



# re: set!

BERATUNG BEI EXZESSIVEM

MEDIENKONSUM



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen



Medizinische Hochschule  
Hannover

# Mediennutzung – ein Thema für die Sucht(hilfe)?

- „Gaming Disorder“ wird als Suchterkrankung in ICD 11 aufgenommen werden
- 1% der 14 – 64 jährigen in Deutschland gelten als internetabhängig – die Prävalenzen sind bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen höher (Meta Studie)
- 2,6 Prozent der 14-17 Jährigen sind bereits süchtig nach Social Media – Mädchen mit 3,1 Prozent etwas häufiger als Jungen (1,9 Prozent) DAK Studie 2017
- Suchthilfestatistik Niedersachsen 2020:
  - 483 (1,2%) Klient\*innen mit der Hauptdiagnose „exzessive Mediennutzung“ wurden beraten.
  - 213 (5,2%) Beratungsprozesse von Angehörigen fanden aufgrund exzessiver Mediennutzung statt.

# Die Industrie weiß es schon...

**MEDIMAX**  
Gültig bis 30.09.2020

## SMARTER DEAL FÜR INSTA-JUNKIES!

**SAMSUNG**  
Galaxy A51

- Android™ 10.0 • 2.3 GHz • 1.7 GHz Data
- Core Prozessor • Qualitätsakkumulator
- Innovativer Design mit Infinity O-Display und Super AMOLED-Technologie
- Optischer Fingerabdruckscanner im Display für kontaktloses Entsperren
- 128 GB interner Speicher (bis zu 1.07 GB frei verfügbar), erweiterbar um bis zu 512 GB per microSD-Karte • Art.-Nr.: 1288440, 1288441, 1288442, 1287386

Notenraster

6.7" Display  
16,43 cm

32 MP  
Foto

4000 mAh  
Akku

**A51**

+ 6 Monate Spotify Premium gratis<sup>2)</sup>

Farbvarianten:  
 Prism Crush: Blau  
 Prism Crush: Rosa  
 Prism Crush: Weiß  
 Night Crush: Schwarz

**1.-**

Nur in Verbindung mit einem Allnet-Flat Classic 500<sup>3)</sup>

**ANSCHLUSSPREIS FREI - SPAREN SIE 39,99 € FÜR ALLE VODAFONE UND OTELO NEUVERTRÄGE<sup>5)</sup>**

**OTELO**

**ALLNET-FLAT CLASSIC 500 0<sup>4)</sup>**

- Allnet Flat: bis alle 00. Monatsende (auch in den 28. Feiertagen)
- SMS Flat: bis alle 00. Monatsende
- 10 GB LTE • 21,6 Mbit/s Highspeed-Garantie
- EU-Roaming inkl. Daten

120 Gesamtkapazität mit bis zu 100.000 SMS  
siehe www.otelo.de

**19.99**

Stiftung Warentest **GUT (2,3)**

test

Im Test: 24 Smartphones

Analysiert 6/2020

www.test.de

Samsung Galaxy A51

**SanDisk Ultra**

128 GB microSDXC UHS-I

64 GB für 9,74 €

**17.54**

SanDisk Ultra Android™ microSDXC 128 GB

- microSDXC Card • 128 GB Speicherkapazität
- App-Performance Class 10 (A1) • bis zu 100 MB/s Lese- und Aufschreibegeschwindigkeit • SD-Adapter • Art.-Nr.: 100905, 100907

Rückenraster

6.47" Display  
16,43 cm

16 MP  
Foto

6 GB  
RAM

5200 mAh  
Akku

**Mi Note 10 Lite**

12 Monate • 25,18 €  
Gesamtpreis: 302,13 €

**mi xiaomi**

Note 10 Lite Dual SIM 128GB

- Android™ 10 • Display 6.47"
- 3D-Curved-AMOLED-Display mit Corning Gorilla Glass 5 auf Vorder- und Rückseite • Setze Leuchtdiode mit dem Qualcomm Snapdragon 720G Acht-Kern-Prozessor • Besonders sicher dank dem fälschungssicheren Fingerabdruckscanner • 128 GB interner Speicher • Art.-Nr.: 1203652, 1203653, 1203654

**291.46**

Inklusive MI LED Desk Lamp 15<sup>6)</sup>

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel.

