

Herzlich Willkommen zum SLS Fachtag am 08.11.2023



Quelle: https://medienkompetenz.katholisch.de/portals/0/alle_Inhalte/Bilder/Artikellistenbild%20366x206/Medienkompetenz_366x206.jpg

Medienkompetenz heißt:

Informationen:

- * finden
- * auswählen
- * beurteilen
- * kritisieren
- * reflektieren

Technisch:

- * verschiedene Medien nutzen können
- * selbst herstellen können
- * die Funktionsweise kennen

Umgang:

- * sinnvoll benutzen
- * sinnvoll einsetzen

Mediensprachlich:

- * Kodierung und Dekodierung von Inhalten



Die Diagnostik

- Bisher in Deutschland im **ICD 10** nicht beschriebenes Störungsbild.
- Für **ICD 11** als Verhaltenssucht klassifiziert: 6 C 51

Gaming disorder („Internet-Sucht“ oder „Spielsucht“, die sich auf Internet- und Videospiele bezieht)

Definition:

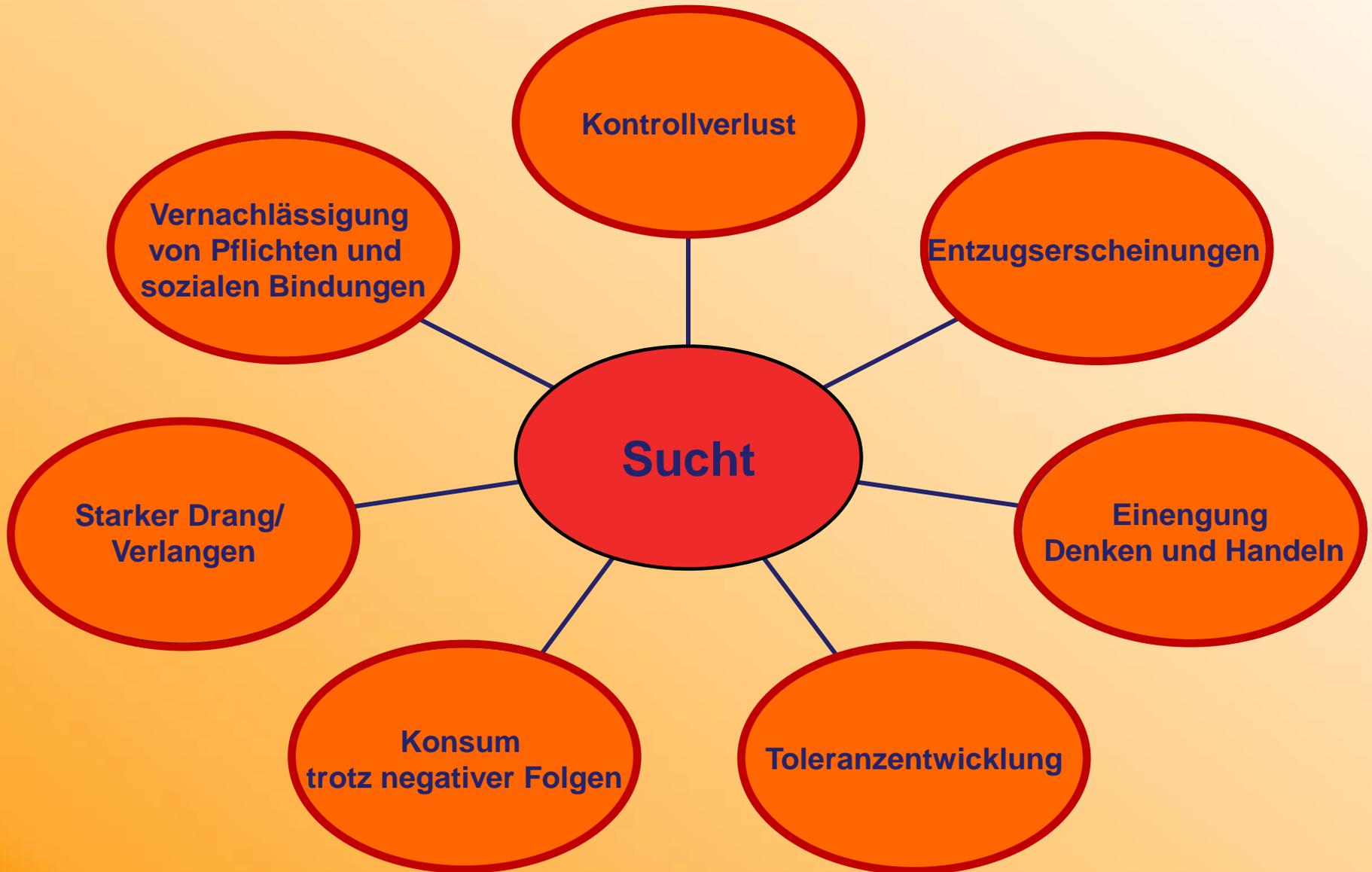
Es besteht ein Muster an anhaltendem oder wiederkehrendem Spielverhalten, das online oder offline erfolgen kann.

