



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

Mediensuchtprävention in Zeiten von Corona

Janika Eschrig, Ina Neumann

eschrig@ph-heidelberg.de

neumann@ph-heidelberg.de

Gliederung

- Grundlagen der Mediensucht
- Entstehung einer Mediensucht
- Medienverhalten während der Corona-Pandemie
- Handlungsmöglichkeiten bei Mediensucht
- Vorstellung der PROTECT-Programme

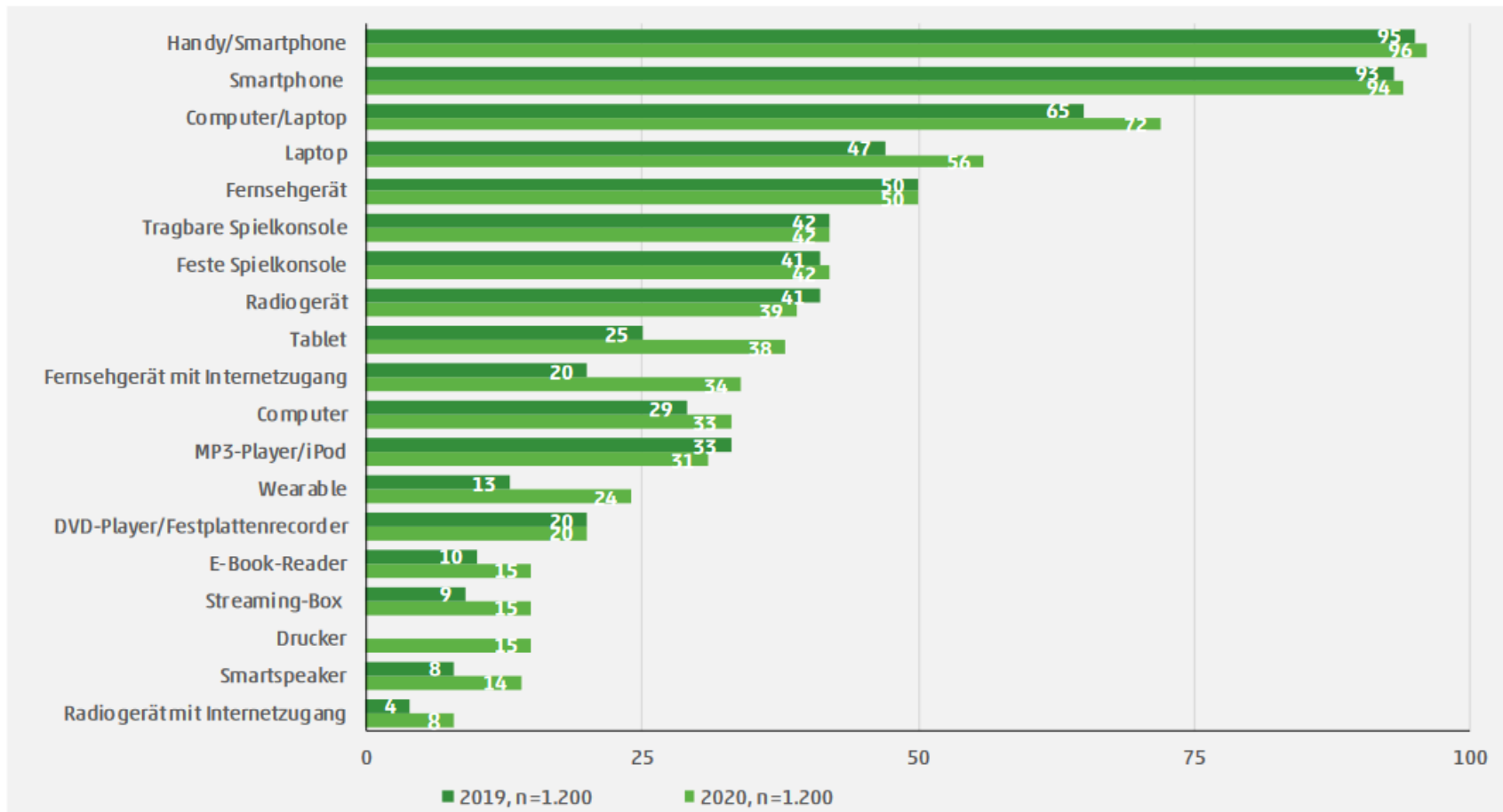


Quiz

JIM Studie 2020

Gerätebesitz Jugendlicher 2020

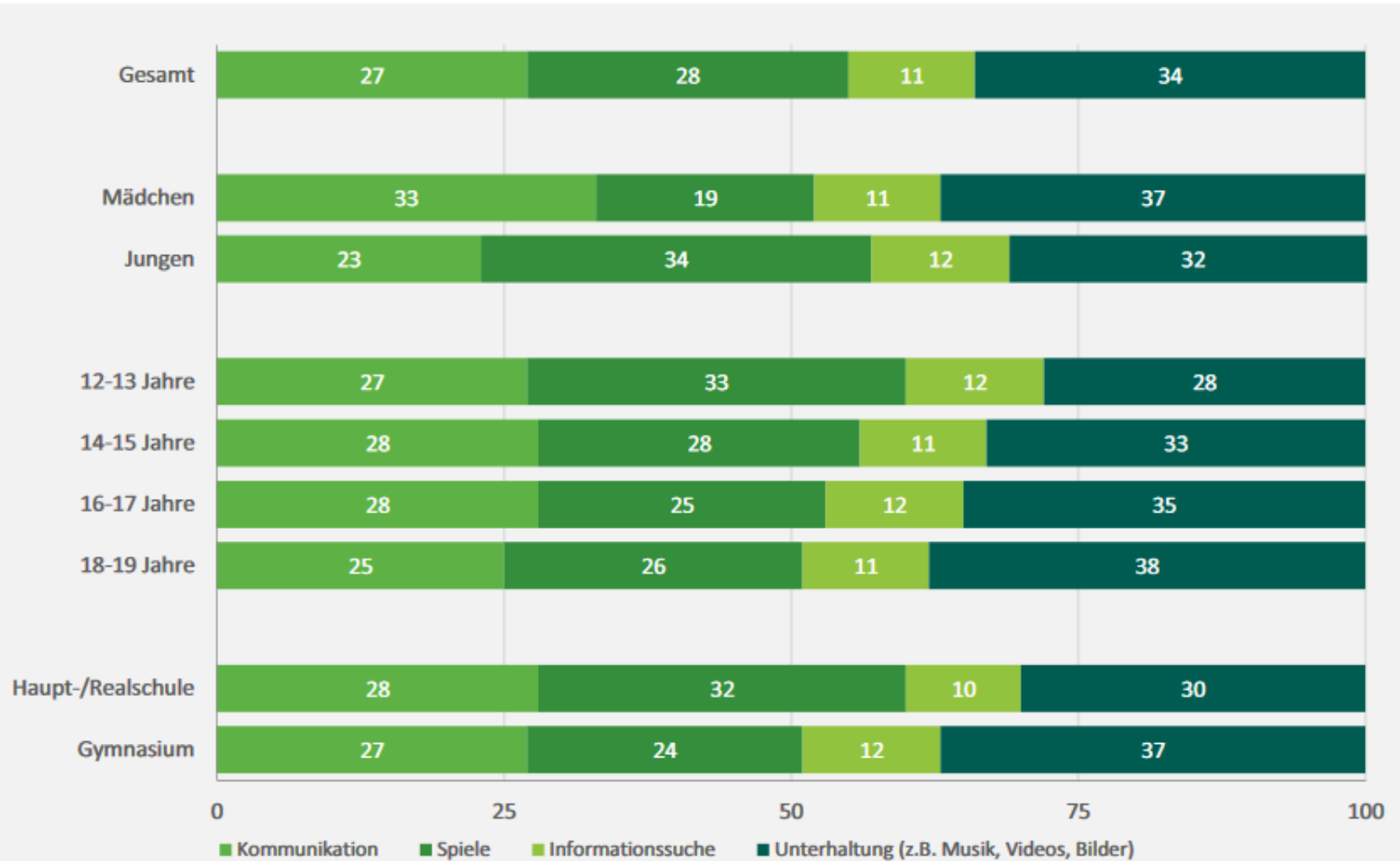
- Auswahl -



Quelle: JIM 2019, JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten

Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2020

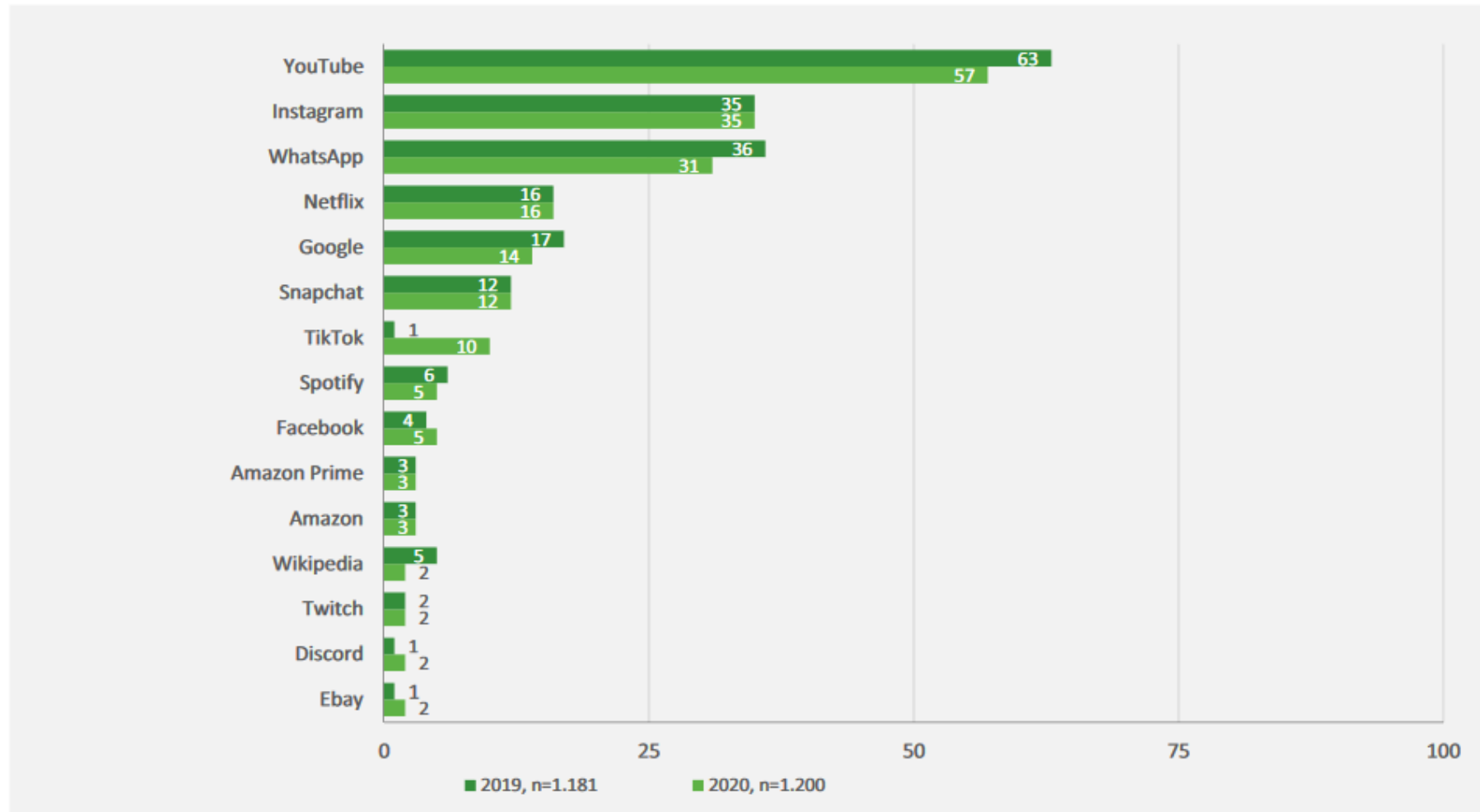
- in Prozent -



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

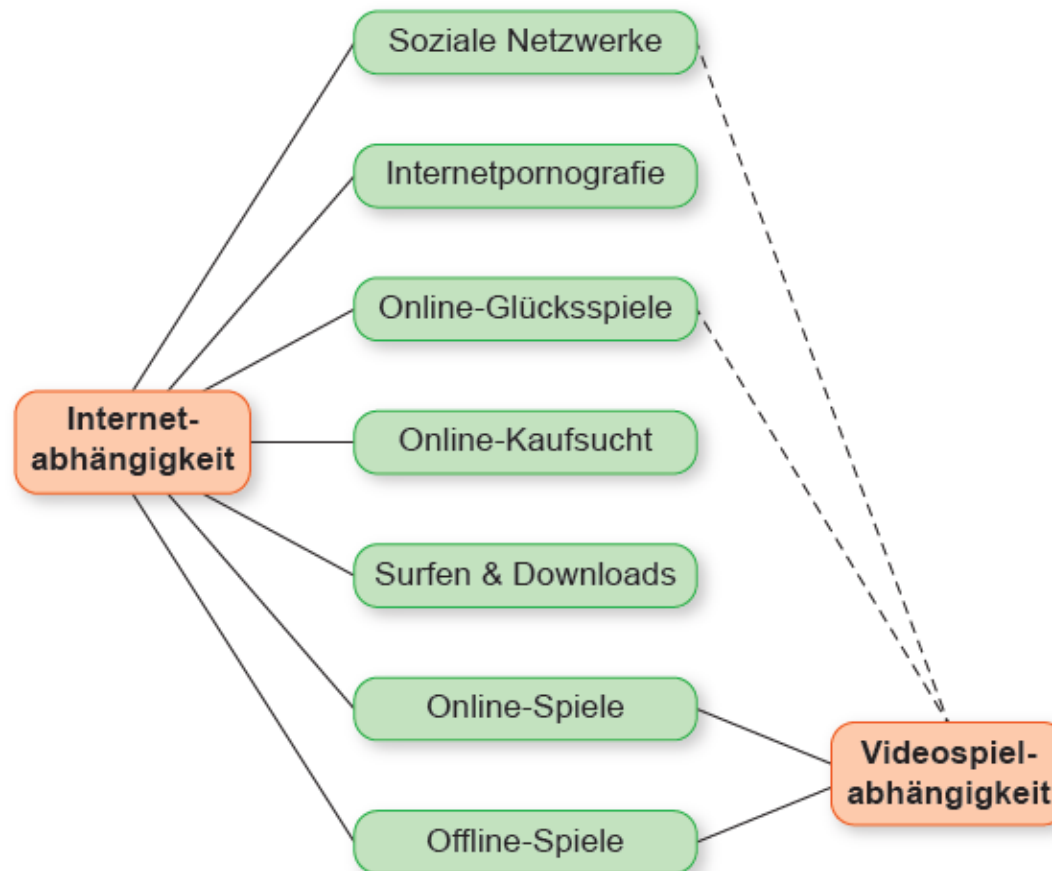
Liebste Internetangebote 2020

- bis zu drei Nennungen -



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

Internet- und Computerspielabhängigkeit



ICD-11: Computerspielstörung

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

1. **verminderter Kontrolle** über das Spielen

*„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.“*



Dangl & Florack (2018)

ICD-11: Computerspielstörung

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

„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.“



ICD-11: Computerspielstörung

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**

„Wenn ich abends noch am Computer spiele, 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.“



Dangl & Florack (2018)

ICD-11: Computerspielstörung

- Verhaltensmuster führt zu **signifikanten Beeinträchtigungen** in privaten, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Bereichen des Alltags.
- Form des Spielverhaltens **kontinuierlich, episodisch oder wiederkehrend**
- Spielverhalten und andere Merkmale treten normalerweise über eine Zeitspanne von **mindestens 12 Monaten** auf

Machen Sie den Selbsttest!



Selbsttest

Ist mein Kind gefährdet?

MACHEN SIE DEN TEST!

<https://protect-mediensucht.de/selbsttest-eltern>

<https://protect-mediensucht.de/selbsttest-jugendliche>

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)



Entstehung einer Mediensucht

Individuelle Risikofaktoren

- Männliches Geschlecht
- Alter: 15-16 und 19-21 Jahre
- Andere psychische Störungen (z.B. Depression, Angst, ADHS)
- Kompetenzdefizite: Sozialkompetenz, Emotionsregulation
- Geringes Selbstwertgefühl
- Familiäre Probleme