**MEDIMAX**

Werbung aus September 2020

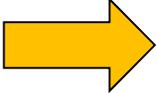
# Handlungsbedarfe

- Folge- und Nebenwirkungen der Digitalisierung und offensive Vermarktung von Medienangeboten mit Suchtpotential erfordern neue und spezifische Hilfeangebote.
- Beratung und ggf. Behandlung bei Internetbezogener Störungen mussflächendeckend gewährleistet sein.
- Mediensuchtberatung erfordert besondere Kompetenzen und damit eine spezielle Qualifizierung.

## Was zu beachten ist...

- ... handelt es sich um suchtartige Nutzung oder um einen Erziehungskonflikt?
- ... hat sich eine Tätigkeit nur verlagert (Musik hören, Fernsehen)?
- ... handelt es sich um schulische/berufliche oder private Nutzung?
- ... ist das Netz „nur“ Medium zur Suchtbefriedigung (Kaufsucht, Glücksspielsucht)?
- ... die Funktionsbesetzung ist wesentlich entscheidender als die Zeit

# Rahmenbedingungen

- Beratung in einem sehr schnelllebigen Feld
    - Stetige Veränderungen in Anwendungen und Hardware
  - Sehr unterschiedliche Sichtweisen auf das Thema
  - Zur Zeit ist nur das Spielen als Krankheit anerkannt – Probleme für Vermittlung
  - Hilfesystem zu IBS befindet sich im Aufbau
  - Abstinenz ist nicht möglich
-  Unsicherheit der Berater\*innen bei diesen neuen Thema

# re:set - Beratung bei exzessivem Medienkonsum

## **Vorläufer: „LOG-OUT – unabhängig im Netz“**

Modellprojekt mit Schwerpunkt auf der Prävention von Medienabhängigkeit in Niedersachsen (2014-2016)

## **Ziel des neuen Projekts „re:set!“**

Aufgabenschwerpunkt „Beratung und Intervention bei Mediensucht“ in ambulante Suchtberatungs- und Behandlungsstellen in Niedersachsen implementieren (15. März 2017 - 14. März 2020)

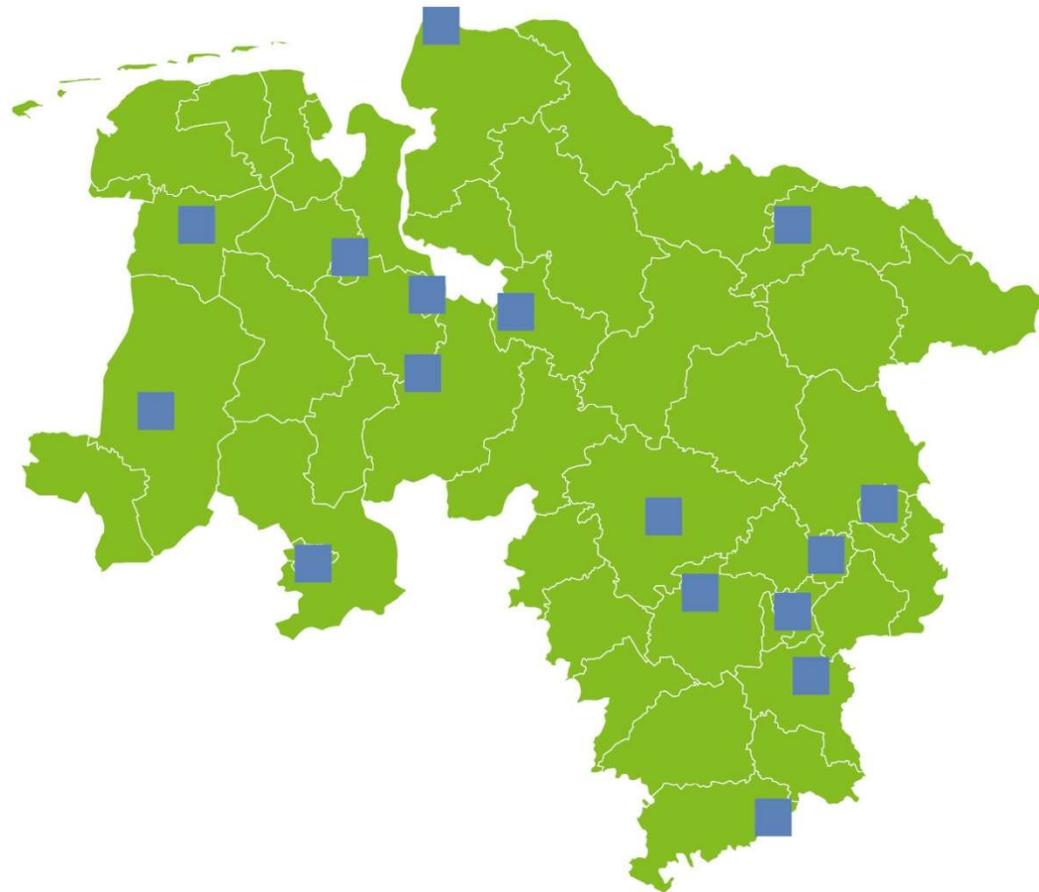
sukzessive Ausdehnung der positiven LOG-OUT-Ergebnisse auf weitere Fachstellen (FSS):

