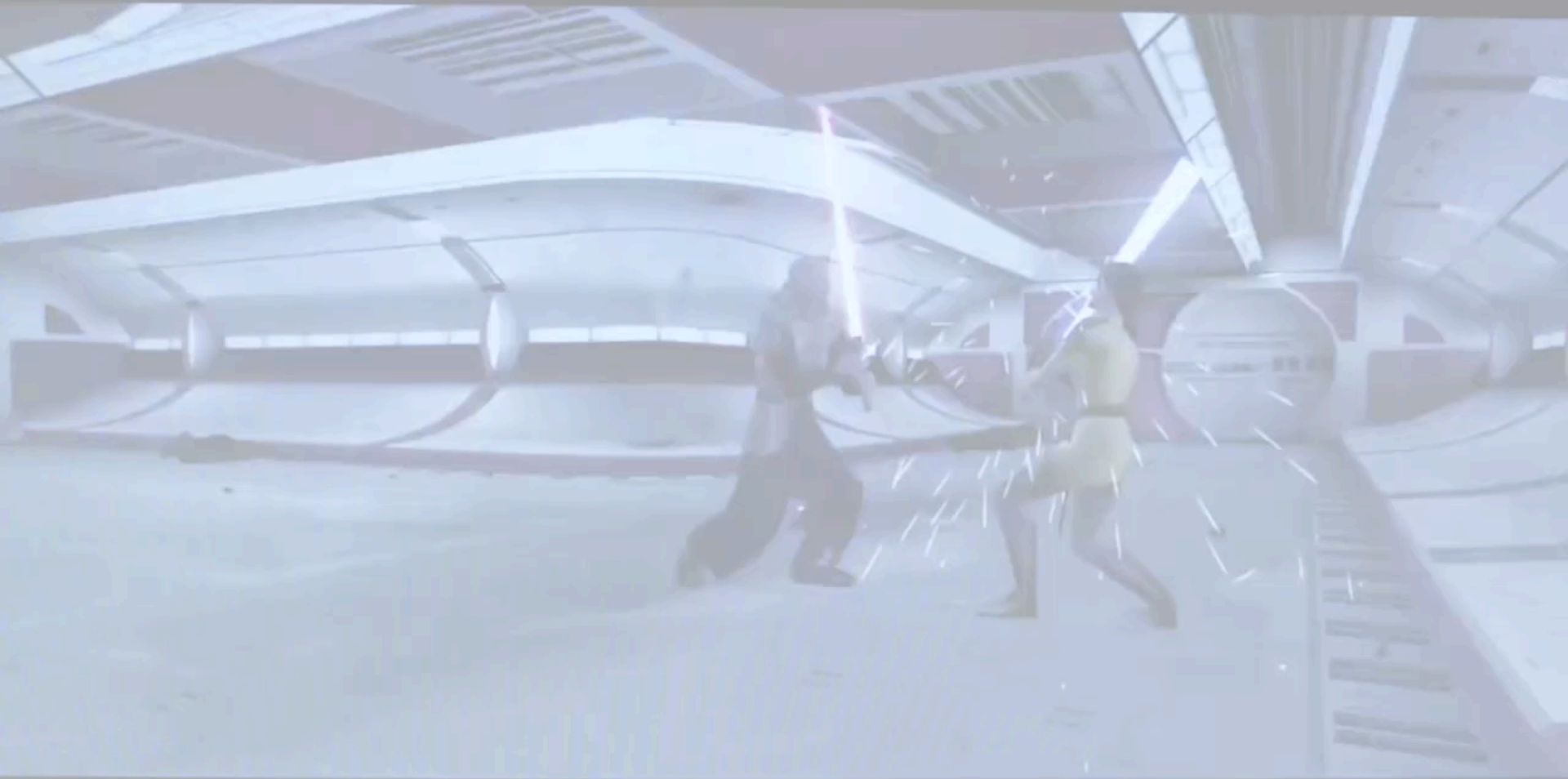


00:01:31:21



digitale Technologie = digitale Abhängigkeit?

