

Habe ich die Medien im Griff -  
oder sie mich?



## **Impressum**

### **Herausgeber**

Das Präsidium der  
Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover

### **Redaktion**

AG Suchtprävention

### **Text**

Anne Schwarz

### **Gestaltung**

Referat für Kommunikation und Marketing

### **Bildnachweis**

Titel ©dohan remy/UNSPLASH, S. 6 ©sean do/UNSPLASH;  
S.8 ©Shawn Carpenter/flickr (CC BY-SA 2.0); S.10 ©fredrik  
tendong/UNSPLASH; S. 11 ©LoboStudioHamburg/Pixa-  
bay; S. 14 ©campaign-creators/UNSPLASH

©Leibniz Universität Hannover: S.5 Christian Bierwagen;  
S 9 LUH; S.15. Phillip Bartz

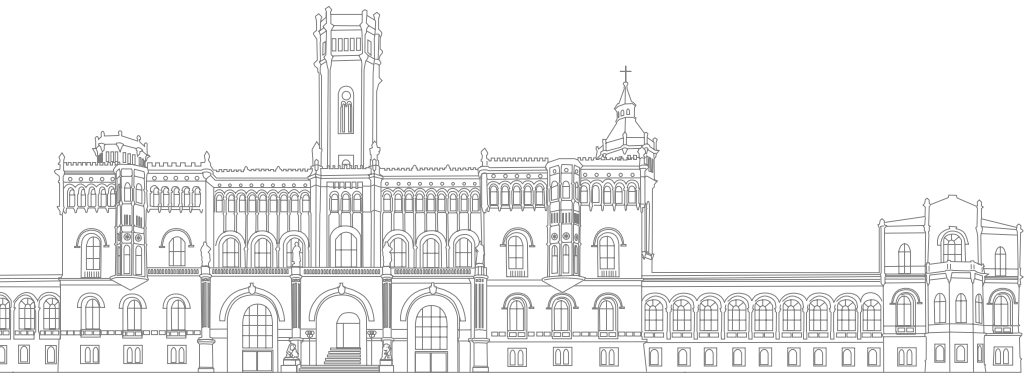
2. Auflage 2019

# Habe ich die Medien im Griff – oder sie mich?

## Inhalt

Vorwort des Präsidenten .....	5
Habe ich die Medien im Griff – oder sie mich? .....	7
Privates Surfen am Arbeitsplatz o.k.? .....	7
Risiken beim Umgang mit Medien .....	8
Anzeichen von Medienmissbrauch am Arbeitsplatz? .....	9
Problematischer und schädlicher Medienkonsum .....	9
Was ist das Faszinierende an den Aktivitäten im Netz? .....	10
Warum Vorgesetzte das Gespräch meiden .....	11
Als Führungskraft besorgt über auffälliges Verhalten .....	12
Empfehlungen zur korrekten Nutzung des Internets am Arbeitsplatz .....	14
Tipps für Angehörige und Kolleginnen und Kollegen .....	14
Wer hilft Ihnen? .....	15





## Vorwort des Präsidenten

Die immer besseren technischen Möglichkeiten, die Schnelligkeit und die permanente Verfügbarkeit des Internets haben weltweit zu einem Wandel im Informationsaustausch der Menschen untereinander geführt. Sein Potenzial ist für das wissenschaftliche Arbeiten unabdingbar und sorgt für eine freie Verfügbarkeit und Verbreitung von Informationen.

In welchem Maße die Möglichkeiten des Internets sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden, oder ob sie lediglich der Zerstreuung oder gar eventuell der Selbsterstörung dienen, ist die Entscheidung jeder Nutzerin und jedes Nutzers.

Diese Informationsbroschüre soll zu einer Diskussion über die Grenzen einer sinnvollen Mediennutzung anregen.

Es wird gezeigt, welche elementaren Bedürfnisse das Internet befriedigt und wie mit problematischem und riskantem Konsum am Arbeitsplatz umgegangen werden kann. Die verantwortlichen Führungskräfte erhalten ein konkretes Beispiel zur Gesprächsführung bei Medienmissbrauch in Form eines Fürsorgegespräches.



Zur Unterstützung der Beschäftigten stellt die Leibniz Universität seit 25 Jahren das Angebot einer professionellen Suchtbeauftragten bereit, die Ihnen bei allen Fragen zur Suchtprävention beratend zur Seite steht.

