



TV, PC und der ganz normale Alltag mit Kindern

INFORMIERTE ELTERN – STARKE ELTERN, DIE KINDERN ORIENTIERUNG GEBEN!

»Kinder wollen und sollen Medien nutzen – worauf sollten Eltern dabei achten?«

Informationsabend

Grundschule Am Bahnhof, Bad Bramstedt

22. März 2016

SUCHTHILFEVERBUND NORDELBIEN
AMBULANTE UND
TEILSTATIONÄRE
SUCHTHILFE-ATS

LANDESVEREIN
FÜR INNERE MISSION IN
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Fachstelle für Mediennutzung und Medienabhängigkeit

Fachstelle Glücksspielsucht

Therapieverbund Glücksspiel

Ohne Computer und Internet geht nichts mehr!?!



... das schrieb schon 1946 der...

- ④ SF-Autor Murray Leinster, der als Vordenker des Internet gilt.
- ④ er beschreibt in seiner Story „A Logic Named Joe“ einen Personal Computer (PC) und eine frühe Vision des Internet

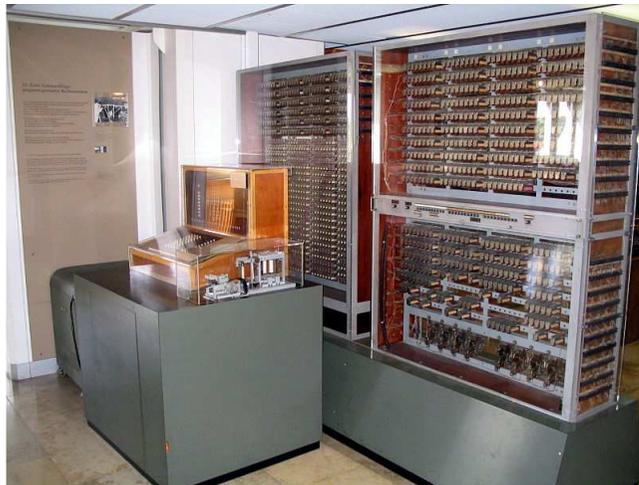
„... der Computer ... erledigt die Verbreitung von vierundneunzig Prozent aller Fernsehprogramme, vermittelt alle Informationen über Wetter, Luftverkehr, Sonderangebote ... und dokumentiert jedes geschäftliche Gespräch, jeden Vertrag ... Die Computer haben die Welt verändert. Die Computer sind die Zivilisation. Wenn wir die Computer abschalten, fallen wir in eine Art von Zivilisation zurück, von der wir vergessen haben, wie sie geht.“



... doch schauen wir uns kurz die Entwicklung von Computern und Internet an ...



Geschichtlicher Abriss von Computer und Internet

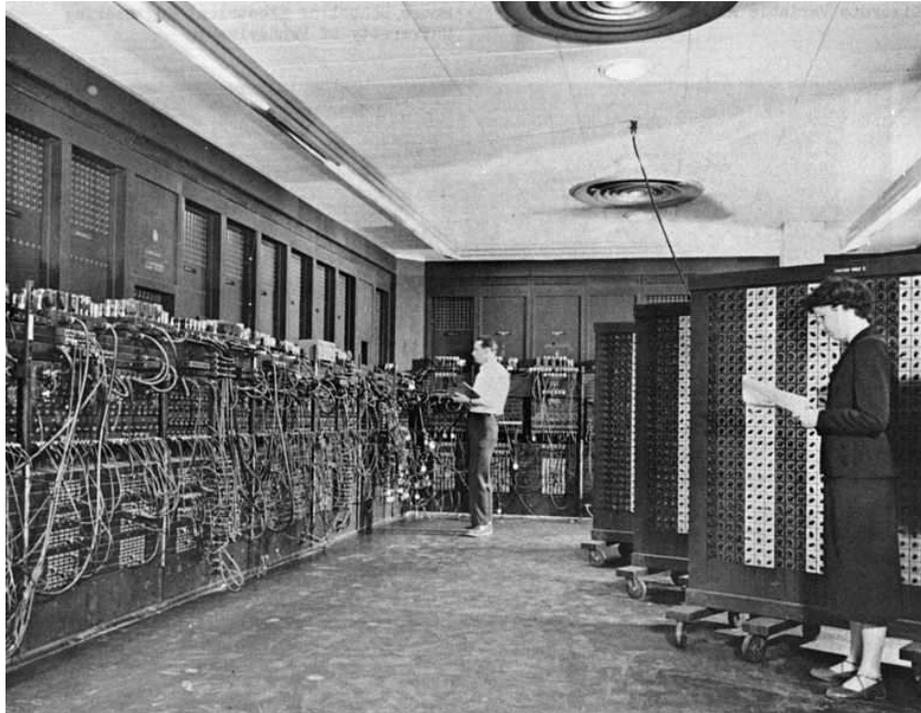


„Zuse-Computer“

- 1941 von Konrad Zuse entwickelte binäre Rechenmaschine
- konnte in begrenztem Umfang Algorithmen, d. h. eindeutige Handlungsvorschriften zur Lösung eines Problems oder einer Klasse von Problemen in definierten Einzelschritten, automatisch ausführen
- aufgrund dieser Eigenschaften wird diese Rechenmaschine als erster funktionsfähiger Computer angesehen
- Entwicklung und Einsatz v. a. zur militärischen Nutzung



Geschichtlicher Abriss von Computer und Internet



Von da an nahm die Entwicklung der Computertechnologie einen rasanten Verlauf ...

