

Süchte in der Ausbildung – Fokus Online-Süchte

Chancenschwiede

ERFAHRUNGSWISSEN
AUSBILDUNGSPRAXIS

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

bibb Bundesinstitut für
Berufsbildung

leando

Unsere Ziele und Anliegen

Es ist ein schwieriges Thema... aber wir wollen...

- ✓ **Aufklären und Sensibilisieren**
- ✓ **Impulse setzen und Erfahrungen einholen**
- ✓ **Generelle Tipps geben**



Unsere Agenda für heute

1. **Kennenlernen und Warm-Up**
2. **Seltsame Phänomene und Verhalten von (junger) Menschen**
3. **Ist das schon Sucht?**
4. **Was können wir tun?**
5. **Ausblick und Abschluss!**





1. Kennenlernen & Warm-Up

Das sind wir!

Chancenschwiede



Ilka Hahne



Nenja Paulke



Thomas Possler

Warm-Up

Wer bist du und welche Berufe bildest du/ihr aus?

Kennst du die Begriffe:

1. **Smombie**
2. **FOMO**
3. **Phubbing**
4. **Nomophobia**





2. Seltsame Phänomene und Onlineverhalten (junger) Menschen

1. Smombie: Kombination aus Zombie und Smartphone

Bedeutung: Personen laufen „hirnlos“/unachtsam, wie ein Zombie durch die Gegend, ohne die Umwelt und Gefahren wahrzunehmen!

Das Kofferwort ist schon fast 10 Jahre alt. Viele Azubis waren da noch kleine Kinder, also beschreibt es auch manche von uns und junge Ausbilder:innen!



2. FOMO: Fear of missing out... Die Angst etwas zu verpassen

- **Soziale Vergleiche:** Durch den ständigen Zugang zu den Aktivitäten und Erlebnissen anderer auf Social Media vergleichen sich Menschen oft mit anderen und befürchten, dass ihr eigenes Leben weniger spannend oder erfüllend ist.
- **Zwang zur Teilnahme:** FOMO kann zu einem Zwang führen, immer auf dem neuesten Stand zu bleiben und an allen Aktivitäten teilzunehmen, um das Gefühl des Verpassens zu vermeiden.
- **Auswirkungen auf das Wohlbefinden:** FOMO ist mit negativen Emotionen wie Unzufriedenheit, Stress und Angst verbunden und kann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Menschen können sich isoliert oder unglücklich fühlen, weil sie glauben, nicht das Gleiche zu erleben wie anderen.



3. Phubbing: Kombination aus „Phone“ und „Snubbing“

- **Bedeutung:** Ignorieren von Personen durch Nutzung des Smartphones
- **Verhalten:** Nutzung des Smartphones während sozialer Interaktionen
- **Konsequenzen:** Negative Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen
- **Wahrnehmung:** Wird oft als unhöflich und respektlos empfunden

Wer kennt dieses Verhalten? Verhaltet ihr euch manchmal auch so? ...ist das altersbedingt?

