

FRANZ EIDENBENZ

Digital-Life- Balance

Bewusst und selbstbestimmt dem Online-Sog begegnen

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort	11
1 Wie wir Medien nutzen – und wo Sucht beginnt	13
Mediennutzung: ein Überblick mit Selbstcheck	14
Internet ist überall	14
Medienverhalten: ein paar Basics	15
Mein persönliches Medienverhalten	18
<i>Selbstcheck: Bedeutung von Internet und Smartphone für meinen Alltag</i>	19
<i>Selbstcheck: Meine Anwendungen zwischen «unproblematisch» und «ausser Kontrolle»</i>	20
Zahlen und Fakten	24
Ist meine Mediennutzung im grünen Bereich?	25
<i>Selbstcheck: Meine Mediennutzung</i>	26
Social Media, Serien, Surfen	29
Die Bedeutung sozialer Medien	30
Nutzungsintensität, Suchtgefahren und Auswirkungen	34
<i>Selbstcheck: Nutzung sozialer Medien</i>	34
Hinweise für einen sicheren Umgang	41
Computerspiele, Games	43
Online-Games, Free2Play und E-Sport	44
Die Faszination des Spielens verstehen	50
Risiken: Sucht und Gewalt	53
Empfehlungen für eine risikoarme Nutzung	56

Online-Sex und -Porno	57
Online-Sex und -Porno: Was versteht man darunter?	58
Kinder und Jugendliche	61
Erwachsene	65
Pornosucht: Was tun?	70
Weitere Risiken: Cybermobbing, Hate Speech & Co.	73
Wie es zu Cybermobbing kommt, und was man dagegen tun kann	73
Hass im Netz, Fake News	80
Cyberkriminalität	82
Romance Scam: zwischen Sucht und Betrug	85
Konsum und Sucht	87
<i>Selbstcheck: Was ist Sucht für mich?</i>	87
Online-Sucht, Verhaltenssüchte: Worum geht es?	88
Schätzen Sie Ihr Suchtrisiko ein	92
Die Grenze zwischen Genuss und Sucht	94
Was unterscheidet ein intensives Hobby von einer Mediensucht?	97
Warum Menschen süchtig werden	97
Die Online-Suchtspirale	100
Belohnungen, vorgegaukeltes Glück und Abhängigkeit	102
Verbreitung und Folgen exzessiver Nutzung	107
2 Medien gesund nutzen	111
Gesunde Nutzung als Ziel	112
Erstrebenswerte Net-Life-Balance	112
Konkrete Massnahmen für eine gesunde Nutzung	115
Gradmesser Schlafqualität	118
Risiko Strahlenbelastung	119
Rahmenbedingungen und Regeln	123
Allgemeine Empfehlungen	124
<i>Selbstcheck: Aktuelle und wünschenswerte Regeln</i>	124

Regeln für Kinder und Jugendliche	125
Einen Mediennutzungsvertrag erstellen	127
Meine Haltung zu Medien: kritisch oder tolerant?	130
<i>Selbstcheck: Selbst- und Fremdeinschätzung zur eigenen Medienhaltung</i>	131
Eltern wissen weniger über die Mediennutzung ihrer Kinder, als sie glauben	133
Kontrolle oder Vertrauen?	137

Empfehlungen: vom Baby über den Jugendlichen

bis zum Erwachsenen	141
Medien im Baby- und Kleinkindalter	141
Medien und Vorschulkinder	143
Reif fürs erste Handy?	144
Welche Inhalte in welchem Alter?	147
Wichtige Schutzfaktoren für Kinder	150
Empfehlungen zu Games und Social Media	152

3 Die Mediennutzung wieder ins Gleichgewicht bringen

Mediennutzung ändern: So gelingt es	160
<i>Selbstcheck: Bisherige Veränderungsversuche</i>	160
Druck und Mitbeteiligung des Umfelds	161
Vor- und Nachteile intensiver Nutzung	162
<i>Selbst- oder Fremdcheck: Vor- und Nachteile der gegenwärtigen Mediennutzung</i>	164
Zwei, drei Schritte vor – und einen zurück	165
Wer schafft es alleine, und wer braucht Unterstützung?	165

Konkrete Schritte: Checkliste zum Erfolg	167
In vier Schritten zur Veränderung	167
Woran Sie merken, dass Sie erfolgreich sind	175
Sie haben alles versucht – aber es braucht noch mehr?	176

Unterstützung in der Familie: Tipps für Eltern	177
Gemeinsam eine Lösung finden	178
Ausgangslage anschauen, Probleme erkennen	179
Als Eltern eine gemeinsame Linie finden	180
Regeln in der Familie gemeinsam aushandeln, festlegen und auswerten	181
Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung	182
 Tipps für Jugendliche	 183
Deine Herausforderungen im Umgang mit den Eltern	183
Auf Erfolgskurs kommen	186
Checkliste und Tipps für Junge, die etwas ändern wollen	187
Und wenn das alles nichts nützt?	188
 Auf Erfolgskurs – trotz Rückfallgefahr	 189
Suchtgedächtnis oder Erfolg macht nachlässig	189
Das Suchtgedächtnis ist zäh	190
Frühwarnsystem bei Rückfallgefahr: erkennen, wenn die Lust wieder auftaucht	191
<i>Selbstcheck: Herausfinden, warum sich die Lust zurückmeldet</i>	191
 Digitale Auszeiten	 192
Was bringt ein digitales Time-out?	193
Formen digitaler Auszeiten	195
<i>Selbstcheck: Auf welche Anwendungen kann ich verzichten?</i>	197
 Beratung und Therapie	 199
Hilfe in Anspruch zu nehmen ist eine Stärke	200
Therapie von Computerspiel- oder Social-Media-Sucht	201
Wie kann ich meinen Sohn, meine Tochter für die Therapie motivieren?	203
Das Vier-Phasen-Modell für Familien	204
Therapie von Online-Sex- oder -Pornosucht	206
Beratungs- und Therapieangebote finden	208

Anhang	211
Links	212
Buchtipps	215
Quellen: Studien und Fachinformationen	217
Stichwortverzeichnis	219