

Ständig Online

A woman with long dark hair is standing on a beach at sunset. She is holding two smartphones, one in each hand, and looking at them. The background shows the ocean and a colorful sky with a low sun.

Wenn Konsum zur Sucht wird

Oktober, 22.10.2023
Anna Katharina Krenn
Klinische Psychologin

Agenda

01

Was ist Sucht vs.
Abhängigkeit

02

Symptome
erkennen

03

Was beeinflusst
uns?

04

Selbst-check

05

Hilfe suchen -
Hilfe finden



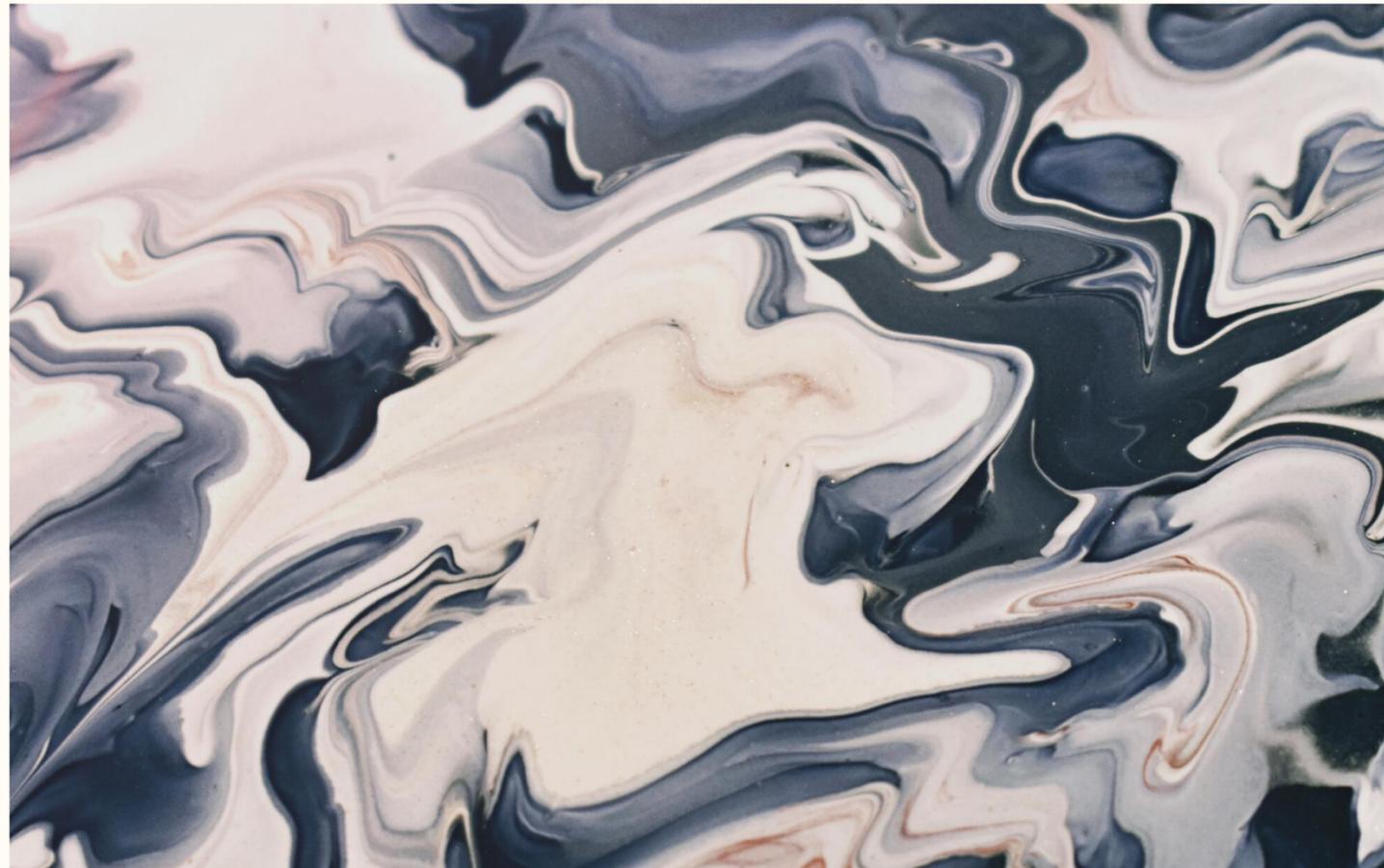


Über mich

Klinische Psychologin Co-Founder Mindset Matters

**bis 2022 im Suchtbereich tätig
seit August 2022 im psychiatrischen
Rehabereich**

Was ist Sucht



Abhängigkeit vs. Sucht

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“.