ENIAC auf einem Bild der US-Armee



Geschichtlicher Abriss von Computer und Internet

- **Ab den 50er Jahren begann die Entwicklung und Produktion erster Seriencomputer für die kommerzielle Nutzung**
- **1960 Entwicklung der ersten Computer mit Magnetbandsystem**
- **1968 entwickelten Firmen wie IBM, Hewlett Packard (HP), Nixdorf, Texas Instruments erste Großrechner für die Datenverarbeitung in Unternehmen (für kleine und mittlere Unternehmen noch unerschwinglich)**
- **29.10.1969 erste Übermittlung einer „Botschaft“ von einem Rechner auf einen 520 km entfernten Rechner („lo“) per Datenleitung = Geburtsstunde des Internet**
- **1971 Entwicklung des ersten Programms zum Senden und Empfangenen von Nachrichten (Ray Tomlinson); er ist ebenfalls der „Erfinder“ des Zeichens „@“ als Trennungssymbol für eine Emailadresse (früher verwendetes kaufmännische Zeichen zur Preiskennzeichnung – 2 @ 1,00 \$)**
- **Ab den 80er Jahren Boom der Heimcomputer (Personal Computer – PC)**



Geschichtlicher Abriss von Computer und Internet

... wer kennt ihn nicht, den guten, alten Commodore C64 mit 5¼"-Diskette und Laufwerk ab Juli 1985 ...





Geschichtlicher Abriss von Computer und Internet

Entwicklung des Internet = „world wide web“ (www)

- **zunächst als Austauschplattform für Wissenschaftler entwickelt**
- **1990 1. kommerzieller Internetprovider „World“**
- **1991 schneller Ausbau des www (100 Länder mit 600.000 Hosts und ca. 5000 einzelnen Netzen angeschlossen)**
- **Web 1.0 - wenige „Bearbeiter“ (Personen und Organisatoren) stellen Informationen für das web zur Verfügung, welche von zahlreichen Benutzern (passiv) genutzt werden konnten**
- **Web 2.0 – ab 2003 Benutzer erstellen, bearbeiten und verteilen Inhalte in quantitativ und qualitativ entscheidendem Maße selbst, unterstützt von interaktiven Anwendungen**
- **ab 2003 Entstehen von Social Communities (Soziale Netzwerke), Februar 2004 facebook**
- **Web 3.0 – Ziel des „Semantischen Webs“ ist es, die Bedeutung von Informationen für Computer verwertbar zu machen und damit automatisch für die interessierten Nutzer im Zuge einer Abfrage zu ordnen**
- **Web 4.0 – Verknüpfung reales und virtuelles Erleben (?)**



Chancen und Risiken des www

Downloads

Musik

Chatten

Foren

Games

Information /
Wissen

Kaufen /
Steigern

Filme /
Videos

Pornografie

Gambling

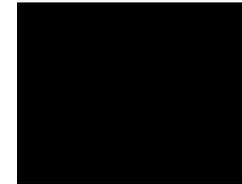
Social
Communities



FIFA 14



Legostarwars Kampfszene



Ice Age

<https://www.youtube.com/watch?v=C9Y8OW5e16c>

[League of Legions next winner](#)

[League of legions previewshows](#)

Multiplayer Online Battle Arena
(MOBA)

Egoshoooter

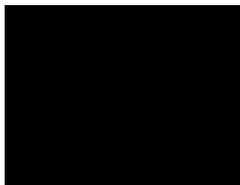


<https://www.youtube.com/watch?v=OEncApNF6IA>

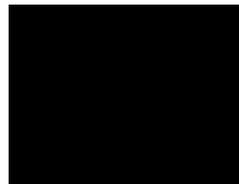
Indie-Open-
World-Spiel:
Minecraft

<https://www.youtube.com/watch?v=Bfmi9JJaxKk>

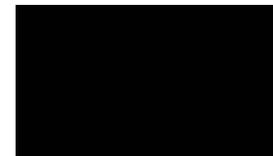
Clash of Clans



Counter Strike



Battlefield



WOW - Trollland



WOW Spielsituation

<http://eu.battle.net/wow/de/game/class/>



Auswirkungen Medienkonsum auf die Entwicklung

Mediensucht ist
die neue
Seuche unserer
Zeit

Alles nur
Panikmache

PC-Spiele
führen zu
„digitaler
Demenz“

MEINUNGSWIRRWARR

Computerspiele
machen fit für
die Zukunft

Kinder sollten
so spät wie
möglich Medien
nutzen

Schulen sollen
mit PC's
aufgerüstet
werden

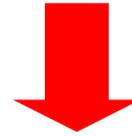
Stecker ziehen

Nur im Spiel ist
der Mensch
ganz Mensch



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

Körperliche Schäden



Haltungsschäden

Rückenprobleme

Kraft ↓

Koordination ↓

Ausdauer ↓

Adipositas

Probleme der Handgelenke



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

Aspekte der Ich- und Weltverlorenheit

Körperverlorenheit



Begegnungen im Netz, und darin liegt die Gefahr, sind dem echten Leben gegenüber konkurrenzlos, weil sie den Körper auslöschen, weil die Begegnungen außerhalb der Zwänge körperlicher Interaktionen präsentiert werden.

Es gibt keinen beschleunigten Herzschlag, kein Erröten der Wangen, kein Schütteln der Hände, keine schwitzigen Handflächen, keine Tränen, kein Stottern und es gibt auch keinen Blick, kein Gesehenwerden.

