

spot WISSEN



Aufgaben zum
Verstehen und
Bearbeiten

LESESTAR

Verhalten: Die Tricks der
Social-Media-Apps
Substanzen im Überblick
Wenn die Eltern süchtig sind
Test: Bin ich handysüchtig?
Expert:innen im O-Ton

Wie vermeide ich

Sucht



Liebe Leserinnen und Leser!

Spot Wissen ist eine neue Heftserie für *Spot*-Leser:innen. Zweimal im Jahr gibt es ein Extraheft *Spot Wissen*, das sich einem Thema widmet.

Hier, im ersten Heft, geht es um Sucht. Ihr findet Infos und Interviews zu Substanzen, aber auch zu Suchtverhalten, das im Teenageralter vorkommen kann. Dazu gibt es Tipps, wie man Sucht vermeidet und gesund im Körper und stark im Kopf bleibt. Zu den meisten Artikeln gibt es **LESESTAR**-Aufgaben zum Verstehen und Bearbeiten.

Wir, die Redaktion, hoffen, dass euch dieses Extraheft gefällt. Das nächste *Spot Wissen* kommt im März und widmet sich dem Thema Mobilität.

Viel Lesespaß und viele Erkenntnisse mit *Spot Wissen* wünscht euch

Thomas Aistleitner
Chefredakteur
spot@mehrallesen.at

Dieses Extraheft ist kostenlos für alle *Spot*-Abonent:innen.

**MEHR ÜBER DIE
ZEITSCHRIFTEN
finden Sie auf:**

**Aboservice/Vertrieb**

Österreichisches Rotes Kreuz
Tel.: 01/589 00-170
E-Mail: abo@mehrallesen.at
www.mehrallesen.at/bestellung

**Abonnement in Österreich
bei Sammelbestellung:**

€ 24,- für 9 Ausgaben + 2 Literaturmagazine + 2 Wissenshefte im Schuljahr 2024/25

Fotos: xxxxx

Ankommen im Thema

03 ... Was ich mag ... Substanzen und Verhalten + **LESESTAR**

Bin ich süchtig?

04 ... Test: Bin ich onlinesüchtig?

05 ... Wie erkennt man, ob man süchtig ist? Expertin Lisa Wessely erklärt es.

06 ... Mein Testergebnis. Expert:innen bewerten deine Antworten

07 ... Wie geht es weiter, wenn man Hilfe braucht? + **LESESTAR**

Substanzen

08 ... Was macht was? Alkohol, Pouches, Cannabis, Rauchen + **LESESTAR**

10 ... „Niemand darf das wissen“. Kinder mit suchtkranken Eltern + **LESESTAR**

Soziale Medien

12 ... Swipen, Scrollen, Suchtgefahr: Wenn soziale Medien abhängig machen

14 ... Barbara Buchegger von Safer Internet über Leute, die nur noch im Internet zu Hause sind + **LESESTAR**

16 ... Medien zum Thema

+ **LESESTAR** Texte mit diesem Zeichen enthalten LeseStar-Aufgaben zum Verstehen und Bearbeiten. Weitere Aufgaben

Impressum

Impressum: *Spot Wissen* ist eine Beilage zur Zeitschrift *Spot* des Österreichischen Jugendrotkreuzes. Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Bereich Österreichisches Jugendrotkreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, registrierter Verein, ZVR-Zahl: 432857691, Tel.: 01/589 00-173, E-Mail: jugendrotkreuz@roteskreuz.at, Website: www.mehrallesen.at. Chefredakteur: Thomas Aistleitner. Redaktion: Barbara Buchegger, Renate Grubert, René Holzer, Katharina Prochart, Lisa Wessely, Illustrationen: Nicolas Rivero. Chef vom Dienst: Michael Achleitner. Grafische Gestaltung: Natalie Dietrich. © 2024

findest du jeden Monat in *Spot*.

Vorschau auf März
(Märzcover abbilden bitte oder einen symbolischen Märzcover aus der Werbung)



Was ich mag
Was ich brauche
Was ich nicht brauchen will



LESESTAR

Meine Aufgaben

- ... Teile ein A-4 Blatt mit einem Strich in zwei Hälften. Schreibe in eine Hälfte alle Begriffe aus den Bildern, die man kaufen kann. Schreibe in die andere Hälfte alle Begriffe, die mit deinem Verhalten zu tun haben.
- ... Suche dir drei Wörter aus, mit denen du dich identifizieren kannst, und drei, die du ablehnst. Markiere sie in zwei Farben. Vergleiche eure Blätter in der Klasse.





„Wenn es ohne nicht mehr geht“

**Wann ist man süchtig?
Wie erkennt man das?**
Expertin **Lisa Wessely** antwortet.

Spot: Wie erkenne ich, ob jemand süchtig ist?

Da gibt es mehrere Punkte.

→ 1. Wenn die Substanz oder das Verhalten Vorrang vor allem anderen hat. Wenn ich viel spiele, bin ich noch nicht spielsüchtig. Wenn ich aber meine Freunde nicht mehr treffe, nicht mehr in die Schule gehe, weil ich sonst beim Spielen etwas versäume, ist das ein Zeichen für Sucht.

→ 2. Man erkennt es am Verhalten einer Person, wenn diese eine bestimmte Substanz nicht bekommt oder bestimmte Dinge nicht machen kann. Wenn sie zum Beispiel extrem wütend oder aggressiv wird, wenn sie nicht an den Computer darf.

