



## **Eine Online-Vortragsreihe zum Themenbereich Prävention und Digitalisierung**

*in Kooperation von*

Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e. V.

Sicheres Heidelberg e. V.

WEISSER RING e. V.

Pädagogische Hochschule Heidelberg

Medienzentrum Heidelberg

Polizeipräsidium Mannheim –Referat Prävention

<https://www.digital-bildung-praevention.de>



# PROTECT

## Prävention von Computerspiel- und Internetabhängigkeit

Janika Eschrig, M. Sc. Psychologie

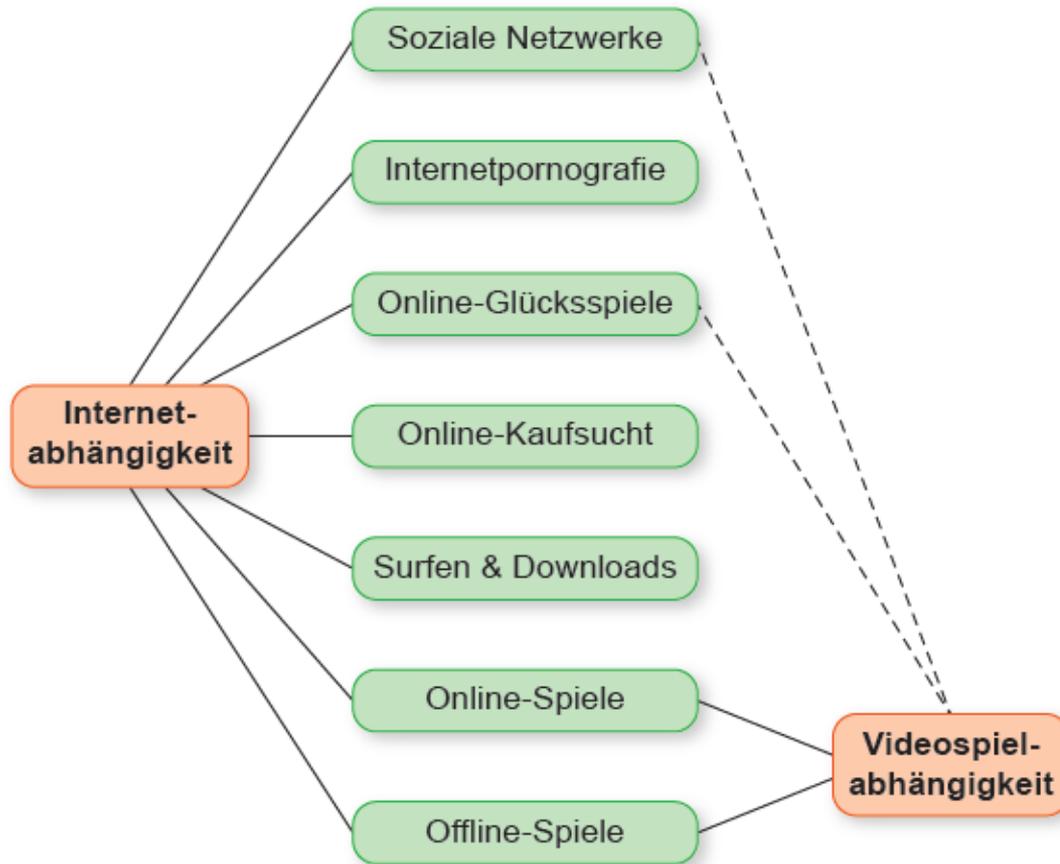
[eschrig@ph-heidelberg.de](mailto:eschrig@ph-heidelberg.de)