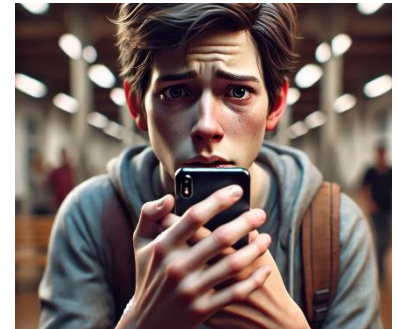


4. Nomophobie: No-Mobile-Phone-Phobia

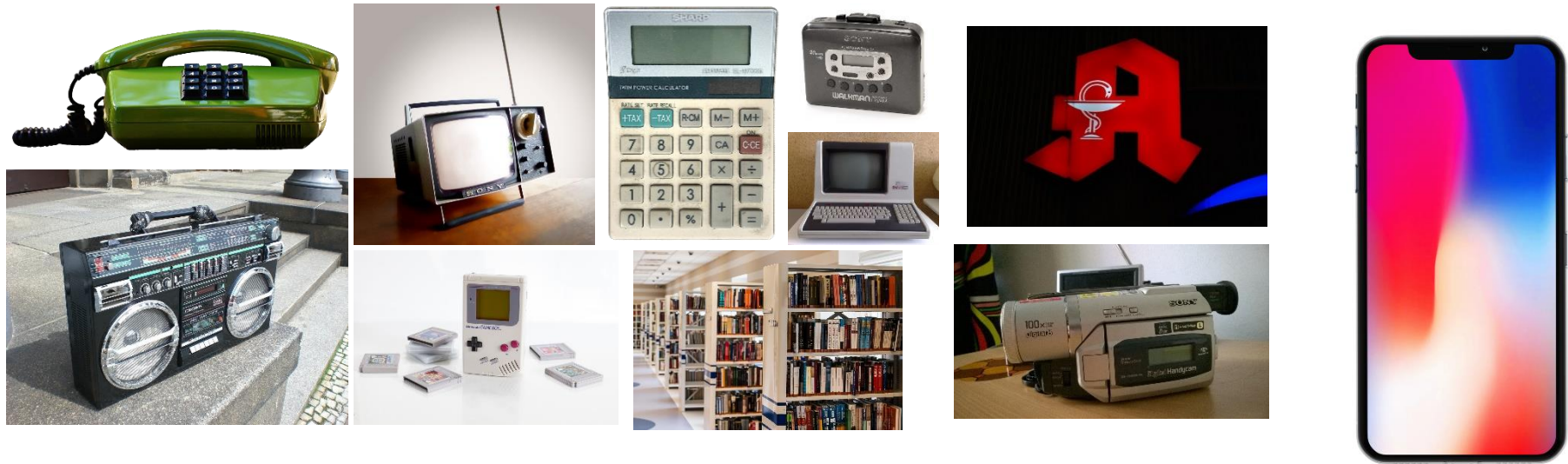
- **Bedeutung:** Angstzustand, der durch das Fehlen eines Smartphones oder den Verlust der Netzabdeckung verursacht wird
- **Auswirkung:** Erhöhter Stresszustand, Schweißausbrüche und mehr

Schonmal beobachtet wie schnell Azubis...

- W-Lan, Hotspots, oder Ladekabel organisieren können?

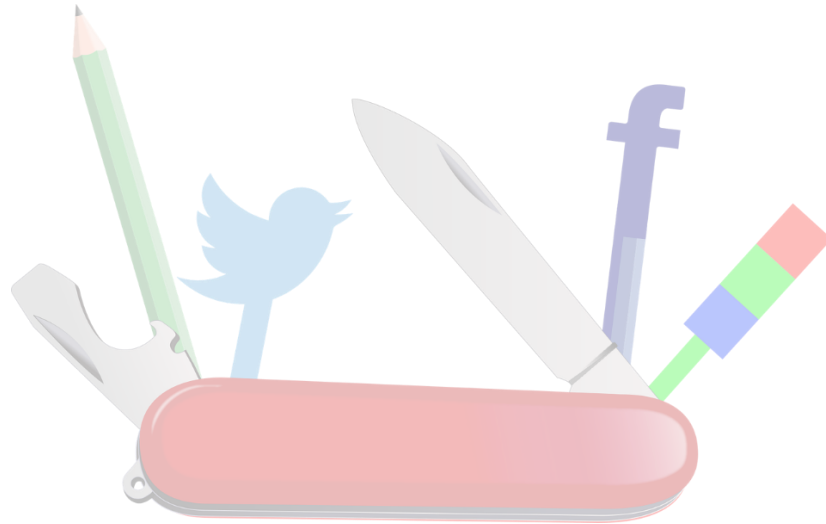


Alles und noch viel mehr in einem Device...