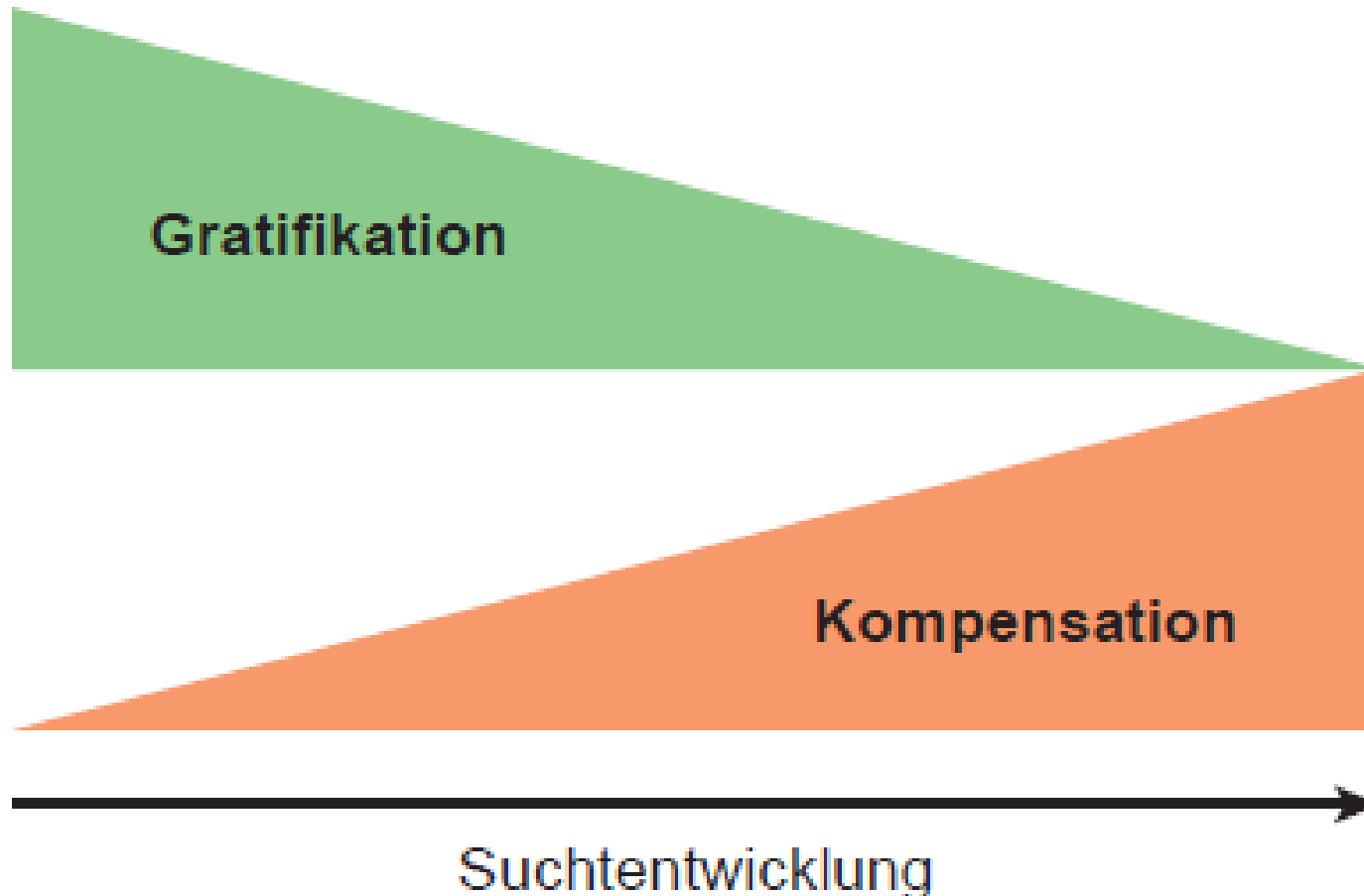
Anwendungsbezogene Risikofaktoren

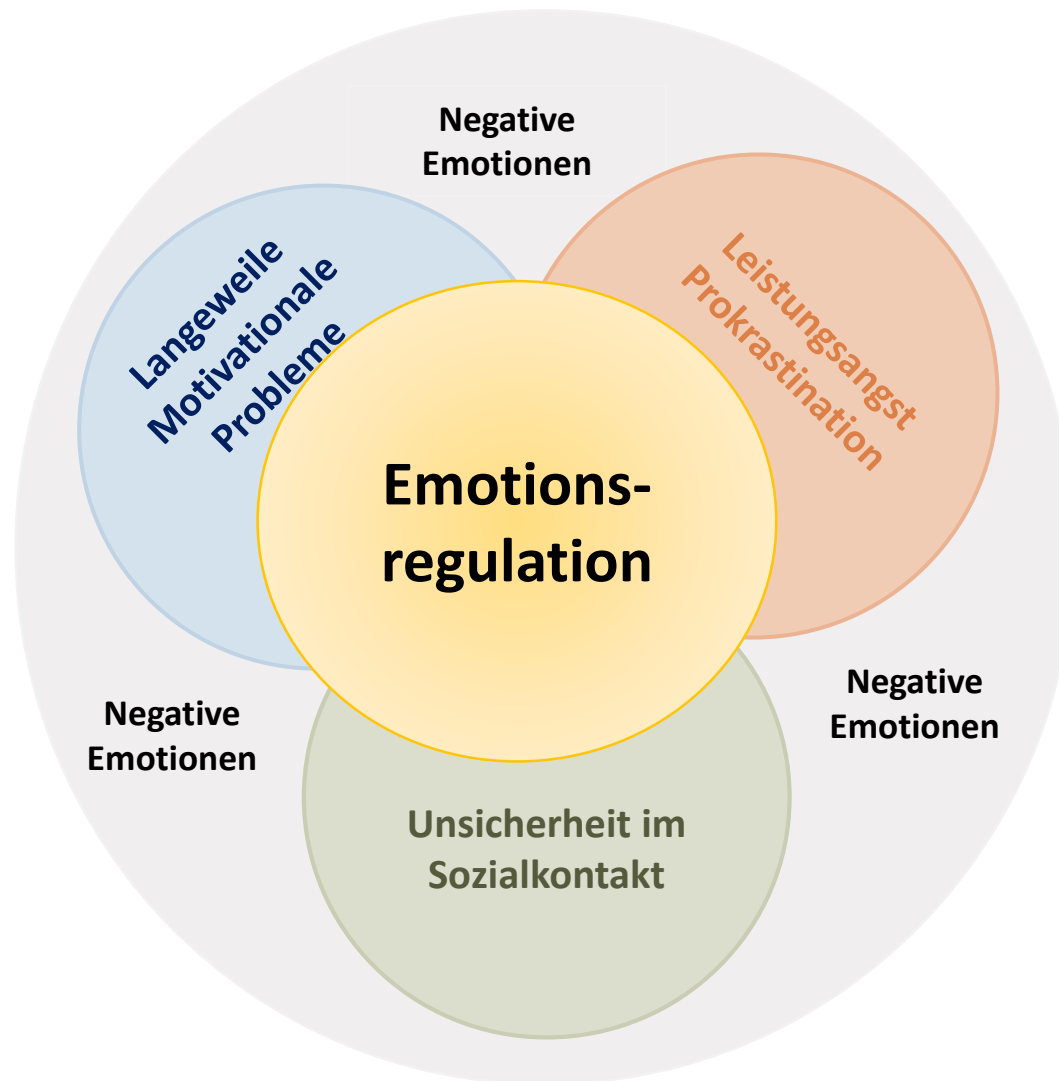
- Online-Spiele (vs. Offline-Spiele)
- Bestimmte Spielgenres:
 - Rollen- und Shooterspiele
 - Online-Glücksspiele
- Zeit und Häufigkeit des Spielens

→ Belohnungssysteme & soziale Interaktion

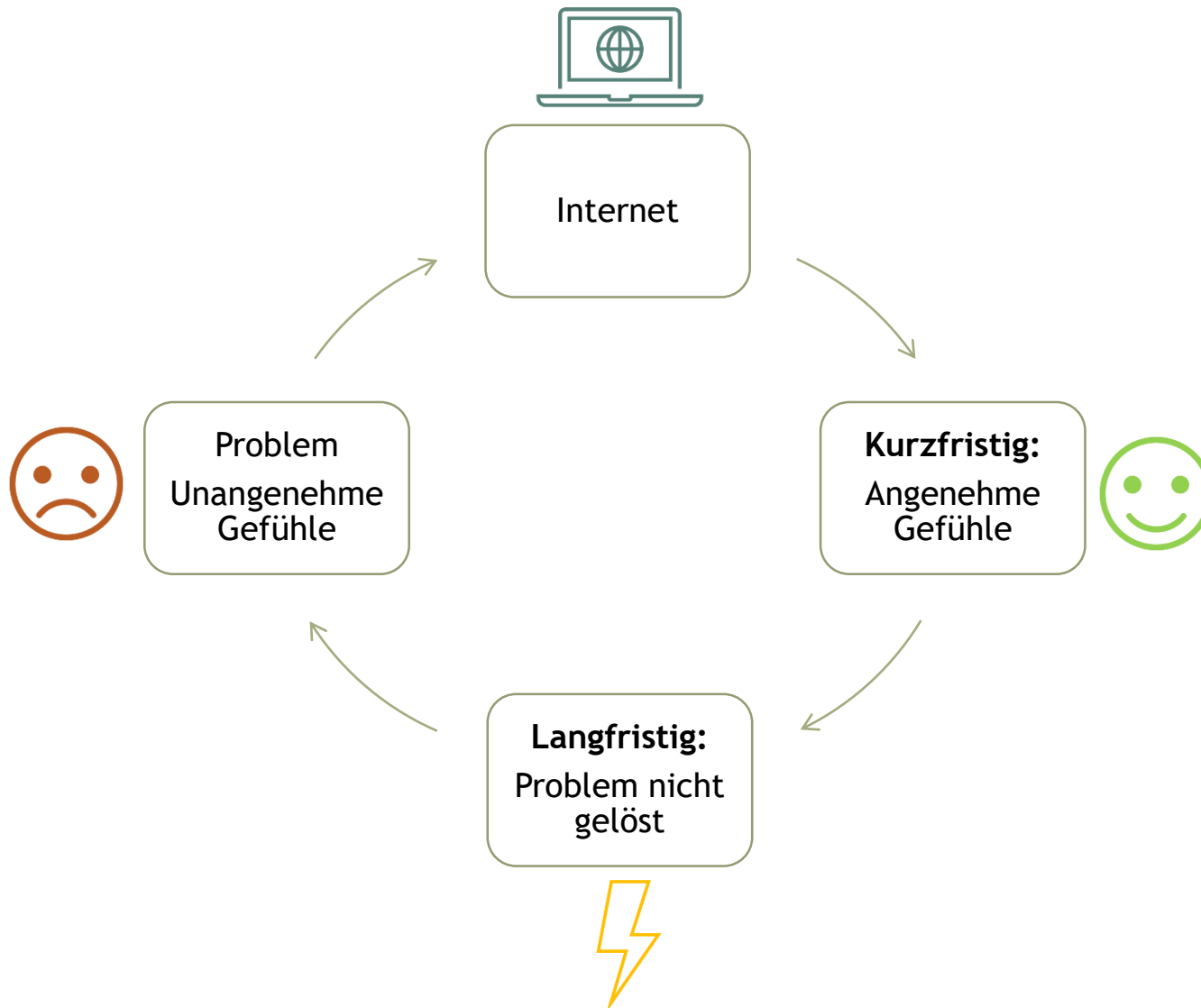
Gratifikation und Kompensation

(Brand, 2016)