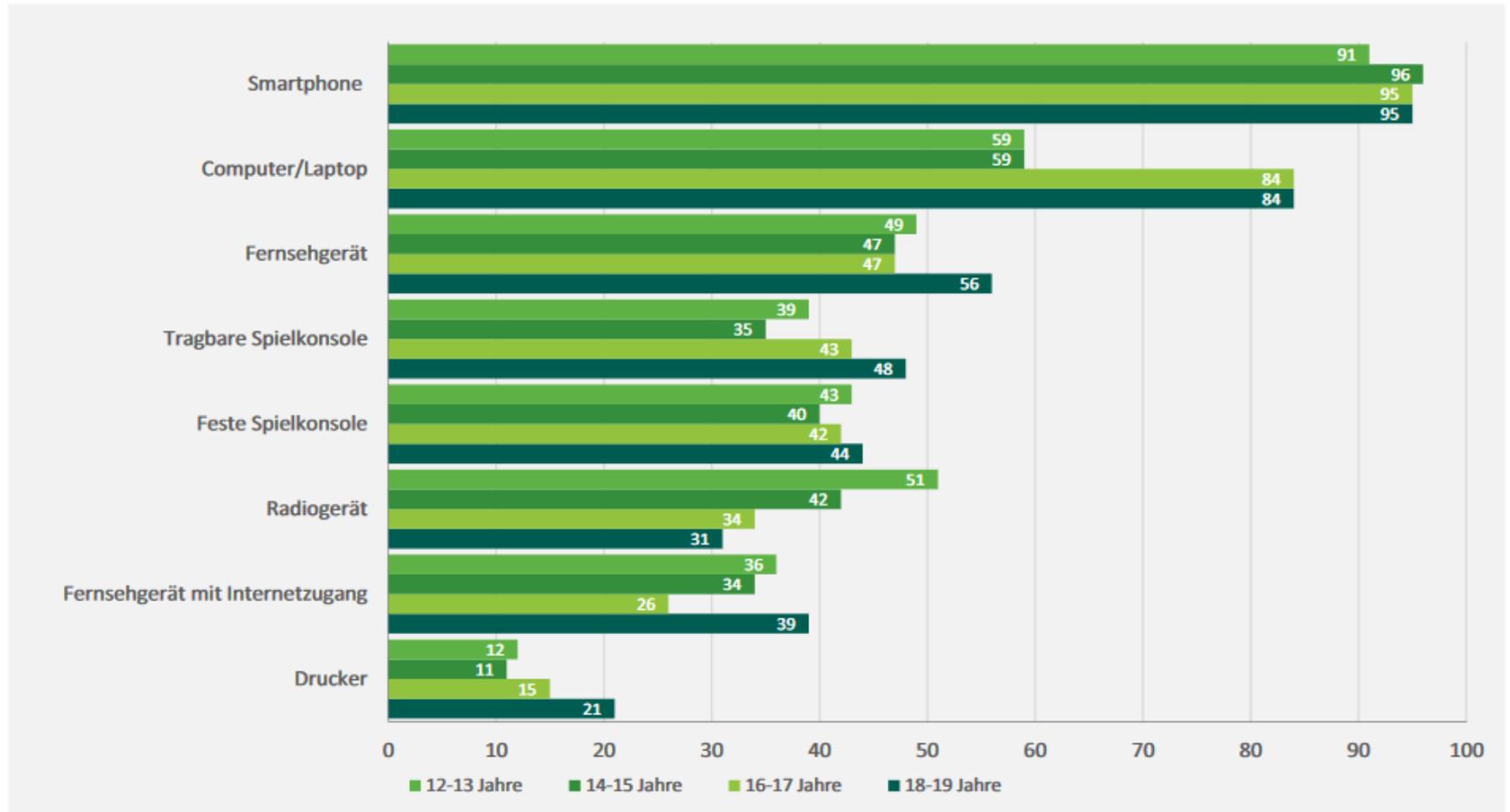
# Grundlagen der Mediensucht

# Internet- und Computerspielabhängigkeit



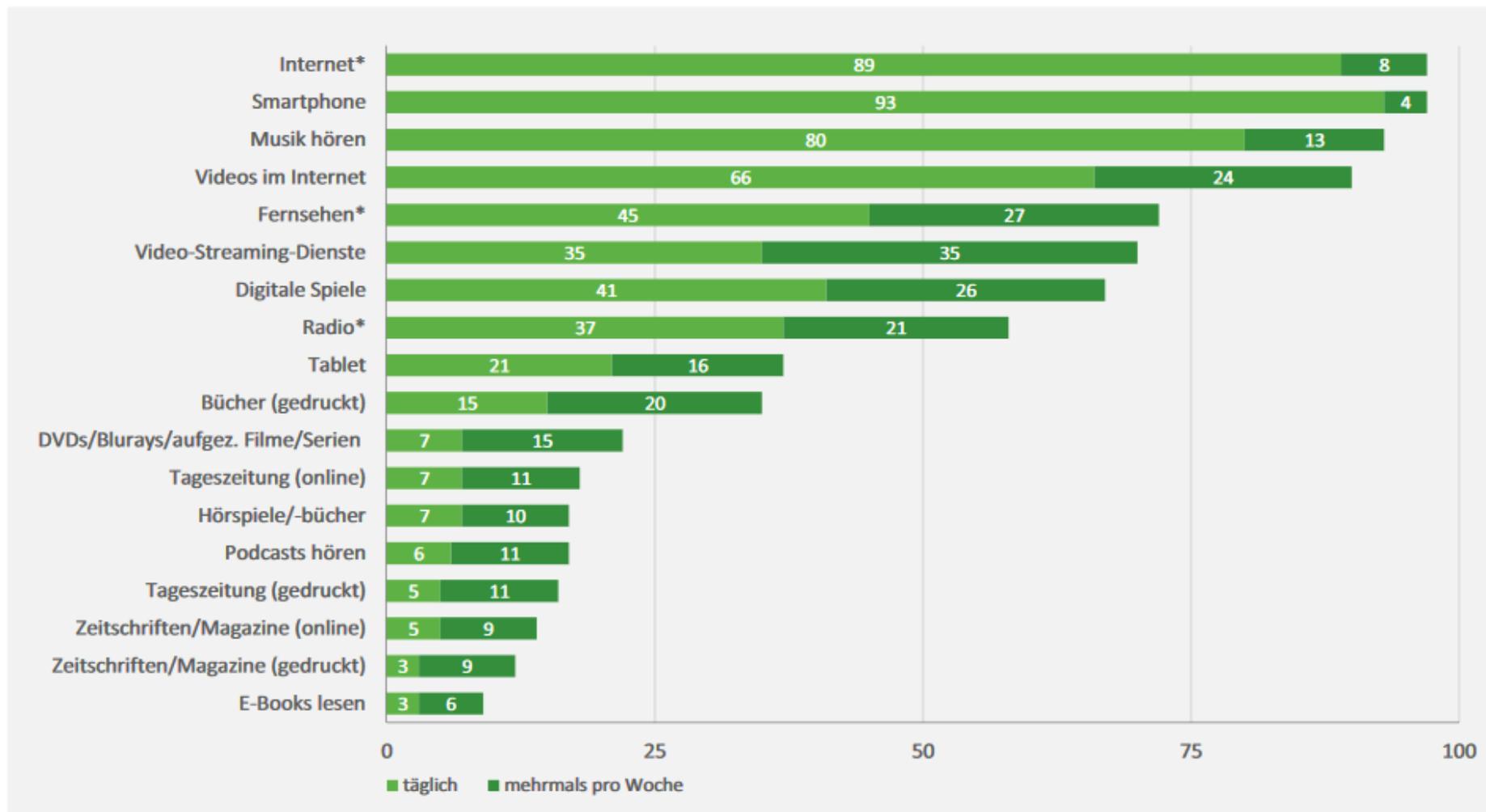
# JIM Studie 2020

## Gerätebesitz Jugendlicher 2020 - Auswahl -



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

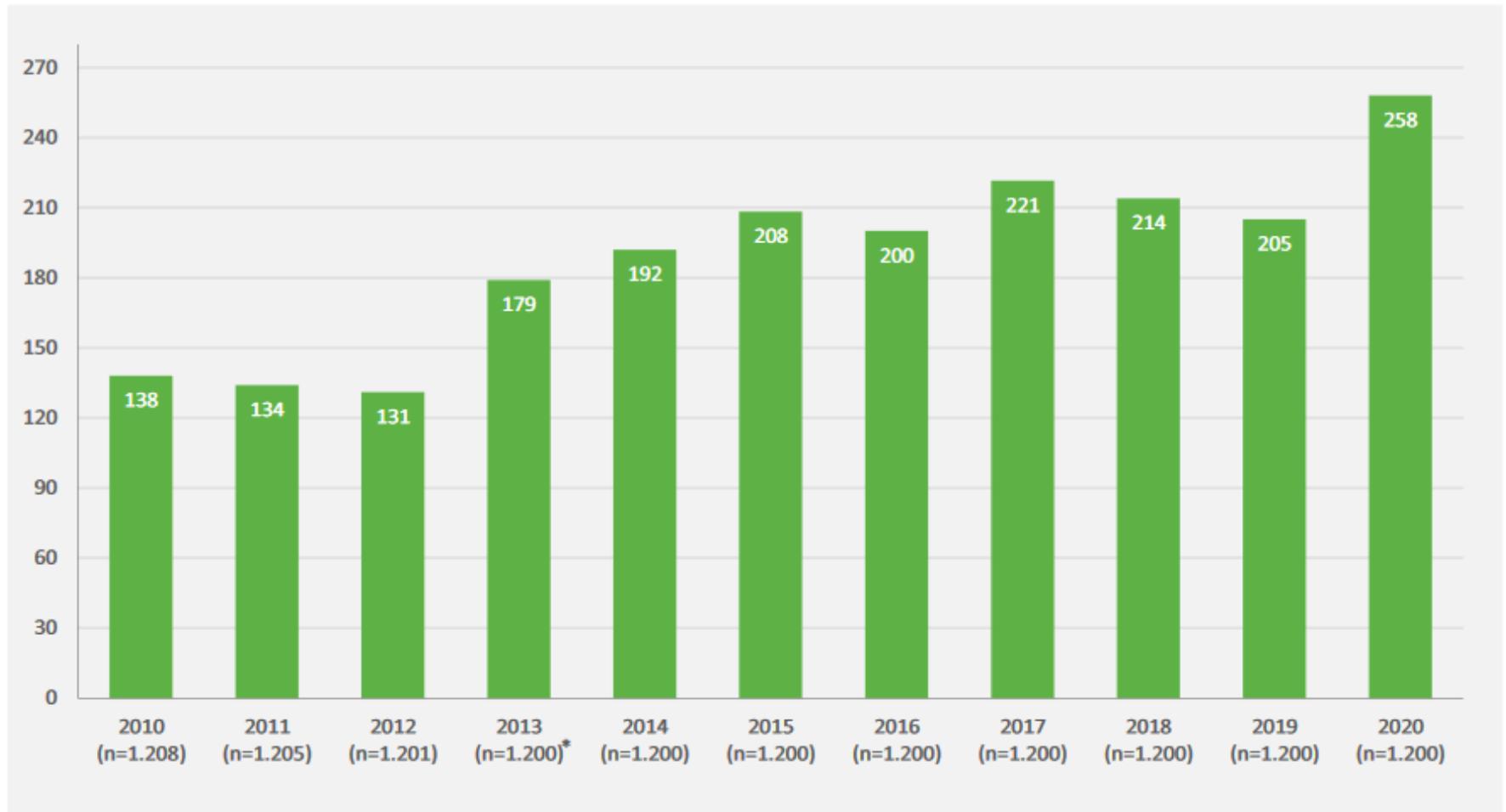
## Medienbeschäftigung in der Freizeit 2020



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent; \*egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

## Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2010-2020

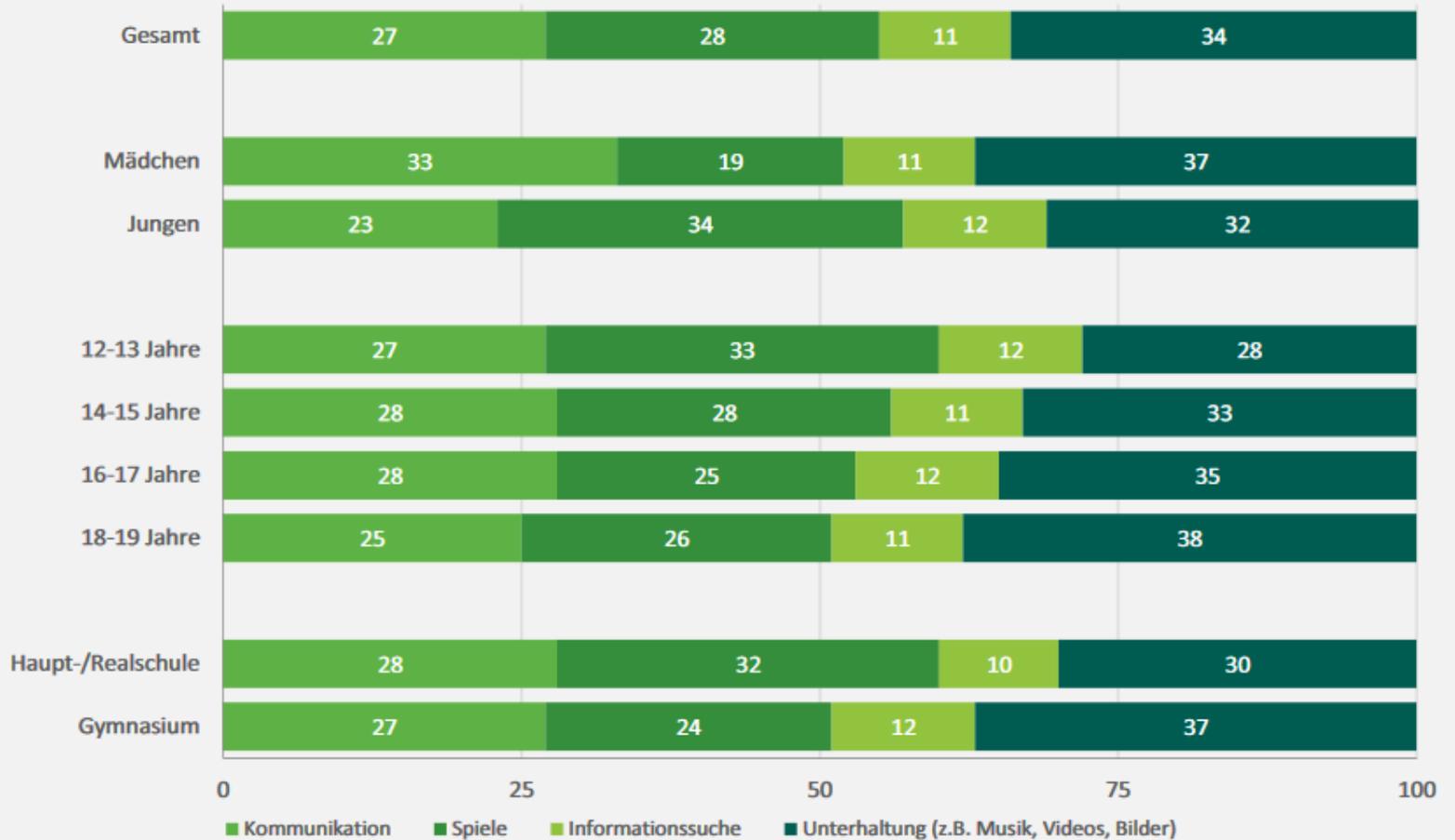
– Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten –



Quelle: JIM 2010-JIM 2020, Angaben in Minuten; \*Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten

## Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2020

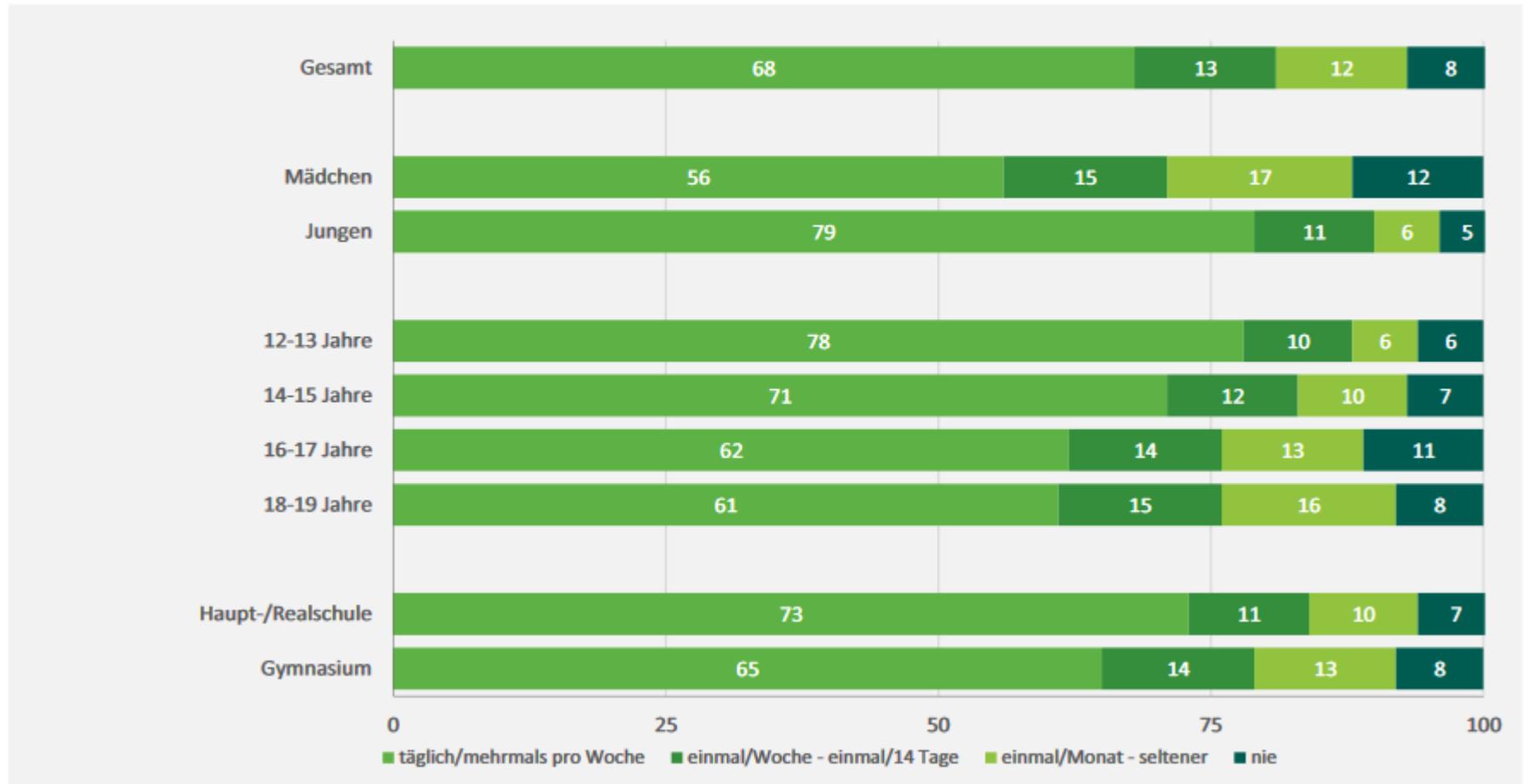
- in Prozent -



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: Internetnutzer, n=1.200

## Digitale Spiele: Nutzungsfrequenz 2020

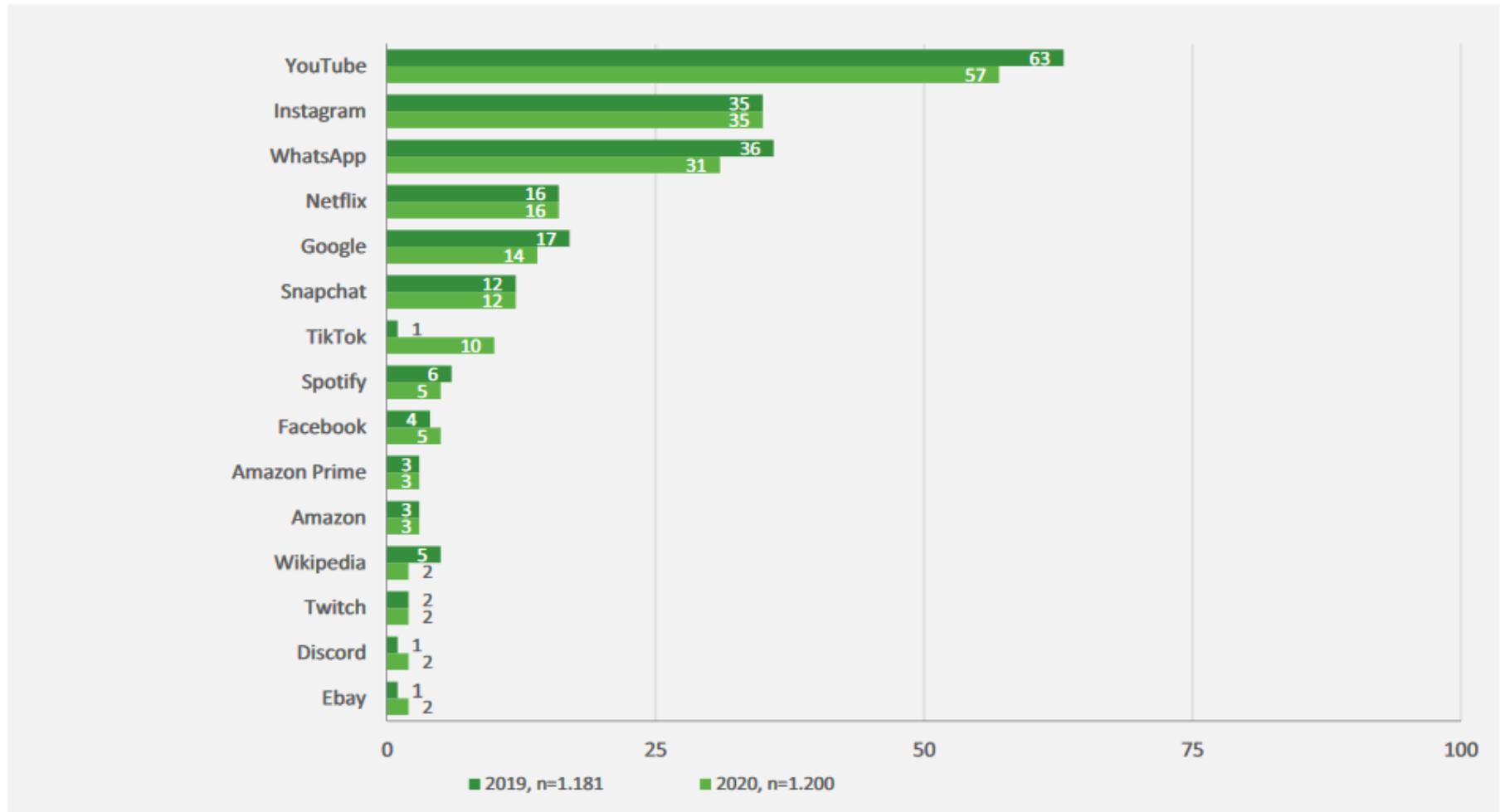
- Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele (netto) -