Prof. Dr. Volker Epping

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Volker Epping', written in a cursive style.

Präsident der Gottfried Wilhelm Leibniz  
Universität Hannover



## Habe ich die Medien im Griff – oder sie mich?

### Privates Surfen am Arbeitsplatz o.k.?

Die Frage: „Darf ich im Internet surfen?“ ist in den vergangenen Jahren in allen Betrieben immer wichtiger geworden.

Schon vor Jahren hat die Hochschulleitung aktiv dafür gesorgt, dass fast alle Arbeitsplätze mit einem Internetzugang ausgestattet worden sind. Für die Informationsgewinnung und wissenschaftliches Arbeiten ist es notwendig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freizügig mit dem Internet umgehen können. Daher gibt es in der Leibniz Universität Hannover keine Einschränkungen der Nutzungsmöglichkeiten wie in vielen

anderen Betrieben. Wir verfügen über eine ausgesprochen schnelle Netztaktung. In der LUH ist das private Surfen in der Pause nicht verboten.

Was bedeutet es aber, wenn am Arbeitsplatz das Smartphone oder der Computer auch während der Arbeitszeit zunehmend für private Zwecke genutzt wird? Ab wann spricht man von problematischem oder schädlichem Konsum, ab wann von Mediensucht?

Diese und andere Fragen werden in dieser Broschüre näher beleuchtet.

## Läuft Ihr Konsum aus dem Ruder?

Haben Sie auch schon einen Termin verpasst, weil Sie durch das Internetsurfen erst um 3.00 Uhr ins Bett gegangen sind?

Einige Fragen zum Nachdenken:

- Haben Sie bisweilen das Gefühl, Sie sollten ihren Medienkonsum einschränken?
- Hat Sie jemand verärgert, weil er Sie wegen Ihres Medienkonsums kritisiert hat?
- Haben Sie schon einmal morgens direkt nach dem Aufstehen am Smartphone oder PC weitergespielt oder gechattet?
- Denken Sie an nichts anderes mehr?



## Risiken beim Umgang mit Medien

Neben den großartigen Möglichkeiten und Chancen, die sich durch die Nutzung des Internets ergeben, zeigen sich zunehmend auch Risiken und Gefährdungspotenziale.

Nicht wenige Menschen verlieren sich in den unendlichen Welten der Spiel-, Kommunikations- und Konsummöglichkeiten des Internets. Sie verlieren die Balance zwischen dem virtuellen und dem realen Leben und geraten so in Abhängigkeitsformen wie Mediensucht.

Die verschiedenen Abhängigkeiten wie Internetsucht, Computerspielsucht, Onlinesexsucht, Onlinechatsucht, Handymissbrauch und Fernsehsucht werden unter dem Begriff Mediensucht zusammengefasst.

Nach einer Studie des Bundesministeriums für Gesundheit sind rund 560.000 Menschen in Deutschland mediensüchtig. Weitere 2,5 Millionen pflegen einen schädlichen Umgang und sind suchtgefährdet.



## Anzeichen von Medienmissbrauch am Arbeitsplatz?

Heute werden in erster Linie soziale Netzwerke und Chats, Spiele, Auktionen, Musik, Sex und Nachrichten bzw. Informationen auch während der Arbeitszeit missbräuchlich konsumiert.

- Handy, Smartphone und PC werden exzessiv außerhalb der Pause privat benutzt.
- Wenn der oder die Vorgesetzte herein kommt, wird der Bildschirm schnell ausgeschaltet oder das Handy weggesteckt.
- Musik oder Filme ohne dienstlichen Bezug werden heruntergeladen oder konsumiert.
- Waren oder Dienstleistungen werden übermäßig bestellt, gekauft oder gebucht.



- Die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter beschäftigt sich häufig online mit privaten Dingen und ist dadurch abgelenkt, was andere, die mit ihm oder ihr sprechen wollen, bemerken.
- Er oder sie ist nicht ansprechbar, und so stark vom Schauen aufs Smartphone oder den PC abgelenkt, dass die Arbeit darunter leidet.