digitale Technologie = digitale Abhängigkeit!
≠ Onlinesucht

Gewohnheiten

**Wie digitale
Technologie für die
Psyche zum Problem
wird**

**Zahlen und
Fakten**

**Tipps und
Tricks**

Gewohnheiten

**Wie digitale
Technologie für die
Psyche zum Problem
wird**

**Zahlen und
Fakten**

**Tipps und
Tricks**

Gewohnheitsbildung als Entlastungsfunktion für unser Gehirn

Wir brauchen sie

=

Wir sind abhängig von ihnen

Wenn etwas:

1. offensichtlich
2. einfach
3. attraktiv
4. belohnt/befriedigt



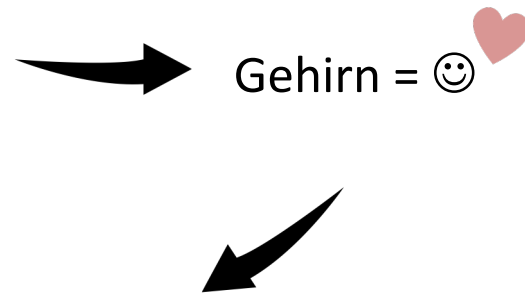
Gehirn = 😊❤️



schnelle Entwicklung von Gewohnheiten

Digitale Technologie nutzt den Mechanismus der schnellen Gewohnheitsbildung

1. offensichtlich = **auf Startbildschirm**
2. einfach = **ein Klick**
3. attraktiv = **Farben, Bilder**
4. belohnt, befriedigt = **Likes**



schnelle Entwicklung von Gewohnheiten

Wir brauchen sie

Sie macht mit uns

Gewohnheiten

**Wie digitale
Technologie für die
Psyche zum Problem
wird**

**Zahlen und
Fakten**

**Tipps und
Tricks**

Die Schweiz im Netz



2.5 Stunden online pro Tag

ca. 88 Mal Griff zum Handy pro Tag

1.0 % „Onlinesucht“

4.3 % „schädlicher Gebrauch“



BAYERN MÜNCHEN

BAYERN MÜNCHEN

Gewohnheiten

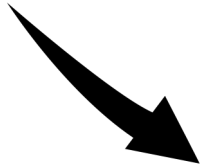
**Wie digitale
Technologie für die
Psyche zum Problem
wird**

**Zahlen und
Fakten**

**Tipps und
Tricks**

Kriterien für eine schnelle Gewohnheitsbildung

1. offensichtlich
2. einfach
3. attraktiv



4. Belohnung, Befriedigung



Befriedigung unserer Grundbedürfnisse durch die digitalen Technologien

Grundbedürfnisse

1. Bindung
2. Selbstwert
3. Orientierung und Kontrolle
4. Lustbefriedigung vs. Unlustvermeidung

→ Digitale Technologien können uns das Gefühl vermitteln, dass wir unsere Grundbedürfnisse ohne grossen Aufwand befriedigen können.

Die Technologie und das Belohnungssystem

Was passiert in unserem Gehirn, wenn es „plopp“ macht?

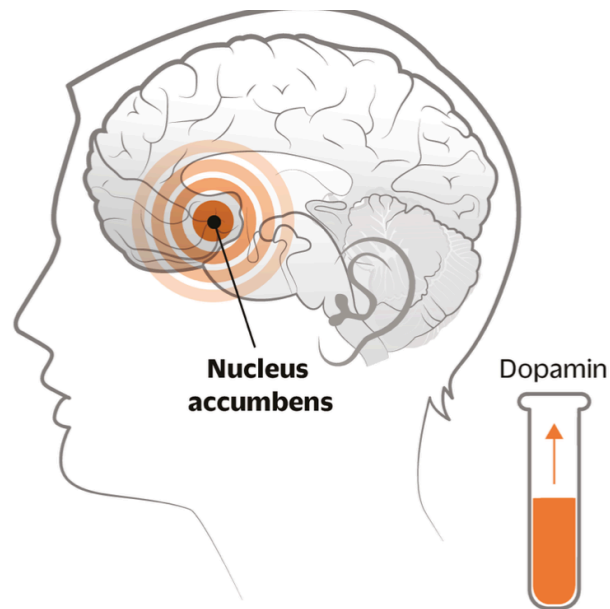


1. „plopp“

- Ein Stimulus wird im Gehirn gesetzt – eine Erwartung wird geweckt.
- Konditionierung durch wiederholte Nutzung einer App.