→ 3. Betroffene machen mit ihrem Verhalten weiter, obwohl sie selbst schon wissen, dass sie Probleme haben. Sie

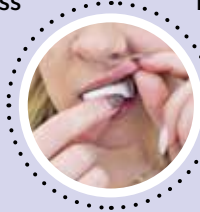


? Was kann ich tun, wenn mir an einem Freund oder einer Freundin Suchtverhalten auffällt?

Du kannst die Person ansprechen, am besten in einer positiven Situation, wenn ihr es gerade gut habt. Dann kannst du sagen: Du, mir ist aufgefallen, du triffst dich nicht mehr mit uns, du bist immer am Zocken. Oder: Du gehst echt oft raus zum Rauchen, und wir plaudern dann ohne dich weiter. Es kann natürlich sein, dass die Person dann sagt: Lass mich in Ruhe. Deine Botschaft ist aber trotzdem angekommen, sie war nicht umsonst.

Du kannst dich an einen Er-

Wir reden darüber, welche Gefühle auftreten, wie wir sie bei uns oder anderen erkennen und wie wir mit diesen Gefühlen gut umgehen können.



wachsenen wenden, vielleicht an deine Eltern. Du kannst sagen: Meine Freundin ist da total reingekippt, was könnte man da machen? Und du kannst „Rat auf Draht“ anrufen. Man kann sich dort auch mit Fragen hinwenden, die eine andere Person betreffen.

? Wie gefährlich ist Nikotin?

Früher war es nicht ungewöhnlich, dass jemand mit 14 Jahren schon geraucht hat. Das ist heute nicht mehr so. Aber ich sehe 13-Jährige, die Nikotin-Pouches verwenden. Da ist viel Nikotin drin. Wenn man solche Pouches mehrmals am Tag nimmt, ist man bereits abhängig.

? Gibt es auch Kinder, die tablettensüchtig sind?

Viele Eltern geben ihren Kindern recht schnell Medikamente, wenn es ihnen nicht gut geht. Auch wenn das meistens keine starken Mittel sind – die Kinder lernen: Wenn es mir nicht gut geht, nehme ich etwas ein, dann wird es besser. Diese Haltung kann dazu führen, dass man >

Mein Testergebnis



feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

So bewerten die Expert:innen von feel-ok deine Antworten.

> sich später andere, illegale Mittel sucht, damit es einem besser geht.

? Was bedeutet es, wenn die Eltern süchtig sind? Ist es dann wahrscheinlicher, dass auch die Kinder süchtig werden?

Eltern sind natürlich Vorbilder. Die Gefahr ist also da. Wichtiger als das Verhalten ist aber die Einstellung. Wenn rauchende Eltern ihren Kindern erklären, dass es ihnen schwerfällt, aufzuhören, und ihnen deshalb raten, damit nicht anzufangen, kommt das bei den Kindern schon an. Die meisten finden Rauchen ja auch ziemlich eklig.

? Wie ist es, wenn die Eltern selbst Gamer sind oder jeden Tag viel online sind?

Viele Eltern hängen selbst den ganzen Tag am Handy. Sie glauben, sie können ihre Kinder positiv beeinflussen, indem sie ihnen Bildschirmsperren oder sonstige Regeln auferlegen. Wichtig ist aber, was man selbst vorlebt. Für viele Jugendliche ist es ein Problem, dass ihre Eltern keine Zeit mehr haben, sich mit ihnen nicht mehr unterhalten, weil sie die ganze Zeit am Handy sind.

Für viele Jugendliche ist es ein Problem, dass ihre Eltern keine Zeit mehr haben.

? Was ist Ihr Rat an Jugendliche, die sich für Drogen interessieren?

Informiert euch und probiert nicht etwas aus, nur weil es euch angeboten wird. Überlegt, ob ihr die richtigen Freunde habt. Wenn es euch nicht gut geht, könnte eine Krankheit oder eine Angststörung die Ursache dafür sein: Und da kann euch ein Arzt besser helfen als Drogen.

Interview: Thomas Aistleitner

12-29 Punkte

Du hast deine Aktivitäten im Internet im Griff. Das weltweite Netz bietet unzählige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, zu spielen, sich zu informieren, Musik zu hören, Videos anzuschauen und mehr ...

All das nutzt du, ohne dass die Fülle der Online-Angebote dich dazu verführt, mehr Zeit im Internet zu verbringen, als für dich gut ist.

Wichtig dabei ist, dass du deine Freizeit nicht nur vor dem Bildschirm verbringst, sondern auch genug Zeit für Offline-Aktivitäten hast, nämlich für deine Pflichten, für Freunde, Hobbys, Sport. Auf den Punkt gebracht: Weiter so!

30-35 Punkte

Aufgrund deiner Antworten schätzen wir, dass du so viel Zeit vor dem Bildschirm mit Games, Chatten, Posten usw. verbringst, dass deine Pflichten (z. B. Schule oder Beruf) immer stärker darunter leiden oder dass in der Offline-Welt deine Freunde und Hobbys (z. B. Sport) zu kurz kommen. Versuche für einige Tage, Geräte, mit denen du dich mit dem Internet verbinden kannst, in deiner Freizeit auszuschalten oder wesentlich weniger zu nutzen. Hast du keine

Mühe damit? Dann ist es gut: Das Internet bestimmt nicht dein Leben.

Wirst du unruhig, angespannt, nervös? Dann stimmt etwas nicht, das heißt, du kannst deinen Onlinekonsum nicht so gut steuern. In diesem Fall empfehlen wir dir, dir Tipps auf feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht zu holen.

