zeit, behutsamer an das Thema herangeführt wurden (den ersten "Playboy" mit 12 "gelesen", dann mit 14 Jahren Softpornos und erst mit 16 Hardcore-Pornos), steht heute bereits wesentlich jüngeren Kindern über teilweise entsprechend nicht geschützte Smartphones die weite Welt der Sexualität im Internet zur Verfügung.
- Bereits vorpubertäre Kinder haben deswegen mitunter schon gesehen, was ein "Gang Bang" ist, ohne die entsprechende Reife und damit Rahmungsfähigkeit zu besitzen.
- Solche Dinge werden dann häufig in Therapien offenbart und sind meist mit Ekel aber auch Ängsten oder teilweise Wut gegenüber den Erwachsenen besetzt.
- Es kann dann schon mitunter sehr herausfordernd sein einem Kind als Therapeut zu erklären, warum es eine Frau auch schön finden könnte mit zehn Männern auf einmal Geschlechtsverkehr zu haben, warum das von ihm gesehene Video aber definitiv nicht für das Kind geeignet ist.



Pornographie: Mit einem Klick jahrelange sexuellen Entwicklung abkürzen?

- Frauen und Mädchen konsumieren weniger pornographische Filme als Männer und Jungen. Pornographie ist bei ihnen meist eher ein „Nebenschauplatz“.
- Allerdings gilt der alte Satz "Sex sells" und Verdienstmöglichkeiten bei Twitch oder "Only fans" könnten entsprechend dafür anfällige Frauen locken.
- Es muss aber auch gar nicht ein solcher Extremfall sein. Das Angebot gegen Geld Nacktfotos zu schicken, bekommen leider mehr Frauen und auch Mädchen, als man denkt.
- Selbstredend sollten internetfähige Geräte für Kinder mit entsprechenden Schutzfiltern versehen und Kinder aufgeklärt werden.
- Eltern sollten ein offenes Ohr für dubiose Angebote oder verstörende Erfahrungen (digital aber auch in der realen Welt) haben.



Angehörige

- Aufklärung (Risikogruppe Mädchen/Frauen!)
- Häufig kein Problembewusstsein vorhanden!
- Deeskalation
- Gemeinsame Medienerziehung
- Unterstützung des Patienten
- Erfahrungsregel: < 14. LJ eher pädagogische Maßnahmen/Elternberatung notwendig
- > 14 Jahre zunehmend Abhängigkeitsbehandlung sinnvoll



Ziele meiner Patienten

- Nicht abhängige Mediennutzung als umsetzbares Ziel
- Aufbau alternativer Aktivitäten
- Wiederaufnahme vernachlässigter Aktivitäten
- Sportliche Betätigung
- Partnerschaft
- Rückkehr in Schule/Beruf
- Behandlung der Komorbiditäten
- Weniger Streitigkeiten in der Familie



Bücher zum Thema



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



www.daniel-illy.de

info@daniel-illy.de