Die Störung ist gekennzeichnet durch:

- a) eine beeinträchtigte Kontrolle über Beginn, Häufigkeit, Intensität, Dauer, Beendigung und Kontext des Spielens
- b) eine zunehmende Priorität für das Spielen in einem Maße, dass das Spielen „Vorrang vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten“ gewinnt
- c) die Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz des Auftretens von negativen Folgen

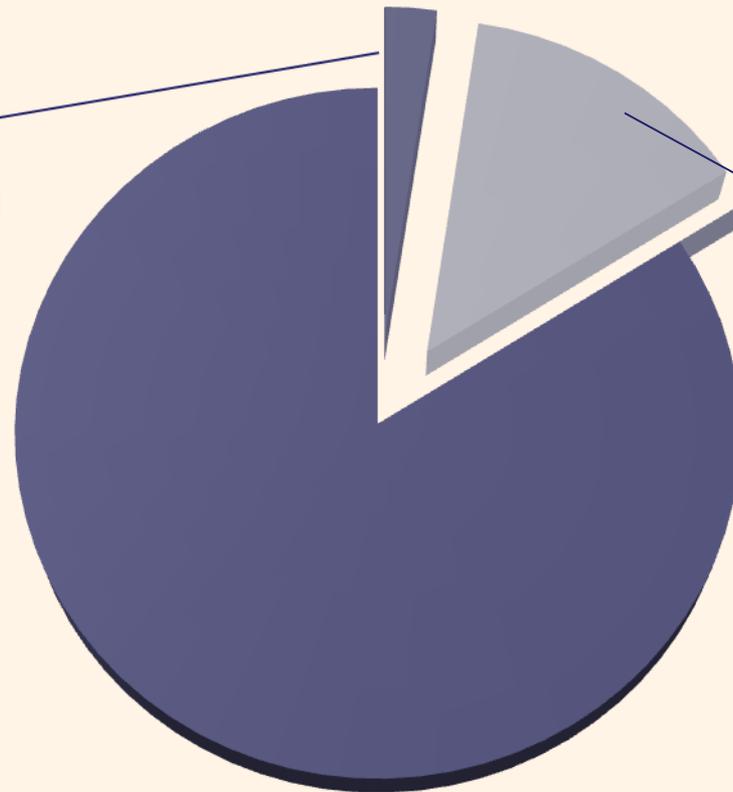
- Im **DSM 5** wurde 2015 die Diagnose **internet gaming disorder** als Forschungsdiagnose mit aufgenommen.

Leitsymptome für Computerspielabhängigkeit



- Altersgruppe 14 – 24 Jahre,

2,4%
internetsüchtig



13,6 %
problematische
Nutzung

Wie kommt es zu einer Sucht?

Persönlichkeits-, umwelt- und suchtmittelbezogene Risikofaktoren

Suchtdreieck

Merkmale der Person

- Persönlichkeitseigenschaften
- genetische Bedingungen
- psychische Schwierigkeiten
- Stresserleben und -verarbeitung

Suchterkrankung

Computer

- Anonymität, soziale Distanz bei gleichzeitigem Erleben intimer Bindung
- Verfügbarkeit, geringe finanzielle Belastung
- Unendlichkeit
- schnelle Erfolge, lernen durch Verstärkung

Merkmale der Umwelt

- Familienklima
- überfordernde Konflikte
- fehlende Beziehungen und soziale Ressourcen

Suchtbegünstigende Faktoren bei Medien



- Internet im Kinderzimmer, Flatrates (Verfügbarkeit)
- hohe Spielereanbindung (Craving / Verlangen)
- Eintauchen, Präferenz der virtuellen vs. realen Welt
- „Flow“-Erleben: euphorisches Gefühl
- keine Grenzen; verändertes Zeiterleben
- Tunnelblick (Verlust der Orientierung)
- Verlust des Kontrollempfindens
- unvorhergesehene Erfolge und Misserfolge (dadurch Abhängigkeitseffekt/ Verstärkung)
- hohe Akzeptanz der „Peer Group“ (Belohnung)
- unzählige nicht-reale Beziehungen; Aufgabenlösung erfordert Anschluss (virtuelle Beziehung)

Nutzungsmotive

- Soziale Motive (Kontakt, Gemeinschaft u.a.)
- Fluchtmotive (Einsamkeit, Langeweile)
- Wettbewerbsmotive (Vergleichen, Erfolg)
- Bewältigungsmotive (Macht, Stärke)
- Optimierung persönlicher Fähigkeiten (Wissen, Entwicklung)
- Fantasiemotive (Avatar, Möglichkeiten)
- Erholungsmotive (Stress abbauen, Belohnung)

- Avatar → entwickeln einer Wunschidentität (sich neu erfinden)
- Spiel-Ich wird attraktiver durch höhere Spiellevels
- Belohnungssystem - Ranglistenplatzierung
- Fantasy → Dinge zu tun, welche in der Realität nicht erlaubt/ unerreichbar sind
- Spieldramaturgie (hoch motivational, lernt vom Spieler)
- Rollenspiele sind nie fertig → führen eines virtuellen Lebens
- Kaufen von Zubehör (Einsatz, Wertschöpfung)