36-48 Punkte

Aus deinen Antworten lesen wir heraus, dass sich bei dir schon eine Onlinesucht entwickelt hat oder dass du gefährdet bist, von der Online-Welt abhängig zu werden. Im Internet hast du viele Gelegenheiten, tolle Dinge zu machen: mit Menschen in Kontakt zu kommen, Informationen zu bekommen, Videos und Serien anzuschauen, dir deine Lieblingssongs anzuhören ... Das ist cool.

Onlinesucht dagegen ist uncool, weil am Ende des Schuljahres die Noten nicht mehr so gut sind, der Arbeitgeber deine berufliche Leistung kritisiert, weil du oft müde statt erholt bist, Ärger mit deiner Familie oder deinem Partner/deiner Partnerin hast. Ganz klar: Du kannst selber entscheiden, was du machst, und niemand soll sich in dein Leben einmischen. Andererseits zeigen die Antworten, die du im Test gegeben hast, dass mit deinem Onlinekonsum nicht alles ok ist. Vielleicht ist dir das ab und zu auch schon aufgefallen. Wer gut informiert ist, kann richtige Entscheidungen treffen.

Onlinesucht ist uncool, weil am Ende des Schuljahres die Noten nicht mehr so gut sind.



Tipps zum Thema Onlinesucht haben wir für dich zusammengestellt.
xxxx

Simone, 17, suchtkrank

Wie geht es weiter, wenn man Hilfe sucht?

Simone konsumiert seit ihrem 14. Lebensjahr regelmäßig verschiedene Substanzen. Während anfangs vor allem THC und Alkohol im Vordergrund standen, konsumiert sie aktuell vor allem THC, Speed und Ketamin.

Probleme mit der Aufmerksamkeit und Konzentration, innere Unruhe und innere Leere sowie die Schwierigkeit, mit Gefühlen und Beziehungen zu anderen Menschen umzugehen, belasten Simone am meisten. Diese Symptome bestehen seit der Kindheit, in der Simone wiederholten Missbrauch in der Familie erlebt hat.

Der Drogenkonsum stellt für Simone oft eine Möglichkeit dar, mit ihren Belastungen besser umzugehen, da sie dann die innere Leere nicht mehr spürt.

Spot: *Warum hast du Hilfe gebraucht, wie hast du es erkannt oder wer hat es dir erklärt?*

Der Konsum ist in der Schule aufgefallen, ich habe aber auch selbst bemerkt, dass ich, obwohl ich eigentlich nicht konsumieren wollte, konsumieren musste, um die Entzugserscheinungen zu lindern. Dadurch habe ich auch selbst erkannt, dass ich Hilfe brauche.

LESESTAR

Meine Aufgaben

- ?..... Welche Gründe hat Simone, dass sie zu unterschiedlichen Substanzen greift?
- ?..... Welche Schritte wurden gesetzt, um Simone aus der Sucht zu helfen?
- ?..... Gibt es jemanden an deiner Schule, an den du dich mit einem Suchtproblem wenden könntest?



In den Gesprächen im Dialog wird viel über den Konsum gesprochen, vor allem in den Gesprächen mit meiner Ärztin.

? Was muss man tun, um in einer Beratung angenommen zu werden?

Eine Lehrerin hat mit mir gemeinsam im Beratungszentrum Dialog angerufen. Es reicht, anzurufen und sich einen Termin für ein Erstgespräch auszumachen.

? Was passiert in einem Beratungsgespräch? Welche Fragen haben dir besonders geholfen, deine Situation zu erkennen?

In den Gesprächen im Dialog wird viel über den Konsum gesprochen, vor allem in den Gesprächen mit meiner Ärztin. In den Beratungsgesprächen wird viel darüber gesprochen, wie es mir geht, und überhaupt haben dort alle Themen Platz, die mich beschäftigen.

? Was hat es dir gebracht? Was hat sich durch die Beratung geändert? Bist du jetzt „anders“ als vorher oder siehst du dich anders?

Die regelmäßigen Gespräche helfen mir, meine Probleme durchzudenken. Wenn ich allein über die Dinge nachdenke, die mich beschäftigen, wird mir schnell alles



Ann Ladiges
„Hau ab, du Flasche“
Rotfuchs 1978, 96 S., € 8,50

- Für seine Probleme hat Roland eine Lösung: Alkohol. Er trinkt, vergisst seine Sorgen – und wird alkoholabhängig. Schafft es Roland, sich aus der Sucht zu befreien?
- Ein Klassiker zum Alkoholmissbrauch.
- Das Buch stand auf der Auswahlliste zum Deutschen Jugendliteraturpreis.

zu viel und meine Gedanken springen von einem Thema zum nächsten. Die Gespräche helfen mir, Struktur in meine Gedanken und Gefühle zu bringen, und ich bekomme eine neutrale Rückmeldung von außen.

? Wissen deine Freunde, dass du in einer Beratung warst?

Ja.

? Wem würdest du den Rat geben, zu einer Beratung zu gehen?

Allen Personen mit einem Suchtproblem. Ich glaube aber auch, dass es einfacher ist, schon zu Beginn der Beratung oder Behandlung selbst ein bisschen zu wissen, dass man ein Problem hat und freiwillig in die Beratung zu kommen. ○

Aufgezeichnet von Katharina Prochart

Schon sehr junge Leute machen erste Erfahrungen mit Drogen. Welche Substanzen machen abhängig oder haben andere Auswirkungen? Drogen? Kann ich süchtig werden?

