

Vier Stunden vor der Glotze - Alarmsignal für Pädiater

Der Anteil der Jugendlichen, die TV und Internet im Übermaße nutzen, nimmt zu. Doch was ist Übermaß? Forscher streiten darüber, ab wann eine Abhängigkeit vorliegt.

WEIMAR (ras). Fast 20 Prozent aller Jugendlichen leben heute mit dem "Suchtpotenzial Medienabhängigkeit." Drei Prozent gelten bereits als medienabhängig, 15 Prozent müssen als gefährdet angesehen werden.

Auf diese Zahlen hat Professor Rainer Riedel vom Institut für Medizin-Ökonomie und medizinische Versorgungsforschung der FH Köln beim Kongress für Jugendmedizin in Weimar hingewiesen.

Dabei, so Riedel, werde von Ärzten immer wieder die Frage aufgeworfen, wann eine Medienabhängigkeit vorliegt. Die Forschungslage hierzu sei dürrig, zumal noch nicht einmal eine eigene ICD-Diagnose für Mediensucht existiert - diese gibt es lediglich für Spielsucht.

In der Regel könne man davon ausgehen, dass eine regelmäßige Mediennutzung von vier Stunden oder mehr am Tag "grenzwertig" sei und ein Gefährdungs- oder bereits Abhängigkeitspotenzial anzeige, sagte Riedel.

Frage nach dem Avatar - positive Reaktion

Dies treffe insbesondere dann zu, wenn Jugendliche als Folge des übermäßigen Medienkonsums ihre täglichen Pflichten vernachlässigen und sich von Freunden immer weiter zurückziehen.

Ein weiteres Gefährdungssymptom sei, wenn Jugendliche bei Medienabstinenz körperliche oder psychische Entzugssyndrome zeigten. Riedel forderte Ärzte auf, sich stärker mit der Medienabhängigkeit zu befassen.

Jugendliche würden positiv reagieren, wenn sie vom Arzt konkret nach einem gängigen Computerspiel oder nach ihrem "Avatar" gefragt würden. Ein "Avatar" ist eine fiktive Bildschirmgestalt eines Nutzers etwa bei Onlinerollenspielen oder in Chats.

Sinnvoll sei es, gefährdete Jugendliche ein Medientagebuch führen zu lassen, um festzustellen, ob sie überhaupt noch Bücher oder Zeitungen lesen.

Für elementar hält es Riedel, bei unter Dreijährigen auf jeglichen Medienkonsum zu verzichten und im Vorschul- und Schulalter Computer solange wie möglich aus dem Kinderzimmer fernzuhalten.