DAK Studie

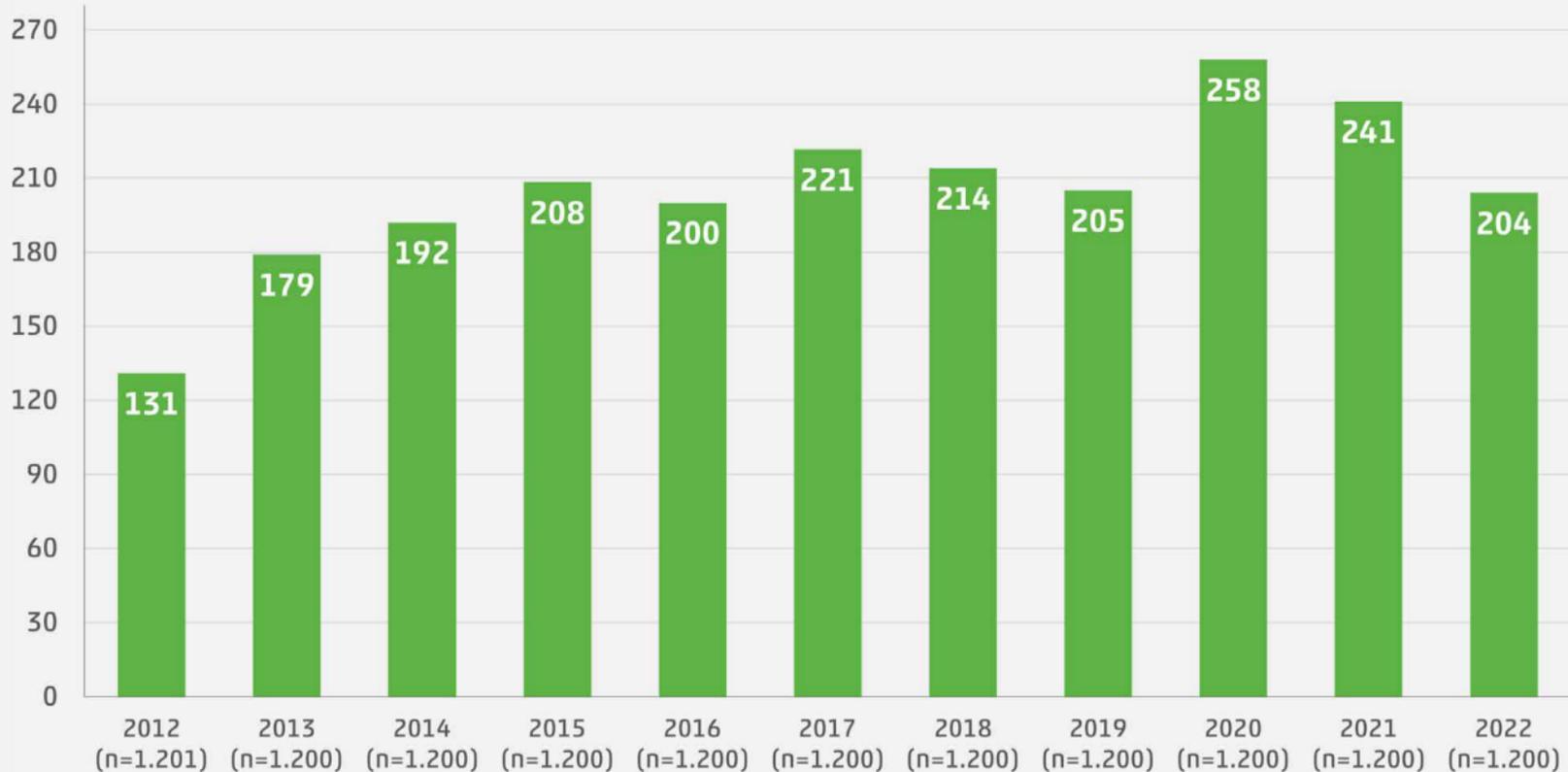
- **DAK Studie** (Längsschnitt-Studie, bisher 5 Befragungen von 2/2019 bis 6/2022)
- 1000 Jugendliche (10 – 17 Jahre + 1 Elternteil) mit DSM 5 Kriterien
- Ergebnis: 15,4% riskante Spieler (d.h. Schulprobleme, emotionale Verhaltensprobleme)
- 72,9% aller Befragten spielen regelmäßig
- DAK empfiehlt: Verbot von Lootboxen, da Ähnlichkeit zu Glücksspiel

Postbank Studie

- **Postbank Jugend-Digitalstudie 2023**
- Befragung 1054 Jugendliche zwischen 16 – 18 Jahren
- Jugendliche nutzen 63,7 Std. Internet/Woche
- Davon Mädchen 67,3 vs Jungen 60,3 Stunden
- 2022: 67,8 Stunden
- 2019: 58 Stunden
- Nutzung für Ausbildung/ Schule nimmt zu:
2019: 2,5 Stunden; 2023: 4,3 Stunden

JIM Studie zur Medien Nutzung 2022

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2012-2022



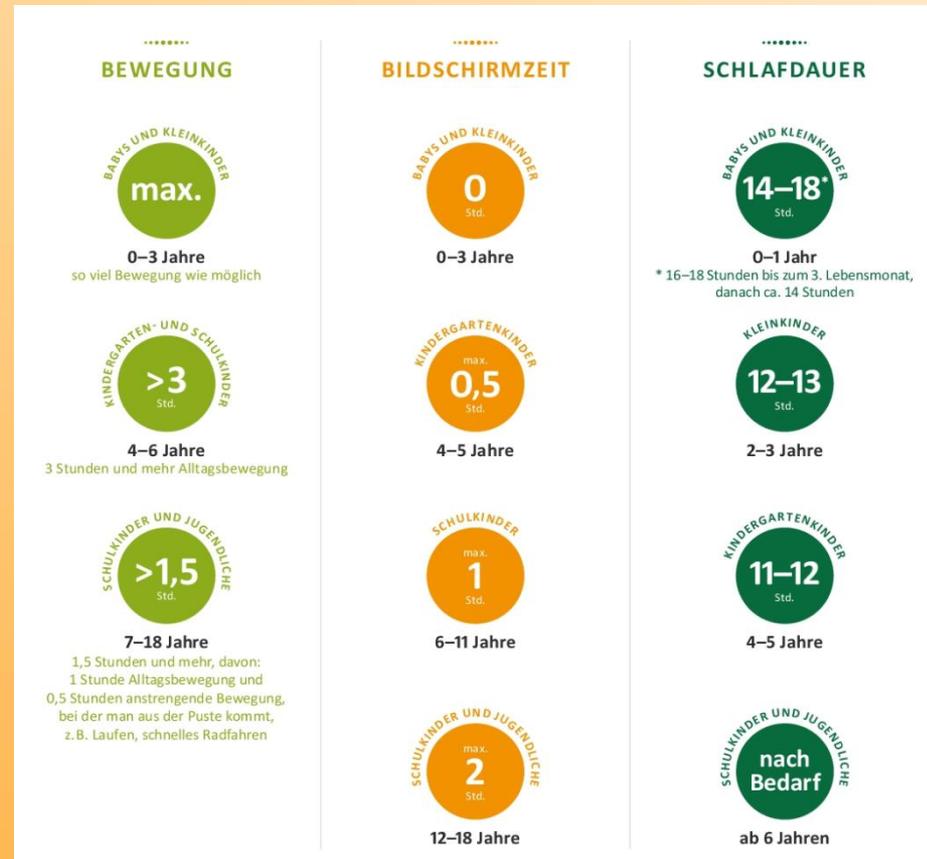
Quelle: JIM 2012-JIM 2022, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten, n=1.200

