mentale hilfe

ARBEITSHEFT FÜR DEINE WARTEZEIT

# Sucht & digitale Medien

## Deine Nutzung verstehen.
## *Mehr Raum für deinen Alltag.*

Ein Begleiter mit verständlichen Erklärungen,
Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.



*Du musst nicht alles auf einmal verändern.*

---

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

Ausgabe 1.1 · September 2026
Von Betroffenen für Betroffene · Dennis Ringenbach

ORIENTIERUNG

# Dein Weg durch das Heft.

Die Kapitel sind unabhängig nutzbar. Du bestimmst, was heute passt.

01 **Verstehen** 05-23
Nutzung, Folgen, Prävention und zwei Fallbeispiele.

02 **Anzeichen erkennen** 24-27
Deine Nutzung und Veränderungen im Alltag einordnen.

03 **Gedanken aufschreiben** 28-31
Auslöser, Bedürfnisse und innere Regeln betrachten.

04 **Im Alltag ausprobieren** 32-39
Unterbrechungen, Alternativen, Abend und Rückblick.

05 **Gespräche vorbereiten** 40-43
Unterstützung ansprechen und einen Termin vorbereiten.

06 **Unterstützung finden** 44-48
Passende Anlaufstellen und dein persönlicher Hilfeplan.

**Schnell finden:** Abhängigkeit Seite 6 · Nervensystem Seite 9.
**Für den Alltag:** Kurze Pause Seite 14 · Abendplan Seite 37.
**Prävention:** Seite 16-19.
**Quellen und Hinweise:** Seite 49-53.

01 / VERSTEHEN

# Was digitale Medien dir geben.

Verstehen beginnt mit der Frage, wofür du sie nutzt.

Eine Nachricht kann Nähe schaffen. Ein Spiel kann Spaß, Herausforderung und Gemeinschaft bieten. Videos können unterhalten oder etwas erklären. Digitale Medien gehören für viele Menschen zu Arbeit, Lernen, Freizeit und sozialen Beziehungen. Auch im höheren Alter können sie Kontakte und Teilhabe erleichtern. [10]

Deshalb ist eine hohe Bildschirmzeit für sich genommen keine Diagnose. Ein langer Arbeitstag am Computer ist anders einzuordnen als ungeplantes Weiterscrollen bis spät in die Nacht. Entscheidend sind der Zweck, deine Wahlfreiheit und die Folgen für dein Leben. [1]

### Welche Aufgabe übernimmt die Nutzung?

Vielleicht suchst du Unterhaltung, Anerkennung, Ablenkung, Ruhe oder Kontakt. Wenn du das aufschreibst, wird eine Veränderung konkreter: Du kannst überlegen, wie das Bedürfnis auch auf andere Weise Platz bekommt.

Problematisch kann es werden, wenn eine Anwendung immer stärker den Alltag bestimmt, obwohl du etwas anderes vorhattest. Manchmal bleibt wenig Raum für Schlaf, Mahlzeiten, Bewegung oder Menschen, die dir wichtig sind. Das verdient Aufmerksamkeit, auch wenn die Bezeichnung „Sucht“ noch nicht geklärt ist. [2]

### Worum es in diesem Heft geht

Du kannst deine Gewohnheiten kennenlernen, Belastungen benennen und einen nächsten Schritt vorbereiten. Welche Nutzung hilfreich ist und welche begrenzt werden sollte, lässt sich für deinen Alltag genauer bestimmen. Eine vollständige Abkehr von allen digitalen Angeboten ist kein pauschales Ziel.

Grundlagen: [1], [2], [10] · Links und Hinweise auf Seite 49-53.

01 / VERSTEHEN / PRÄVENTION

# Bewusst nutzen, Alltag schützen.

Prävention beginnt damit, dass du wieder mehr über deine Nutzung entscheidest.