Die Technologie und das Belohnungssystem

Was passiert in unserem Gehirn, wenn es „plopp“ macht?

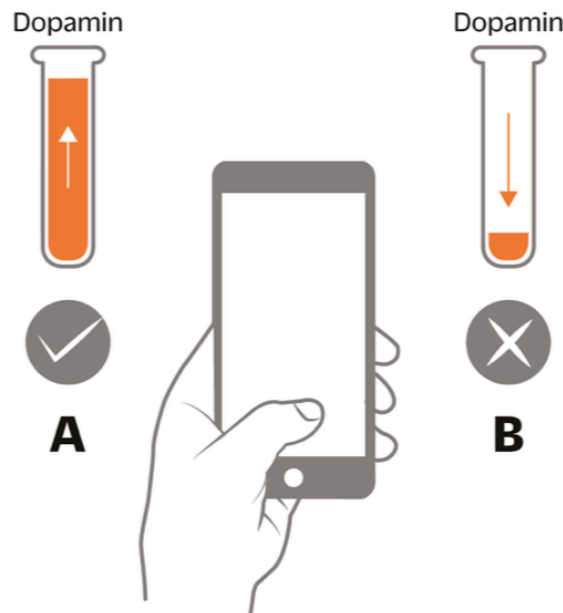


2. Erwartung

- Unser Belohnungs- und Lustzentrum wird aktiviert.
- Der Botenstoff Dopamin wird freigesetzt, wenn wir etwas Angenehmes erwarten.

Die Technologie und das Belohnungssystem

Was passiert in unserem Gehirn, wenn es „plopp“ macht?



Wenn die Impulskontrolle uns nicht davon abhält

3. Griff zum Smartphone

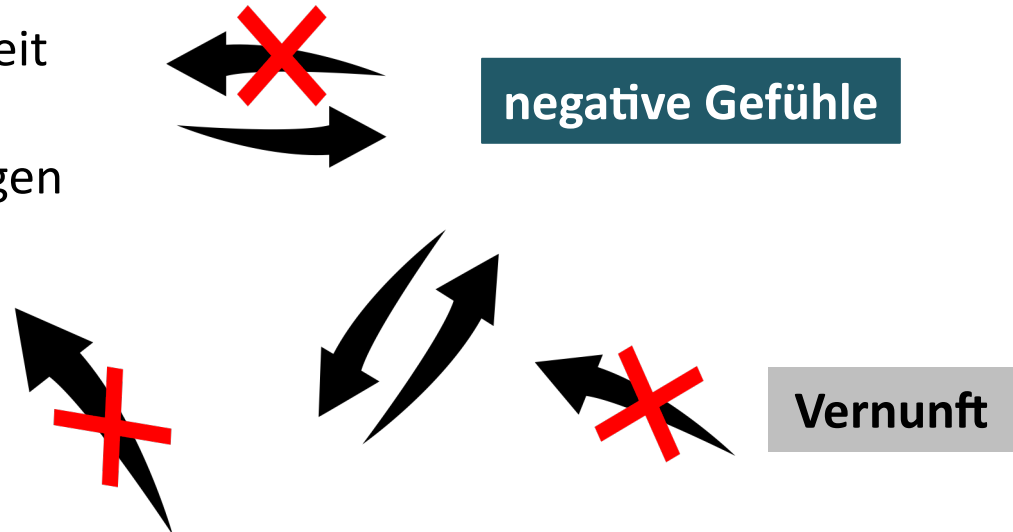
A Wird unsere Erwartung erfüllt, wird mehr Dopamin ausgeschüttet.
→ Wir fühlen uns glücklich.

B Wird unsere Erwartung nicht erfüllt, nimmt die Dopamin-Ausschüttung ab.
→ Die Zufriedenheit nimmt ab.
→ Wir scrollen weiter, bis wir mit einem angenehmen Reiz belohnt werden.

Entstehungsmodell einer Onlinesucht

Entwicklungsaufgaben:

- Umgang mit Unzufriedenheit
- Umgang mit Langeweile
- Verarbeitung von schwierigen Lebensereignissen



Medien bieten schnell und einfach, attraktive und befriedigende Erlebniswelten.