Dabei sind diese Kriterien entscheidend:

- Unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels
- Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung)
- Psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge
- Schädlichkeit für den Einzelnen und oder die Gesellschaft
- Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten





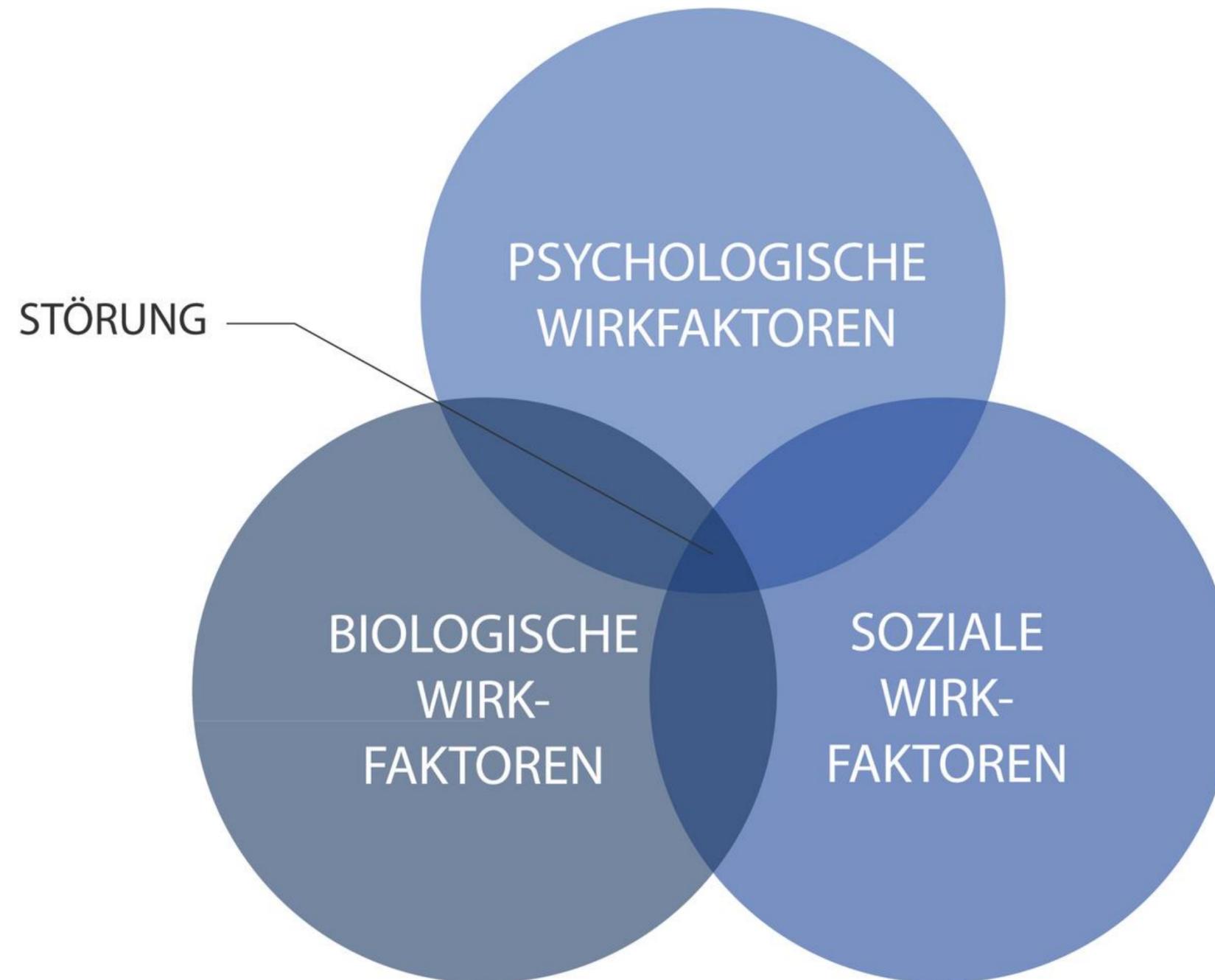
Was zeichnet eine Online-Sucht aus?