H. Baumeister



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

Aspekte der Ich- und Weltverlorenheit

Verlust der Fähigkeit, gravierende Konsequenzen zu erfassen

„Im Spiel ist selbst der
Tod nicht für ewig.“

**Aussage
eines Klienten**



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

Aspekte der Ich- und Weltverlorenheit

Verlust von Werten und wahren Gefühlen



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

Aspekte der Ich- und Weltverlorenheit

Verlust zwischenmenschlicher Bindungen

Realität

Vereinsamung



Virtuelle Welt

anonymisierte, typologisierte,
instrumentelle „Begegnung“



Mögliche Folgen exzessiver Computernutzung

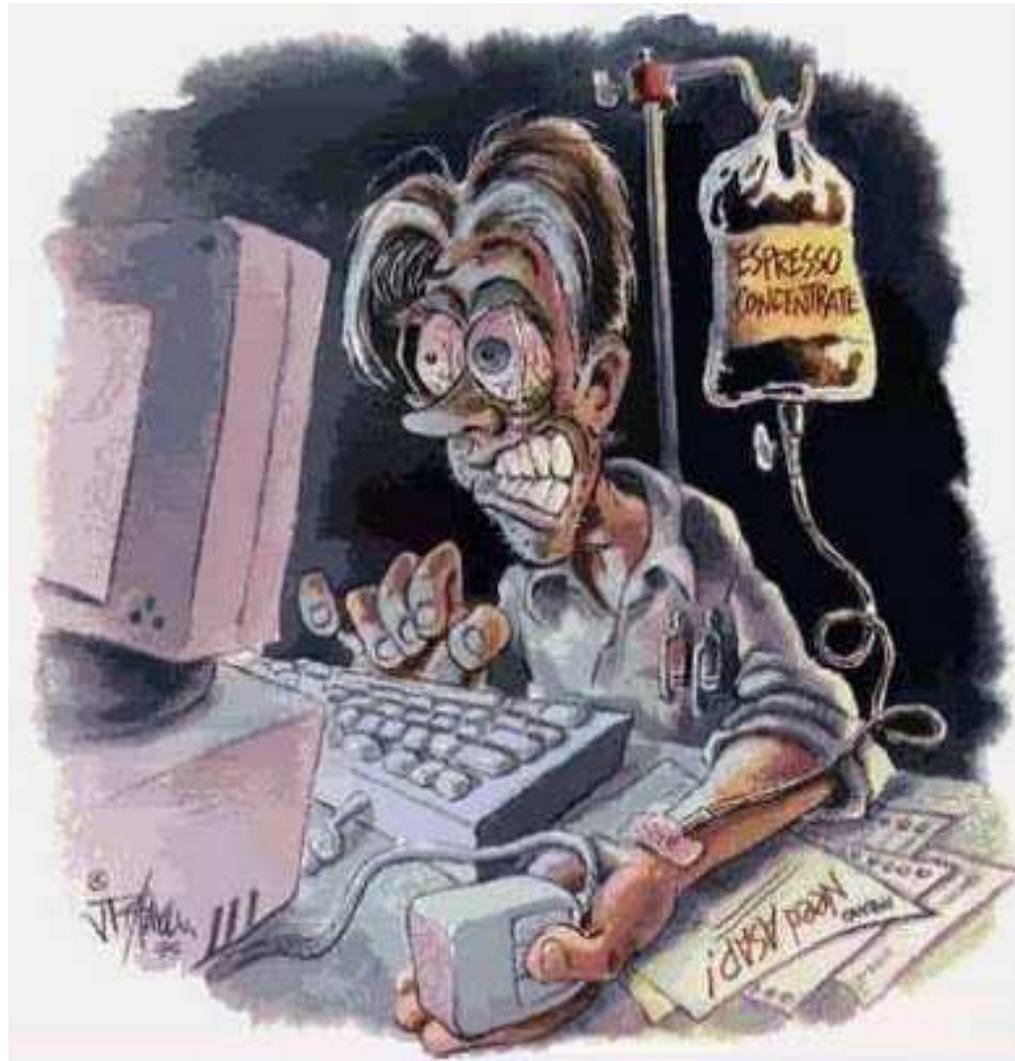
Aspekte der Ich- und Weltverlorenheit

Verlust von Pflichtgefühl und Interessen bezogen auf die Realität

- **Haushaltsversagen**
- **Schulversagen**
- **berufliches Underachievement**
- **Verlust des Arbeitsplatzes**
- **keine alternativen Freizeitinteressen**
- **kein Sport**
- **keine Ressourcen**
- **körperliche Vernachlässigung bis Verwahrlosung**
- **...**



Soweit wollen wir es ja nicht kommen lassen!





Was sollten Eltern beachten?

bei Kleinkindern unter 3 Jahren - Real vor digital

- Kleinkinder benötigen für ihre Entwicklung **ganzheitliche** Erfahrungen
- sie müssen ihre Umwelt im ursprünglichsten Sinne „be-greifen“, mit allen Sinnen erfahren
- In diesem Alter sind z. B. gemeinsame Spiele in der Familie, Entdeckungen in der Natur und Sport sehr wichtig
- werden Kinder zu früh mit elektronischen Medien konfrontiert, besteht die Gefahr, dass diese Erfahrungen zu kurz kommen und diejenigen in der medialen Welt Kinder überfordern.



Was sollten Eltern beachten?

Kinder ab 3 Jahren

- Mediennutzung in **steter Begleitung der Eltern**, in **überschaubarem Maß** und mit **gemeinsamer Verarbeitung**, wenn das Kind auch Interesse daran zeigt
- Nur so erfahren Eltern, welche Inhalte das Kind überfordern, denn Kleinkindern fällt es noch sehr schwer, zwischen Realität und Vorstellung zu trennen
- Dabei sind Tablets leichter und intuitiver zu bedienen als Laptops oder Computer
- Diese sind erst ab dem Vorschulalter geeignet
- Geräte gut sichern (Sicherheitseinstellungen; Jugendschutzprogramme; Internetverbindung nach Gebrauch deaktivieren)
- Altersangaben beachten 
- Inhalte genau prüfen
- Zeiten vereinbaren (**bis 5 J. max. ½ Std.; nicht täglich**)



Was sollten Eltern beachten?