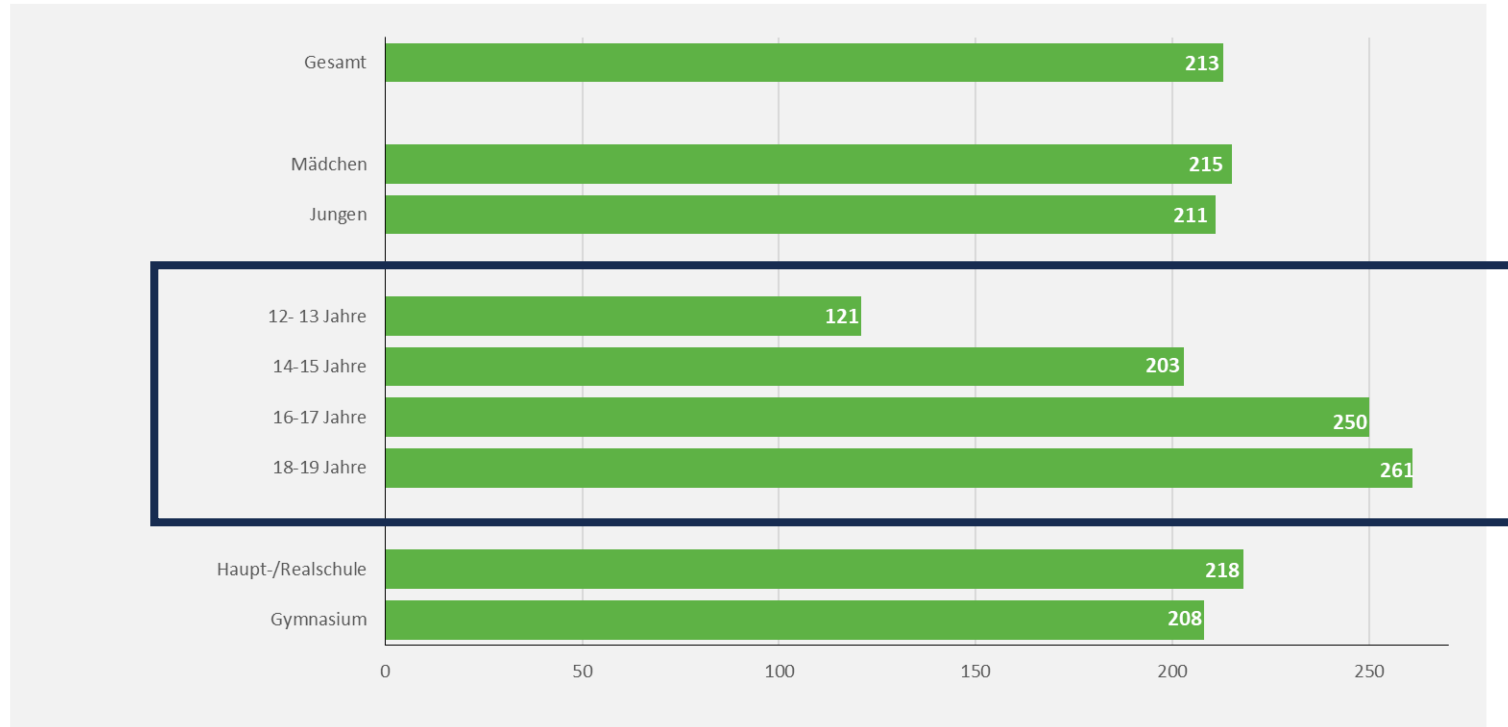
Smartphone als Tor zum Internet... Das Handy als Aufmerksamkeitsräuber und Verführer

„Schweizer Taschenmesser & Lebensbegleiter“



„Verführer & Trigger“

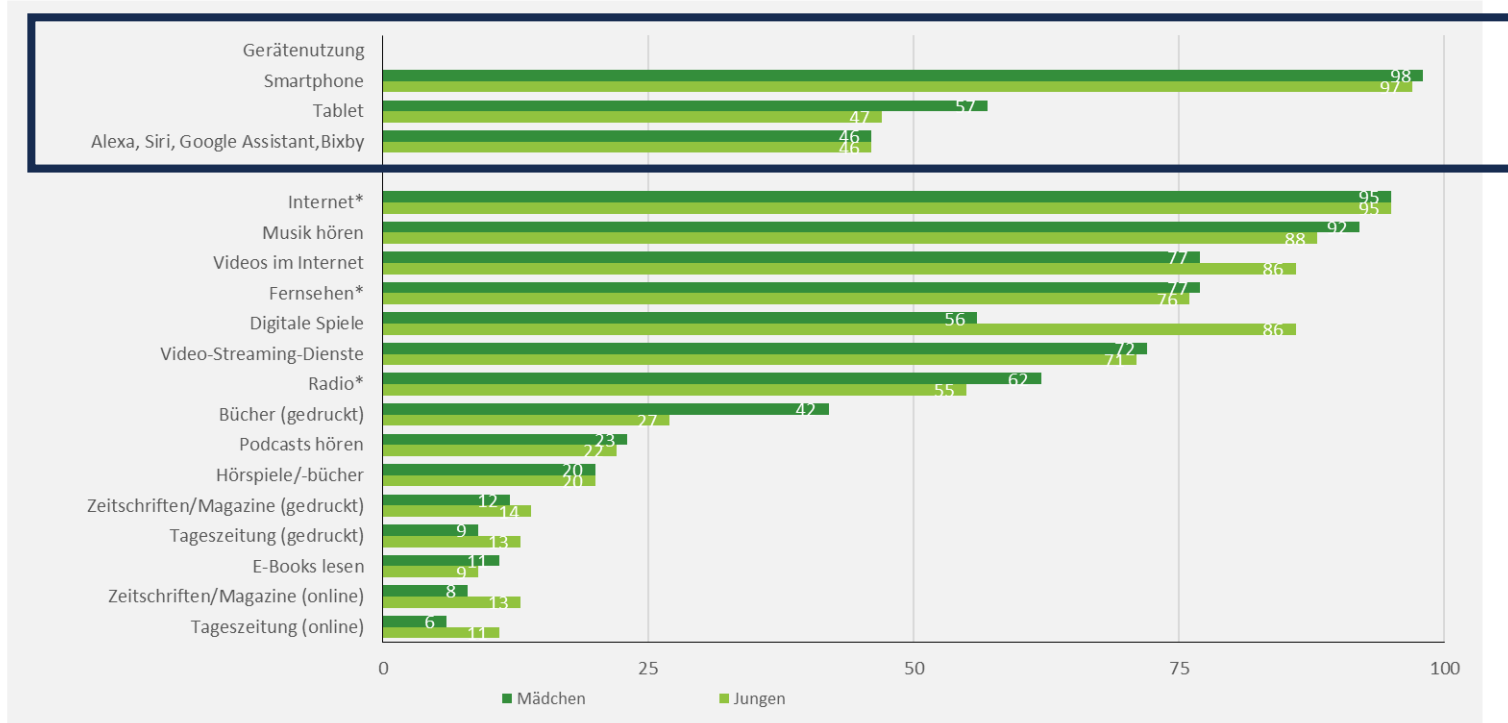
Durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit am Smartphone