Tägliche Online Nutzungszeiten nach Altersgruppen (JIM 2022)

- 12 - 13 Jahre → 176 min → 2,93 Std.
- 14 - 15 Jahre → 194 min → 3,23 Std.
- 16 - 17 Jahre → 210 min → 3,5 Std.
- 18-19 Jahre → 233 min → 3,88 Std.

Befragung von 1200 Jugendlichen (repräsentativer Querschnitt) im Alter von 12 bis 19 Jahren

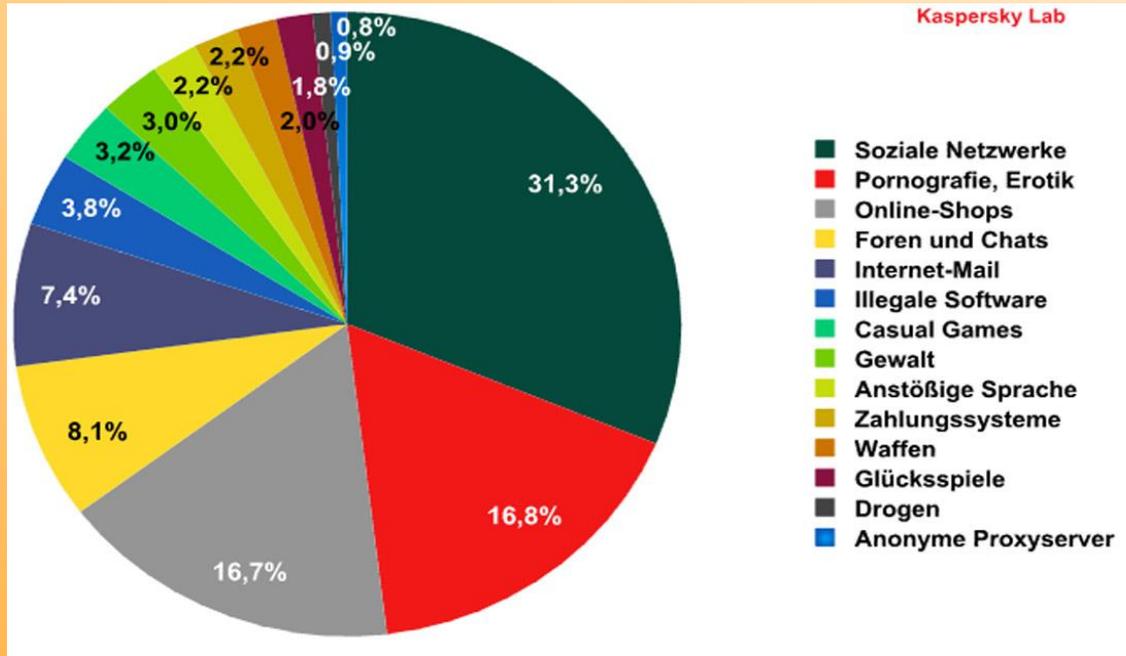
Gesunde Entwicklung: Bewegung, Bildschirmzeit und Schlaf



Das richtige Maß kann nach unten oder oben abweichen, denn jedes Kind ist anders.