## Problematischer und schädlicher Medienkonsum

Folgende Kennzeichen weisen auf einen riskanten, schädlichen oder abhängigen Medienkonsum hin:

- Die Gedanken kreisen um das Erleben im Netz.
- Es entstehen soziale und Beziehungsprobleme mit Vorgesetzten, Partner oder Partnerin, Freunden, Eltern, weil die Kontakte, Pflichten, Aufgaben und private Aktivitäten vernachlässigt werden.
- Die Folge ist ein zunehmender Rückzug.
- Es fällt schwer aufzuhören, wenn man angefangen hat zu konsumieren. Es besteht der Drang weiter zu machen. Das Schwer-Aufhören-Können, immer mehr, immer öfter und immer länger, d.h. der Kontrollverlust über die Menge und die Dauer des Konsums, ist das wesentliche Kennzeichen jeder Abhängigkeit.
- Es tritt starkes Verlangen wie ein innerer Zwang auf, den Konsum zu wiederholen, teilweise verbunden mit einer Dosissteigerung.
- Entzugserscheinungen treten auf, sobald der Konsum nicht möglich ist, wie z.B. starke Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche.



- Computerspiele und Mediennutzung dienen der Stimmungs- und Gefühlsregulation.
- Das Denken und Verhalten wird eingengt auf die Medieninhalte, alles andere wird unwichtig.
- Es entwickeln sich unrealistische Vorstellungen und Selbsteinschätzungen, die im Widerspruch zur Einschätzung der Mitmenschen stehen.
- Das Verhalten wird fortgesetzt, obwohl schon Nachteile deutlich werden oder Konsequenzen drohen.

Weitere negative Folgen können auftreten, wie zum Beispiel finanzielle Verluste. Durch Gewalt verherrlichende Spiele leidet die Fähigkeit zum Mitgefühl, Abstumpfung ist die Folge. Ein hoher Pornografiekonsum beeinträchtigt die Fähigkeit zu einem befriedigenden, partnerschaftlichen Austausch und zu liebevollen Beziehungen. Hinzu kommen gesundheitliche Probleme wie Übergewicht durch unausgewogenes Essen sowie Kreislauf- und Rückenbeschwerden durch Bewegungsmangel. Im Unterschied zu anderen Abhängigkeiten gibt es kaum gesellschaftliche Regeln oder Standards in diesem Bereich und daher häufig wenig Einsicht bei den Betroffenen.

## Was ist das Faszinierende an den Aktivitäten im Netz?

Das Internet bedient elementare Bedürfnisse und Sehnsüchte:

- Es vermittelt Anerkennung, die im Alltag oft versagt bleibt.
- Man ist nicht „out“ sondern dabei, „on-line“, auf dem neuesten Stand, allgegenwärtig.
- Man empfindet Geborgenheit bei den Bekannten im Netz, die nichts verlangen, außer dabei zu sein und mitzumachen. Endlich gehört man dazu und hat Freunde.
- Es können leicht Erfolge erzielt werden. Es gibt unzählige Anreize zum Aufstieg und die Aussicht auf Gewinn bei Spielen.
- Es ist möglich, eine eigene Identität im Netz aufzubauen, andere Geschlechtsrollen oder Charaktere, die einen Idealtypus darstellen. Man ist dadurch jemand Besonderes.
- Spannung und Abenteuer sind erlebbar, die sich deutlich vom langweiligen Alltag abheben und gefahrlos in fremde Welten entführen.
- Es vermittelt sexuelle Erregung in der gewünschten Häufigkeit ohne Beziehungsprobleme oder Versagensängste.
- In der Anonymität können außergewöhnliche, drastische Dinge angeschaut oder geäußert werden.

- Alles, was in der realen Welt nicht erreicht wird, kann man sich im Internet scheinbar erfüllen.

Früher gab es reale Vorbilder, an welchen die Menschen sich orientieren konnten. Heute werden durch die Medien oft überhöhte Ansprüche an Schönheit, Erfolg, Reichtum, Coolness und Berühmtheit vermittelt. Diesen Ansprüchen kann niemand gerecht werden, was zu Minderwertigkeitsgefühlen und einer Entfremdung von sich selbst und dem eigenen Inneren führt.



Die Medien füllen diese Lücke und suggerieren, dass durch Konsum der Selbstwert erhöht werden kann. Das Kompensieren eines eigenen Defizits kann dann eine Eigendynamik entwickeln, die in einer Abhängigkeit mündet.