Alkohol

Wirkung

In geringen Mengen kann Alkohol entspannend und anregend wirken. Er verändert die Reaktionsfähigkeit: Man wird langsamer, hat Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder mit der Sprache. Durch Alkohol werden Hemmungen gelöst – die Risikobereitschaft steigt und manche Menschen werden aggressiv.

Risiken

Wer zu viel trinkt, riskiert eine Alkoholvergiftung. Der Kreislauf bricht zusammen, man erbricht, wird bewusstlos und kann auch sterben. Wer über längere Zeit viel Alkohol trinkt, kann Lebererkrankungen, Gehirnschäden und andere körperliche Erkrankungen sowie psychische Probleme bekommen. In Österreich sterben jährlich ca. 8.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums.

Suchtfaktor

Von Alkohol kann man abhängig werden. Wenn Alkohol das Leben bestimmt, der Konsum schwer zu kontrollieren ist oder über längere Zeit körperliche Symptome auftreten, ist man abhängig.

Verbreitung

In Österreich trinken viele Menschen Alkohol. 15 % der Bevölkerung trinken so viel, dass es riskant für ihre Gesundheit ist. 3 bis 6 % der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit gefährden.

Ist das legal?

In Österreich darfst du vor deinem 16. Geburtstag keine alkoholischen Getränke erwerben, besitzen und konsumieren. Für Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren sind Getränke mit gebranntem Alkohol sowie Mischgetränke, die Spirituosen enthalten, verboten. Dazu gibt es in jedem Bundesland eigene Regelungen.

Kosten

Für ein „großes Bier“ (0,5 Liter) zahlt man im Lokal rund 5 Euro. Insgesamt ist Alkohol ziemlich billig. Eine Flasche Schnaps oder Wein bekommt man schon um ein paar Euro, der Inhalt ist dann oft minderwertig.

Pouches Nikotinbeutel (ohne Tabak)

Was ist das?

Nikotinbeutel oder Pouches sind kleine Beutel mit Nikotin. Der Beutel wird zwischen Unter- oder Oberlippe und Zahnfleisch geschoben und bleibt dort für ca. 20 bis 60 Minuten. So wird das Nikotin über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Suchtfaktor

Von Nikotin kann man süchtig und abhängig werden. Bei einem Entzug kommt es zu Gereiztheit, Unruhe und Schlafstörungen.

Wirkung

In den Beuteln steckt viel Nikotin. Das kann anregend und aufputschend wirken. Aber es kann auch Schwindel, Übelkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen verursachen. Auch Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen sind möglich, vor bei Jugendlichen, die zum ersten Mal Nikotin zu sich nehmen. Wenn die Symptome nach einer halben Stunde nicht besser werden, hol ärztliche Hilfe!

Risiken

Nikotinbeutel sind recht neue Produkte. Es ist noch nicht erforscht, wie sie sich über längere Zeit auf die Gesundheit auswirken. Fest steht, dass man davon schnell abhängig wird.

Verbreitung

Der Konsum von neuen Nikotinprodukten wie Nikotinbeuteln steigt bei Jugendlichen in Österreich an. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2023 verwenden 3 Prozent der 15-Jährigen in Österreich täglich Nikotinbeutel.

Ist das legal?

Für Jugendliche unter 18 Jahren sind tabakfreie Nikotinbeutel in Österreich verboten.

Kosten

Je nach Marke zahlst du für eine Packung mit 20 Stück zwischen 2 und 7 Euro.

„Niemand darf das wissen“

Wenn Kinder in Familien mit suchtkranken Eltern leben.

Nicht nur Jugendliche mit einem Suchtproblem brauchen Hilfe. Auch Kinder, deren Eltern mit ihrer Sucht kämpfen, haben Unterstützung nötig und bekommen sie auch. Manche leben noch bei ihren Familien. Bei manchen sind die Eltern nicht in der Lage, für sie zu sorgen: Die Kinder leben dann mit anderen Kindern aus ähnlichen Familien zusammen.

Der „Kleine Leuchtturm“ in Wien betreut solche Kinder. Ähnliche Stellen gibt es auch in den anderen Bundesländern.

Wir haben mit dem Psychologen Lars Schäfer vom Kleinen Leuchtturm gesprochen.

Spot: Können suchtkranke Menschen gute Eltern sein?

Viele Eltern mit einem Suchtproblem sind sehr gute und liebevolle Eltern, die ihre Rolle als Mutter oder Vater großartig meistern. Manche waren einmal süchtig und sind schon lange nicht mehr rückfällig geworden. Andere konsumieren noch immer Drogen, und das betrifft dann auch die Kinder.

? Was bedeutet der Drogenkonsum der Eltern für die Kinder?

Die Kinder sind zweifach betroffen: Sie sehen einerseits, dass es den Eltern nicht gut geht, sie erleben deren Belastung und machen sich Sorgen. Die andere Seite ist, dass die Eltern es dann nicht schaffen, die Kinder zu betreuen.

? Wie wirkt sich das auf die Kinder aus?
Wir betreuen hier zwei Schwestern, die



Ihre Mutter trinkt in der Nacht so viel Alkohol, dass man sie in der Früh nicht aufwecken kann.

uns von zu Hause erzählt haben: Ihre Mutter trinkt in der Nacht so viel Alkohol, dass man sie in der Früh nicht aufwecken kann. Die Mädchen haben dann die elterlichen Aufgaben selbst übernommen. Sie sind allein aufgestanden, haben sich fertig gemacht, sich das Frühstück zubereitet und sind allein in die Schule gegangen.

