

Screeningverfahren Medienabhängigkeit Projekt MeKi

in Anlehnung an den GADIS-A, SOMEDIS-A und STREDIS-A des Deutschen Zentrums für Suchtforschen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

ACHTUNG: Dieses Screeningverfahren dient nicht der Diagnosestellung!

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf **deine Nutzung von**

- ☐ **digitalen Spielen** (am Smartphone, Tablet, Computer, Konsole),
- ☐ **sozialen Medien** (z. B. Instagram, TikTok etc.) und/oder
- ☐ **Video-Streaming-Diensten** (passives Anschauen von Filmen, Serien, Shows, Dokus oder Clips)

Wenn du an die **letzten 12 Monate** denkst, wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu?

1. Ich sitze häufig öfter und länger am PC/Laptop/Handy, als ich es mir vornehme, oder es z. B. mit meinen Eltern abgesprochen war.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt nicht zu stimme eher nicht zu stimme teilweise zu stimme eher zu stimme völlig zu

2. Ich komme oft nicht vom PC/Laptop/Handy weg, obwohl ich vernünftigerweise besser aufhören sollte, oder z. B. meine Eltern mir gesagt haben, dass ich aufhören soll.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt nicht zu stimme eher nicht zu stimme teilweise zu stimme eher zu stimme völlig zu

3. Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt (z. B. Freund*innen real treffen, Verein besuchen, lesen, musizieren), weil ich lieber am PC/Laptop/Handy sitzen möchte.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt nicht zu stimme eher nicht zu stimme teilweise zu stimme eher zu stimme völlig zu

4. Ich vernachlässige alltägliche Aufgaben (z. B. einkaufen, saubermachen, aufräumen, Pflichten für Schule/Ausbildung/Job), weil ich lieber am PC/Laptop/Handy sitzen möchte.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt nicht zu stimme eher nicht zu stimme teilweise zu stimme eher zu stimme völlig zu

5. Ich sitze meistens weiter am PC/Laptop/Handy, selbst wenn ich dadurch Stress mit anderen bekomme (z. B. mit Eltern, Geschwistern, Freund*innen oder Lehrer*innen).

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt
nicht zu

stimme eher nicht zu

stimme teilweise zu

stimme eher zu

stimme völlig zu

6. Ich bleibe weiter am PC/Laptop/Handy sitzen, obwohl die Schule (oder Ausbildung/Job) darunter leidet (z. B. durch Zuspätkommen, Nichtbeteiligung am Unterricht, Versäumnis der Hausaufgaben, schlechtere Noten).

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt
nicht zu

stimme eher nicht zu

stimme teilweise zu

stimme eher zu

stimme völlig zu

7. Dadurch, dass ich so viel am PC/Laptop/Handy sitze, vernachlässige ich mein Aussehen, meine Körperpflege und/oder meine Gesundheit (z. B. Schlaf, Ernährung, Bewegung).

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt
nicht zu

stimme eher nicht zu

stimme teilweise zu

stimme eher zu

stimme völlig zu

8. Dadurch, dass sich mein Lebensmittelpunkt am PC/Laptop/Handy abspielt vernachlässige ich meine sozialen Kontakte (Freund*innen, Familie), oder habe diese bereits verloren.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt
nicht zu

stimme eher nicht zu

stimme teilweise zu

stimme eher zu

stimme völlig zu

9. Dadurch, dass ich so viel am PC/Laptop/Handy sitze erlebe ich Nachteile in der Schule oder in der Ausbildung/ im Job (z.B. schlechte Noten, keine/gefährdete Versetzung, schlechter/kein Abschluss, kein Ausbildungs-/ Studienplatz, schlechtes Praktikumszeugnis, Abmahnung oder Kündigung).

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

stimme überhaupt
nicht zu

stimme eher nicht zu

stimme teilweise zu

stimme eher zu

stimme völlig zu

Es folgt nun eine sehr wichtige Frage, um einzuschätzen, wie häufig Du im Zusammenhang mit deiner Nutzung mit digitalen Medien im letzten Jahr Schwierigkeiten hattest.

10. Wie häufig hattest du im letzten Jahr in den Aussagen 1-9 beschriebenen Konflikte oder Schwierigkeiten, weil du so häufig am PC/Laptop/Handy sitzt? Kam das nur an einzelnen Tagen vor, gab es längere Phasen von Wochen oder Monaten oder war das nahezu täglich?

☐

☐

☐

☐

überhaupt nicht

nur an einzelnen Tagen

über längere Phasen

nahezu täglich