1. Projektjahr 4 LOG-OUT-FSS + 4 weitere FSS
2. Projektjahr + 8 weitere FSS – nds-weit verteilt
3. Projektjahr - Verstetigung

# Projekt-Standorte

## 2. Projektjahr: Erweiterung um acht auf insgesamt 16 Standorte

1. Projektjahr  
Braunschweig  
Delmenhorst  
Goslar  
Hannover  
Osnabrück  
Leer  
Meppen  
Leer



2. Projektjahr  
Cuxhaven  
Göttingen  
Hildesheim  
Lüneburg  
Oldenburg  
Salzgitter  
Twistringen  
Wolfsburg



## **Zielgruppen der Beratung:**

- Jugendliche und Erwachsene, die sich Klarheit über ihren Umgang mit Onlinemedien verschaffen möchten oder Hilfe für ihren Umgang damit suchen
- Angehörige und weitere Bezugspersonen, die sich Sorgen um andere machen (z.B. Lehrkräfte, Freund/innen)

## **Ziele der Beratung**

- Ausmaß des Problems bestimmen
- Individuelle Problemlösungen und Handlungsstrategien erarbeiten
- bei Bedarf Motivationsstrategie entwickeln, damit Betroffene Beratung und Hilfe annehmen
- bei Bedarf Weitervermittlung in Therapie

# Der Projektaufbau

## re:set!

### FSS

- Durchführung der Beratung
- Ausfüllen der Screening- und Dokumentationsbögen
- Regionale vernetzung
- Teilnahme an Fortbildungen
- Mitarbeit an Erstellung der Veröffentlichungen

### MHH

- Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation
- Erstellung der Veröffentlichungen
- Fortbildungen

### NLS

- Koordination
  - Beantragung
  - Fachtage
  - Regionalgruppen
  - Fortbildungen
  - Homepage
  - Flyer
  - Verwendungsnachweise

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



# Dokumentation – Zentrale Unterschiede

1053 Fälle

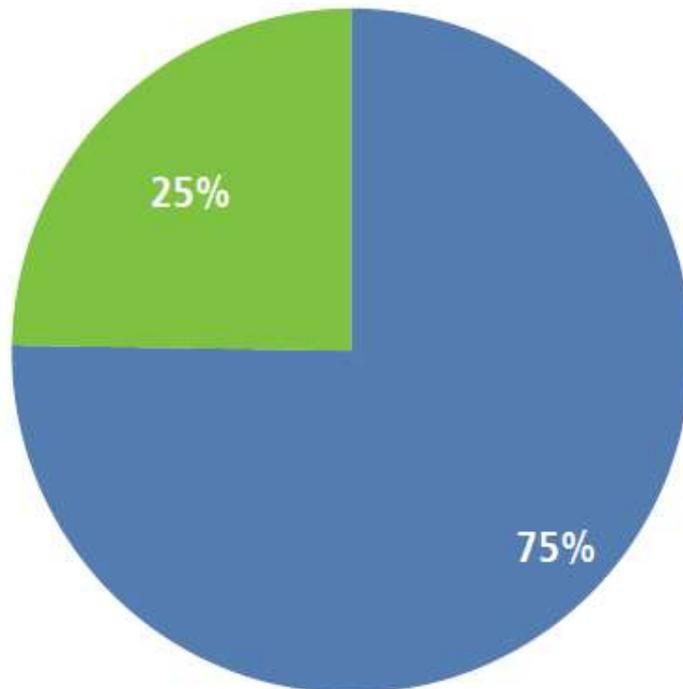
3000 Beratungen

- Jünger als sonstige Klient\*innen (Ø21,6 Jahre)
- Bei ca. 2/3 Angehörige involviert
- Geringere Eigenmotivation