? Wie ist es, wenn der suchtkranke Elternteil nicht mit den Kindern zusammenlebt?

Es kommt sehr oft vor, dass dieser Elternteil dann als unzuverlässig erlebt wird. Wir hatten einen Buben, dessen Eltern getrennt waren und der bei seiner Mutter lebte. Der Vater hatte ein Suchtproblem und erschien oft nicht zu den

Besuchszeiten. Einmal kam er doch und ging mit seinem Sohn spazieren. Dabei trank der Vater so viel Alkohol, dass vorbeigehende Leute seinen Zustand bemerkten und die Polizei holten.

? Wie kommt es dazu, dass ein Kind nicht mehr zu Hause wohnen kann?

Das passiert, wenn das Jugendamt entscheidet, dass das Kind zu einer eigenen Sicherheit nicht zu Hause wohnen soll. Es übersiedelt dann in ein **Krisenzentrum** oder in eine **Wohngemeinschaft**. Dort gibt es neue Bezugspersonen, neue Regeln und andere Kinder. All das macht natürlich Angst.

? Wie kann man den Kindern die Angst nehmen?

Wir reden darüber, welche Gefühle auftreten, wie wir diese bei uns oder anderen erkennen und wie wir mit diesen Gefühlen gut umgehen können. Mit „Wetterkarten“ erzählen wir einander,



Krisenzentrum: Dort werden Kinder und Jugendliche untergebracht, wenn sie zu Hause bei ihren Familien nicht sicher sind.

Wohngemeinschaft (auch: „WG“): Dort leben mehrere Menschen zusammen, die keine Familie sind.

Suchtproblem: Experten schätzen, dass rund 10 % aller Kinder bis 18 Jahre mindestens einen suchtkranken Elternteil haben.

wie es uns gerade geht: „Ich nehme die Sonne, denn mir geht es heute gut, weil wir heute keine Hausübung bekommen haben.“ Oder: „Ich habe die Wolken genommen, weil es mir heute nicht gut geht. Denn heute hat mir die Betreuerin im Krisenzentrum gesagt, dass ich am Wochenende die Mama doch nicht sehen darf.“

Wir reden darüber, dass an einer Erkrankung niemand Schuld hat. Und dass man, auch wenn man sich bemüht, nicht sofort gesund wird.



Ava Reed
Nur ein Wort mit sieben Buchstaben
Loewe 2023, 352 S.,
€ 17,95

Mikas Eltern sind drogensüchtig. Als er selbst mit Drogen erwischt wird, schaltet sich das Jugendamt ein, er kommt zu einer Pflegefamilie. In diesem Buch geht es um Drogensucht, Gewalt, Ausgrenzung – und um die Erkenntnis, was wirklich wichtig ist im Leben: Familie.

Wir reden darüber, welche Gefühle auftreten, wie wir diese bei uns oder anderen erkennen und wie wir mit diesen Gefühlen gut umgehen können.

? Fällt es den Jugendlichen schwer, über dieses Thema zu reden?

Die meisten Menschen schämen sich bei diesem Thema, auch Kinder und Jugendliche. „Niemand darf das wissen“, haben schon oft Kinder zu mir gesagt. Sie glauben, niemand sonst auf der Welt hat das gleiche Problem. Die Wirklichkeit ist ganz anders. In einer durchschnittlichen Schulklasse sind zwei bis drei Kinder, in deren Familie es ein Suchtproblem gibt. ○

Interview: Katharina Prochart



Kinder mit suchtkranken Eltern sind oft großen psychischen Belastungen ausgesetzt.



LESESTAR



Meine Aufgaben

- ?..... Welche Folgen kann es für Kinder haben, wenn Eltern suchtkrank sind?
- ?..... Stell dir vor, deine Eltern wären für einen gewissen Zeitraum nicht da. Wie würde sich dein Alltag ändern? Welche Aufgaben müsstest du zusätzlich übernehmen?

TIK TOK



Social Media-Apps wie TikTok und Co. können abhängig machen. Aber warum ist es eigentlich so schwer, mit dem Scrollen aufzuhören?



#Swipen #Scrollen #Suchtgefahr?

Ein lustiges Katzenvideo, Fitness-Tipps, Make-up-Tutorials – einmal schnell nach oben gewischt und schon erscheint der nächste Clip auf dem Handy. Noch ein Video, noch ein Video und noch eins. Und schon hast du mehr Zeit mit dem Handy verbracht, als du wolltest.

Mit dem Scrollen aufzuhören kann schwierig sein. Und das ist kein Zufall: Social-Media-Apps sind so programmiert, dass Userinnen und User möglichst viel Zeit auf der Plattform verbringen.

„Bei TikTok ist das Abhängigkeitspotenzial so groß, weil diese App viele unserer Interessen und **intuitiven** Denk- und Verhaltensweisen anspricht“, sagt der Medi-

enwissenschaftler Tobias Dienlin von der Universität Wien. „Das macht es für uns so schwer, das Handy wegzulegen!“

Das Kurzvideo als Erfolgsformat

Auf TikTok sind die Inhalte in Videos verpackt, die oft nur wenige Sekunden dauern: „TikTok war die erste Social Media-Plattform, die das Kurzformat eingeführt hat“, erklärt Tobias Dienlin.