Quelle: JIM 2023, Angaben in Minuten, Basis: Befragte, die ihre Bildschirmzeit überprüfen n=510

Medienbeschäftigung in der Freizeit 2023

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

Kostenlos downloadbar (auch als PPT): <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>

Wichtigste Apps Top 5

- bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -

	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	WhatsApp (77 %)	WhatsApp (78 %)	WhatsApp (82 %)	WhatsApp (80 %)
Rang 2	TikTok (29 %)	Instagram (33 %)	Instagram (36 %)	Instagram (40 %)
Rang 3	YouTube (27 %)	TikTok (28 %)	YouTube (26 %)	YouTube (24 %)
Rang 4	Snapchat (22 %)	YouTube (24 %)	TikTok (24 %)	TikTok (20 %)
Rang 5	Instagram (14 %)	Snapchat (22 %)	Snapchat (17 %)	Snapchat (15 %)

Quelle: JIM 2023, Angaben in Prozent, Basis: Befragte, die ein Handy/Smartphone besitzen, n=1.164

Kostenlos downloadbar (auch als PPT): <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/>



2. Ist das schon Sucht?

Was ist noch normale Nutzung?... Wann sprechen wir von Sucht?



Was ist eigentlich Sucht?

Umgangssprachliche Beschreibung für eine Abhängigkeit

„das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand“

Unterschiede:

a) stoffgebundene Süchte wie Drogen oder Alkohol

b) Nicht-stoffgebundene Süchte (Verhaltenssüchte) wie die Glücksspielsucht

- Sucht ist keine psychologische Diagnose.
- Man spricht hier von einer Störung der Impulskontrolle.

Internetsucht ist seit 2018 eine anerkannte Sucht

Internetsucht als Stoffungebundene Sucht (Verhaltenssucht)

(schon 1998 vom Centre for On-Line Addiction beschrieben)

- **Cybersexual addiction** beschreibt die Abhängigkeit von pornographischem Material und sexueller Interaktion im Internet.
- **Cyberrelationship addiction** ist die Abhängigkeit von virtuellen Freundschaften, welche reale Beziehungen zu Freunden und der Familie verdrängen oder ersetzen.
- **Net-compulsion** umfasst alle obsessiven Internetaktivitäten einschließlich Glücksspiel, Einkaufen und Auktionen.
- **Information overload** ist das obsessive Recherchieren und Surfen ohne erkennbaren Grund.
- **Computer addiction (computer game playing)** bedeutet exzessives Computerspielen.



Internetsucht

Online-Spiele **1**

Pornographie **2**

Social Media **3**

...und mehr? **4**

Social Media und ähnliche Aufmerksamkeitsräuber

Was passiert: Jedes Mal, wenn wir eine Benachrichtigung erhalten, einen „Gefällt mir“-Klick sehen oder auf soziale Medien zugreifen, wird Dopamin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der für das Gefühl von Belohnung und Freude verantwortlich ist.