Selbständiges Surfen der Kinder

Voraussetzungen

- Schreib- und Lesekompetenz!!!
- Kind beachtet Sicherheitsregeln
- Mit dem Kind über problematische Inhalte auf Webseiten sprechen
- gemeinsame Vereinbarungen treffen über Surfdauer, Zeitfenster, erlaubte Inhalte (schriftlich)
- Interesse, aber auch Kontrolle der Eltern, was genutzt wird
- Empfehlung: bis zum 12. Lbsj. im Familienzimmer surfen
- mit zunehmender Selbständigkeitsentwicklung Übertragung von Eigenverantwortung
- eigener PC anfangs nur mit beschränktem Zugang



Was sollten Eltern beachten?

... das ist wie Fahrradfahren lernen ...

- Stützräder und Aufsicht
- heranzuführen an Verkehrsregeln und Verhalten im Verkehr
- zunächst nur auf dem Bürgersteig fahren
- begleitetes Fahren im Straßenverkehr
- erst wenn Eltern die Erfahrung gemacht haben, dass sich Kinder verkehrssicher verhalten, werden sie sich trauen und ihnen erlauben, unbeaufsichtigt alleine am Straßenverkehr teilzunehmen

Warum gilt dies nicht für den Umgang mit Computer und anderen Medien?



Empfehlungen für Eltern

- **echtes, wertschätzendes Interesse für Internetaktivitäten der Kinder entwickeln**
- **Umgang mit virtuellen Kontakten der Kinder analog den „Real-Life Kontakten“**
- **klare und eindeutige Regeln**
 - **Computer nicht im Kinderzimmer**
 - **Beschränkung der Online-Zeiten (Wochenplan)**
 - **keine Weitergabe von persönlichen Daten!!!**
- **Computer nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsmittel bzw. als „Babysitter“ einsetzen**
- **Alterskennzeichnung beachten**
- **Klären der Frage: „Was suche ich im Internet?“ und diskutieren**
- **Erlebnisse im Internet offen diskutieren**
- **reale Verabredungen mit „Offline“-Freunden**



Empfehlungen für Eltern

- für geistigen und körperlichen Ausgleich sorgen
- soziale „Verwilderung“ verhindern: gemeinsames Essen ohne Handy, Fernsehen, Computer...
- ggf. Kurs „Medienkompetenz“ besuchen
- Kinder auf Gefahren im Netz hinweisen
- Interesse für Musik, Videos, Spiele der Kinder
- Erziehungskompetenz wahrnehmen: Grenzen setzen!!!
- **v. a. eigenes Medienverhalten überprüfen und ggf. verändern (Vorbildverhalten)**
- Know-how aneignen, bzw. Computer durch Fachmann nach Anweisung einrichten lassen
- Computerkompetenz der Eltern
- keine uneingeschränkten (Administratoren) Rechte für Kinder / Jugendliche am eigenen Computer (download-Risiken; Aufhebung von gesperrten Seiten; Umgehen von Nutzungsbedingungen; keine Beschränkungsmöglichkeiten)



Empfehlungen für Eltern

- **Administratorenzugangsdaten geheim halten; sicheres Passwort**
- **Nutzungsbedingungen beachten (z. B. WOW-Account nur ab Volljährigkeit oder mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten)**
http://eu.blizzard.com/de-de/company/legal/wow_tou.html
- **Beschränkungsmöglichkeiten in Onlinerollenspielen nutzen (z. B. WOW – Voraussetzung: Eltern sind Computeradministrator!)**
<https://eu.battle.net/account/parental-controls/index.html>
<http://eu.battle.net/wow/de>
- **Beschränkungsmöglichkeiten neuerer Betriebssysteme (ab Windows Vista / Windows 7) – Kinder- und Jugendschutz (Voraussetzung: Eltern sind Computeradministrator!)**
- **„Shut-down“-, bzw. Kontrollprogramme bei Bedarf installieren**



Jugendschutz / Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle



Freigegeben ohne Altersbeschränkung



Freigegeben ab 6 Jahren



Freigegeben ab 12 Jahren



Freigegeben ab 16 Jahren



Keine Jugendfreigabe

Hinweis: Prüfung KFN 2005 – von 72 geprüften Spielen nur 35,5 % angemessen, 27,4 % zweifelhaft und 37,1 % nicht angemessen eingestuft!





Digital Ignorants





Digital Natives / Immigrants





Digital Naives



„Was soll das heißen - Sie haben mir den Kaffeeschön
übergemailt?“



Aktuelle Situation

Digital Natives





In Urlaub fahren
früher:

Nicht ohne meinen Computer...

heute:

Smartphone





Prävalenz

- **Forschungsprojekt PINTA (Prävalenz der Internetabhängigkeit) Universität Lübeck und Universität Greifswald Ende 2010:**

14 - 64 J.: 4,6 % probl. Internetnutzung (4,4 % w; 4,9 % m);
1,0 % internetabhängig (0,8 % w; 1,2 % m)

14 – 24 J.: 13,6 % probl. Internetnutzung (14,8 % w; 12,4 % m);
2,4 % internetabhängig (2,5 % w; 2,5 % m)

- 14 – 16 J.: 15,4 % probl. Internetnutzung (17,2 % w; 13,7 % m);
4,0 % internetabhängig (4,9 % w; 3,1 % m)

- **PINTA-DIARI August 2013 belegt v. g. Ergebnisse**



„Avatar“ = Alter Ego = Stellvertreter für das eigene (idealisierte) Selbst





Alter Egos – Beispiele:

<https://www.google.de/search?q=robbie+cooper+alter+egos&biw=1366&bih=634&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiMoYyh87HKAhVEog4KHcEZApkQsAQIIQ>

Fotos von Robbie Cooper wurden aus urheberrechtlichen Gründen entfernt. Bitte den o. a. Link anklicken, dann kommen Sie auf das entsprechende Google-Bilder-Suchergebnis!