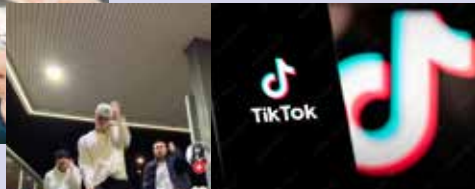
Das funktioniert: „Videos sind für uns sehr leicht aufzunehmen. Unser ganzes Leben besteht sozusagen aus Bewegtbildern. Deshalb ist es für uns einfacher und natürlicher, ein Video anzuschauen als ein Buch zu lesen.“

Andere Social-Media-Plattformen sind längst nachgezogen, etwa Instagram mit seinen „Reels“ und YouTube mit seinen „Shorts“. Die Apps funktionieren ähnlich: Ein Video reiht sich an das vorige. Das Einzige, was du tun musst: scrollen.

Content für dich

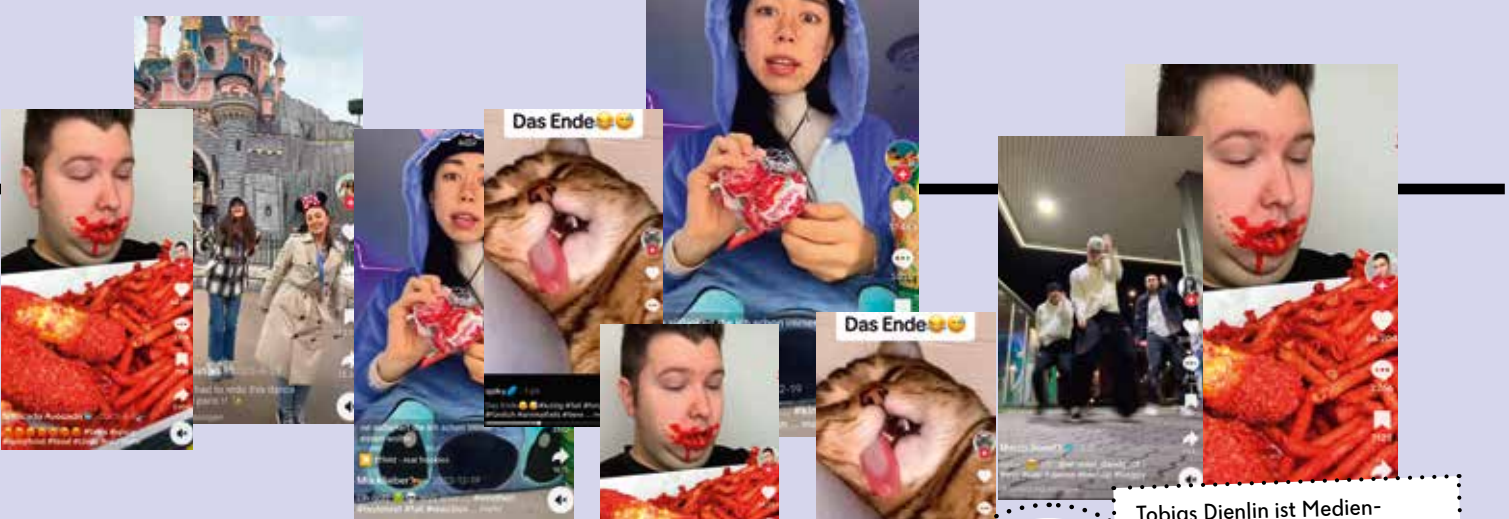
Welches Video du als nächstes siehst, entscheidest nicht du, sondern die Apps: Sie beobachten dein Social-Media-Verhalten und merken sich, welche Videos du ansiehst, welche du wegwischst, und welchen du einen Like gibst. So werden bei TikTok jene Clips auf deiner For You-Page angezeigt, die dir wahrscheinlich gefallen. „Die **Algorithmen** zwingen uns nichts auf, sie liefern uns das, was wir sehen wollen!“, sagt Tobias Dienlin.

Vielleicht ist dir aber schon einmal aufgefallen, dass nicht alle Videos gleich interessant sind. Auch das ist beabsichtigt, erklärt Tobias Dienlin: „Zwischendurch sind auch Videos dabei, die eher langweilig sind. Dafür ist das nächste aber wieder spannend. Das macht es so schwer, mit dem Scrollen aufzuhören: weil das nächste Video ja richtig gut sein könnte!“



Fitness, Mode, Comedy: Auf TikTok ist für alle etwas dabei. Durch die Algorithmen werden Videos speziell für dich und deine Interessen ausgewählt.





Tobias Dienlin ist Medienwissenschaftler an der Universität Wien. Er forscht zu sozialen Medien und ihren Auswirkungen.

Dunkle Muster

Solche Tricks sollen dich dazu bewegen, möglichst viel Zeit auf Social Media zu verbringen. In der Fachsprache nennt man diese Techniken „dark patterns“ („dunkle Muster“). Als „dunkel“ werden sie bezeichnet, weil sie im Hintergrund ablaufen und dir beim Verwenden der Apps gar nicht auffallen.

Ein anderes Beispiel ist das „infinite scrolling“ („unendliches Scrollen“): Im Gegensatz zu Büchern oder Filmen hat das Internet oder TikTok kein Ende: „Es gibt kein Ende und deshalb ist es so schwer, da rauszukommen. Wenn man nichts macht, laufen die Videos einfach weiter.“

Auch „push notifications“ („Benachrichtigungen“) sollen dich dazu bringen, möglichst viel Zeit auf der Plattform zu verbringen: Die Kurzmitteilungen erinnern dich daran, die App immer wieder zu öffnen.

Die Angst, etwas zu verpassen

Bei TikTok, Instagram und Co. handelt es sich um „soziale“ Medien. Sozial sind sie, weil sie einen Austausch mit anderen Userinnen und Usern ermöglichen. Das kann unterhaltsam, lehrreich oder inspi-

rierend sein und ist eine gute Möglichkeit, um mit Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben.