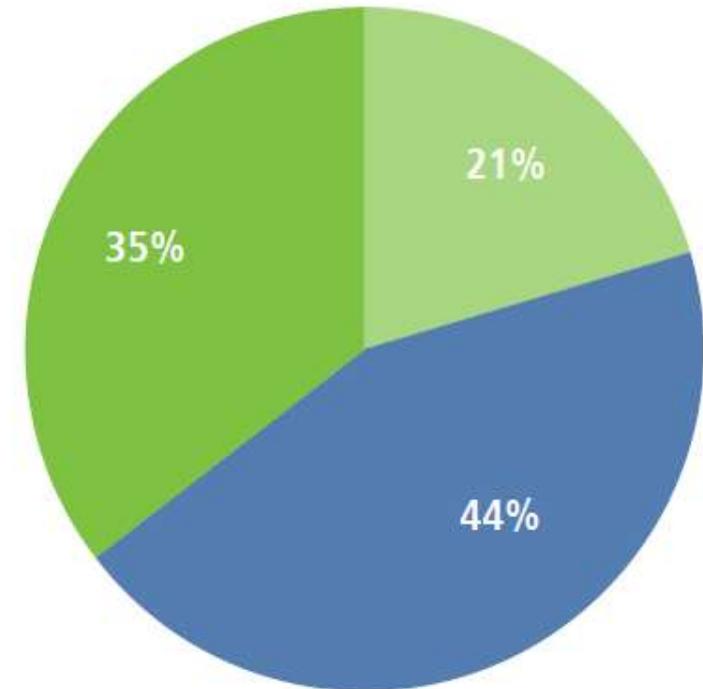


# Auswertung der Screenings

Short CIUS (cut-off  $\geq 9$ ;  $N = 464$ )



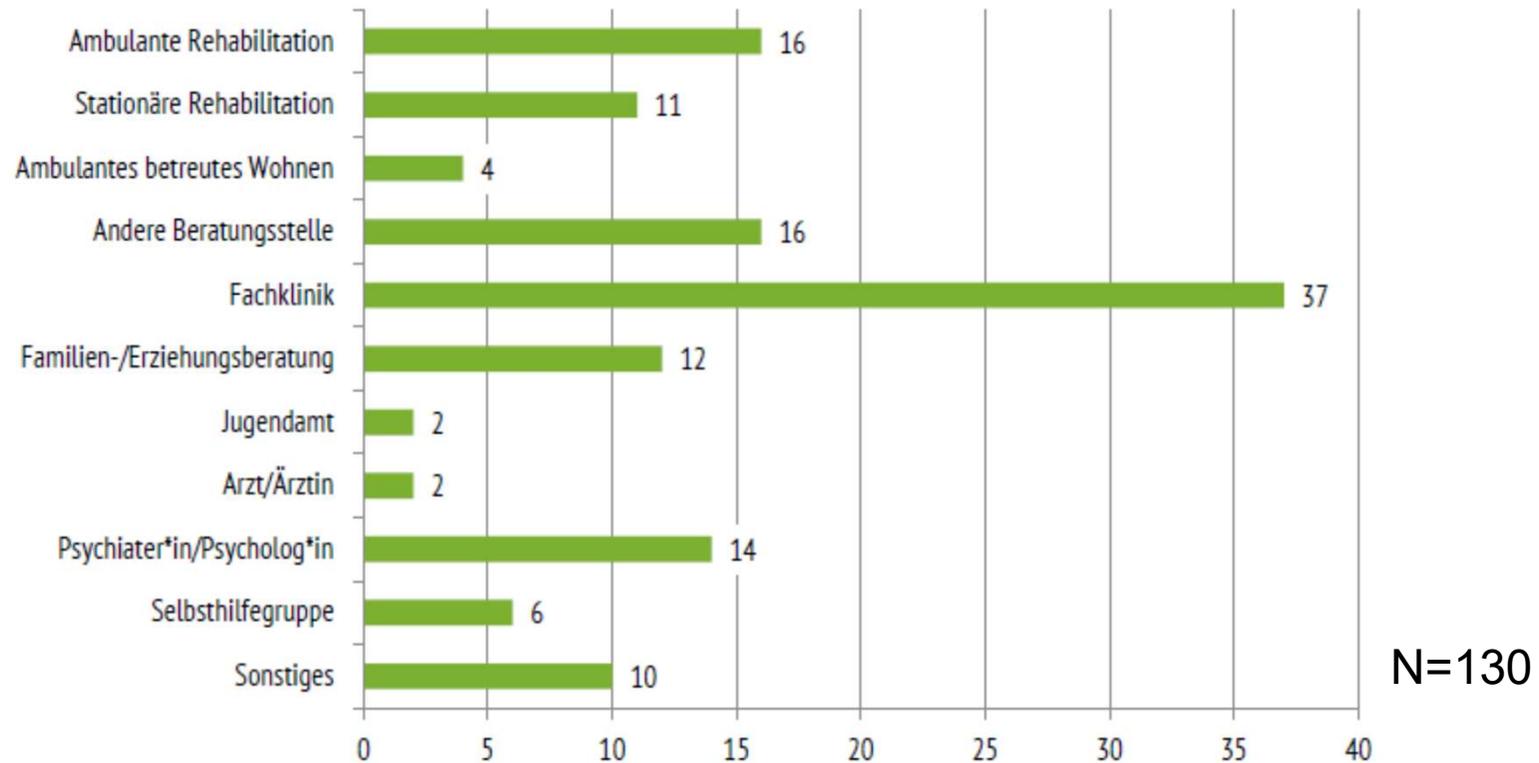
AICA-Short (cut-off  $\geq 11/15$ ;  $N = 460$ )