Wirkung: Dieses Belohnungssystem motiviert uns, das Verhalten zu wiederholen, da unser Gehirn das Gefühl der Belohnung als positiv abspeichert. Mit der Zeit können wir uns so sehr an diese schnellen Dopamin-Kicks gewöhnen, dass wir immer häufiger und länger unser Smartphone nutzen, um dieses Gefühl wiederzuerlangen



- Das löst den gleichen Zustand aus, wie Sport für Sportfans, Essen für Gourmets oder der Gedanke an Sex!
- Und das bei jungen „Hirnen“, die in der Entwicklung stecken!

Auswirkungen auf die Ausbildung

- Wie kann sich eine (Online-) Sucht/ exzessives Online-Verhalten noch auswirken?
- Was erlebt ihr im Alltag?
- Wie geht ihr damit um?

Auswirkungen auf die Ausbildung

- Wie kann sich eine (Online-) Sucht/ exzessives Online-Verhalten noch auswirken?
- Was erlebt ihr im Alltag?
- Wie geht ihr damit um?

Auswirkungen:

Gereiztheit

Unaufmerksamkeit

Häufiges Aufsuchen der Toilette

Soziales Zurückziehen

Müdigkeit

Geringere Leistung und Leistungsbereitschaft

Finanzielle Probleme durch Online Shopping oder Glücksspiel



3. Was können wir tun?

Wie stelle ich fest, ob mein Azubi eine Sucht hat?

Achtung!

- **Wir sind keine Mediziner:innen, Neurologen:innen und Therapeuten!**
- **Wir können das nicht diagnostizieren, aber Hilfe anbieten!**

Wichtig: Echte Süchte sind ernsthafte Symptome und keine Schwäche!



Anzeichen, die auf eine mögliche Internetsucht hinweisen

01

Emotionale und
gedankliche
Eingenommenheit ist sehr
stark

04

Einschränkungsversuche
sind erfolglos

07

Andere werden über
Nutzung getäuscht

02

Entzugerscheinungen

05

Interesse an anderen
Aktivitäten sinkt, ist nahezu
gering

08

Nutzung, um negative
Stimmungen zu lösen

03

Nutzungshäufigkeit
steigt stark

06

Nutzung ist trotz der
negativen Konsequenzen sehr
exzessiv

09

Privat- und Berufsleben ist
gefährdet

Wie thematisiere ich eine solche Sucht am besten?

- Schreibt direkt auf die Folie, oder meldet euch!



Es ist wichtig, empathisch und zugewandt bei diesem Thema zu sein:

- **Vorbereitung des Gesprächs** durch Informationen zu Online Sucht und ihren Anzeichen, um das Gespräch fundiert und verständnisvoll führen zu können
- Ein **ruhiger und privater Ort** ist für das Gespräch wichtig, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen
- **Teile deine Beobachtungen**, ohne Vorwürfe zu machen, z. B.: „Mir ist aufgefallen, dass du während der Arbeitszeit oft online bist und das deine Arbeit beeinträchtigt. Ich nehme auch wahr, dass du häufig müde bist. Stimmt das?“
- Gib dem/der Auszubildenden die Möglichkeit, **seine/ihre Sichtweise zu schildern und höre aktiv zu**
- Biete Hilfe an, indem du über **Unterstützungsangebote**, wie Beratungsstellen oder betriebliche Gesundheitsprogramme informierst oder einen Online Test vorschlägst [Gesunde Mediennutzung | Der Selbsttest von Ins Netz gehen \(ins-netz-gehen.de\)](https://www.ins-netz-gehen.de)
- Erarbeitet **gemeinsam einen Plan**, um die Situation in der Ausbildung zu verbessern, z. B. Regulierung des Handygebrauchs während der Arbeitszeit; Termin, bis wann eine Beratungsstelle kontaktiert werden soll
- Vereinbare regelmäßige Gespräche, um den **Fortschritt der vereinbarten Schritte zu verfolgen** und weitere Unterstützung anzubieten

Was kann ich tun? An wen kann ich mich wenden?