Online-Aktivitäten von 10-18 Jahren in Europa, in Deutschland 2014

- **Europa**

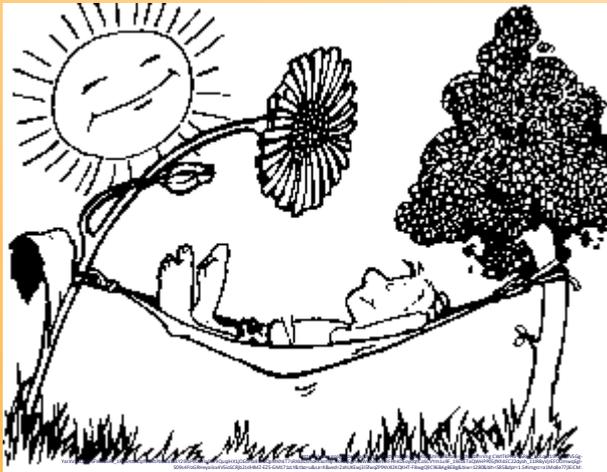


Deutschland

- 26 % Pornografie
- 21 % soziale Netzwerke
- 18 % Onlineshops

Smartphone – Freizeit

Kaum noch Zeiten ohne das Smartphone



Umgang mit erotischen Selfies



Unverbindlichkeit von Verabredungen



Umgang mit Porno Filmen



Freizeitverhalten- damals und heute

| | Früher | Neu hinzugekommen |
|--|--|---|
| Erlebnisorientierung | Etwas unternehmen, mit Freunden treffen, TV | Internet, jederzeit kommunizieren per Handy, IM*, E-Mail |
| Wunsch nach Zugehörigkeit | Freundesclique, Sportverein, Familie | Communities, IM*, virtuell nie von Freunden getrennt sein |
| Entwicklung der eigenen Identität | Auseinandersetzung mit anderen, Tagebuch | Communities, online Rollen ausprobieren, spaces, blogs UGC (user generated content) |
| Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit | Rebellieren gegen Autoritäten, Reisen | "elternfreie Zonen" |
| Suche nach Orientierung und Sicherheit | Zeitschriften, TV, Autoritäten, Marken | Mit Handy ist man nie allein, Internet, Foren |
| Umgang mit Sexualität | Flirten auf dem Schulhof, im Schwimmbad, Bravo lesen | Flirten per IM*, Aufklärung im Internet |
| Streben nach Status | Sport, Mode | Anzahl der Kontakte im IM*, cooler Content zum forwarden, Online-Bestenlisten für Gamer |

Ab wann wird es problematisch?

Prinzipiell ist **Computerspielen/ Internet-Nutzung unproblematisch,**

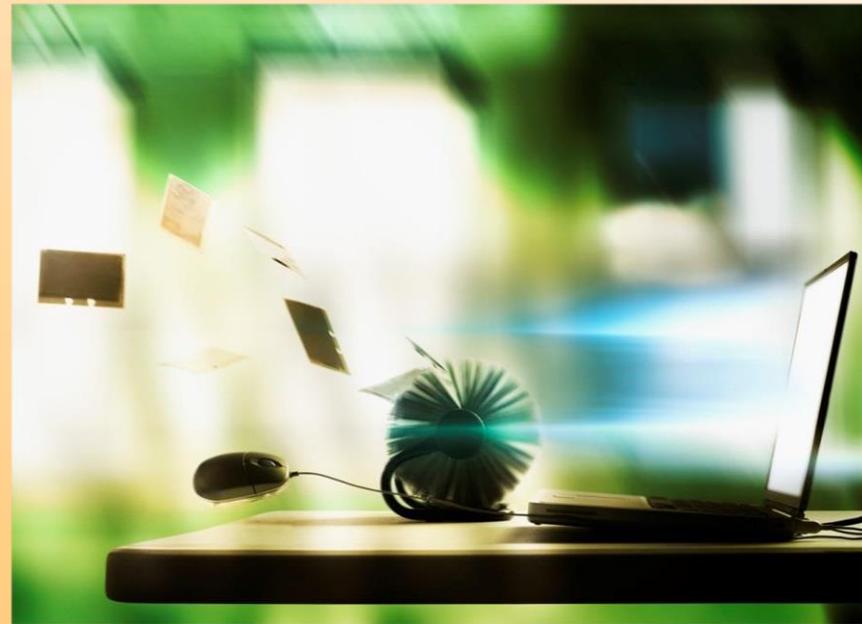
ABER wenn

- Spielen als **Rückzug vor Anforderungen des realen Lebens** genutzt wird
- die **Grenzen** zwischen realem und virtuellem Leben **verwischen**
- der Computer/ Internet **bestimmender Faktor des Leben** ist
- **reale Welt in den Hintergrund** gerät
- Spaß verschwindet und das **Gefühl an den Computer/ Handy zu müssen** im Vordergrund steht

wird es **problematisch!**

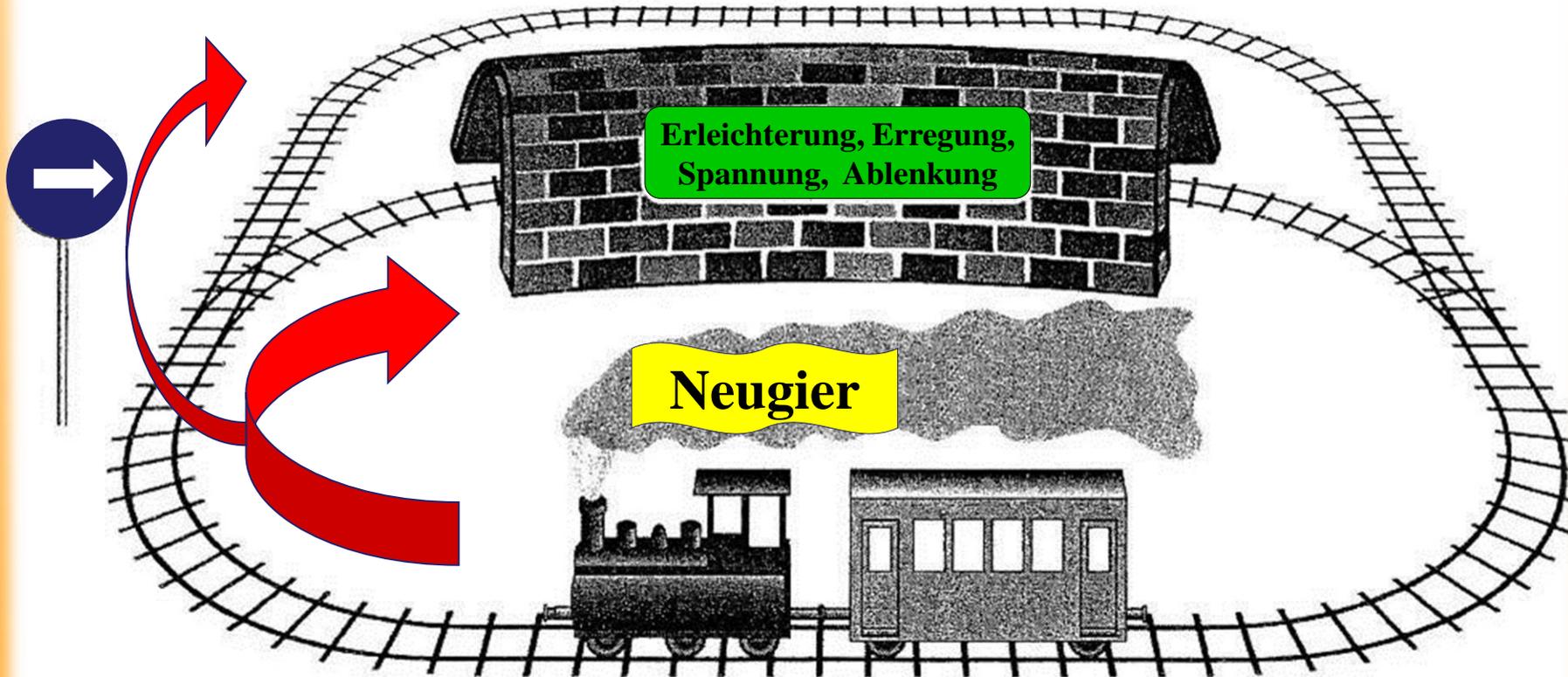
Mögliche Ursachen für die Flucht in eine virtuelle Welt