Bedeutung des „Avatars“

- ② **Alter Ego = virtuelle Identität**
- ② **bei fortgeschrittener Suchtentwicklung Verschmelzung, bzw. Wechsel der Identitäten (virtuell : RL)**
- ② **ausführlich erklären lassen, vor welchem Hintergrund dieser spezielle Avatar gewählt wurde**
- ② **ausführlich erklären lassen, wie sich der Betroffene als reale Person sieht und welche Entwicklung er erfahren hat**
- ② **Vergleich der Identitäten (z. B. mit Körperschablonen, besser noch mit vergrößertem Bild seines bevorzugten Avatars und einem großformatigen Körperumriss seiner realen Person)**
- ② **Schlussfolgerungen aus diesem Vergleich für Veränderungsprozess herausarbeiten**
- ② **ritualisierten Abschied vom Avatar vorbereiten**



Vielfalt des Phänomens pathologischer Internetgebrauch

- ② **Online-Spielsucht:** übermäßiger Konsum von Onlinespielen. Virtuelle Glücksspiele wie Poker, Roulette, Wetten, etc.; sog. Browsergames; Online(fantasy)rollenspiele (**MMORPGs = Massively Multiplayer Online Role-Playing Games**)
- ② **Online-Kommunikationssucht:** exzessives Mailen, Chatten und Kommunizieren im Netz (vorrangig Mädchen / Frauen)
- ② **Online-Sexsucht:** exzessive Nutzung von Seiten mit pornografischen Inhalten, Online-Affären oder Stripvideo-Chats (tendenziell eher Männer).
- ② **Online-Kaufsucht:** krankhafter Zwang, im Netz einzukaufen, Schnäppchen zu machen und Artikel bei Auktionen zu ersteigern.
- ② **Online-Informationssucht:** zwanghafte Informationssuche und – sammeln im Internet („Informations-/Wissensmesse“).



Smartphones

- „Smartphone-Sucht“ ist keine eigenständige Sucht, sondern Teil eines problematischen bis pathologischen Mediengebrauchs
- Smartphones unterstützen und fördern eine Haltung, immer erreichbar und „online“ sein zu wollen
- die umfassende mobile Nutzung diverser Internetanwendungen kann einen pathologischen Mediengebrauch zusätzlich beschleunigen



Fachstellen für Mediennutzung und Medienabhängigkeit (seit 01.01.2011, bzw. 01.01.2012)

gefördert durch:

[Deutsches Hilfswerk Stiftung des bürgerlichen Rechts](#)



- ④ **Prävention: Multiplikatorenschulung, z. B. für FachkollegInnen, LehrerInnen, Fallmanager Jobcenter; Bildungswerke; Elternabende/ -veranstaltungen; etc.**
- ④ **Beratung für Betroffene / Angehörige / soziales Umfeld**
- ④ **Angehörigen- / Familien- / Paararbeit**
- ④ **Vermittlung in ambulante und stationäre Behandlungen**



Angehörige

- **Hilflosigkeit / Ohnmacht / Unverständnis / Angst**
- **Überforderung**
- **z. T. inkonsequentes Verhalten**
- **gestörte Familienkommunikation**
- **Verständnis für Lebenswelt der Kinder wecken**
- **echtes Interesse an Internetaktivitäten der Kinder entwickeln**
- **kongruente Erziehungshaltung „reale Lebenswelt“ – „virtuelle Lebenswelt“**



Angehörigen-/ Familienberatung
ESCapade – familienorientierter Interventionsansatz



Erwachsene

- **Kontakt- und Beziehungsstörungen**
- **geringes Selbstwirksamkeitserleben**
- **Sinnentleerung**
- **keine tragfähigen sozialen Beziehungen / Verlust wichtiger sozialer Bindungen**
- **Kompensation durch Medien (TV; Konsolen; PC)**



amb. / stat. Rehabilitation
ggf. Adaption / amb. Nachsorge
ABieW / tst BW
Selbsthilfegruppe



Jugendliche / junge Erwachsene mit langer, exzessiver Nutzungsphase

- lange andauernder sozialer Rückzug (frühe Ausgrenzung; „Mobbing“;...)
- geringes Selbstwirksamkeitserleben
- Misserfolgserleben im Leistungsbereich
- keine tragfähigen (primären) sozialen Beziehungen
- frühe Kompensation durch Medien (TV; Konsolen; PC)
- z. T. stoffliche Komorbidität (v. a. Cannabis; Amphetamine)



**verlängerte Beratungsphase / aufsuchende Kontakte
stat. Rehabilitation
Adaption / amb. Nachsorge / ABieW / tst BW
Selbsthilfegruppe**



Erwachsene / junge Erwachsene mit komorbiden Störungen

- primäre psychiatrische Erkrankung / Persönlichkeitsstörung
- „Selbstmedikation“ mit Medienkonsum (TV; Konsolen; PC)
- primäre Symptomatik i. d. R. vorrangig zu behandeln
- Konsumreduktion
- z. T. stoffliche Komorbidität (v. a. Cannabis; Amphetamine)



**konsumbegleitend
CMA-Ansätze
Schulung / Begleitung Bezugsbetreuer
ggf. stat. Rehabilitation nach Vorstellung Fachklinik**



Jugendliche / junge Erwachsene mit kurzer, exzessiver Nutzungsphase

- Kinder und Jugendliche ab dem 10. Lbsj.
- exzessive Nutzung innerhalb der letzten 3 – 6 Monate
- reduzierte soziale Kontakte / Verlust von Kontakten / sozialer Rückzug
- Leistungsstörungen schulisch / beruflich
- Konflikte im Umfeld wegen Mediennutzung
- keine Abhängigkeit!
- tragfähige soziale Kontakte vor exzessiver Nutzung
- aktive Freizeitgestaltung vor exzessiver Nutzung



Stärkung Elternverantwortung
Psychoedukation
Medienkompetenz
ggf. Kurzzeittherapie
Selbsthilfe (?)