Jugendliche

4 Stunden online pro Tag

7.4 % „Onlinesucht“

19.0 % „schädlicher Gebrauch“

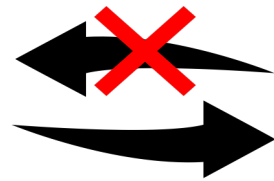
Entstehungsmodell einer Onlinesucht

Entwicklungsaufgaben:

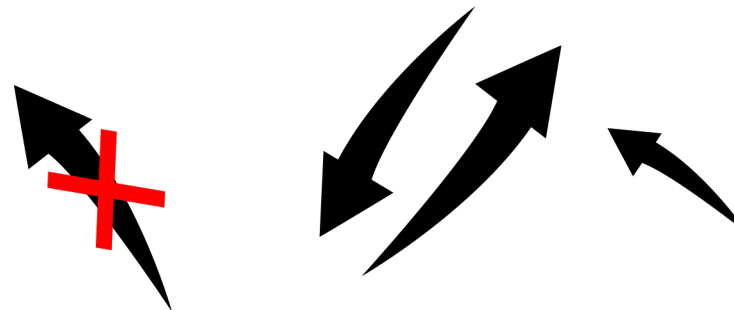
- Freunde finden
- Das erste Mal verlieben
- Schulische Herausforderungen meistern
- Identität entwickeln



Medien bieten schnell und einfach, attraktive und belohnende Erlebniswelten.



negative Gefühle



Der präfrontale Cortex reift erst mit dem 20. Lebensjahr.



**Unsere Aufgabe ist es,
die Kinder und Jugendlichen zu schützen.**

Wann sprechen wir von einer Onlinesucht?

1. Eingeschränkte Kontrolle



2. Alles andere wird vernachlässigt



3. Negative Konsequenzen werden ignoriert



Gewohnheiten

**Wie digitale
Technologie für die
Psyche zum Problem
wird**

**Zahlen und
Fakten**

**Tipps und
Tricks**

Kriterien, um die Kontrolle zurückzuerhalten:

Sie macht mit uns

1. offensichtlich
2. einfach
3. attraktiv
4. Belohnung, Befriedigung



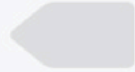
Wir brauchen sie

1. verstecken
2. schwierig
3. unattraktiv
4. attraktive Erlebnisse in der realen Welt schaffen



Reale Erlebnisse sind sättigender und langfristiger.





Instagram



happylife



Liked by **Karl** and **367 others**



- Clear J. (2020), *DIE 1%-METHODE MINIMALE VERÄNDERUNG, MAXIMALE WIRKUNG*. Goldmann.
- Petry, J. (3003). *Glückspielsucht: Entstehung, Diagnostik und Behandlung*. Göttingen: Hoegrefe. Petry J. (2010) „*Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internet-Gebrauch*“, Hoegrefe.
- Suchtmonitoring Schweiz (2015). *Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015*. www.suchtmonitoring.ch.
- Feindel H. (2015). „*Online süchtig?*“, Patmos.



Abschalten statt Abdriften

Petra Schuhler, Monika Vogelsang (2011)



Onlinesüchtig?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Holger Feindel (2015)



Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit

Detlef Scholz (2014)



Onlinesucht

Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld

Isabel Willemse (2015)



Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch: Eine Therapieanleitung (Therapeutische Praxis)

Petra Schuhler, Monika Vogelsang (2011)



Dann komm ich halt, sag aber nichts

Motivierung Jugendlicher in Therapie und Beratung

Jürg Liechti

- <https://www.klicksafe.de/eltern/>
- <https://www.jugendschutzprogramm.de>
- https://www.youtube.com/watch?v=0m1T_FkZ2zw
- <https://myientertainment.com/die-beliebtesten-games-in-der-schweiz-2019/>
- <https://www.nzz.ch/wirtschaft/e-sport-ein-interessanter-markt-fuer-schweizer-firmen-ld.1557263>
- <https://www.comvation.com/de/Ueber-uns/Tipps-Tricks/Meldung?newsid=369>
- <https://nzzas.nzz.ch/hintergrund/bildstrecke/so-werden-wir-handy-suechtig-ld.1410697>