Andererseits kann die Flut an Informationen auch den Drang auslösen, ständig

Welches Video du als nächstes siehst, entscheidest nicht du, sondern die Apps.

online zu sein – schließlich möchte man nichts verpassen. Das führt mitunter dazu, dass wir zu viel Zeit mit den Apps verbringen. Und meistens sind wir dabei nicht „sozial“ mit anderen zusammen, sondern ganz allein mit unserem Gerät.

Likes, Likes, Likes

Auf TikTok und Co. konsumierst du nicht nur den Content anderer Menschen, sondern kannst auch selbst Inhalte posten. So kannst du deinen Freundinnen und Freunden jederzeit zeigen, was du gerade machst.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn deine Beiträge Likes bekommen. Fühlt

sich gut an, oder? Kein Wunder – neue Follower, Likes oder Kommentare können das Belohnungszentrum im Gehirn aktivieren und die Ausschüttung des Hormons **Dopamin** anregen. Sie funktionieren also wie Komplimente: Wir fühlen uns gut.

Das ist erst einmal nicht gefährlich, kann aber dazu führen, dass du dieses Gefühl immer wieder haben willst.

Problematisch wird es, wenn du diese Art von Bestätigung brauchst, um dich gut zu fühlen und dein Selbstwertgefühl von Likes abhängig wird.

Reflektierter Umgang

Apps wie TikTok sind also so programmiert, dass es uns schwerfällt, mit dem Scrollen aufzuhören. Dazu kommen psychologische und soziale Einflüsse, die uns viel Zeit am Handy verbringen lassen und uns abhängig machen können.

Trotzdem darf man Social Media nicht verteufeln, sagt Medienwissenschaftler Tobias Dienlin. Die Apps bringen nämlich auch viele Vorteile: Unterhaltung, **Inspiration**, Vernetzung, Information – all das und mehr findet man auf Social Media.

Wichtig ist ein **reflektierter** und bewusster Umgang damit, sagt Tobias Dienlin: „Entscheidend ist, dass man andere Dinge nicht aus dem Blick verliert: die Ausbildung, Bewegung, Freunde, Hobbys, Natur, Musik – all das brauchen wir auch. Es sind viele verschiedene Dinge, die zu einem guten Leben beitragen.“

Katharina Prochart

Wenn man **intuitiv** handelt, tut man etwas, ohne bewusst darüber nachzudenken.

Aufgaben. Dadurch „wissen“ Computer und Maschinen, was sie tun sollen.

Dopamin leitet Signale zwischen den Nervenzellen weiter. Er löst Vorfreude und Motivation in uns aus.

entwickeln. Inspirieren kann dich vieles – zum Beispiel, was du siehst, hörst oder erlebst.

Algorithmen sind genaue Beschreibungen bzw. Anleitungen zur Lösung von

Content: ist Englisch und bedeutet „Inhalt“. Der Botenstoff

Inspiration braucht man, um kreativ zu sein und Ideen zu

reflektieren: über ein Thema nachdenken

„Die meisten sind nicht süchtig“

Barbara Buchegger
von Safer Internet über
Leute, die nur noch im
Internet zu Hause sind.

Spot: Viele Eltern haben Angst, dass ihre Kinder onlinesüchtig sind.

Barbara Buchegger: Das stimmt, vor allem bei Burschen gibt es diese Befürchtungen. Sie ist sind in den wenigsten Fällen begründet. Spielen ist ein Ausgleich zum Rest des Lebens. Es kann aber auch zu weit gehen, dann ist es eine Flucht vor dem Leben.

? Warum wollen alle online sein?

Vielleicht einfach, weil alle online sind? Wir reden gerne von onlinesüchtigen Kids, aber was ist mit den Erwachsenen? Verordnen die sich auch Handyzeiten, schalten sie auch das Handy abends ab, lesen sie auch mal ein Buch, gehen laufen oder spielen Uno mit der Familie? Oder fordern sie das nur von ihren Kids?

? Kann man die heutigen Teenager mit ihren Eltern vergleichen, was die Nähe zum Internet betrifft?

Nicht ganz, finde ich. Die heutigen Jugendlichen sind in den Zeiten der Pande-



Es ist schwer, sich einer App wie TikTok zu entziehen.

Wir reden gerne von onlinesüchtigen Kids, aber was ist mit den Erwachsenen?

mie mit dem Internet in Kontakt gekommen, aber nicht freiwillig, denn sie mussten sozusagen „online in die Schule gehen“. Über Monate gab es kaum echte Treffen mit Menschen, alles passierte online. Das hat etwas gemacht mit den Kindern.

? Vielen fällt es schwer, sich auszuklinken.

Das liegt auch daran, dass die Apps mit immer besseren Tricks arbeiten. Es ist schwer, sich einer App wie TikTok zu entziehen. Das liegt zum Beispiel an den „dark patterns“ (siehe S. 13). Es liegt aber auch daran, dass man sich der Flut an Minifilmchen oder Nachrichten nicht entziehen kann. Man möchte eigentlich gern raus, aber: Eines geht noch ...

? Kann man das als Sucht bezeichnen?

Es ist schon alles da, was Sucht ausmacht: Man steigert die Dosis, verbringt mehr und mehr Zeit online. Man fühlt sich dabei nicht gut, denn man weiß selbst, dass es zu viel ist. Man will also eigentlich aufhören.