Digitale Medien ermöglichen Kontakt, Arbeit, Unterhaltung und Unterstützung. Vorbeugung bedeutet meist nicht, auf alles zu verzichten. Sie richtet sich darauf, belastende Nutzungsmuster früh zu bemerken und Platz für andere Bedürfnisse zu erhalten. Wie viele Stunden jemand online ist, erklärt allein noch keine Abhängigkeit. [10]

### Wähle einen Bereich, nicht dein ganzes digitales Leben

Vielleicht betrifft dich vor allem das Scrollen am Abend, eine Spielrunde nach der anderen oder ständiges Nachsehen im Gruppenchat. Nimm zunächst genau diesen Moment in den Blick. Beruflich notwendige Nutzung, hilfreiche Kontakte und Assistenzfunktionen dürfen erhalten bleiben.

**Beschreibe, was du schützen möchtest.** Zum Beispiel deine Schlafgelegenheit, ein gemeinsames Essen oder Zeit für eine Aufgabe. „Ich möchte nach der Serie noch in Ruhe ins Bett gehen“ ist konkreter als „Ich darf nie wieder zu viel schauen“. Ein Ziel muss zu deinen Lebensbedingungen passen.

### Ein Beispiel für eine kleine Veränderung

Du willst eine Nachricht beantworten und bleibst anschließend im Feed hängen. Vor dem Öffnen überlegst du: „Ich antworte auf diese eine Nachricht.“ Danach legst du das Gerät an einen vereinbarten Platz und beginnst die nächste Tätigkeit. Falls du weiterscrollst, kannst du beim nächsten Mal einen deutlicheren Übergang ausprobieren.

**Auf Auswirkungen achten.** Wiederholter Kontrollverlust, vernachlässigte Verpflichtungen oder die Fortsetzung trotz deutlicher Nachteile sind Gründe, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beratung ist auch möglich, bevor du weißt, ob eine Abhängigkeit vorliegt. [9]

Die nächsten drei Seiten verbinden Einstellungen, passende Alternativen und frühe Unterstützung. Für eine kurze Bestandsaufnahme genügt später das Nutzungsprofil auf Seite 25. Es geht um Orientierung; du brauchst kein lückenloses digitales Tagebuch.

Grundlagen: [9], [10] · Links und Hinweise auf Seite 49-53.

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / HINTERGRUNDWISSEN (FREIWILLIG)

# Deine Sicht auf die Nutzung zählt.

Bei Bedarf nachlesen. Direkt zum Arbeitsblatt auf Seite 27.

### Wofür die Fragen da sind

Die Fragen bringen Bedürfnisse, Belastungen und Wünsche zusammen. Schriftliche Antworten können Gedanken entlasten und greifbarer machen, die sonst als allgemeiner Vorwurf im Kopf bleiben.

### So kannst du damit arbeiten

Beginne mit einer Frage, zu der dir etwas einfällt. Stichworte oder ein Beispiel reichen. Du kannst später ergänzen, ohne alte Antworten zu löschen oder zu bewerten.

#### Ein mögliches Beispiel

„Ich suche abends Gesellschaft. Die Kontakte im Spiel sind mir wichtig. Gleichzeitig möchte ich wieder genug schlafen und Verabredungen einhalten.“

### Für Beratung oder Therapie

Eine ausgewählte Antwort kann der Einstieg sein: Was gibt dir die Nutzung, was kostet sie dich und welche Hilfe wünschst du dir? Das kann auch widersprüchliche Gefühle verständlich machen.

Es gibt keine Punktzahl. Du musst nicht zuerst sicher wissen, ob du abhängig bist.

Zum Arbeitsblatt auf Seite 27

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / ARBEITSBLATT

# Fünf Fragen an dich.

**Wofür:** Deine Bedürfnisse, Belastungen und Wünsche in Worte fassen.
**So geht’s:** Beantworte eine oder mehrere Fragen gern schriftlich.
**Danach:** Nimm einen Gedanken in ein Gespräch mit.

**Was suche oder bekomme ich durch meine digitale Nutzung?**

**In welchen Momenten entscheide ich bewusst, wann eher automatisch?**

**Was belastet mich dabei körperlich, psychisch oder im Alltag?**

**Wofür hätte ich gern wieder mehr Zeit, Ruhe oder Aufmerksamkeit?**

**Welche Unterstützung könnte mir einen ersten Schritt erleichtern?**

Mehr Hintergrund (freiwillig): Seite 26