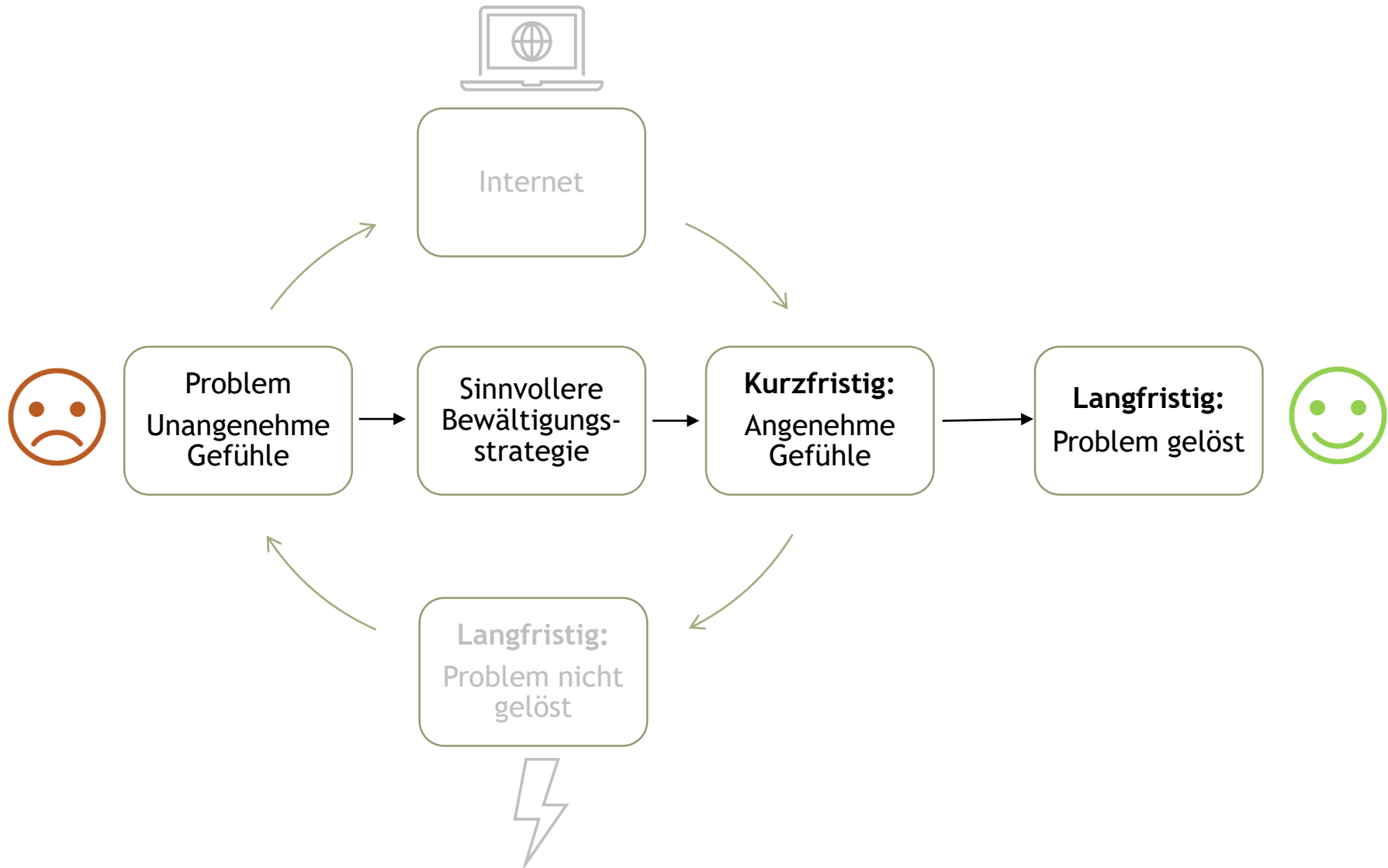




Teufelskreis



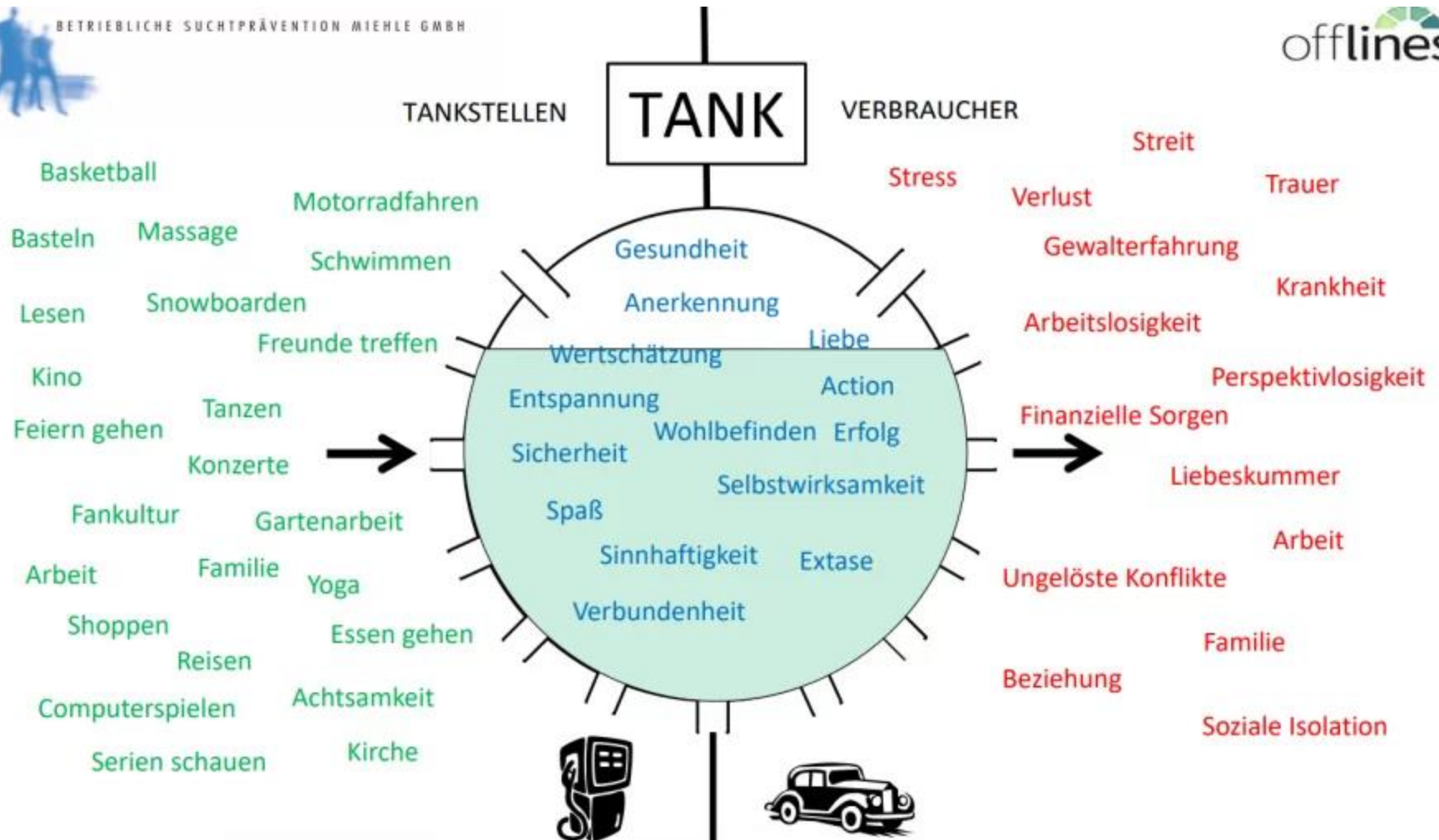
Teufelskreis



Der Bedürfnistank



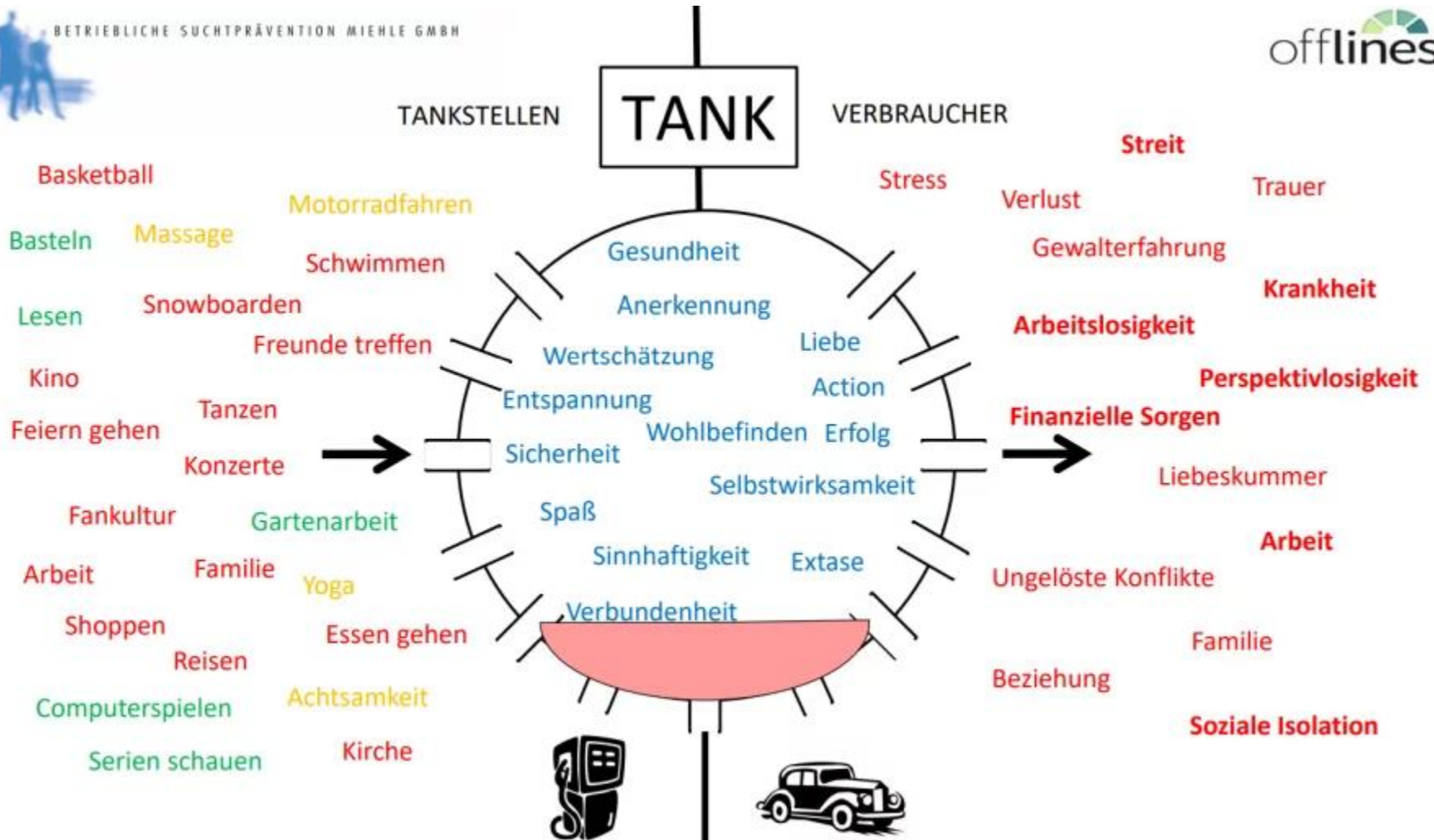
BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION MIEHLE GMBH