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

## Liebste Internetangebote 2020

- bis zu drei Nennungen -



Quelle: JIM 2019, JIM 2020, Angaben in Prozent, Nennung ab 2 Prozent (Gesamt), Basis: Internetnutzer

## Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2020

- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	„Minecraft“ 23%	„Fortnite“ 22%	„Minecraft“ 14%	„FIFA“ 13%
Rang 2	„Fortnite“ 17%	„Minecraft“ 19%	„GTA - Grand Theft Auto“ 11%	„Call of Duty“ 12%
Rang 3	„FIFA“ 11%	„FIFA“ 14%	„Call of Duty“ 10%	„GTA - Grand Theft Auto“ 11%

	Haupt-/Realschule	Gymnasium
Rang 1	„Minecraft“ 20%	„Minecraft“ 12%
Rang 2	„Fortnite“ 18%	„FIFA“ 11%
Rang 3	„FIFA“ / „GTA - Grand Theft Auto“ 12%	„Fortnite“ 9%

# Spielgenres

Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG)

Multiplayer-Online-Battle-Arena-Spiele (MOBA)

Ego-Shooter

Sportspiele

Lernspiele



Survival-Spiele

Actionspiele

Offline-Spiele

**Suchtfördernde Faktoren: Belohnungssysteme & soziale Interaktion**

# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 1. Andauernde Beschäftigung

*„Ja, ich denke auch in der Schule öfter daran, was die nächsten Schritte im Spiel sind. Manchmal kann ich mich dann gar nicht mehr richtig konzentrieren.“*

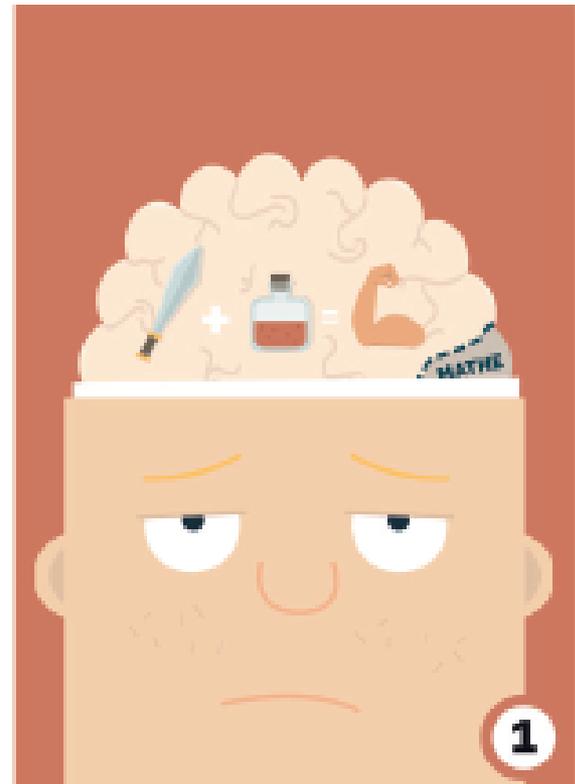
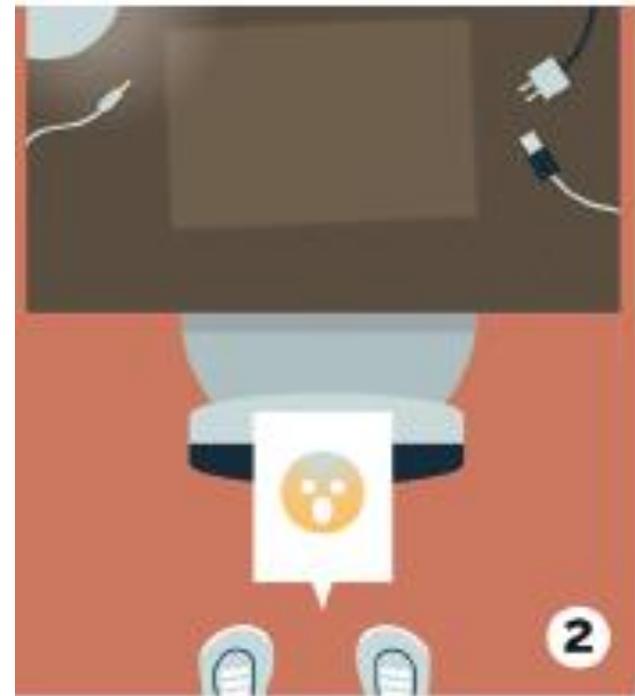


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 2. Entzugssymptome

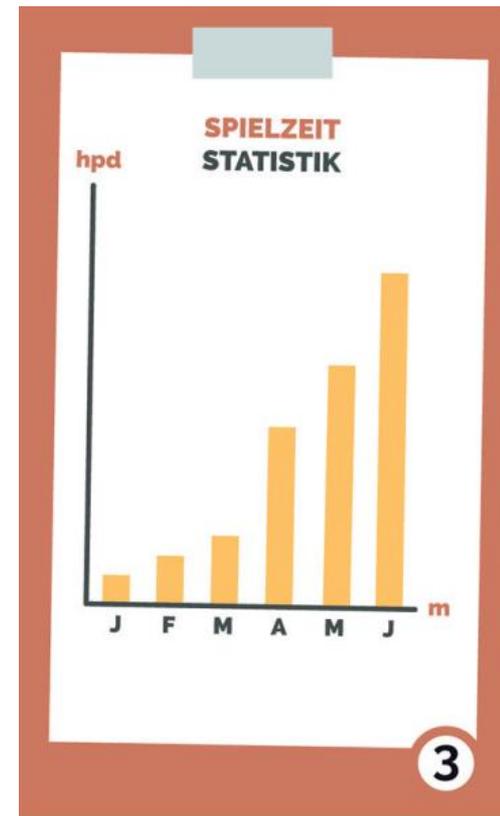
*„Letztens ging bei uns in der Straße zwei Tage lang das Internet nicht. Da bin ich fast durchgedreht... Ich war total unruhig und nervös.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 3. Toleranzentwicklung

*„Früher habe ich noch nicht so viel gespielt, vielleicht so ein oder zwei Stunden am Tag. Seit ich World of Warcraft spiele, wird das immer länger, inzwischen so 7 oder 8 Stunden am Tag. Man kann da nicht einfach so aufhören. Dann lässt man die anderen hängen.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 4. Kontrollverlust

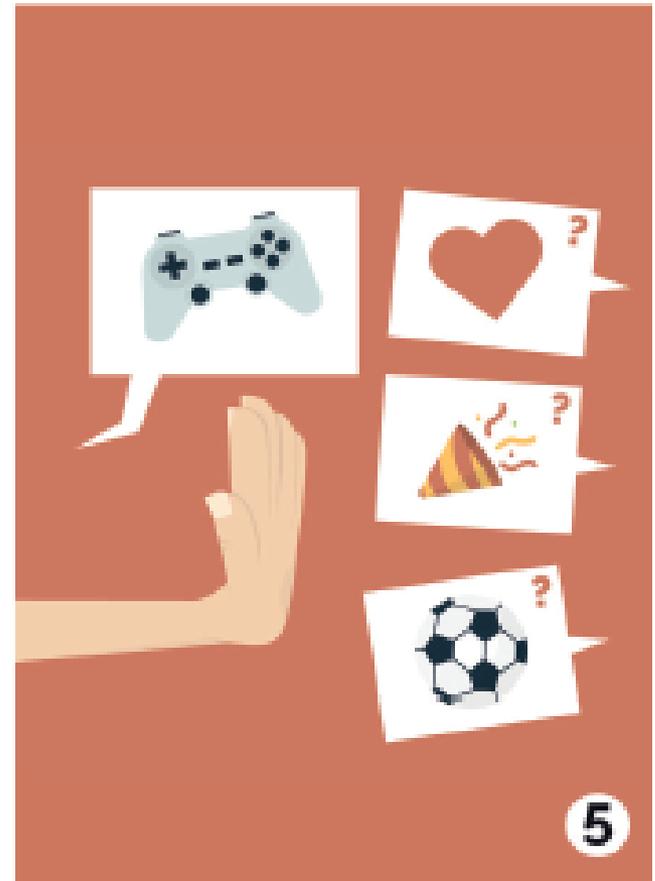
*„Ich habe schon öfter versucht, weniger zu spielen. Meistens klappt das auch für ein paar Tage, aber dann spiele ich wieder genauso viel wie vorher.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 5. Interessenverlust

*„Früher habe ich noch nicht so viel gespielt, da war ich noch im Fußball, da hatten wir immer Training und am Wochenende Spiele. Aber seit ein paar Monaten gehe ich nicht mehr hin. Also habe ich auch mehr Zeit zum Spielen.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 6. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen

