



caritasRegensburg

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

beraten
helfen
engagieren

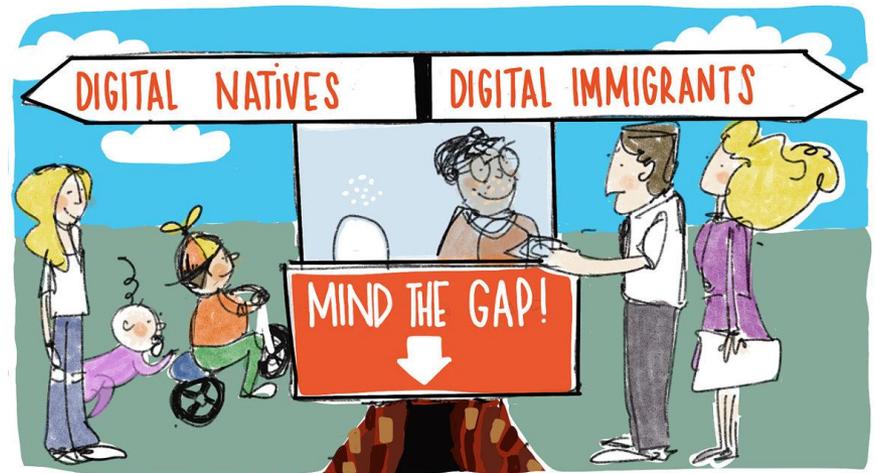
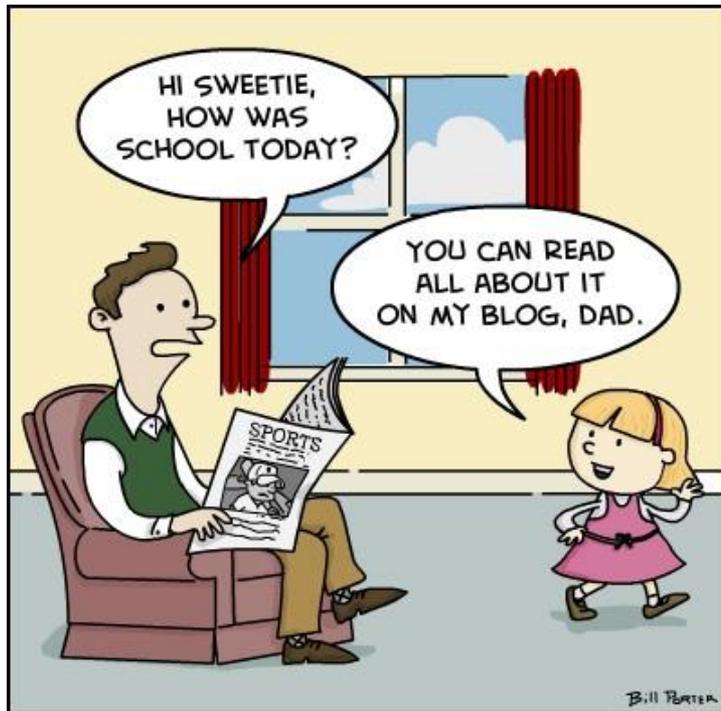
Exzessiver Medienkonsum

Celine Schulz-Fähnrich
Sozialpädagogin B.A.
Suchttherapeutin VT

Mediennutzung über verschiedene **Endgeräte** möglich:

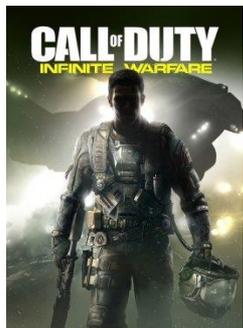
- PC/Laptop/Tablets
- Konsolen (PlayStation, Wii, X-Box, usw.)
- mobile Konsolen (früher „Game Boy“, heute: Nintendo Switch, PlayStation Vita usw.)
- Smartphones**

Digital natives vs. Digital immigrants



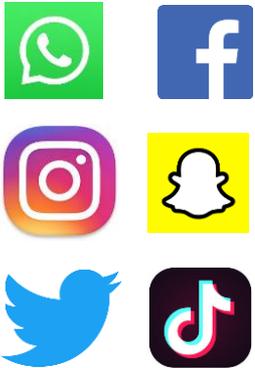
<http://www.genesis-creation-proof.com/index.php/the-digital-native-and-immigrant-described/>

Gaming



- > Hohes Zeitinvestment (MMORPGS, Browser Games)
- > Bindung an Gruppe (Verbindlichkeit)
- > Ranglisten-Druck vs. Wettbewerb
- > Flucht aus Realität
- > Zugehörigkeit
- > Expertise-Gefühl
- > Spaßfaktor
- > Verfügbarkeit
- > Komfort-Zone
- > Usw.