Der Bedürfnistank



BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION MIEHLE GMBH



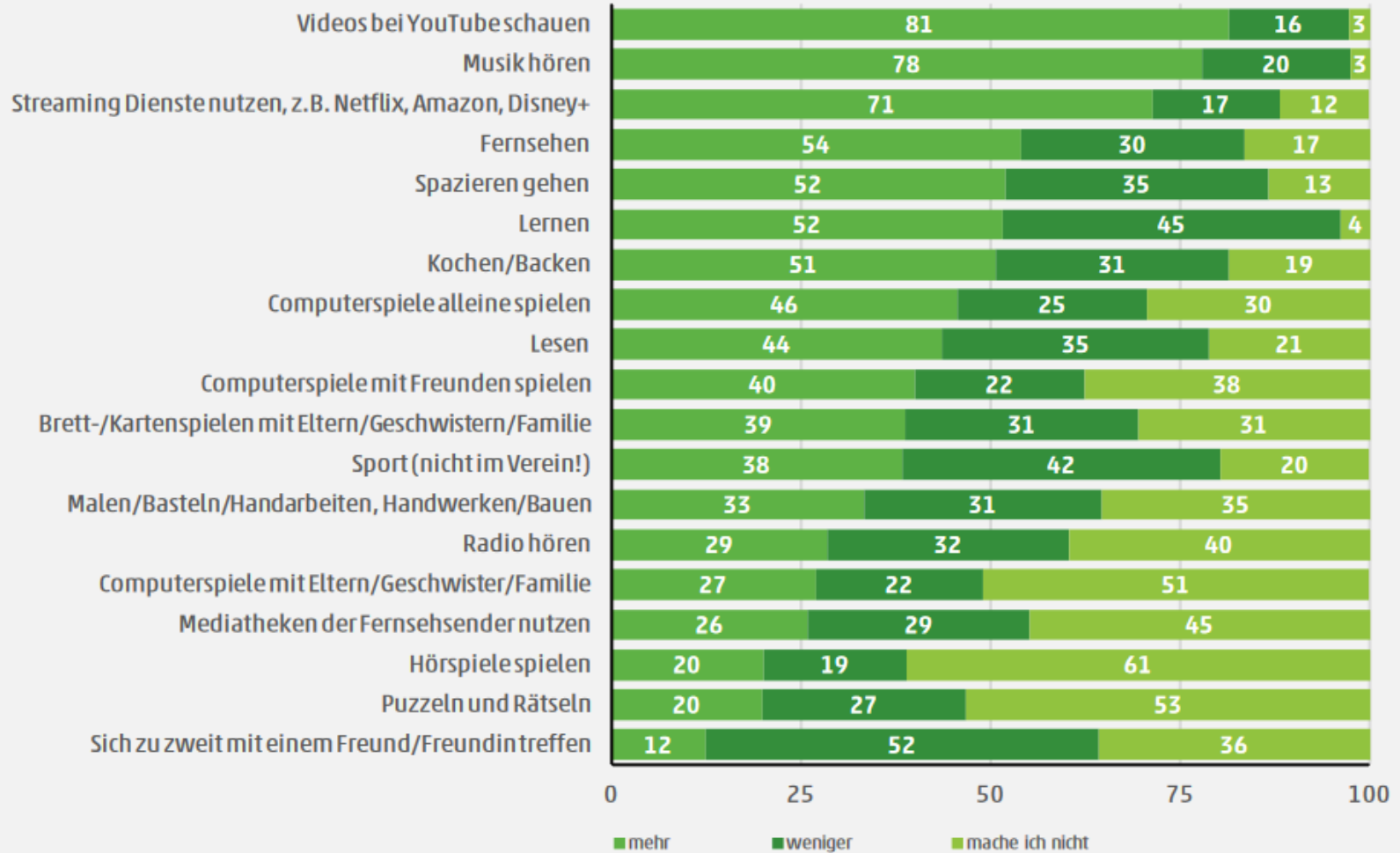


Medienverhalten während der Corona-Pandemie

Sonderbefragung „JIMplus 2020 Corona“

- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest
- Befragung Anfang April 2020
- ca. 1000 Jugendliche von 12 bis 19 Jahren in ganz Deutschland

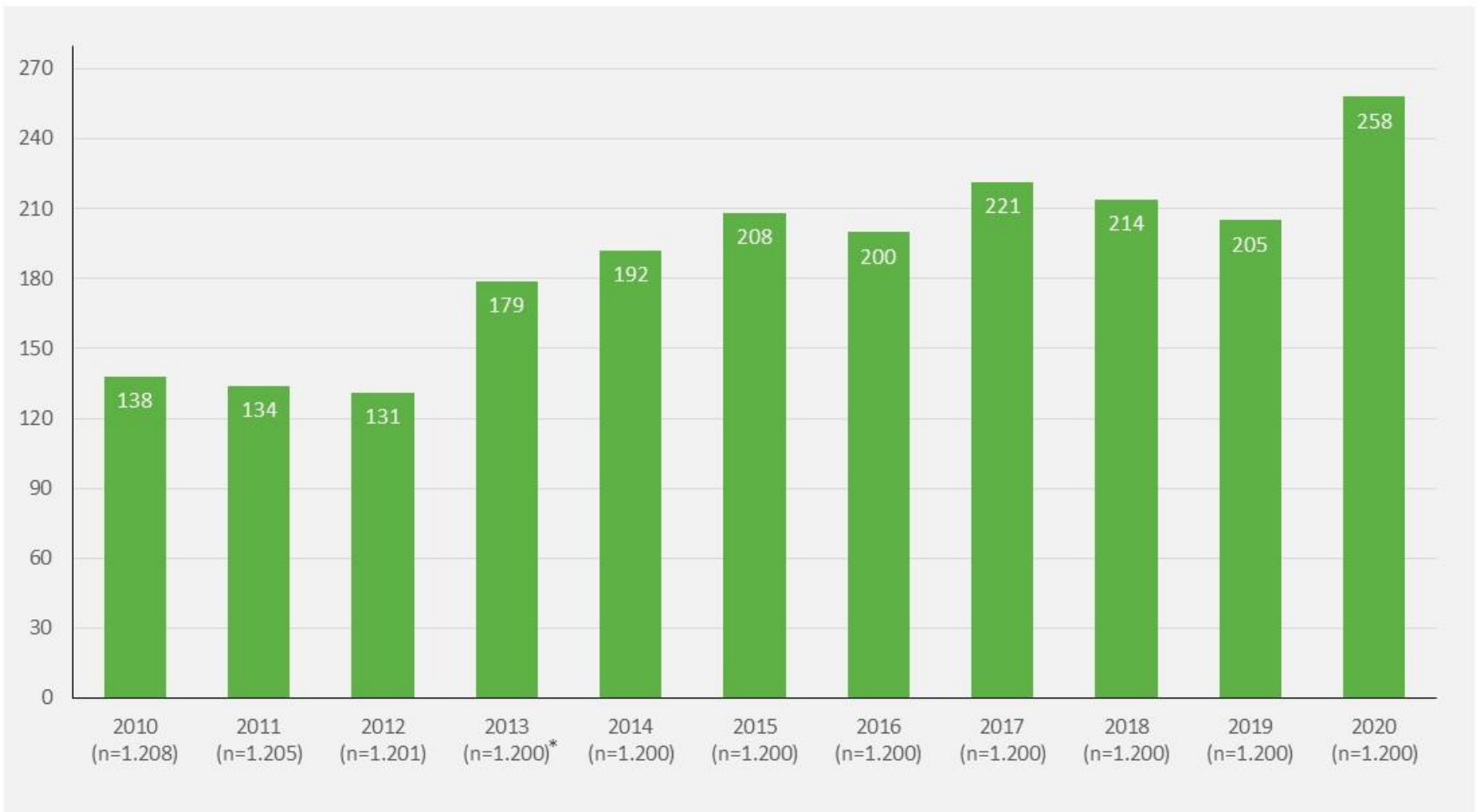
Tätigkeiten während der Schulschließung - mache ich mehr/weniger als vor der Corona-Krise -



Quelle: JIMplus 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.002

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2010-2020

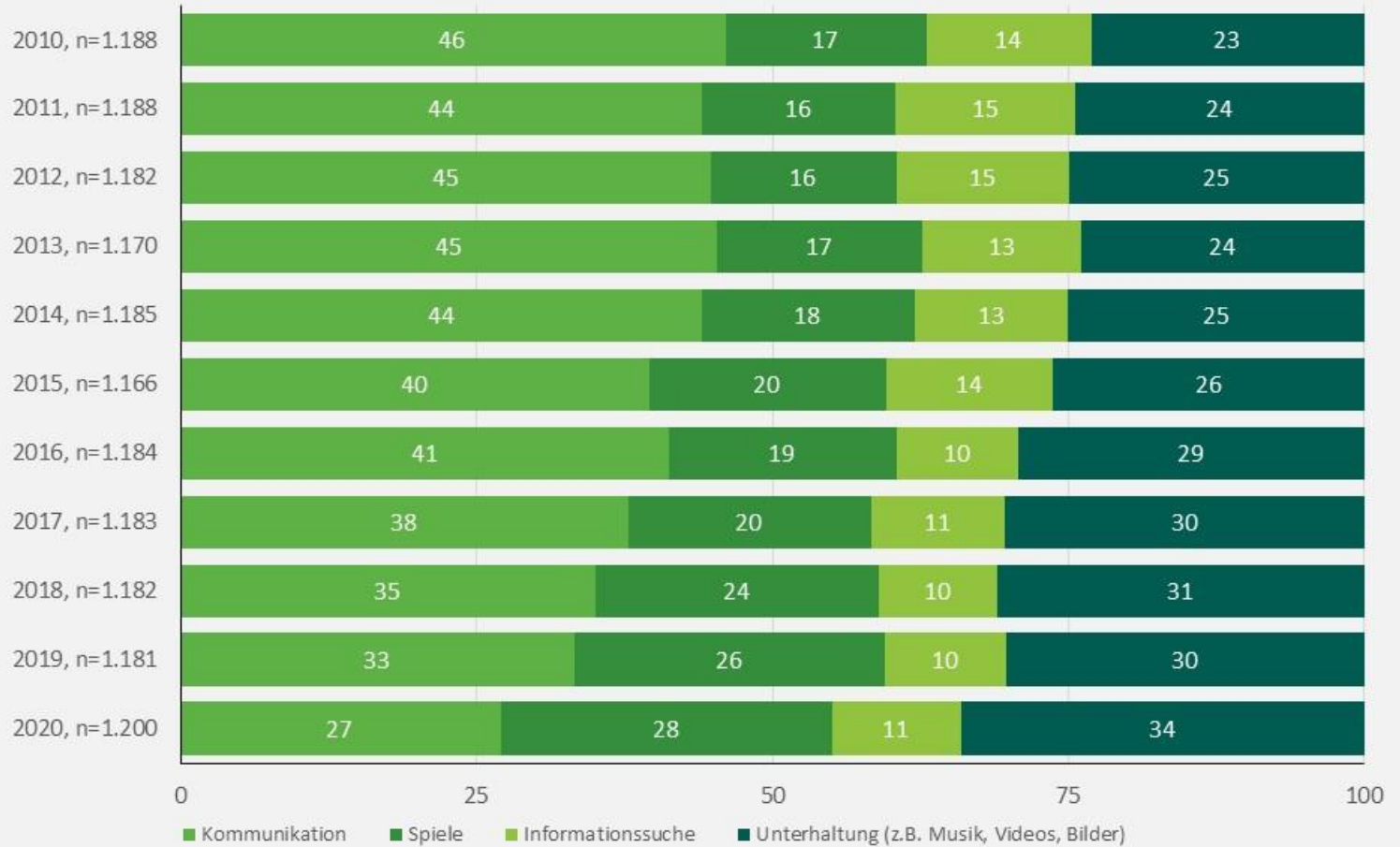
- täglich/mehrmals pro Woche -



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

Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2010-2020

- in Prozent -



DAK-Studie Mediensucht 2020

- Herausgeber: DAK-Gesundheit (Gesetzliche Krankenkasse), Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- Thema „Game- und Social-Media-Konsum im Kindes- und Jugendalter“
- Befragung von 824 Erziehungsberechtigten und jeweils einem zugehörigen Kind im Alter von 10 bis 17 Jahren
- Befragungszeitpunkte: September 2019 und April 2020

Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen Nutzer (Kinder und Jugendliche) vor und unter Corona-Lockdown



GAMING



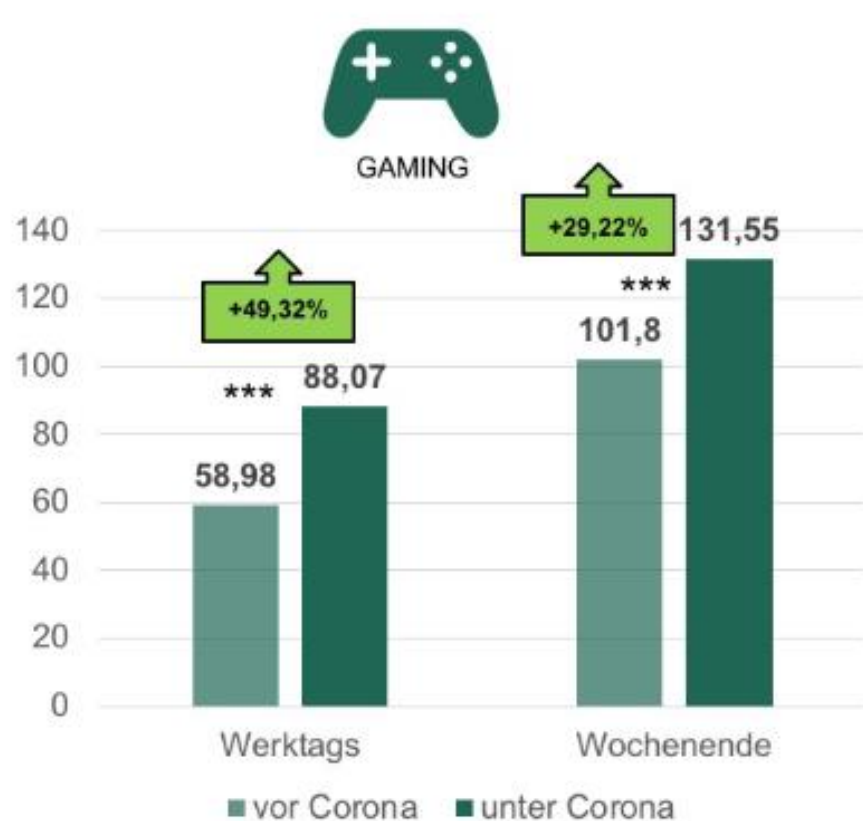
SOCIAL MEDIA



Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche
 Signifikanzen: *** $p < 0.001$

DAK-Längsschnittstudie "Gaming- und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten" 2019/2020

Nutzungszeiten [in Minuten] der regelmäßigen elterlichen Nutzer vor und unter Corona-Lockdown



Regelmäßige Nutzung = Nutzung mindestens 1x die Woche
 Signifikanzen: *** $p < 0.001$

DAK-Längsschnittstudie "Gaming- und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten" 2019/2020

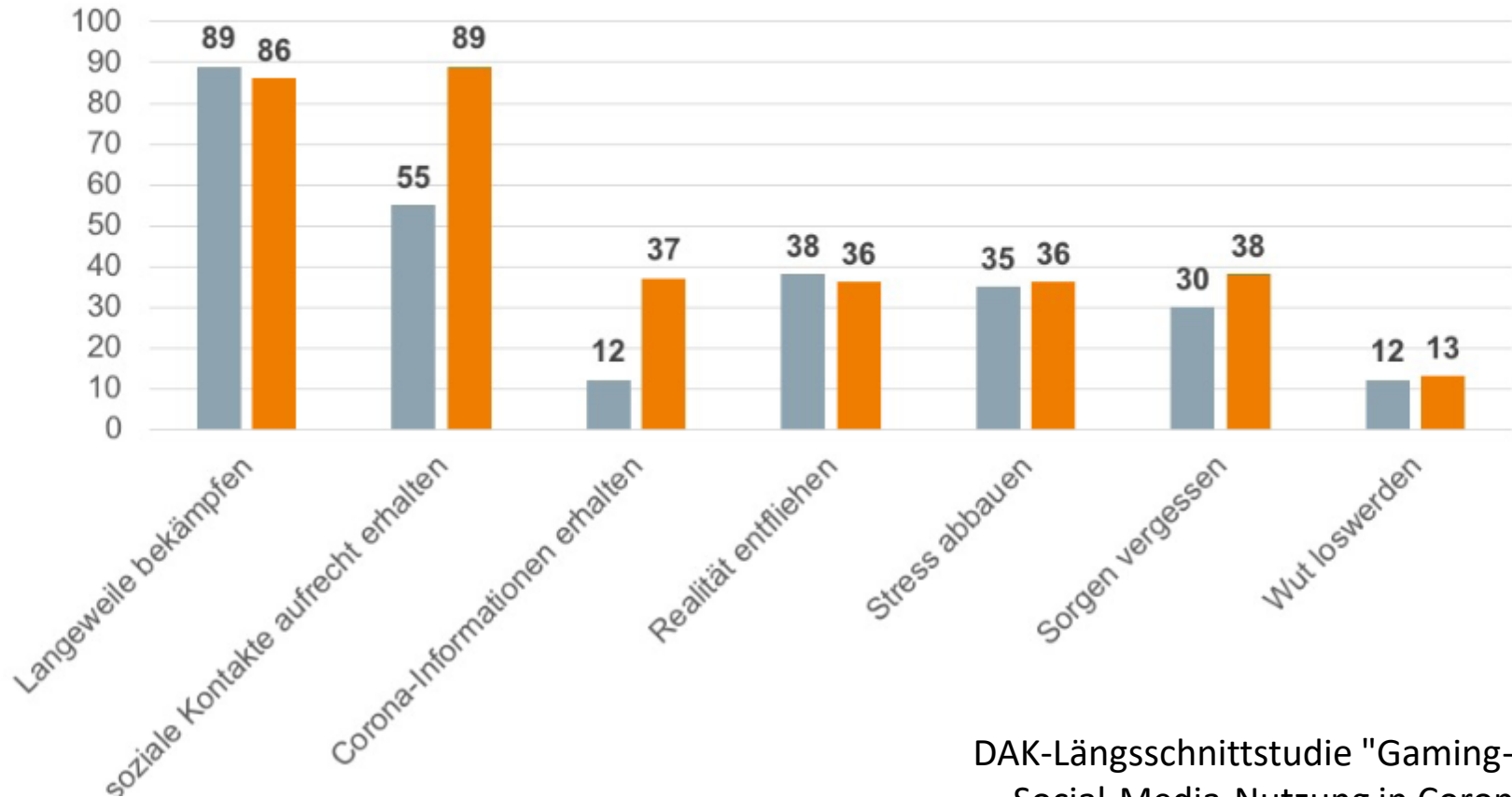
Nutzungsmotive der Kinder und Jugendlichen [in %] unter Corona-Lockdown



GAMING



SOCIAL MEDIA



DAK-Längsschnittstudie "Gaming- und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten" 2019/2020

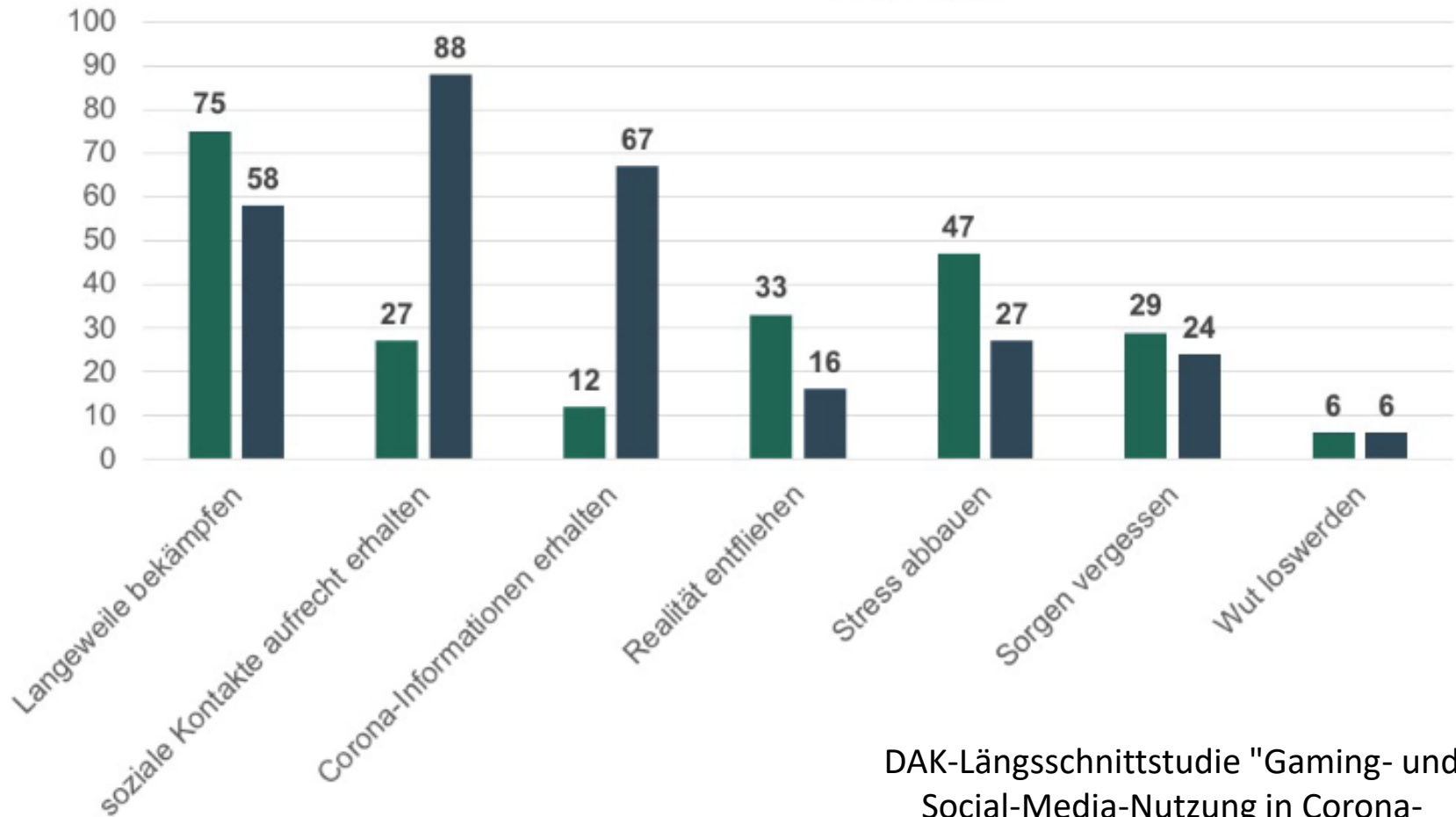
Nutzungsmotive der Eltern [in %] unter Corona-Lockdown



