

Presseinformation

Leicht erklärt: Was ist Mediensucht?

Frankfurt, der 16. Januar 2024

Im Rahmen des Projektes „Digitale Teilhabe in Balance“ der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V. ist ab sofort ein Erklärvideo zum Thema Mediensucht abrufbar. Die Besonderheit: Das Video ist in Leichter Sprache verfügbar und somit nicht nur eine Bereicherung für die Suchthilfe, sondern beispielsweise auch für die Behinderten- oder Flüchtlingshilfe. Die Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen fördert das Projekt im Rahmen der Selbsthilfe.

Digitalisierung ist heute kein Thema mehr von Nerds, sondern betrifft alle Menschen, so auch Menschen mit Behinderungen, Senior*innen oder Menschen mit Sprachbarrieren. Digitale Teilhabe bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur den Zugang zu Geräten, sondern auch das Erlernen und Erfahren von Grundkenntnissen, um diese nutzen zu können. Gerade die Welt der digitalen Medien birgt jedoch eine Vielzahl an komplizierten Sachverhalten und Fachbegriffen, die nicht für alle verständlich sind. Diese zu verstehen und dabei eine gesunde Mediennutzung zu entwickeln, kann eine große Herausforderung darstellen.

„Die Digitalisierung spielt eine entscheidende Rolle bei der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft und unseres Gesundheitssystems. Gleichzeitig ist es für viele Menschen herausfordernd, mit der zunehmenden digitalen Beanspruchung Schritt zu halten und auch einem möglichen problematischen Medienkonsum entgegenzuwirken, um gesund zu bleiben“, sagt Dr. Barbara Voß, Leiterin der TK in Hessen. „Mit dem neuen Video im Projekt ‚Digitale Teilhabe in Balance‘ leisten wir gemeinsam mit der HLS Hilfe zur Selbsthilfe“, so Voß.

Mediennutzung kann zum Problem werden

Der problematische Gebrauch von Computer, Smartphone und Internet ist in hessischen Einrichtungen der Suchthilfe und Behindertenhilfe durchaus ein Thema. Das ergab eine landesweite Abfrage der HLS. Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) sieht zudem mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung vor, wovon unter anderem auch die Bereiche Wohnen und Finanzen betroffen sind.

„Mehr Freiheiten bringen in dieser Hinsicht auch mehr Risiken mit sich. Menschen, die übermäßig viel Zeit im Netz verbringen, setzen sich der Gefahr aus, ein problematisches oder exzessives Verhalten im Umgang mit Medien zu entwickeln“, so Susanne Schmitt,

Geschäftsführerin der HLS. „Unsere Informationsmaterialien in Leichter Sprache sollen helfen, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren, um Medien bewusster anzuwenden.“

Informationen in Leichter Sprache benötigt

„Digitale Teilhabe in Balance“ ist an die Online-Plattform webcare+ angebunden, wo weitere Informationen rund um Medienkonsum in Leichter Sprache zu finden sind. Das Erklärvideo kann einen weiteren Beitrag dazu leisten, allen Menschen den Weg in die digitale Welt zu erleichtern und Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen. Denn nicht nur Menschen mit geistiger oder Lernbehinderung profitieren von Leichter Sprache, auch Kinder und ältere Menschen (oder Familien in Summe) sowie Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

In zwei Minuten erklärt das Video, woran man Mediensucht erkennt und wo Betroffene Hilfe finden. Erstellt wurde es in Kooperation mit dem Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Gießen. Das Video ist auf YouTube und in der HLS-Mediathek verfügbar:

YouTube: <https://youtu.be/vB9OwgSg8n0>

HLS-Mediathek: <https://www.hls-online.org/mediathek/erkl%C3%A4rvideo/suchtselbsthilfe/erkl%C3%A4rvideo-mediensucht-in-leichter-sprache>

Weitere Angebote in Planung

Im Zeitraum von Oktober bis Dezember 2023 hat „Digitale Teilhabe in Balance“ bereits digitale Sprechstunden zu Mediensucht in Leichter Sprache angeboten. Das Angebot soll im Jahr 2024 für Betroffene und Angehörige fortgeführt werden. Für Fachkräfte sind weitere Formate geplant. Außerdem stehen eine Blogartikelreihe zu Medienkompetenz und eine Broschüre zu Mediensucht auf dem Plan - beides in Leichter Sprache.

Kontakt für Presse-Rückfragen

Susanne Schmitt, Geschäftsführerin
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Telefon: 069-71 37 67 77 oder 0163 5969 621

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 550 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration, Spenden und Bußgeldern.