Social Media



- > Kommunikation, Information
- > Inspiration
- > Zugehörigkeit
- > Selbstdarstellung
- > Spaß
- > Flucht aus der Realität
- > Gesellschaftlicher Druck
- > Verfügbarkeit
- > Komfort-Zone
- > Usw.

Andere: Netflix, YouTube, Amazon Prime, SKY, Apple TV



- > Serien, Filme, Dokumentationen
- > Live-Streams
- > Beschäftigung
- > Spaß
- > Ablenkung
- > Verfügbarkeit
- > Unterhaltung



Digitale Positionen oder „Das Modell der Vier“ - Welches Nutzungsverhalten liegt vor?

www.unimedizinmainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/EU_NET_ADB_Broschuere_final.pdf

Nutzungstyp: „Im Netz gefangen“



- > Exzessive Internetnutzung
- > Vernachlässigung der täglichen Routine
- > Spezifische Onlineaktivität
- > Negative Überbeanspruchung
- > Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu reduzieren, trotz bereits wahrgenommener negativer Folgen

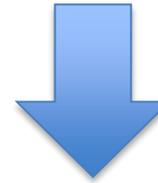


- > Drang nach Offlineerfahrungen besteht, Person fühlt sich jedoch enttäuscht/gemobbt/ausgeschlossen und ist somit online gefangen!

Nutzungstyp: „Alles auf die Reihe bekommen“



- > Ausgleich von täglichen Aktivitäten und Internetnutzung
- > Online- und Offlinepräsenz



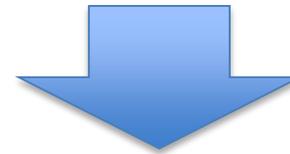
- > Dieser Typus hat Drang nach Offlineerfahrungen und verfügt über gute soziale Kompetenzen. Onlineaktivitäten haben häufig starke Verbindung zu Offlineaktivitäten!

(www.eunetadb.eu)

Nutzungstyp: „Erfolgreich selbstregulieren“



- > Exzessive Onlineverhaltensmuster
- > Selbstregulationsstrategien: Sättigung, Rückmeldung neg. Konsequenzen, Motivation



- > Dieser Typus zeigt Drang nach Onlineerfahrungen verfügt aber auch über soziale Kompetenz.

(www.eunetadb.eu)

Nutzungstyp: „Zeit totschiagen“



- > Offlineleben wird als „langweilig“ wahrgenommen
- > Fehlende alternative Interessen
- > Onlineengagement als komfortabler Zeitfüller
- > Automatisierte Reaktion auf Langeweile



- > Diesem Typus fehlt der Drang nach Offlineerfahrungen, obwohl er/sie (begrenzt) soz. Fähigkeiten haben mag!

Typische Auffälligkeiten am Arbeitsplatz

- > Unzuverlässigkeit bei Auftragserledigungen
- > Vermehrte Fehlzeiten, Verspätungen am Arbeitsplatz
- > Verändertes und/oder gereiztes Verhalten und Stimmungsschwankungen
- > Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit
- > Nachlässigkeiten in Körperpflege
- > Sozialer Rückzug und Isolation
- > Häufige Smartphone-Nutzung während der Arbeit/Pausen
- > Häufige Müdigkeit
- > Usw.

Podiumsdiskussion

Mit

- Celine **Schulz-Fährnich**, Sozialpädagogin (FH), Fachambulanz Regensburg
- Dr. Stefan **Gerhardinger**, Abteilungsleiter Soziale Dienste DiCV Regensburg
- Monika & Volker **Hiller**, Gründer von selbsthilfe-digital



Quelle: pixabay



caritasRegensburg

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

beraten
helfen
engagieren

Fachtag „Sucht im Betrieb“

Betriebliche Suchtarbeit 4.0: Herausforderungen in einer digitalen Gesellschaft

21.01.2020
in Regensburg