- Angst vor dem „realen Leben“, Versagensängste etc.
- Soziale Ängste
- Geringe Selbstwirksamkeitserwartung
- Langeweile und Einsamkeit
- Subjektives Gefühl von Vernachlässigung, unerfüllte Wünsche etc.
- Mangelnde Bewältigungsstrategien
- Mangelnde Bewältigungsressourcen



Entwicklung einer Medienabhängigkeit: Das erste Mal

(Lindmeyer, 2005)

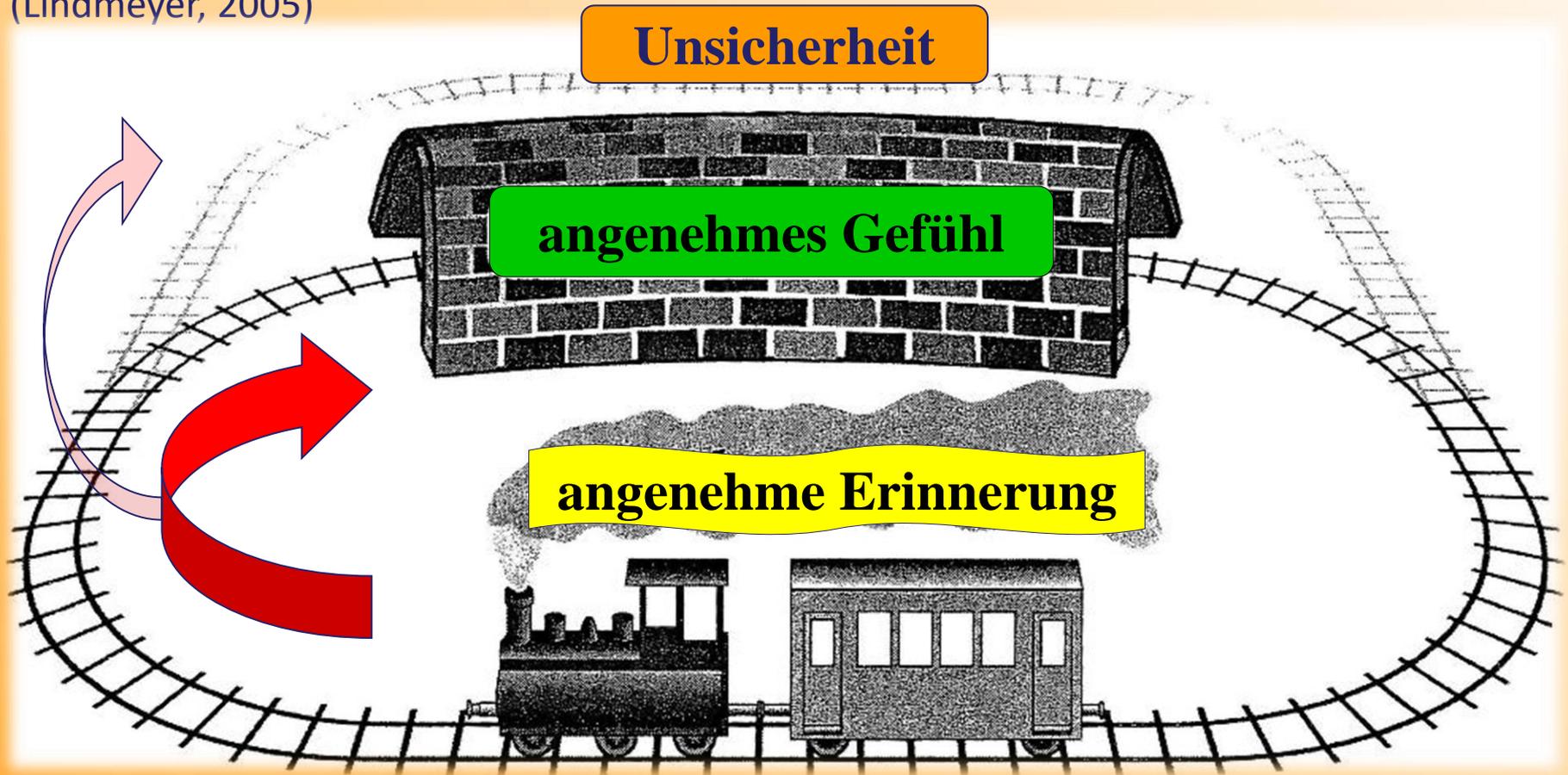


Oft führen Neugier oder Freunde zum ersten Kontakt mit den entsprechenden Medien.

