

# Fachtag #verlorenimnetz

## Forum Methoden der Prävention von problematischer Mediennutzung



**REFERENT**

**MICHAEL WILDE**

**SOZIALARBEITER (M.A.)**

**KONTAKT: 0351/ 44047719; [WILDE@SUCHTPRAEVENTION-SACHSEN.DE](mailto:WILDE@SUCHTPRAEVENTION-SACHSEN.DE)**

**[WWW.SUCHTPRAEVENTION-SACHSEN.DE](http://WWW.SUCHTPRAEVENTION-SACHSEN.DE)**



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Bereich suchtmittelspezifische  
Suchtprävention

# Kernfragen



- Was braucht es, um gut mit Jugendlichen zum Thema ins Gespräch zu kommen?
- Wie sollten Methoden aufgebaut sein?
- Was sollte nicht passieren?
- Welche Bedenken haben Sie?

## Wichtigste Apps Top 5

- bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -

	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
<b>Rang 1</b>	WhatsApp (74 %)	WhatsApp (79 %)	WhatsApp (80 %)	WhatsApp (83 %)
<b>Rang 2</b>	YouTube & TikTok ( jew. 31 %)	TikTok & Instagram (jew. 27 %)	Instagram (33 %)	Instagram (44 %)
<b>Rang 3</b>			YouTube & TikTok (jew. 22 %)	YouTube (19 %)
<b>Rang 4</b>	Snapchat (22 %)	YouTube (22 %)		TikTok (18 %)
<b>Rang 5</b>	Instagram (19 %)	Snapchat (20 %)	Snapchat (17 %)	Snapchat (17 %)

Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: Befragte, die ein Handy/Smartphone besitzen, n=1.155

## Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2022

- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

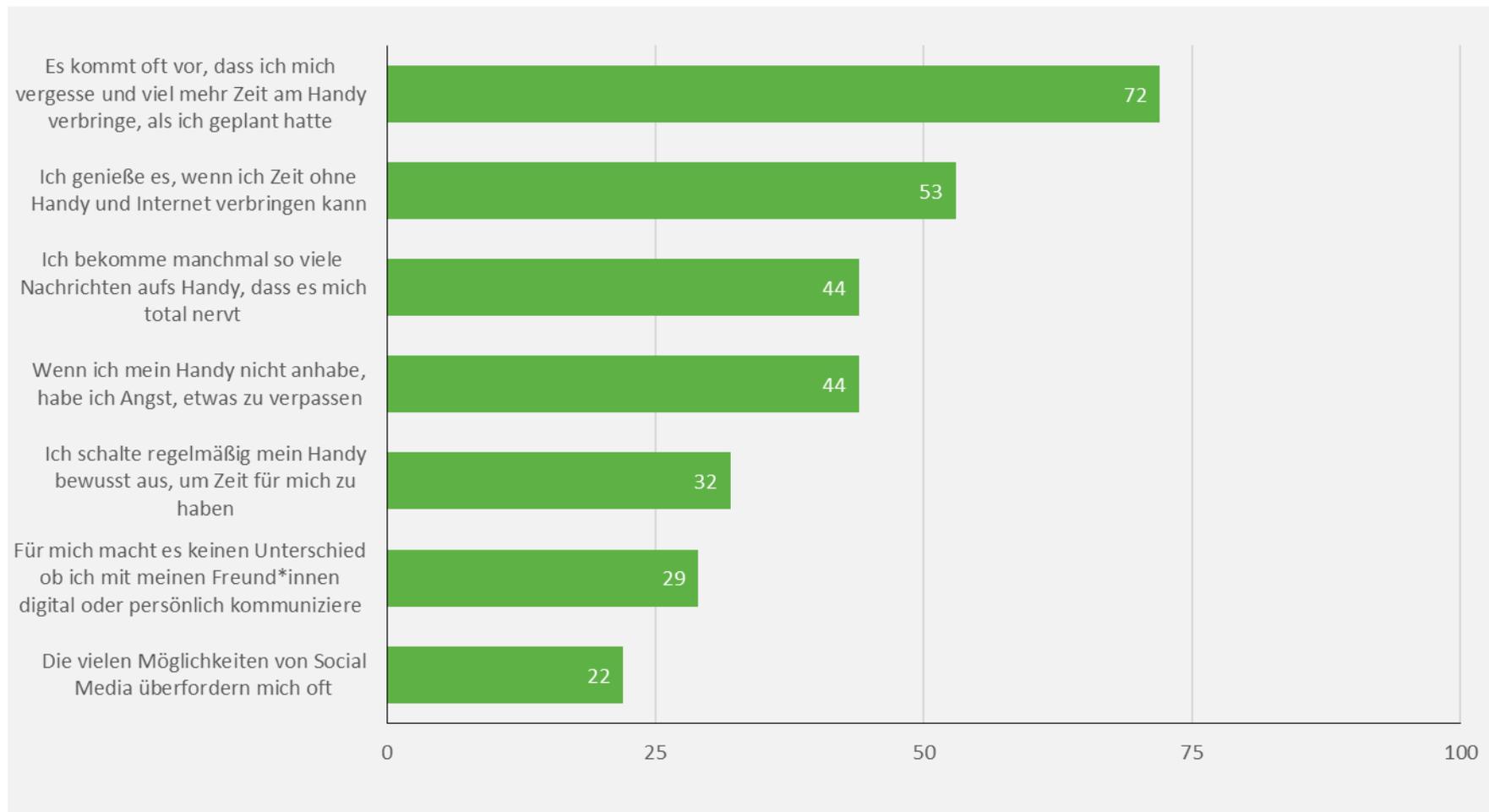
	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
<b>Rang 1</b>	„Minecraft“ 26 %	„Minecraft“ 24 %	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 18 %
<b>Rang 2</b>	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 23 %	„Minecraft“ 14 %	„Minecraft“ 11 %
<b>Rang 3</b>	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 9 %	„Fortnite“ 8 %