Fachstelle für Mediennutzung und Medienabhängigkeit

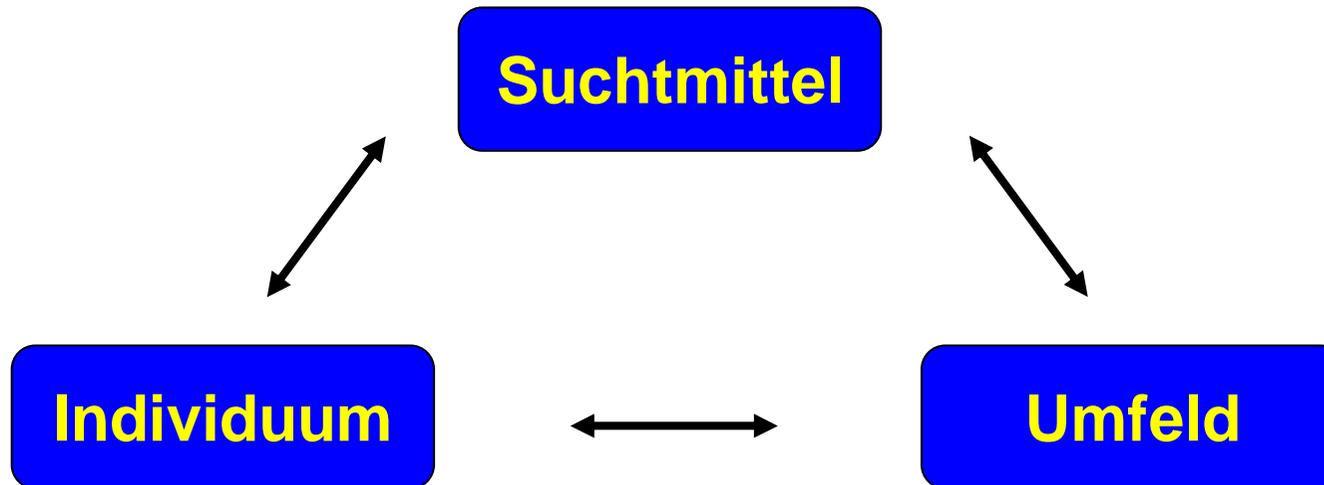
Beratungserstkontakt möglichst Familiengespräch!

- Verständnis für Lebenswelt der Kinder wecken
- echtes Interesse für mediale Aktivitäten der Kinder zeigen
- „Generationenproblem“ zwischen „digital natives“ und „digital immigrants“
- Relativierung von Ängsten der Eltern
- Symptomträger gesamtfamiliärer Konflikte?
- Stärkung der Elternverantwortung (z. B. Grenzsetzung)
- Erklärung des Beratungsprozederes / Hinweis auf Schweigepflicht
- Vermittlung von Angehörigenberatung / gem. Familiensprache in erweitertem setting (2 BeraterInnen)
- Absprachen für evtl. weitere gem. Gespräche



Wirkungsmodell am Beispiel Onlinerollenspiel

- erregungssteigernd
- affektregulierend
- selbstwertregulierend
- >Selbstwirksamkeitserleben
- Flow-Effekt (Trance)
- Eskapismus
- Identität
- Belohnungssystem
- Ersatzobjekt



Disposition

- Selbstwertproblematik
- soziale Ängste
- Kompensationswirkung
- mangelnde Problemlösestrategien (Real-Life)
- geringe Frustrationstoleranz
- spezifische Arbeitshaltung
- soziale Situation
- u. a.

- Griffnähe
- Verfügbarkeit
- werbepsychologische Ansprache von Unterhaltung, Action, Geselligkeit, Spannung
- Anonymität
- „broken-home“-Situationen
- soziale Ausgrenzung



Wirkfaktor Onlinerollenspiel:

- ☀ **Erleichterung des Zugangs (hohe Verfügbarkeit des Internets / geringe Kosten)**
- ☀ **umfassende Verfügbarkeit (24 Stunden)**
- ☀ **Intensität (immer mitten im Geschehen)**
- ☀ **Interaktivität (> Selbstwirksamkeitserleben)**
- ☀ **Stimulation / Erregung**
- ☀ **Affekt- und selbstwertregulierende Aspekte**
- ☀ **Anonymität**
- ☀ **Enthemmung**
- ☀ **beschleunigte Intimität (accelerated intimacy)**
- ☀ **freizügiger Wechsel der Identität**
- ☀ **Zeitverlust (Zeit hat nur noch geringe Bedeutung)**



Beratung

Betroffene

Einzelgespräche

**Motivations-
gruppe**

- Stärkung der Elternverantwortung
- falls möglich selbstschützende Maßnahmen (z. B. Löschen der Accounts und der Charaktere)
- ggf. Sperren bestimmter Internetseiten
- Kontroll- und Kindersicherungsprogramme installieren
- aufsuchende Arbeit!!!