*„Wenn ich abends noch Serien gucke, kann ich danach oft nicht einschlafen und liege noch lange wach. Morgens bin ich dann total müde und sage mir dann, dass ich heute früher ins Bett gehe. Meistens klappt das dann aber doch nicht.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 7. Täuschen

*„Meine Eltern haben immer überprüft, ob der Computer noch warm ist, um zu sehen, ob ich länger gespielt habe. Ich habe dann Kühlpacks drauf gelegt, damit er schneller abkühlt.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 8. Emotionsregulation

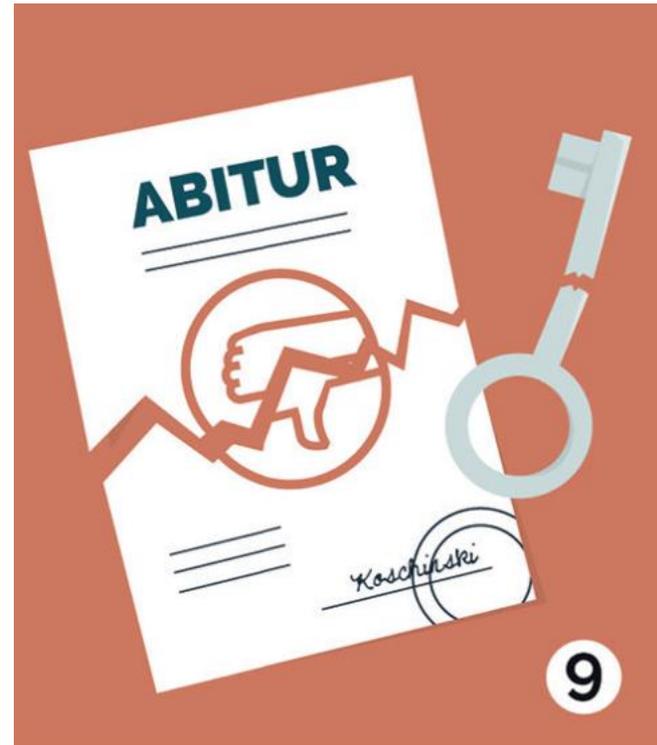
*„Wenn ich schlechte Noten oder andere Probleme mit der Familie hatte, habe ich versucht, die mit Computerspielen zu verdecken und mich abzulenken. Dadurch sind weitere Probleme entstanden und dann ging es so weiter.“*



# Internet Gaming Disorder (DSM-5)

## 9. Gefährdung/ Verluste

*„Ich denke, ich wäre nicht sitzen geblieben, wenn ich weniger gespielt und dafür mehr gelernt hätte.“*



# Gaming Disorder (ICD-11)

Andauerndes oder wiederholt auftretendes Spielverhalten, online oder offline, das sich zeigt in:

1. **verminderter Kontrolle** über das Spielen
2. **steigende Priorität**, die dem Spielen eingeräumt wird
3. **andauerndes oder gesteigertes** Spielen trotz des Auftretens **negativer Folgen**

# Prävalenz bei Jugendlichen in Deutschland



**von 3,2%** (Wartberg et al., 2015)  
**bis 6,1%** (Lindenberg et al., 2018)



**von 1,2%** (Rehbein et al., 2015)  
**bis 5,7%** (Wartberg et al., 2017)

# Problembereiche

**Selbststeuerung**

**Beziehungsgestaltung**

**Emotionsregulation**



<https://unsplash.com/photos/PFqfV5bn91A>



<https://unsplash.com/photos/UOwwwZ9Dy6w>



[https://unsplash.com/photos/GsO5M1Nr\\_c4](https://unsplash.com/photos/GsO5M1Nr_c4)



# **Entstehung einer Mediensucht**

# TRIAS-Modell (Kielholz & Ladewig, 1973)

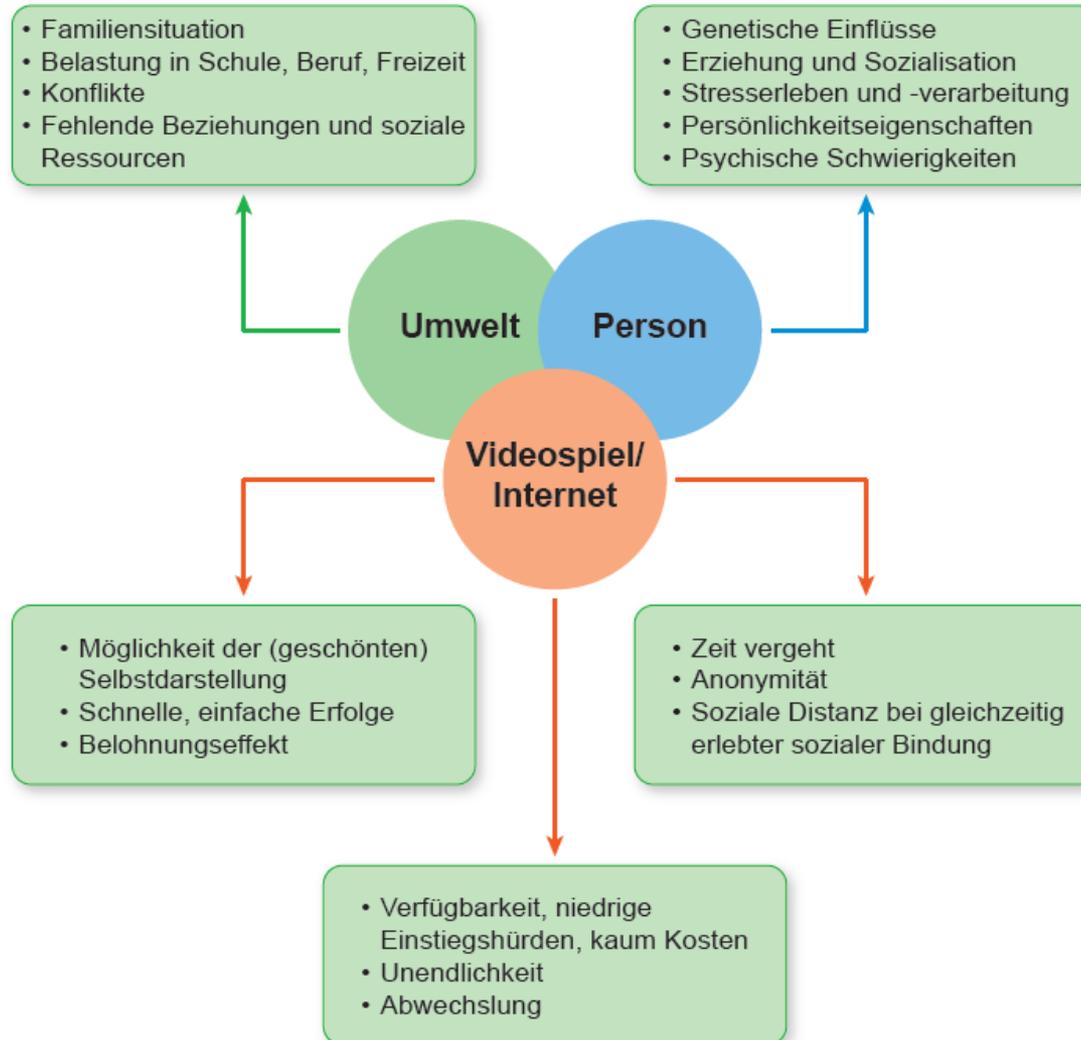


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

# Gratifikation und Kompensation

(Brand, 2016)

