



MEDIENSUCHT

Mediensucht und Internetsucht - eine Erkrankung?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nicht jeder häufige Konsum von Medien, Internet, Computerspielen oder Pornos ist eine Erkrankung. Zum Problem wird das Verhalten erst, wenn aufgrund dessen ein Leidensdruck entsteht. In dieser Information erfahren Sie mehr über Anzeichen, Arten und Behandlung von Mediensucht.

Auf einen Blick: Mediensucht

- Die Zahl der Menschen, die unter Mediensucht leiden steigt rapide an. Aktuelle Studien sprechen von 5-10% Betroffenen.
- Mediensüchtige beschäftigen sich in Gedanken ständig mit dem Medienkonsum, können die Nutzungszeit nicht kontrollieren und brauchen eine immer größere "Dosis".
- PsychotherapeutInnen können feststellen, ob Mediensucht vorliegt.
- Eine Psychotherapie kann eine hilfreiche Unterstützung dabei sein, einen maßvollen Umgang mit dem Medium zu erlernen und das eigene Leben wieder selbstbewusst, genussvoll und sinnvoll zu leben.

Welche Bedeutung hat der Inhalt?

Zu Beginn der Abhängigkeit ist meist der Inhalt von Bedeutung, weil er bestimmte unbefriedigte Wünsche und Bedürfnisse des/r Betroffenen anspricht. Erst wenn die Sucht fortschreitet, verliert der Inhalt an Bedeutung. Die Nutzung des Mediums an sich übernimmt dann diese Funktion: nicht mehr der Konsum des Inhaltes führt zur Entspannung, sondern die Nutzung selbst.

Arten von Mediensucht

Mediensucht ist ein umgangssprachlicher Sammelbegriff für eine Abhängigkeit von bestimmten Medien. Dazu zählen Internetsucht, Fernsehsucht, Handy- bzw. Smartphonesucht oder auch die Sucht nach Computerspielen.

Anzeichen von Mediensucht

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine Mediensucht vorliegt. Wenn folgende Aussagen auf Sie zutreffen, sollten Sie das Gespräch mit einer/m Psychotherapeutin/en suchen:

- Ich spüre ein starkes Verlangen nach dem Medium und meine Gedanken kreisen oft darum.
- Die Nutzungszeit wird/wurde immer länger.
- Ich habe schon öfters erfolglos versucht, meinen Konsum selbst zu kontrollieren.
- Wenn ich abstinert bin, leide ich unter Entzugerscheinungen (innere Unruhe, Reizbarkeit, depressive Stimmung).
- Ich vernachlässige andere Tätigkeiten zu Gunsten des Medienkonsums.

Wenn diese Anzeichen zutreffen, kommen oft noch weitere Faktoren dazu:

- Wegen des Medienkonsums sind Freundschaften, die Partnerschaft oder die Arbeit ernsthaft in Gefahr.
- Es kommt zu Lügen über den Konsum gegenüber Angehörigen.

Mediensucht behandeln!

Ohne Unterstützung Wege aus der Mediensucht zu finden, ist oft schwierig. Bei einer Internetsucht ist Abstinenz nur schwer möglich. In einer Psychotherapie geht es daher um die Wiedergewinnung eines kontrollierten Umgangs mit dem Internet und darum, das eigene Leben wieder selbstbewusst, genussvoll und sinnvoll zu gestalten.



Mag. Alice Stadler

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Franz-Hochedlinger-Gasse 18/1 A-1020 Wien

T +43 680 120 24 60

E alice.stadler@lebengestalten.org

W www.lebengestalten.org