GAMING

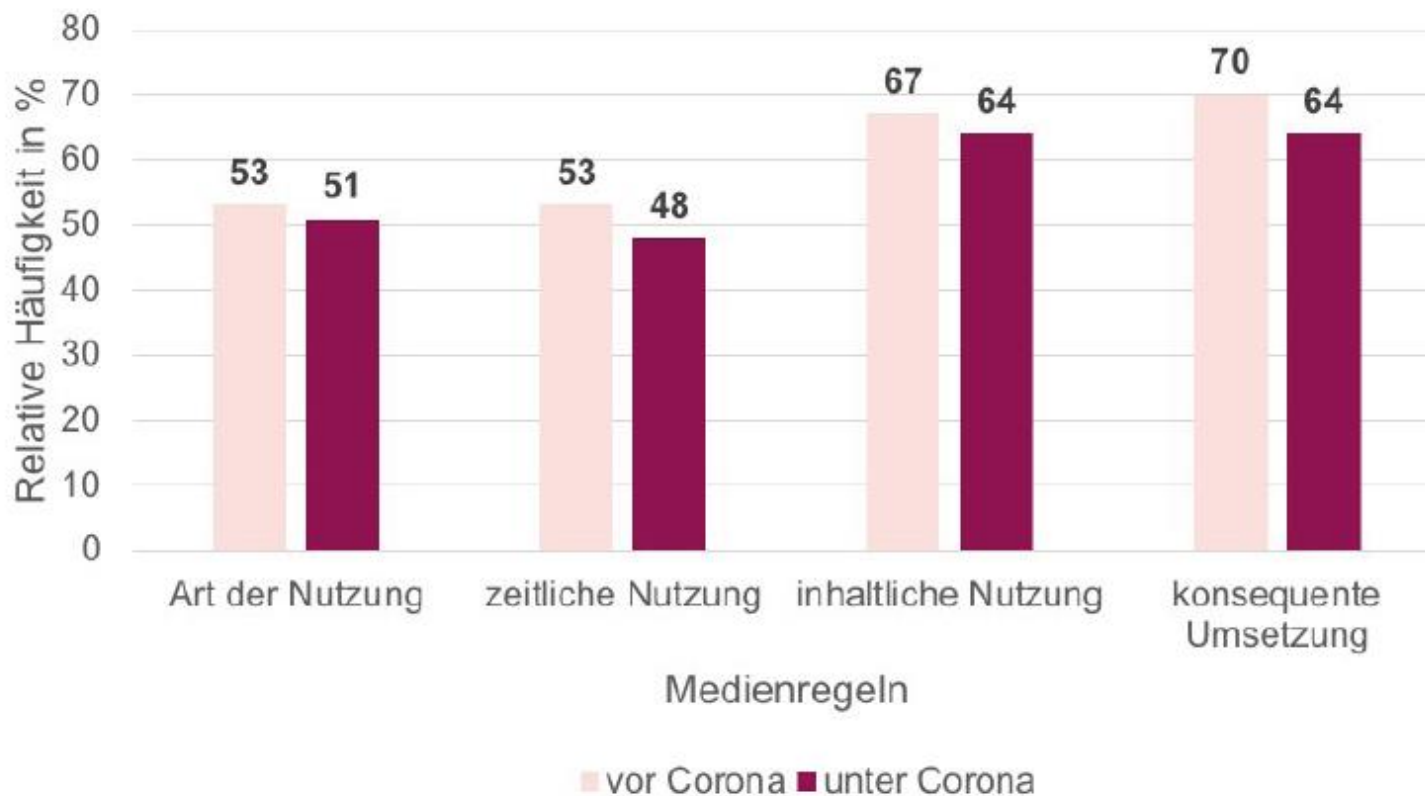


SOCIAL MEDIA



DAK-Längsschnittstudie "Gaming- und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten" 2019/2020

Medienregeln und deren Umsetzung [%] vor und unter Corona-Lockdown aus Sicht der Eltern



DAK-Längsschnittstudie "Gaming- und Social-Media-Nutzung in Corona-Zeiten" 2019/2020



Handlungsmöglichkeiten bei Mediensucht

Kinderärztliche Empfehlungen zur Mediennutzung



Herausgegeben von der Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten
der Bundesregierung im Dezember 2020

VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.



AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



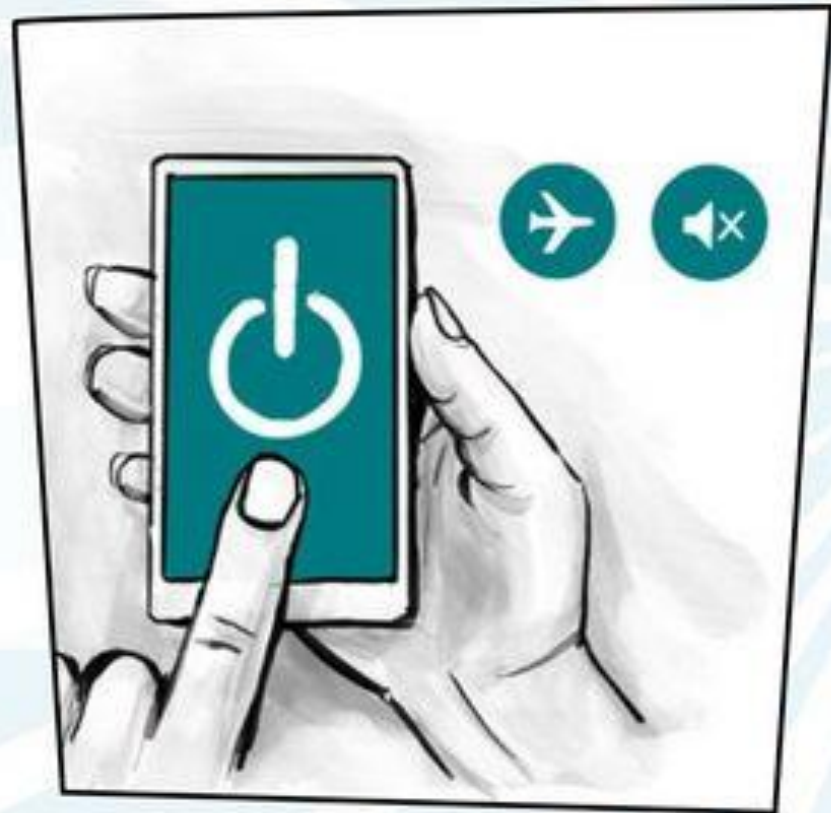
SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.



OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR

- Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.



BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN

- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.



Empfehlungen in Zeiten von Corona

- Unterscheidung zwischen Freizeit, Lern- und Arbeitszeiten
- Mediennutzung nicht gleich Medienkonsum
- Besonderer Fokus auf bildschirmfreie Zeiten und Bewegungspausen
- Recht auf Spiel und Freizeit, Teilhabe am kulturellen und künstlerischen Leben, Zugang zu den Medien
- Medienzugang sicher und altersgerecht einrichten
- Vorbildfunktion

(<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/mediennutzung-im-lockdown-worauf-eltern-achten-sollten/>)

Weitere Empfehlungen

(Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachverbände und Fachgesellschaft)

- Bis zum Schulbeginn sollen Kinder ausschließlich analog und nicht mit Hilfe digitaler Medien lernen und spielen
- Eigenes Smartphone:
 - Vor Besuch der 5 . Klasse sollten die Kinder kein eigenes Smartphone besitzen
 - Danach Nutzung unter elterlicher Steuerung, Aufsicht und Medienkompetenzvermittlung (zeitlich und inhaltlich)
- Nutzungszeiten:
 - 7 - 10 Jahre: max. 45 Minuten
 - 11 - 13 Jahre: max. 1 Stunde
 - Ab 14 Jahren: max. 1,5 Stunden

Weitere Empfehlungen

(Gemeinsame Suchtkommission der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachverbände und Fachgesellschaft)

- PC im eigenen Zimmer:
 - frühestens ab 12 Jahren, Regeln vereinbaren und kontrollieren (z.B. nicht nachts spielen)
- Internetzugang:
 - nicht unter 8 Jahren
 - ab 8 Jahren nur für Kinder geeignete Seiten unter Aufsicht
 - ab 12 Jahren auch alleine
- Chatten:
 - nicht unter 8 Jahren
 - ab 8 Jahren nicht ohne Kontrolle und nur für Kinder geeignete Angebote
 - ab 11 Jahren Regeln vereinbaren und kontrollieren

Anlaufstellen bei Mediensucht

- Fallmanager*in von PROTECT
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen
- Suchtberatungsstellen
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
 - Spezialsprechstunde Internet- und Computerspielabhängigkeit am ZPP Heidelberg
 - Spezialambulanz Computerspielabhängigkeit am Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt

Training für Eltern von Kindern mit Internet-/Computerspielsucht

Was? Kostenfreies Gruppentraining für Eltern an 6 Abenden

Für wen? Eltern von Kindern und Jugendlichen (12 - 21 Jahre), die das Internet problematisch nutzen

Wo? Tübingen, Heidelberg und Frankfurt

www.elterntraining-internetsucht.de

Anmeldung bis 10.9.2021 möglich.