Als Effekt erhofft man sich Entspannung und Spaß, Gemeinschaft etc.

Entwicklung einer Medienabhängigkeit: Gewöhnung

(Lindmeyer, 2005)

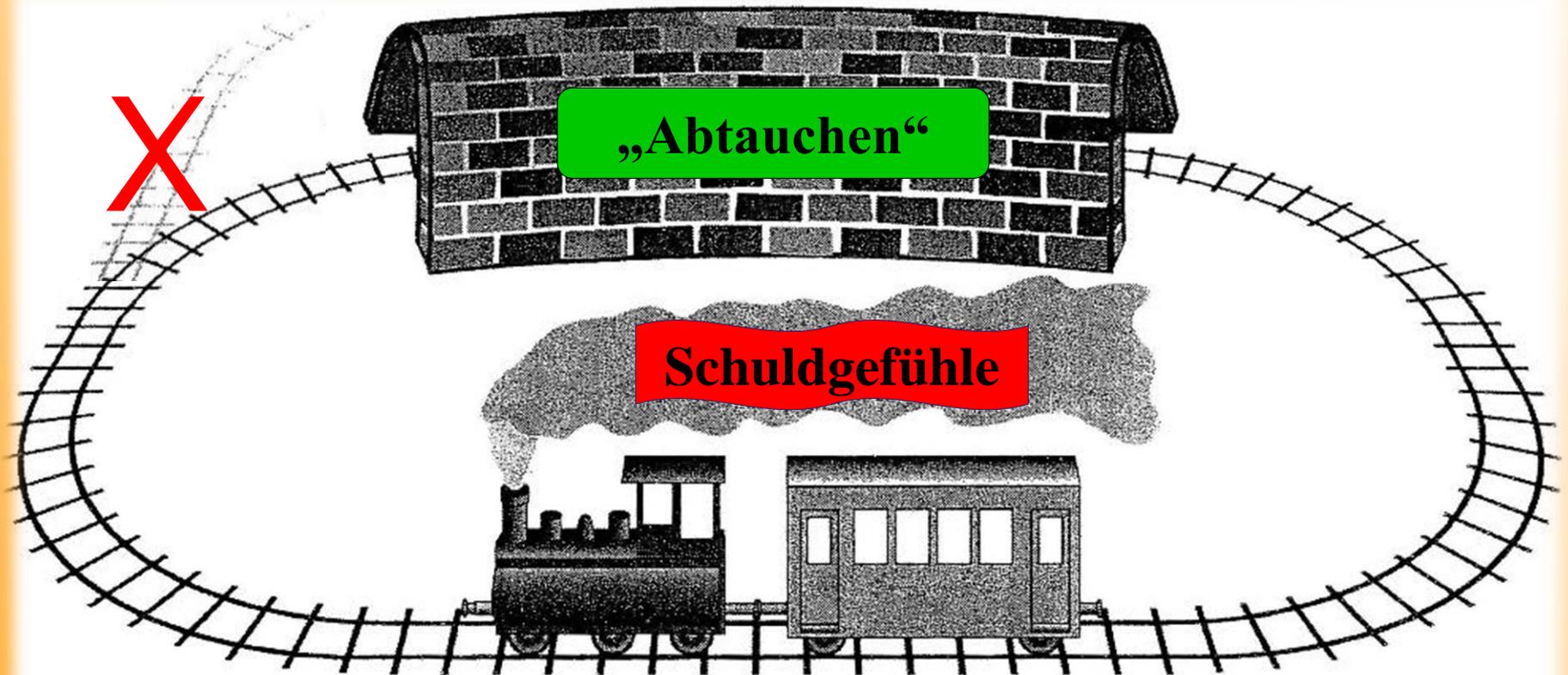


Für den Betroffenen wird es normal, in bestimmten Situationen Medien zu konsumieren.

Ohne Medienkonsum fühlt er sich zunehmend unwohl.

Entwicklung einer Medienabhängigkeit: Abhängigkeit

(Lindmeyer, 2005)



Der Betroffene konsumiert (automatisch) Medien, weil für ihn keine Alternativen mehr erkennbar sind. Aufkommende Schuldgefühle werden durch erneuten Konsum zurückgedrängt.

Wie kommt es zur Sucht?

Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung

Lernen durch Belohnung

Positive Verstärkung



Positiver Erregungszustand (z.B. Spannung, Abenteuer, Glück, Flow) bei Mediennutzung wirkt belohnend.

→ Medienkonsum steigt.

Negative Verstärkung



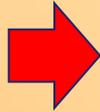
Negativer Gefühlszustand (Angst, Trauer, Stress, etc.) soll verschwinden.

→ Medienkonsum.

Wir lernen. → Wir erlernen auch Sucht (Entstehung eines Suchtgedächtnisses).