- Kein Risiko einer Internetbezogenen Störung
- Moderates Risiko einer Internetbezogenen Störung
- Schweres Risiko einer Internetbezogenen Störung

# Weitervermittlung

Weitervermittlung der Betroffenen (Abbildung 17)





Ein Ziel des Projekts re:set! war es, die erworbenen Kompetenzen auch den nicht am Projekt beteiligten Fachstellen für Sucht und Suchtprävention zur Verfügung zu stellen und das Thema „Beratung bei exzessiver Mediennutzung“ in der niedersächsischen Suchthilfe zu etablieren.

# Veröffentlichungen

Empfehlungen zur Implementierung eines Beratungsangebots bei exzessivem Medienkonsum und internetbezogenen Störungen

- Legt Fokus auf strukturelle Bedingungen/Bedarfe
- Basiert auf qualitativen Interviews mit re:set!-Fachkräften und Leitungen der beteiligten FSS
- Nennung 13 konkreter Schlussfolgerungen für die Praxis





# Veröffentlichungen

Exzessiver Medienkonsum

Beratungsleitfaden mit Materialsammlung

Teil 1: Hintergrundwissen zu  
Internetnutzungsstörungen

- Formen
- Spezifische Phänomene
- Ursachen
- Komorbiditäten
- Vermittlungsmöglichkeiten



# Veröffentlichungen

Exzessiver Medienkonsum

Beratungsleitfaden mit Materialsammlung

Teil 2: Arbeitshilfen und -blätter

- Erstkontakt
- Screening
- Suchtanamnese
- Angehörigenarbeit
- Funktionalität
- Änderungsmotivation
- Ressourcen
- Verhaltensänderung



# Weitere Herausforderungen

- Beratung in einem sehr schnelllebigen Feld
  - Stetige Veränderungen in Anwendungen und Hardware
- Erreichung weiterer Betroffenenengruppen
  - Bisher Schwerpunkt auf jüngeren, männlichen Ratsuchenden
- Integration dieser Gruppe in bestehende Ambulante Rehabilitation und Nachsorge



ohne zusätzliche finanzielle und somit auch personelle Ressourcen in den Fachstellen

# Praktische Arbeitshilfen durch die NLS

- Online Seminare zur Einführung in die Beratung bei exzessiver Mediennutzung
- Einrichtung des landesweiten „AK Mediensucht“
  - Unter-AG Therapie und Nachsorge
- Angebot moderierter Fallbesprechungen
- Erstellung einer PrevNet Gruppe „Beratung bei exzessivem Medienkonsum“
  - Schnelle Weitergabe von Informationen
  - Möglichkeit, in Foren fallspezifische Fragen zu stellen



Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen

# Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

Tobias Trillmich  
Referent

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen  
Gruppenstr. 4  
30159 Hannover  
E-Mail: [trillmich@nls-online.de](mailto:trillmich@nls-online.de)  
Internet: [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)