	Haupt-/Realschule	Gymnasium
<b>Rang 1</b>	„FIFA“ 18 %	„Minecraft“ 20 %
<b>Rang 2</b>	„Minecraft“ 16 %	„FIFA“ 18 %
<b>Rang 3</b>	„Fortnite“ 13 %	„Fortnite“ 10 %

Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: Nutzer von Computer-, Konsolen-, Tablet-, Smartphonespielen, n=1.128

## Überdruss digitaler Kommunikation 2021

- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragte, n=1.200

# Risikofaktoren



- Flucht aus der Realität
- Kompensation (Stress, Leere, Langeweile etc.)
- ständige Verfügbarkeit
- unklare Regeln zu Hause
- Komorbidität
- Arbeitslosigkeit, Schulprobleme
- junges Alter / Pubertät
- Persönlichkeitsmerkmale

# Risikofaktoren Computerspiele



- Belohnungsanreize
- Verlust des Ansehens bei längeren Pausen
- unendliche Levels bzw. Notwendigkeit zu spielen
- In-App-Käufe
- gezielte Werbung mit „Suchtfaktor“ bei jugendlicher Zielgruppe

# Risikofaktoren soziale Netzwerke



- idealisierte Selbstdarstellung
- Belohnung durch Aufmerksamkeit
- Selbstwerterhöhung
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- ständige Erreichbarkeit

Grundsatz



# Bewährung statt Bewahrung

Vergleich Verkehrserziehung im Straßenverkehr

# Wirksame Suchtprävention ...

(vgl. Institut Suchtprävention Österreich)



...beginnt so früh  
wie möglich

...ist langfristig  
angelegt

...findet regelmäßig  
statt

...ist nachhaltig  
ausgelegt

...ist bedarfs- und  
ressourcen-  
orientiert

...ist zielgruppen-  
und lebenslagen-  
orientiert

...stellt Inhalte  
realistisch und  
glaubwürdig dar

...belehrt nicht und  
grenzt nicht aus,  
sondern  
informiert,  
bestärkt und  
begleitet

...geht interaktiv  
und partizipativ  
vor

# konkrete Ziele der Mediensuchtprävention



- Jugendliche über die negativen Auswirkungen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung aufklären
- Selbstreflexion des eigenen Computerspiel- und Internetgebrauchs fördern
- Förderung der digitalen Balance: selbstverantwortliche Nutzung digitaler Angebote versus Aktivitäten in der realen (analogen) Welt
- Ermutigung zu einem veränderten Nutzungsverhalten
- Bereitschaft zu Beratung wecken, sofern Probleme und Verunsicherungen vorliegen

Wichtig vor allem bei dem Thema:



# Vorbildfunktion

Reflektieren der eigenen Mediennutzung.