Angehörige

**Einzel- /Paar-
/Familiengespräche**

**Angehörigen-
gruppe**

- **Medienkompetenz**
- **Therapievorbereitung**

„Clearing“

- **liegt ein pathologischer PC-
/Internetgebrauch vor?**
- **Indikation**
- **Antragstellung und
Vermittlung**
 - ⇒ stat. Krisenbehandlung
 - ⇒ stat. Reha
 - ⇒ amb. Reha
 - ⇒ teilstat. Reha / soz. Reha
 - ⇒ amb. Betreutes Wohnen
 - ⇒ **Selbsthilfegruppen**



Methoden:

Fragebögen:

- Skala zum Computerspielverhalten bei Kindern und Jugendlichen ([CSVk-S](#))
- Skala zum Onlinesuchtverhalten bei Erwachsenen ([OSVe-S](#) und [Scoring OSVe-S](#))
- Kurzfragebogen zu Problemen beim Computergebrauch ([KPC](#))

Materialien für Familien:

- [Verhaltensbeobachtung Eltern 1](#)
- [Selbstbeobachtung Kind](#)
- [Verhaltensbeobachtung Eltern 2](#)
- [Verhaltensbeobachtung Eltern 3](#)
- [Wochenprotokoll Familie](#)



Methoden:

Materialien für betroffene Kinder / Jugendliche:

- Was macht Spaß
- Stimmungstagebuch
- Verstärkerplan
- Zeitkuchen
- Nutzungstagebuch
- „Ampelmodell“
- „Entscheidungswaage“ (MI-Ansätze)



Wer ist für pathologischen PC-/Internetgebrauch gefährdet?

- ✿ geringes Selbstwertgefühl
- ✿ geringe soziale Einbindung
- ✿ soziale Ängstlichkeit
- ✿ geringe Lebenszufriedenheit
- ✿ gering ausgeprägte soziale und emotionale Kompetenzen
- ✿ Einsamkeit
- ✿ Vermeidung unangenehmer Gefühlszustände
- ✿ Konfliktvermeidung / Eskapismus
- ✿ früh einsetzender sozialer Rückzug
- ✿ Kompensation durch frühen exzessiven Medienkonsum (TV; Spielekonsolen; etc.)
- ✿ vorrangiger PC-/Onlinekonsum zur Stressbewältigung
- ✿ PC-/Onlinekonsum zur (ausschließlichen) positiven Verstärkung (Belohnungssystem)
- ✿ ...



Woran kann problematisches PC-/ Internetkonsumverhalten erkannt werden?

- ☀ **Übermüdung**
- ☀ **Konzentrationsstörungen**
- ☀ **Leistungsabfall**
- ☀ **Fehlzeiten**
- ☀ **Rückzugstendenzen**
- ☀ **Gereiztheit / Aggressivität bei Einschränkung**
- ☀ **Vernachlässigung / Einstellen anderer Aktivitäten**
- ☀ **Vernachlässigung / Aufgabe realer sozialer Kontakte**
- ☀ **Introvertiertheit / teilt sich nicht mit**
- ☀ **...**



Auswirkungen im beruflichen Bereich:

- ☀ **Leistungsabfall**
- ☀ **Fehlzeiten**
- ☀ **private Nutzung während er Arbeitszeit**
- ☀ **Unproduktivität**
- ☀ **Probleme mit KollegInnen**
- ☀ **sozialer Rückzug**
- ☀ **geringes Durchhaltevermögen / Abbrüche**
- ☀ **spezifische Arbeitshaltung (geringe Ausdauer**
- ☀ **...**

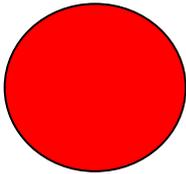


Bei notwendiger therapeutischer Behandlung werden folgende Behandlungsziele verfolgt:

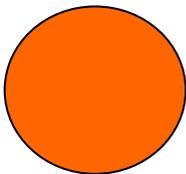
- @ Teilabstinenz!!! – Herausforderung für Behandlungseinrichtungen und Selbsthilfe**
- @ stoffliche „Punktabstinenz“**
- @ Abschied Avatar!!!**
- @ Medienkompetenz erlernen**
- @ angemessenen Umgang mit Medien erlernen**
- @ Selbstwertstärkung!**
- @ Zugang zu Affekten finden / Umgang mit Affekten**
- @ Konfliktlösungsstrategien erarbeiten**
- @ soziales Lernen**
- @ soziale Beziehungsfähigkeit und -gestaltung**



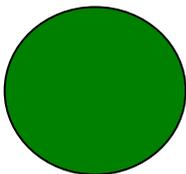
Ampelmodell¹⁾:



Tabu: abhängige Anwendungen



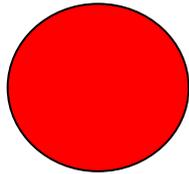
**Vorsicht: z. B. Internet; bestimmte
Anwendungen im Internet; konkrete
Erfahrungen machen**



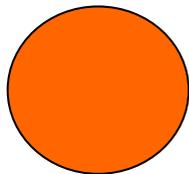
Unbedenklich: z. B. Arbeitsprogramme



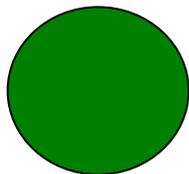
Beispiel Ampelmodell¹⁾:



MMORPG's



**Browsergames; Rennspiele;
Strategiespiele; Social Communities;
Chatten; Informationssuche; „Whats
App“**



Arbeitsprogramme; Email;



Ambulante Hilfen vor Ort (pathologischer PC-/ Internetgebrauch):

- **Fachstellen für Mediennutzung und Medienabhängigkeit (z. B. ATS Bad Segeberg; Stadtmission Kiel; Suchthilfezentrum Schleswig)**
- **Suchtberatungsstellen**
- **Erziehungs- und Lebensberatungsstellen**
- **ambulante Beratungs- und Betreuungsdienste**
- **ambulante Schwerpunktzentren zur Behandlung der Glücksspielsucht (Suchthilfezentrum Schleswig; Stadtmission Kiel; ATS – Therapieverbund Glücksspiel Kaltenkirchen, Bad Segeberg, Bad Schwartau und Tornesch)**
- **Selbsthilfegruppen**