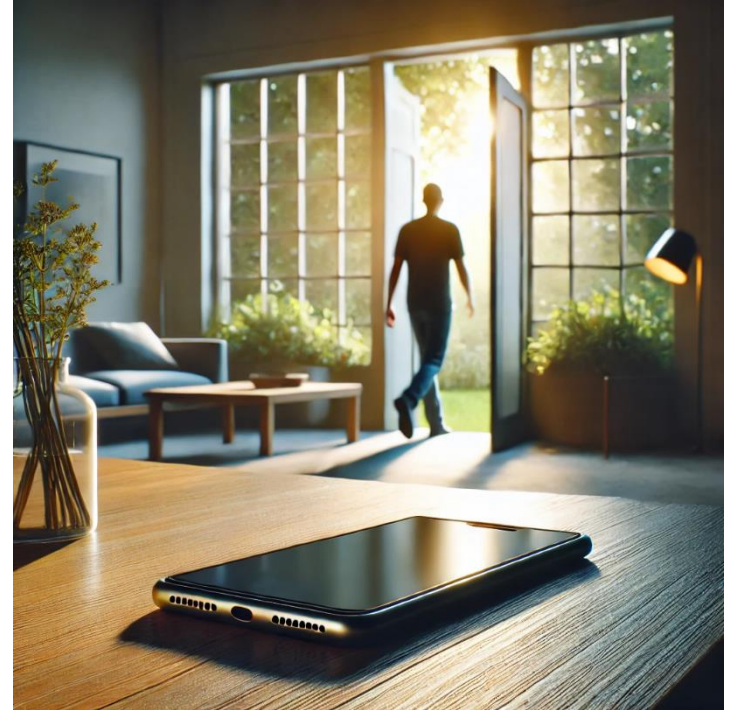
- Betriebliche Sozialberatung
- Betriebsrat, Betriebsarzt, Schulpsychologische Dienste
- Suchtberatungsstellen: Träger sind z.B. Diakonie, Caritas, AWO, DRK.....[Hilfe in meiner Nähe | mediensuchthilfe.info](#)
- Bei Minderjährigen: Eltern / Erziehungsberechtigte miteinbeziehen



Digital-Detox als Lösung?

Zu Beginn der Therapie steht der vollständige Verzicht auf Internet und Social Media, auch **Digital-Detox** genannt. Anschließend werden die Betroffenen langsam an einen angemessenen Umgang mit dem Internet herangeführt, z. B. durch das Schreiben von Bewerbungen.

Das Ziel ist nicht völlige Abstinenz, wie bei anderen Suchttherapien, sondern die Förderung eines eigenverantwortlichen Umgangs. Dieser ist im Alltag unvermeidbar. Parallel dazu wird versucht, Interesse an Sport und anderen sinnvollen Freizeitaktivitäten zu wecken. Diese Tätigkeiten bilden den Rahmen der Therapie.



Was können wir als Ausbilder:in, Kolleg:in & Co. tun?

- **Keine Experimente, nicht den Therapeuten spielen!**
- **Ausbildungsleitung aufsuchen**
- **Zusammen mit Ausbildungsleitung an den Sozialdienst wenden**
- **Ggfs. Betriebsrat ins Boot holen**
- **Wertschätzend bleiben**
- **Unterstützend sein**
- **Sich selbst schützen!**



Hilfestellen bei Suchtproblemen

- <https://jugendnotmail.de/>
- <https://www.erstehilfe-internetsucht.de/>
- <https://www.dhs.de/>
- <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/>
- <https://www.onlinesucht.de/>
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>
- <https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/>
- Schuldnerberatung in der jeweiligen Stadt
- Sucht Nothilfe: 01806 313031

Linksammlung zum Thema:

[Online-Sucht | BMG \(bundesgesundheitsministerium.de\)](#)

[Gesunde Mediennutzung | Der Selbsttest von Ins Netz gehen \(ins-netz-gehen.de\)](#)

[BZgA Jugendportal: Gib Langeweile keine Chance: Alternative Beschäftigungsideen \(ins-netz-gehen.de\)](#)

[Unterrichtseinheit: Ab wann bin ich abhängig von meinem Handy? | Sekundarstufe | so geht MEDIEN \(br.de\)](#)

[Lebenswelt Internet – Digital Streetwork als aufsuchende Sozialarbeit im Netz | Digitale Zivilgesellschaft | bpb.de](#)

[Lernen im Social Web \(leando.de\)](#)

[Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest – JIM-Studie \(https://www.mpfs.de/studien/\)](#)



3. Ausblick und Abschluss

Was folgt nach diesem Meeting?

- ✓ Bereitstellung der Aufzeichnung
- ✓ Ausarbeitung unserer Checkliste
- ✓ weitere Meetings sind in Planung



Chancenschwiede

ERFAHRUNGSWISSEN
AUSBILDUNGSPRAXIS

Viele Grüße!

Bleibt aktiv, tretet gerne unseren Communitys bei und bringt euch ein!