# EU-Initiative Klicksafe



Sitemap | Kontakt | Impressum | Datenschutz | Presse

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Home Themen Service Materialien Spots Über klicksafe

klicksafe bei:   

English | руском | Türkçe | عربي

### Newsletter abonnieren

E-Mail-Adresse  [Abonnieren](#)

[» Informationen & Archiv](#)

klicksafe aktuell 1/8



### WhatsApp-Videos

#### Neuer klicksafe Erklärfilm

#### WhatsApp Probleme

[» Weiterlesen](#)

[» Download und Bestellen](#)



#### Elternabende Internet + Handy

[» Weiterlesen](#)

[» klicksafe informiert](#)

**1** Privatsphärenschutz durch richtige Einstellungen in Facebook

[» Weiterlesen](#)

**2** Elternratgeber "Smart mobil?!" - Smartphones und Apps

[» Weiterlesen](#)

Suchbegriff  [Suchen](#)  

News Termine 

17.09.2014



#### Koffer gepackt und überlebt

Mit der Kamera Geschichten entdecken - Material für den

[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

16.09.2014



#### Pädagogen-Spezial von handysektor: Handy in der Schule

Handysektor zeigt zum

[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

12.09.2014



#### Die Zukunft freier Bildungsmaterialien - OER-Konferenz 2014

Am 12. und 13. September

[» Weiterlesen](#) [» Zur Übersicht](#)

klicksafe für 

# Kampagne „Ins Netz gehen“ - Jugendportal

Gesunde Mediennutzung: Tipp

https://www.ins-netz-gehen.de

Kontrast   Gebärdensprache   Leichte Sprache   [Login zur Online-Beratung](#)

Ins **NETZ** gehen

«   »

**Net-Piloten**  
So kannst du dabei sein

○ ● ○ ○ ○   Slider pausieren

**Startseite**

Wie nutzt du Videospiele, Smartphone und Co.?

# Kampagne „Ins Netz gehen“ - Erwachsenenportal



Für Multiplikatoren: Mediennutzung

https://www.ins-netz-gehen.info

Leichte Sprache Gebärdensprache Kontrast

Ins NETZ gehen BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Login E-Mail-Beratung Suche

Start Eltern ▾ Lehrkräfte ▾ Fachkräfte ▾ Net-Piloten ▾ Beratung & Hilfe ▾ Glossar

## Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen

**Informationen, Hilfe und Beratung für Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal**

Angesichts der zahlreichen digitalen Möglichkeiten ist die Medienerziehung heutzutage mit verschiedenen Herausforderungen verbunden. Um Ihnen bei dieser Aufgabe Unterstützung anzubieten, steht auf diesem Portal ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot zur digitalen Medienwelt und der verantwortungsvollen Mediennutzung zur Verfügung. Zudem können Sie auf Ressourcen wie die Beratungsstellendatenbank oder die E-Mail-Beratung zurückgreifen, um sich in individuellen Fällen professionellen Rat einzuholen.

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen



# Kampagne „Familie.Freunde.Follower“



**FAMILIE.  
FREUNDE.  
FOLLOWER.**

Tobi Krell erklärt:  
**MEDIEN  
SUCHT**

## Familie.Freunde.Follower.

Eine Kampagne der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Ob Tablet, Smartphone oder PC – digitale Medien sind aus unserem Alltag kaum noch weg zu denken. Neue Zahlen belegen, dass während der Coronapandemie Kinder und Jugendliche 75 Prozent mehr mit dem Smartphone oder PC als vor der Krise spielen, um ihre Langeweile zu bekämpfen oder sich abzulenken. Dabei wird die Grenze zum gesunden Umgang mit digitalen Medien zunehmend überschritten.

Wichtiger denn je ist also, die Medienkompetenz und den bewussten Umgang mit Smartphones und Co. gerade von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Dabei helfen soll die Kampagne der

# Links



- [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)
- [www.usk.de](http://www.usk.de)
- [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
- [www.spielbar.de](http://www.spielbar.de)
- [www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)
- [www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)
- [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)