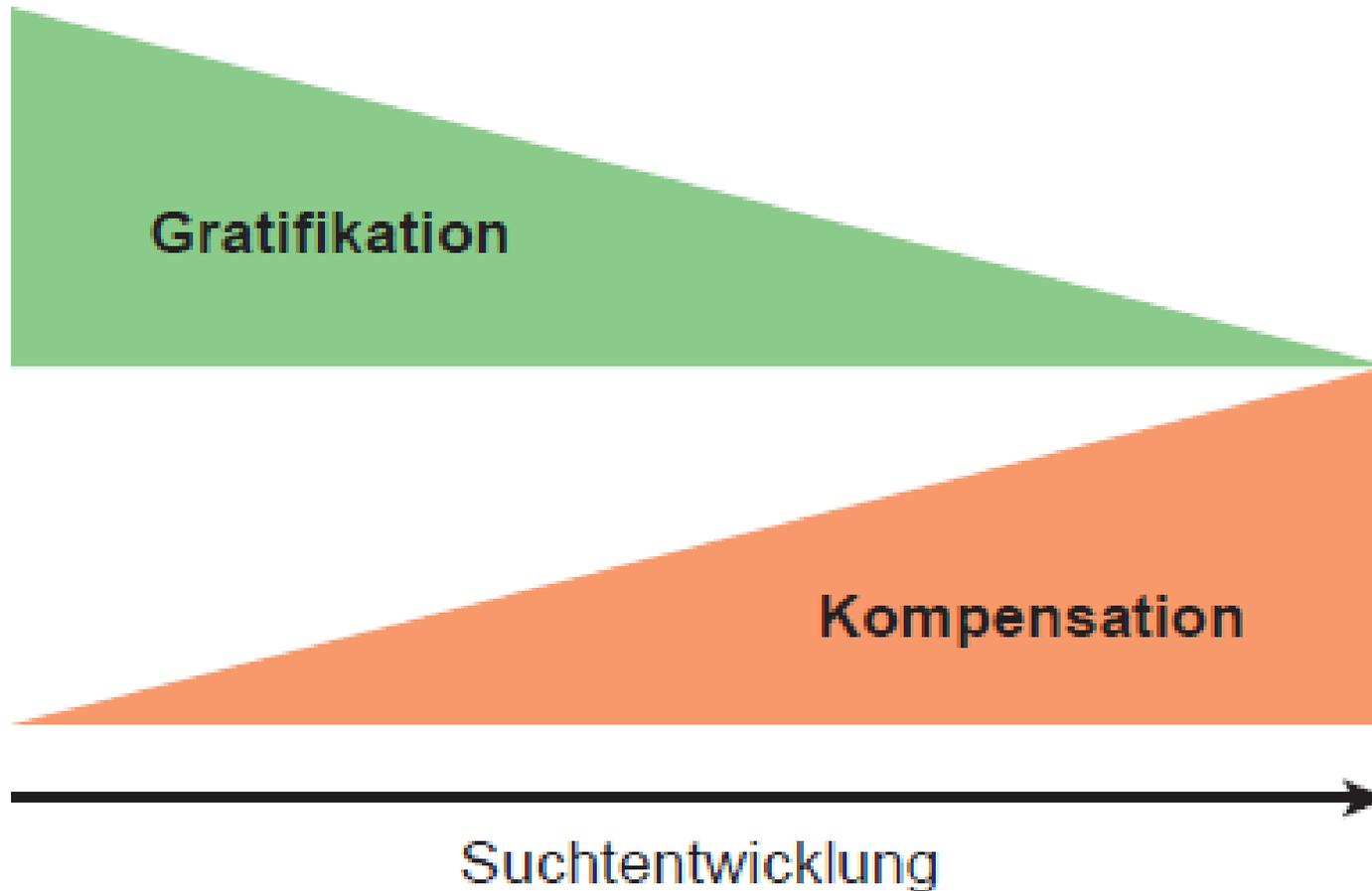
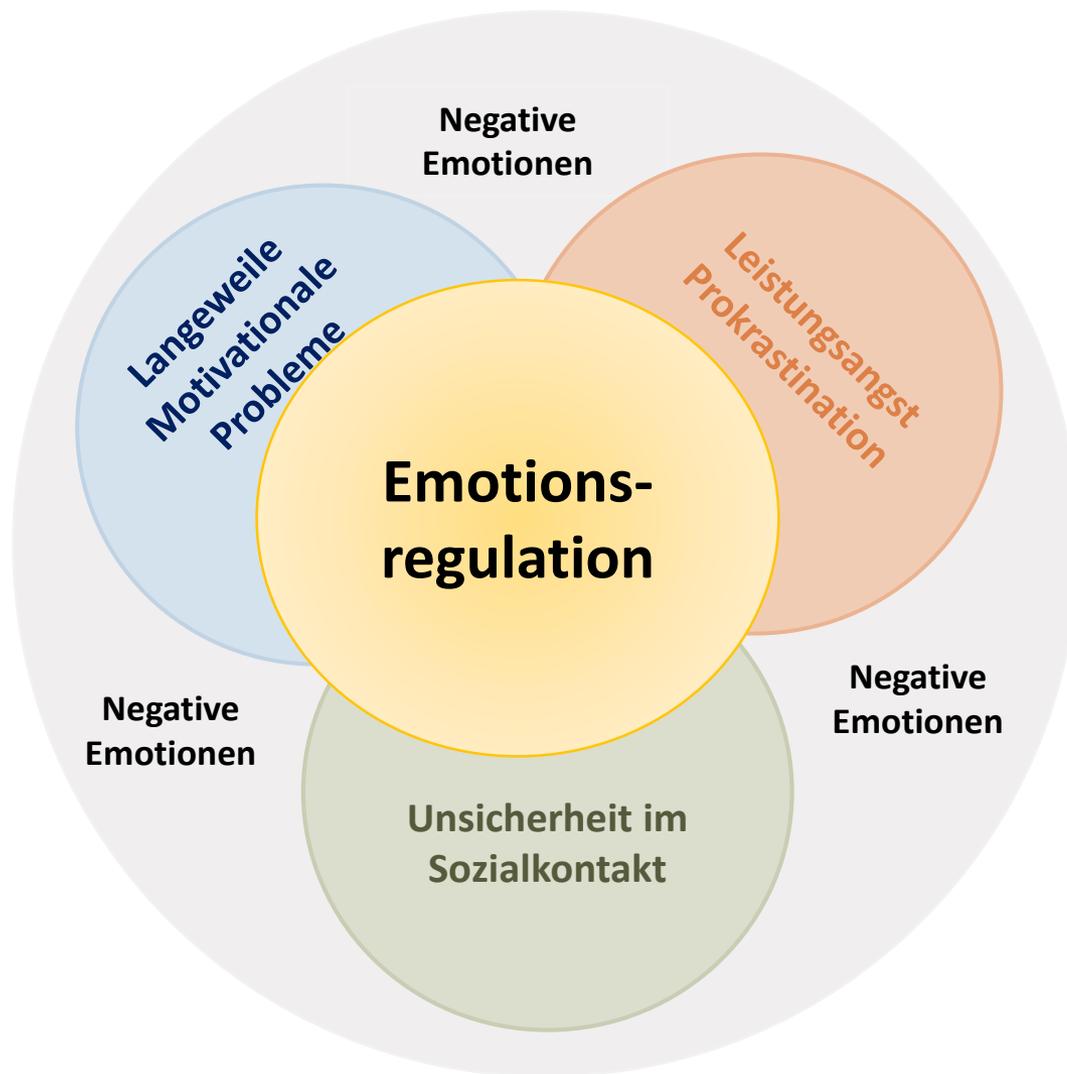
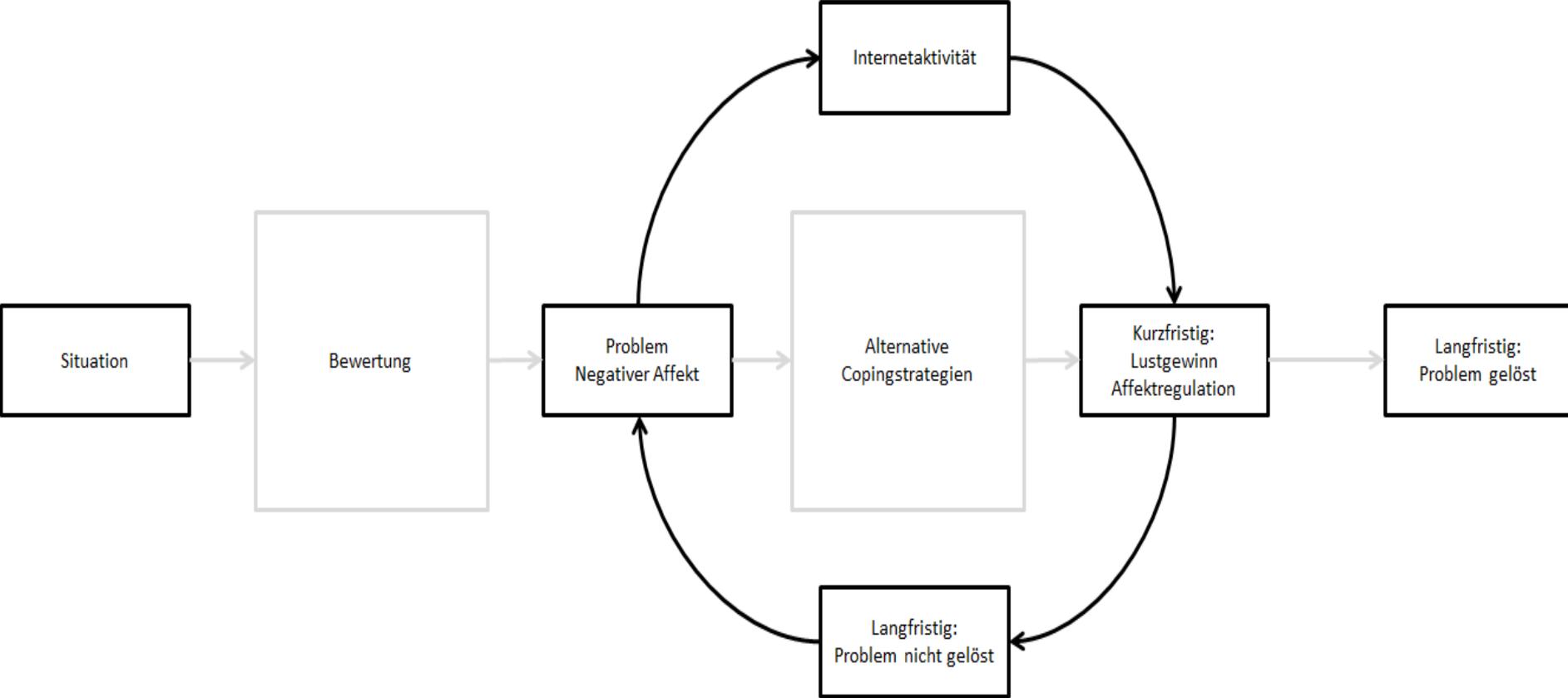