Aber das ist schwer, denn das Internet ist ja auch nützlich und für viele Dinge notwendig. Der süchtig machende Teil ist jedoch nur einen Klick oder Wischer entfernt. Man muss am Computer Dinge für die Schule erledigen – und auf dem Bildschirm locken im Fenster daneben die anderen, interessanteren Dinge. Die Videos, die man anschauen will. Der Chat mit den Freundinnen und Freunden. Man denkt ständig, dass man etwas versäumt.

? Was kann man dagegen tun?

Die Frage ist eher: Was ist der Mehrwert des Internets gegenüber dem echten Leben? Als ich im Alter der Spot-Leser:innen war, habe ich unglaublich viel gelesen. Ich habe in jeder Situation gelesen, mir ein Buch vor die Nase gehalten, damit mich niemand anspricht.

? Lesen ist doch etwas Sinnvolles?

Es gab Zeiten, da wurde auch „Büchersucht“ als etwas Gefährliches angesehen. Romane zu lesen galt einmal als wertlose Zeitverschwendung. Später wurden Comics als minderwertig betrachtet, dann das Fernsehen, dann Computerspiele, jetzt das Internetsurfen. Jedes neue Medium hat Gegner und wird als



Es ist schon alles da, was Sucht ausmacht: Man steigert die Dosis, verbringt mehr und mehr Zeit online.

Problem dargestellt. Aber das Medium kann nichts dafür, dass es übertrieben genutzt oder missbraucht wird.

? Kann man viel in sozialen Netzwerken zu sein mit viel lesen oder viel fernsehen vergleichen?

Die sozialen Netzwerke sind problematischer durch die „dark patterns“. Kinder brauchen sehr viel Einsicht in das eigene Tun, um sich den ständigen Angeboten von YouTube oder TikTok zu entziehen oder kontrolliert damit umzugehen.

Inzwischen ist auch die Europäische Union aktiv geworden, nämlich mit dem Digital Services Act. Diese Verordnung

verpflichtet Plattformen wie Facebook oder TikTok dazu, benutzerfreundlicher zu werden. Sie müssen eine Möglichkeit bieten, illegale Inhalte zu melden – das kann Hetze gegen andere sein, das können private Bilder, aber auch gefälschte Waren sein.

? Es ist schwer, sich dem Internet zu entziehen. Kann man das verlangen?



Nein. Wer mit dem Internet aufgewachsen ist, für den ist es so normal wie die Luft zum Atmen. Aber wer ohne Internet nicht mehr weiß, was er machen soll, hat ein Problem. Sehr oft ist aber nicht das Internet das Problem, es ist nur die Flucht vor dem Problem.

? Was ist Ihr Rat?

Passt auf euch und eure Freunde auf. Wenn sie nicht gut drauf sind, fragt nach dem Grund und schiebt nicht alles aufs Internet. Ein gutes Gespräch kann viel bewegen, vielleicht bei einem Spaziergang – und alle sind dabei offline!

Interview: Thomas Aistleitner

LESESTAR

Meine Aufgaben

- ?..... Wie zeigt sich eine Onlinesucht? An welchen Anzeichen kann man sie erkennen?
- ?..... Wonach kann man noch süchtig sein?
- Erkläre den Begriff „dark patterns“ in eigenen Worten (siehe auch S. 13).

Jedes neue Medium hat Gegner und wird als Problem dargestellt.

Medien zum Thema

Das Thema Sucht zum Lesen, Anschauen und Hören.

Websites

Auf diesen Websites findest du wichtige Informationen rund um die Themen Sucht und Drogen. Du erfährst auch, wohin du dich wenden kannst, wenn du selbst ein Suchtproblem hast und Hilfe brauchst.



feel-ok.at: Alkohol – Cannabis – Rauchen

xxxx



Sucht - 147 Rat auf Draht

xxxx



Drogen & Sucht (wienextra.at)

xxxx

Test: Bist du handysüchtig?

Lenkt dich dein Handy beim Lernen ab?
Checkst du in der Nacht deine Nachrichten?
Könntest du einen Tag lang ohne Handy leben?
Mit diesem Test findest du heraus, ob du handysüchtig bist.



xxxx

Videos/Filme



Video-Reihe zum Thema Dopamin

Diese Videoreihe widmet sich einem besonderen Botenstoff in unserem Gehirn: Dopamin. Apps wie Instagram, TikTok oder YouTube zielen darauf ab, dass Dopamin freigesetzt wird – und man süchtig wird.



Verschiedene Kurzvideos, z.B. Dopamin und TikTok/Snapchat/YouTube etc.

Dopamin – Kultur und Pop. Auf ARTE

xxxx



„Too Fast“

„Too Fast“ ist ein Kurzspielfilm, der Alkoholkonsum im Jugendalter thematisiert. Kurzspielfilm (23 min), 2015, Casamedia Filmproduktion – in Zusammenarbeit mit dem Institut Suchtprävention



<https://youtu.be/3jkiETb2h9M>.

xxxx

Buch



Christine Werner
Silberregen glitzert nicht
Mixtvision, 208 S., € 16,-

Emely hat ein Geheimnis: Ihre Mutter ist tablettenabhängig. Sie steht morgens nicht auf, und Emely muss sich um ihre Geschwister kümmern. Und wie kann sie das alles vor Freunden und Verwandten verheimlichen? Mit Schulmaterial zum Download.

Social Media

@alkohol_kenndeinlimit (Instagram)

Rezepte für alkoholfreie Drinks, lustige Memes und wichtige Fakten und Infos rund um das Thema Alkohol