Hilfen im Internet

- **Virtuelles Beratungszimmer der ATS (Mitnutzung der Fachstellen Mediennutzung und Medienabhängigkeit)**
www.suchtonline.de
- **Fachverband Medienabhängigkeit**
www.fv-medienabhaengigkeit.de/
- **Kompetenzzentrum Verhaltenssucht, Universitätsmedizin Mainz**
<http://www.unimedizin-mainz.de/index.php?id=19763>
- **Elterninitiative Internetrollenspielsucht**
www.rollenspielsucht.de
- **Beratungs- und Selbsthilfeangebot im Internet (Beratung kostenpflichtig):**
www.onlinesucht.de
- **Friedhof der Avatare**
<http://www.herolymp.de/>
- <http://www.schau-hin.info/>
- <http://www.surfen-ohne-risiko.net>
- <http://www.klicksafe.de/>



Literatur:

- Grüsser, u. a.
Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe
Verlag Hans Huber, Bern (Ratgeber für Eltern)
- Petry, J.
Pathologischer PC-Gebrauch:
Ursachen, Erscheinungsformen und Interventionen. Diagnostik und Therapie.
Münchwieser Hefte 31, 7-20
2006
- Grüsser, u. a.
Verhaltenssucht
Diagnostik, Therapie, Forschung
Verlag Hans Huber, Bern
- Petry, J.
Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internet-Gebrauch
Hogrefe-Verlag, Göttingen
- Schuhler / Vogelsang
Abschalten statt Abdriften – Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer und Internet
Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2011
- D. Mücken, A. Teske, F. Rehbein, B. te Wildt (Hrsg.)
Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit
Pabst Science Publishers, Lengerich 2010
- Wölfling, Jo, Bengesser, Beutel, Müller
Computerspiel- und Internetsucht
Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual
Kohlhammer 2012
- Schuhler / Vogelsang
Pathologischer PC- und Internet-Gebrauch
Eine Therapieanleitung
Hogrefe-Verlag 2012



Kontakt:

Rainer Leichsenring

Ambulante und Teilstationäre Suchthilfe (ATS)

Beratungszentrum Sucht Kaltenkirchen

Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit

Flotkamp 13b

24568 Kaltenkirchen

Tel.: 0 41 91 – 36 25

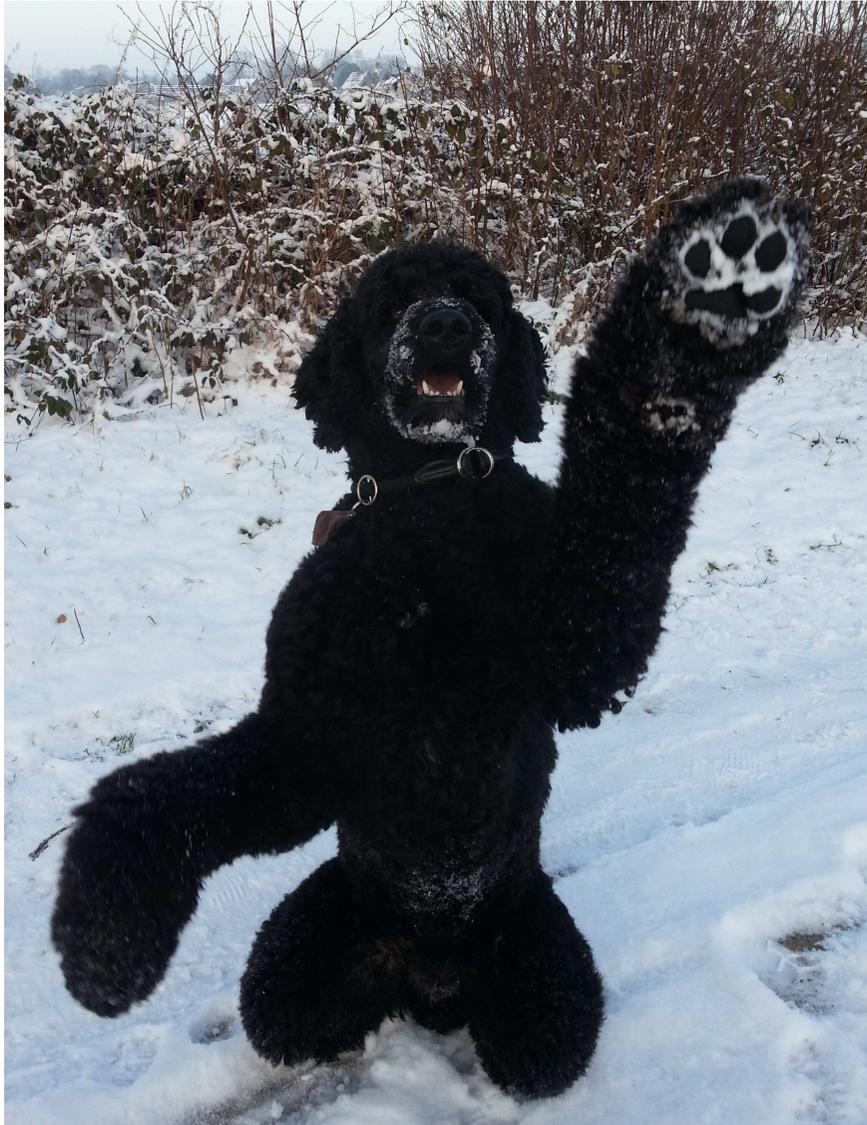
Fax: 0 41 91 – 89 55 5

Mobil: 0 17 2 – 25 80 03 5

fachstelle-medien@ats-sh.de

www.ats-sh.de

**Termine sind auch im TriO Bad Bramstedt, Kirchenbleeck 4 möglich.
Terminvereinbarungen direkt unter Mobil-Nummer oder Emailadresse**



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

... und tschüß!