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)



# Teufelskreis



# Handlungsmöglichkeiten der Eltern

- Geräteanschaffung
- Monitoring und Interesse zeigen
- Reden und Hinterfragen
- Vereinbarungen treffen
  - Mediennutzungsvertrag: <https://www.mediennutzungsvertrag.de>
- Alternativen bieten
- Technische Möglichkeiten der Grenzsetzung
- Informieren und Vorbild sein



[https://unsplash.com/photos/SVq\\_VTKpGGM](https://unsplash.com/photos/SVq_VTKpGGM)

# Tipps für gute Internetseiten bzw. Apps

- Internetseiten
  - [www.klicksafe.de/fuer-kinder](http://www.klicksafe.de/fuer-kinder)
  - [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- Apps
  - <https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>
  - [https://www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de//?MAIN\\_ID=21&NAV\\_ID=82](https://www.stiftung-medienpaedagogik-bayern.de//?MAIN_ID=21&NAV_ID=82)



**PROTECT**

**Professioneller Umgang mit  
technischen Medien**

# PROTECT Prävention

- Schulbasiertes Präventionsprogramm für Jugendliche ab Klasse 7
- 4 Doppelstunden in 4 Wochen
- Kleingruppen à 6 – 12 Teilnehmende
- 1-2 Trainer\*innen pro Gruppe

## **Wirksamkeit** (Lindenberg, 2018)

- Randomisiert kontrollierte Studie von 2015-2018
- 480 Schüler\*innen aus 34 Schulen
- Signifikante Reduktion der Kernsymptomatik nach DSM-5 Kriterien über 12 Monate



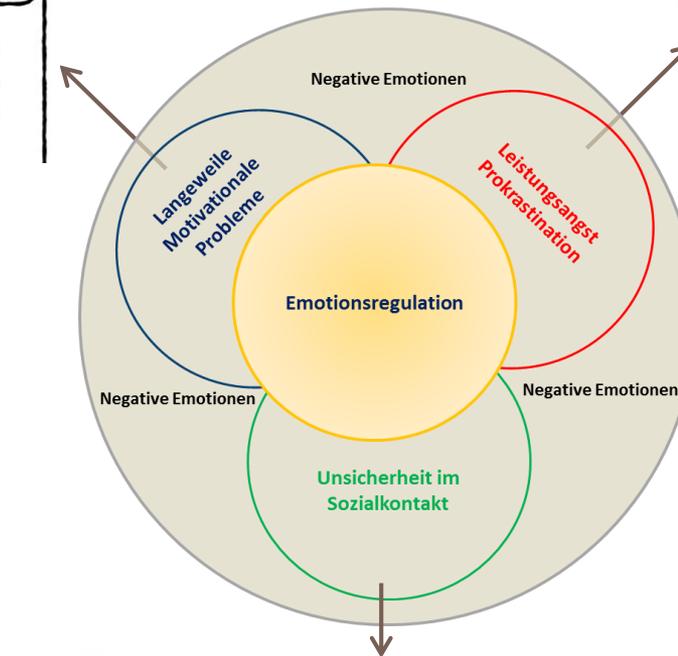
# PROTECT - Inhalte

## Toni langweilt sich

„Schon wieder nichts zu tun!“, seufzt Toni gelangweilt. Gerade ist er aus der Schule nach Hause gekommen. Unzufrieden pfeffert er seinen Rucksack und seine Jacke in die Ecke und schmeißt sich auf die Couch. Was soll er jetzt nur den ganzen Nachmittag tun? „Ich muss irgendwas echt Cooles tun, sonst langweile ich mich nur wieder.“

## David hat Bammel

„Denk bitte daran, dass wir nächsten Freitag die Klassenarbeit schreiben“, sagt Davids Mathelehrerin. Als David das Wort „Klassenarbeit“ hört, wird er augenblicklich aus seinem Tagtraum herausgerissen. „Klassenarbeit? Nicht schon wieder!“, ruschelt er vor sich hin und fühlt, wie seine Hände kalt und schweißig werden. Langsam steht er auf und geht schwerfällig neben

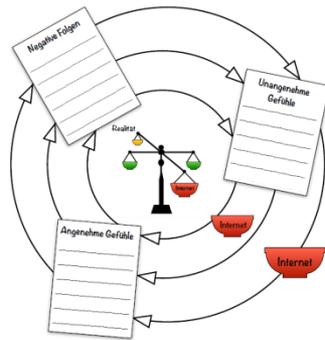


## Leila sucht Freunde

Leila sitzt einsam im Deutschunterricht und grübelt. Wie gern würde sich Leila nach der Schule fürs Schwimmbad verabreden, doch sie traut sich niemanden zu fragen. „Es ist schrecklich, keiner will mich dabei haben“, denkt sie traurig. Sie weiß nicht recht, wie sie ein Gespräch beginnen soll. Was ist, wenn die anderen sie langweilig finden oder nicht leiden können? „Alle anderen haben Freunde, nur ich nicht!“

# PROTECT - Methoden

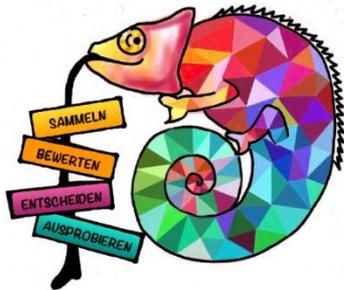
## Psychoedukation



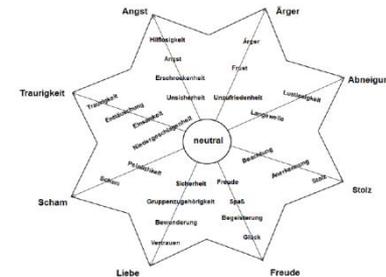
## Kognitive Umstrukturierung



## Problemlösefertigkeiten



## Emotionsregulationstechniken



# Kognitive Umstrukturierung

## Zusammenhang von Fühlen, Denken und Handeln

Bsp.: bevorstehende Mathearbeit

**Gefühl:** Angst

**Gedanke:**

„Mathe werde ich  
sowieso nie  
verstehen.“



**Handlung:**

Computer spielen  
statt lernen

Abbildung : Elisabeth Deim in Illy & Florack (2018)



# Kognitive Umstrukturierung

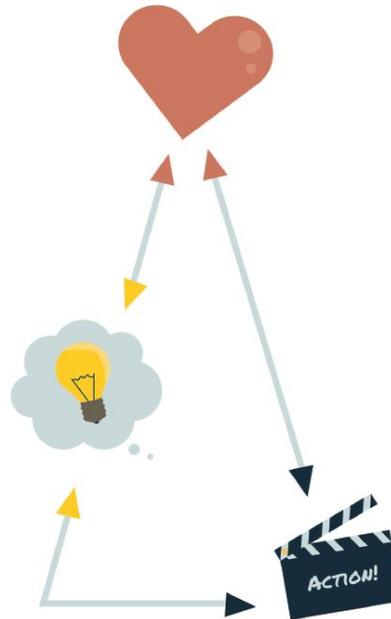
## Zusammenhang von Fühlen, Denken und Handeln