Symptome einer Abhängigkeit erkennen

- Fokussierung/Craving: „Online“ zu sein
- Kontrollverlust
- Entzugssymptome
- Alleine ist die Sucht nicht bewältigbar
- Vermeintliche Problemlösung über Mediennutzungsverhalten
- Zu Beginn fühlt man sich besser, im Lauf der Zeit schlecht
- Probleme mit dem sozialen Umfeld nehmen zu
- Verschlechterung bestehender Erkrankungen



Was beeinflusst uns?





**Eine Erhebung aus dem Jahr 2022
ergab, dass eine Person in
Österreich im Schnitt etwa**

5,7 St./Tag

im Internet verbringt.



**Seit Beginn der Corona Krise
konsumiert jede/r Österreicher:in**

68% mehr

Nachrichten über digitale Kanäle

Online zu sein bringt uns aus der Ruhe



Zu wenig/ zu viel Schlaf -
unregelmäßiges Essen



Weniger Energie / mehr Lethargie



Gereizte Stimmung. Erhöhte
Ängstlichkeit, Unsicherheit



FOMO - fear of missing out



Schwierigkeiten alltägliche Aufgaben
zu erledigen

Selbst- Check

Smartphone Addiction Scale
Short Version (SAS-SV)
(Kwon et al., 2013)

1= stimmt überhaupt nicht
6= stimmt völlig

Wegen des Gebrauchs meines Smartphones fällt es mir schwer geplante Aufgaben zu erledigen.

Wegen des Gebrauchs meines Smartphones fällt es mir schwer, mich auf den Unterricht/meine Arbeit zu konzentrieren.

Ich spüre Schmerzen im Nacken oder im Handgelenk aufgrund des Gebrauchs meines Smartphones

Ich könnte es nicht ertragen, kein Smartphone zu besitzen.

Wenn ich mein Smartphone nicht bei mir habe, bin ich unruhig.

Ich muss ständig an mein Smartphone denken, sogar dann, wenn ich es nicht benutze

Ich muss ständig an mein Smartphone denken, sogar dann, wenn ich es nicht benutze

Selbst- Check

Smartphone Addiction Scale
Short Version (SAS-SV)
(Kwon et al., 2013)

1= stimmt überhaupt nicht
6= stimmt völlig

Auch wenn durch den Gebrauch des Smartphones im Alltag Probleme auftreten sollten, kann ich nicht darauf verzichten.

Um keine Neuigkeiten zu verpassen, muss ich ständig mein Smartphone kontrollieren.

Wenn ich einmal damit angefangen habe, beschäftige ich mich länger mit meinem Smartphone als beabsichtigt.

Die Menschen in meinem Umfeld machen sich Sorgen, weil ich zu viel Zeit an meinem Smartphone verbringe.

Wo bekomme ich professionelle Hilfe?

- Rat auf Draht – 147 Telefonberatung für Kinder und Jugendliche, auch online und Chat.
- Onlinemeldestelle für bedenkliche Internetinhalte (Stopleveline.at).
- Suchtpräventionsstellen & Suchtkoordinationsstellen
- Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen (BuPP, ein Serviceangebot des BKA).
- Therapie- und Beratungsstelle für Mediensucht der Universitätsambulanz der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.
- Anton-Proksch-Institut Beratung zu Internet- und Gamingsucht.
- Jugendportal.at mit Adressen für Hilfe und Infos zum Thema Abhängigkeit.





**Danke für die
Aufmerksamkeit!**