## Warum Vorgesetzte das Gespräch meiden

Es gibt viele Gründe, warum Betroffene gar nicht erst angesprochen werden:

- Die Auffälligkeiten sind unklar. Es könnte alles Mögliche dahinter stecken.
- Die Fürsorgepflicht wird bei Medienmissbrauch nicht als Teil des eigenen Verantwortungsbereiches wahrgenommen.
- Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen an Pflichten zu erinnern, kann den freiwilligen Einsatz in anderen Bereichen beenden, d.h. die Motivation verschlechtern.
- Der oder die Vorgesetzte scheut die mit der Auseinandersetzung verbundene Spannung und die Verschlechterung der Beziehung.
- Der oder die Vorgesetzte hat selbst keine klare Haltung.
- Der oder die Vorgesetzte ist unsicher, weil er die internen Regeln und die rechtlichen Vorschriften nicht kennt.
- Es ist unklar, in welchem Rahmen und Umfang das private Surfen erlaubt ist.
- Wenn es schon längere Zeit toleriert wurde, fällt es schwer, die Brisanz der Auffälligkeiten zu verdeutlichen.
- Zu wenig Distanz zu den Mitarbeitenden, z.B. durch Duzen, kann die Wahrnehmung der Führungsrolle erschweren.
- Es ist unklar, wer eigentlich der oder die zuständige Personalverantwortliche ist.
- Die Umsetzung von Konsequenzen fällt schwer, weil der oder die Vorgesetzte Solidarisierungen anderer Beschäftigter befürchtet.

## Als Führungskraft besorgt über auffälliges Verhalten

Wie Sie einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin im Rahmen eines **Fürsorgegespräches** auf sein bzw. ihr auffälliges Verhalten ganz konkret ansprechen können:

<b>Positive Einleitung</b>	<p>Ich kenne Sie seit ... Jahren und schätze Sie als zuverlässigen und engagierten Mitarbeiter.</p> <p>Heute habe ich Sie zum Gespräch gebeten, weil mir ein Verhalten von Ihnen Sorgen bereitet.</p>
<b>Fakten im Arbeits- und Leistungsverhalten konkret darstellen</b>	<p>Ich habe es gestern zum dritten Mal erlebt, dass Sie den Bildschirm ausgeschaltet haben, als ich Ihr Büro betrat.</p> <p>Nachdem dies das erste Mal passiert ist, hatte ich Ihnen gesagt, dass Sie bitte nur in Ihrer Pause Privates am PC erledigen sollen.</p> <p>Beim zweiten Mal, wissen Sie noch, das war bei ..., haben Sie folgende merkwürdige Begründung abgegeben ...</p> <p>Dass dieses Verhalten jetzt zum wiederholten Mal am Arbeitsplatz auftritt, zeigt mir, dass Sie damit offensichtlich ein Problem haben.</p>
<b>Nach Nennen des Problems erneut Wertschätzung ausdrücken</b>	<p>Das wundert mich, weil ich Sie als fachlich versierten, teamfähigen und vertrauenswürdigen Menschen kenne.</p>
<b>Gelegenheit zur eigenen Einschätzung geben</b>	<p>Ich vermute, dass hinter diesem problematischen Verhalten mehr steckt.</p> <p>Möchten Sie mit mir darüber sprechen? Oder vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt?</p> <p>Wie schätzen Sie das ein?</p>
<b>Zusammenhang zu problematischem Konsum herstellen</b>	<p>Das sehe ich jetzt im Zusammenhang mit Ihrer Aufgabe ..., die Sie nicht rechtzeitig fertig bekommen haben.</p>
<b>Auffälligkeiten im persönlichen, gesundheitlichen, sozialen und Fehlzeitenbereich nachvollziehbar schildern</b>	<p>Ich bemerke auch eine zunehmende Unkonzentriertheit.</p> <p>Sie sehen häufig übermüdet aus.</p> <p>Sie fangen in letzter Zeit einmal pro Woche verspätet, erst um ... Uhr, mit Ihrer Arbeit an.</p>

---

**Auswirkungen,  
Folgen und Bedeutung  
des auffälligen  
Verhaltens benennen**

Dieses Verhalten hat folgende Auswirkungen...

Es gab eine Beschwerde ...

Das Projekt, an dem auch andere beteiligt sind, verzögert sich ...

Sie haben sich in letzter Zeit innerhalb des Teams ein wenig zurückgezogen.

Sie sind weniger ansprechbar.

Das hat zur Folge, dass Sie den Anschluss verlieren ... , die anderen demotivieren ..., verärgern ...

---

**Konkretes Hilfsangebot**

Ich lege Ihnen dringend nahe, ein Gespräch mit unserer Suchtbeauftragten, Frau Schwarz, während Ihrer Arbeitszeit zu vereinbaren.