Bsp.: bevorstehende Mathearbeit

**Gefühl:** Zuversicht

**Gedanke:**

„Ich habe noch genug Zeit zum Lernen und kann jemanden um Hilfe bitten.“



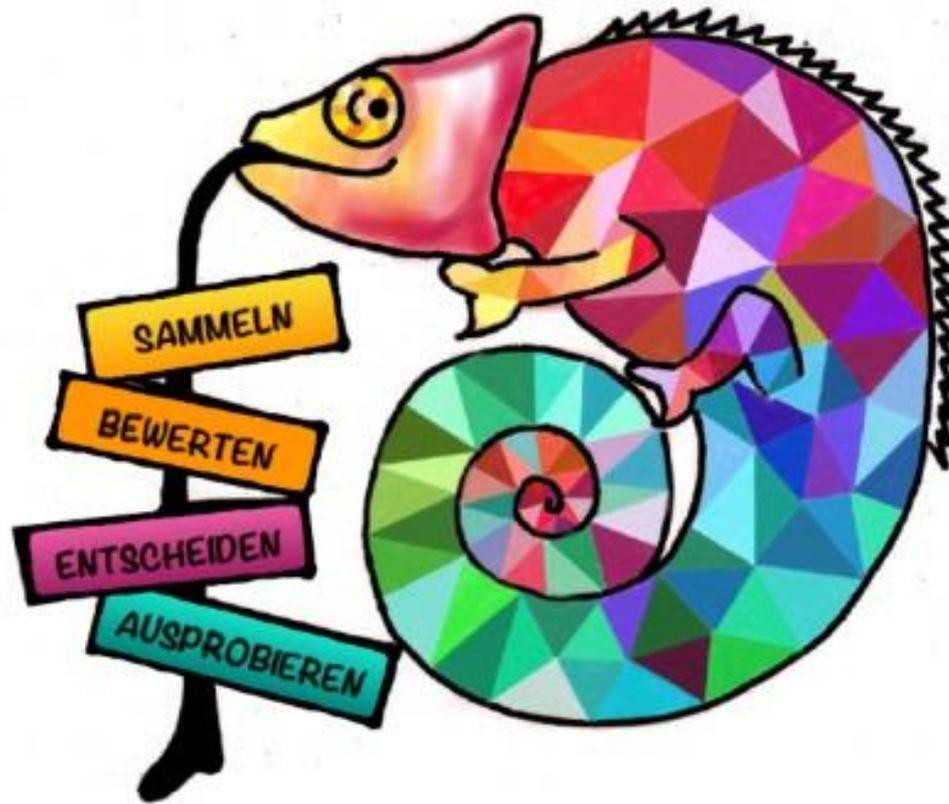
**Handlung:**

Rechtzeitig anfangen, Eltern oder Freunde um Hilfe bitten.

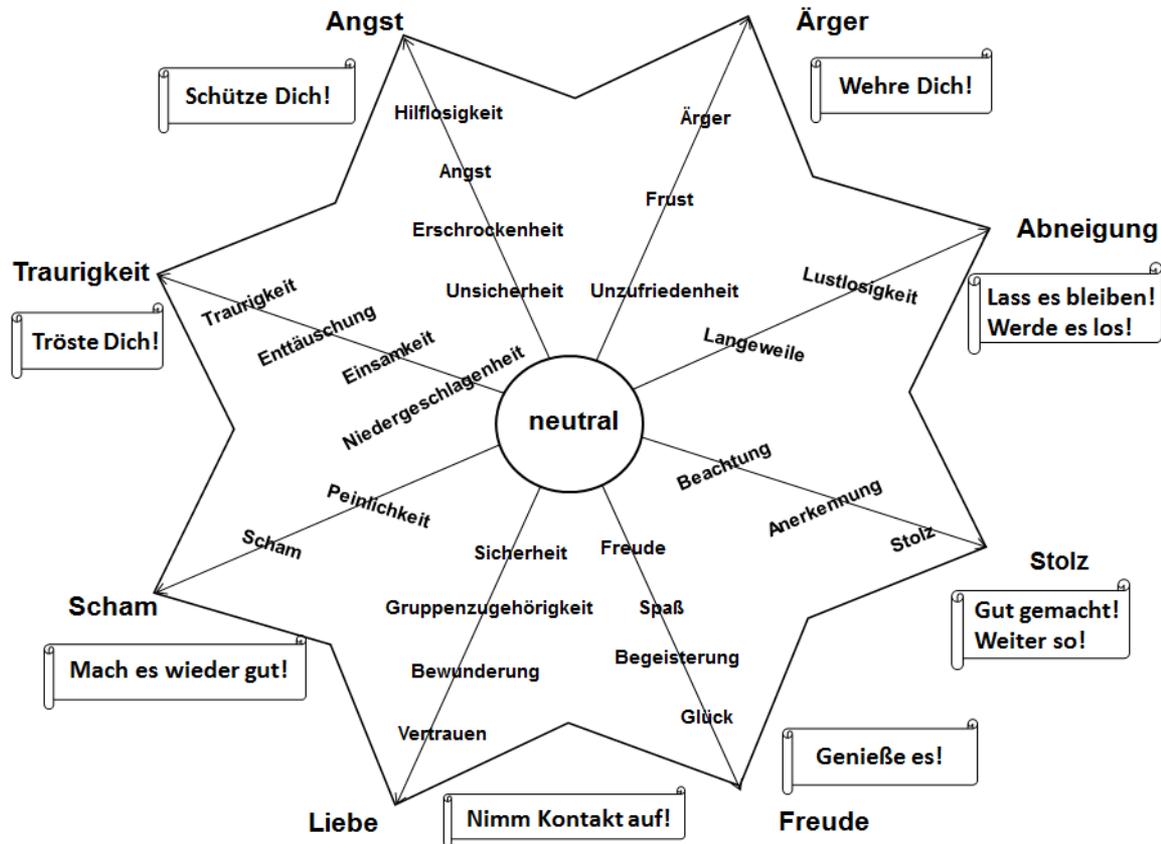
Abbildung : Elisabeth Deim in Illy & Florack (2018)



# Wandlungsplan

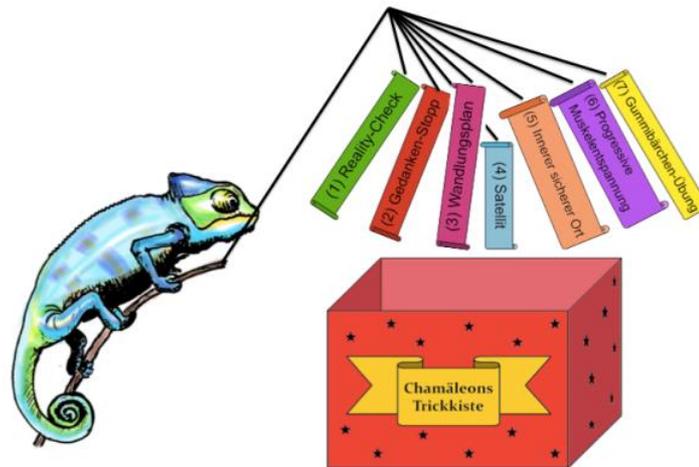


# Emotionsregulation



# Emotionsregulation - Tricks

- Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung)
- Imaginative Verfahren (innerer sicherer Ort)
- Achtsamkeit (der Satellit, Gummibärchen-Übung)



# PROTECTinfo

- Programm zur Medienbildung
- 4 Doppelstunden in 4 Wochen
- Kleingruppen à 6 – 12 Teilnehmer
- Module:
  - Handynutzung und Apps
  - Kommunikation in der realen vs. digitalen Welt
  - Videospiele – Chancen und Gefahren
  - Cybermobbing



# PROTECT Weiterbildung

- Weiterbildung für therapeutische und pädagogische Fachkräfte
- 32 theoretische Unterrichtseinheiten (HD)
  - 16 UE PROTECTtraining (2 Tage)
  - 16 UE PROTECTinfo (2 Tage)
- 16 praktische Unterrichtseinheiten (Schule)
  - 8 UE (4 Doppelstunden) PROTECTtraining
  - 8 UE (4 Doppelstunden) PROTECTinfo



# PROTECTdissemination

- Förderung 2019-2022 durch das Ministerium für Soziales und Integration in Baden-Württemberg
- Langfristige Ziele:
  - nachhaltige Verbreitung
  - Zertifizierung der Weiterbildung
  - Kostenübernahme durch Leistungsträger
- Gründung einer landesweiten Disseminationsstruktur für die PROTECT-Prävention in Schulen → 12 Regionalgruppen



# PROTECT 3-5

- Klasse 3-5
- Dauer: 45 Minuten
- Ziel: Sensibilisierung für die Gefahren einer übermäßigen Internet- und Computerspielnutzung
- Methode: Forumtheater
- Wissenschaftlich evaluiert
- Förderung durch Hopp-Foundation in der MRN



# Online-Plattform

[www.protect-mediensucht.de](http://www.protect-mediensucht.de)



[Startseite](#) [Eltern](#) [Jugendliche](#) [Fachkräfte](#) [Kontakt](#) [Impressum](#)



**Was tun, wenn man selbst oder das eigene Kind** nur noch mit dem **Smartphone** oder **Computer** beschäftigt ist, Noten schlechter und Freundschaften nicht mehr gepflegt werden?

**WAS IST MEDIENSUCHT? ▶**

# Linksammlung

- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.erstehilfe-internetsucht.de](http://www.erstehilfe-internetsucht.de)
- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- <https://www.handysektor.de/>
- <https://www.surfen-ohne-risiko.net/>
- <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2020>
- <https://www.hopp-foundation.de/schueler/mediensucht-praevention-protect-klasse-3-5/>



## **Eine Online-Vortragsreihe zum Themenbereich Prävention und Digitalisierung**

*in Kooperation von*

Kommunale Kriminalprävention Rhein-Neckar e. V.

Sicheres Heidelberg e. V.

WEISSER RING e. V.

Pädagogische Hochschule Heidelberg

Medienzentrum Heidelberg

Polizeipräsidium Mannheim –Referat Prävention

<https://www.digital-bildung-praevention.de>