Kontakt HD: 06221 / 54 72 88



<https://www.pexels.com/de-de/foto/smartphone-madchen-surfen-internet-4200824/>



**Professioneller Umgang mit
technischen Medien**

PROTECTtraining

- 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



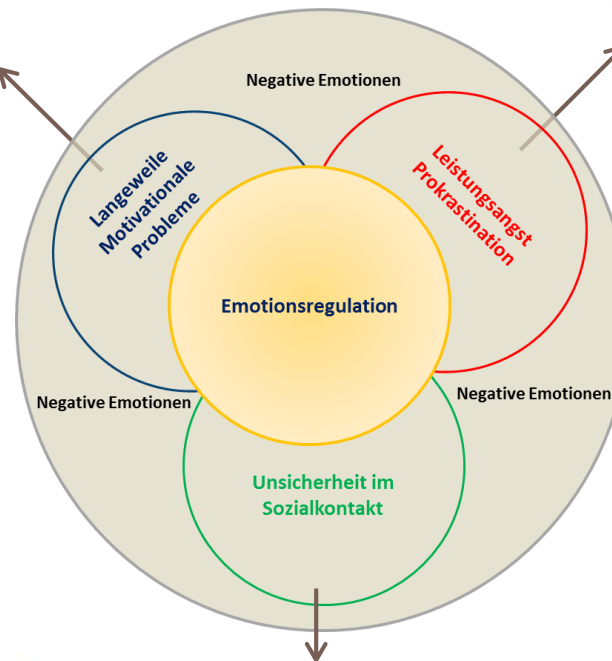
PROTECT - Inhalte

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

„Denkt 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

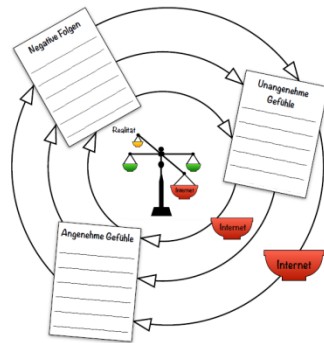


Leila sucht Freunde

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

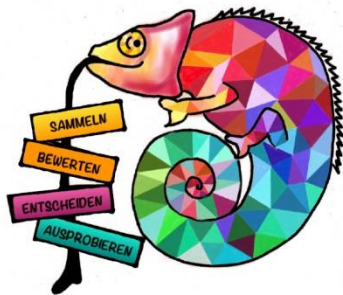
Psychoedukation



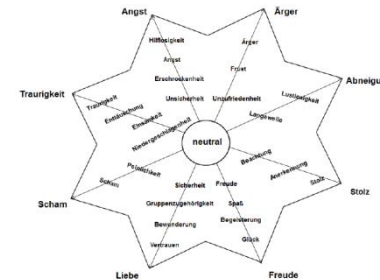
Kognitive Umstrukturierung



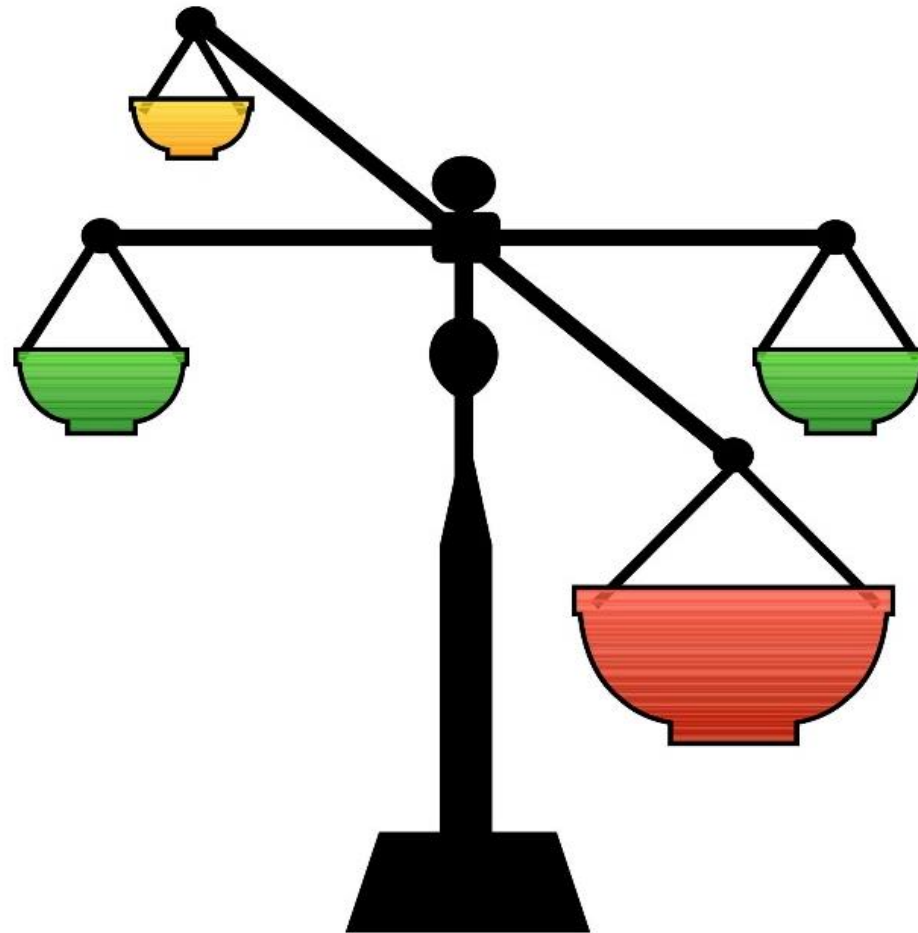
Problemlösefertigkeiten



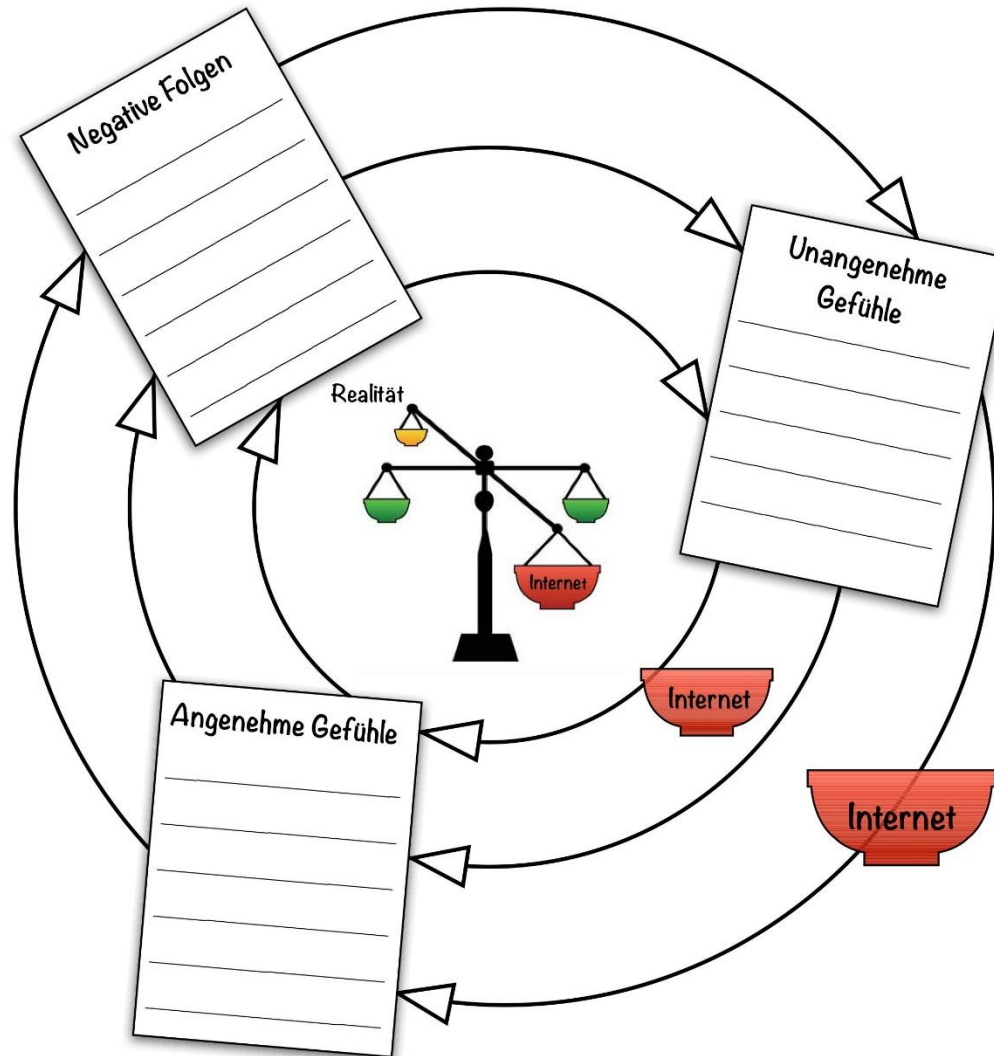
Emotionsregulationstechniken



Psychoedukation



Psychoedukation



Kognitive Umstrukturierung



Runterzieher

„Ich muss unbedingt die neuesten Pinnwandeinträge ansehen, sonst bekomme ich gar nichts mehr mit und ich muss ja morgen mitreden können!“

„Mathe geht sowieso immer schief! Ich muss erst noch eine Runde zocken, sonst kann ich mich nicht konzentrieren.“

„Alle anderen haben Freunde, nur ich nicht. Das ist so furchtbar!“

Aufmunterer

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



PROTECT3-5

- 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



[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
- www.erstehilfe-internetsucht.de
- 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/>



Fragen & Diskussion

Nächste Termine:

Dienstag, 13.07.2021, 17:00-18.30 Uhr

Anja Kegler & Günther Bubenitschek

Medien – aber sicher!

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