Sie erreichen sie montags bis donnerstags von 10 bis 17 Uhr unter der Tel.-Nr. 4908. Sie steht unter Schweigepflicht. Hier ist ihre Adresse ...

---

**Aufzeigen von  
Konsequenzen**

Ich habe mich von der Suchtbeauftragten beraten lassen um zu erfahren, was ich tun kann:

Es gibt ein internes Verfahren zum Umgang mit suchtgefährdeten Beschäftigten, den Interventionsleitfaden mit Stufenplan (→Vademecum, Stichwort „Sucht“), an dem ich mich orientieren und den ich entsprechend anwenden kann.

Ich werde Ihr Verhalten weiterhin im Auge behalten.

Sollten Sie wieder auffällig werden, werde ich das weitere Vorgehen mit den intern Zuständigen abstimmen. Ich möchte Sie bitten, sich bei der Suchtbeauftragten oder einer externen Fachberatung zu informieren und sich bei Bedarf professionelle Hilfe und Unterstützung zu holen.

---

**Ziel des Gesprächs  
verstärken**

Sie sehen, ich mache mir ernsthafte Sorgen.

Nun hoffe ich, dass Sie dieses Problem angehen und das Angebot in Anspruch nehmen werden.

---

**Terminierung eines  
Bilanzgesprächs**

Ich schlage vor, dass wir uns am ... in ... Wochen) wieder zusammensetzen und besprechen wie sich die Situation dann für Sie und für mich darstellt.

---

## Empfehlungen zur korrekten Nutzung des Internets am Arbeitsplatz



- Bestellen Sie nichts mit Ihrem PC am Arbeitsplatz. Bei jeder Bestellung wird die IP-Nummer des PCs identifiziert und gespeichert. Falls der Kunde seinen Zahlungsverpflichtungen nicht nachkommt, tritt der Verkäufer an den Besitzer des PCs heran, d.h. den Arbeitgeber. So kann eine vermeintlich harmlose Bestellung unangenehme Folgen für Sie haben.
- Berichten Sie nicht über interne Angelegenheiten in sozialen Netzwerken. Wenn Sie in sozialen Netzwerken über ihren Arbeitsplatz berichten, verletzen Sie die Rechte der Universität.
- Reduzieren Sie Ihre privaten Online-Zeiten auf die Pause.
- Wenn Sie ihren Konsum nicht reduzieren können, wenden Sie sich an die Suchtbeauftragte.

## Tipps für Angehörige und Kolleginnen und Kollegen

- Sprechen Sie das Thema offen an und zeigen Sie, dass Sie sich Sorgen machen.
- Bedienen Sie die betreffende Person nicht mit Getränken oder Speisen.
- Lernen Sie, sich konsequent zu verhalten.
- Stellen Sie Regeln für die Nutzung auf.
- Kündigen Sie Konsequenzen an, aber bluffen Sie nicht. Der oder die Betroffene nimmt Sie sonst nicht mehr ernst.
- Nehmen Sie Kontakt zur Suchtbeauftragten auf.



## Wer hilft Ihnen?

Persönliche Beratung und weiter gehende Informationen erhalten Sie direkt bei der Suchtbeauftragten oder auf ihrer Homepage

[www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/sucht\\_info\\_mediensucht.html#c672](http://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de/sucht_info_mediensucht.html#c672)

### Suchtbeauftragte

Dipl.-Sozialpädagogin  
Anne Schwarz

#### Büro

Wilhelm-Busch-Str. 22  
2. Obergeschoss

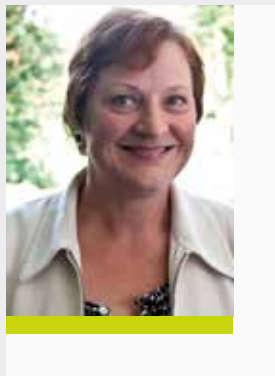
#### Sprechzeiten

Montag - Donnerstag  
10.00 - 17.00 Uhr

Tel. +49 511 762 4908

[anne.schwarz@zuv.uni-hannover.de](mailto:anne.schwarz@zuv.uni-hannover.de)

[www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de](http://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de)



**Leibniz Universität Hannover**  
Suchtbeauftragte  
Welfengarten 1  
30167 Hannover



[www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de](http://www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de)