Zusammenfassung Suchtgedächtnis

- Sucht ist ein **erlerntes Verhalten** mit entsprechenden „**Gedächtnisspuren**“



- Diese Spuren sind **nicht löschar**, man kann sie nur **mit geeigneten Alternativverhaltensweisen „überschreiben“**
- **Abstinenz** ist somit **über Lernen möglich** (Umprogrammieren des Gehirns)
- das **benötigt Zeit** und **viele Wiederholungen**
- da das **Suchtverhalten** jedoch nicht gelöscht ist, kann es **auch nach Jahren** noch durch bestimmte Reize **aktiviert werden**

Substanzabhängigkeit

stoffgebunden

Verhaltenssucht

nicht stoffgebunden

biochemische Veränderungen und psychotroper Effekt

(bei beiden Formen)

durch Zufuhr psychotroper
Substanzen

durch exzessiv belohnende
Verhaltensweisen

Präventionsangebot ESCapade



- Entwicklung und Betreuung von ESCapade durch die Drogenhilfe Köln
- Förderung als Bundesmodellprojekt (BZgA)
- wissenschaftliche Evaluierung (katHO Köln)

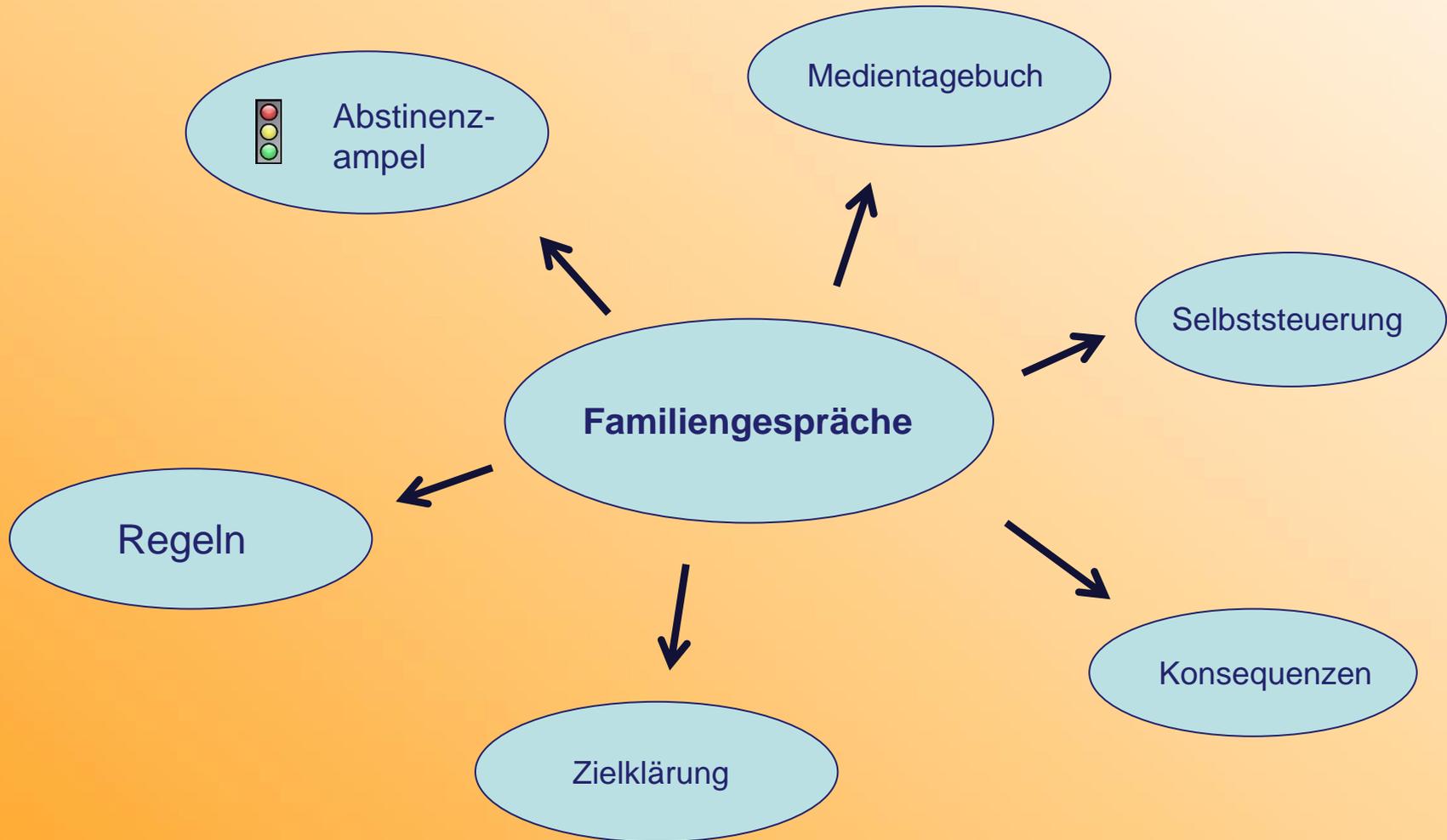


www.escapade-projekt.de

Ziele von ESCapade

- Verringerung der psychosozialen Auffälligkeiten des Jugendlichen
- Veränderung des Internet-/ Mediennutzungsverhaltens des Jugendlichen
- Verringerung der Belastung des Familiensystems
- Verbesserung der Kommunikation in der Familie
- **Entwicklung von klaren Regeln und Nutzungsvereinbarungen bezüglich des jugendlichen Medienkonsums**

Aufbau von ESCapade



Medientagebuch

Medientagebuch für die Zeit vom bis.....

Wochenziel:.....

| | Medienkonsum | | Art (Chatten, Surfen, Spielen etc.) | Situation (incl. anwesende Personen) | Befindlichkeit (Gedanken, Gefühle) | |
|----|--------------|-------|--|---|------------------------------------|---------|
| | Beginn | Dauer | | | vorher | nachher |
| Mi | | | | | | |
| Do | | | | | | |
| Fr | | | | | | |
| Sa | | | | | | |
| So | | | | | | |
| Mo | | | | | | |
| Di | | | | | | |

Teufelskreismodell

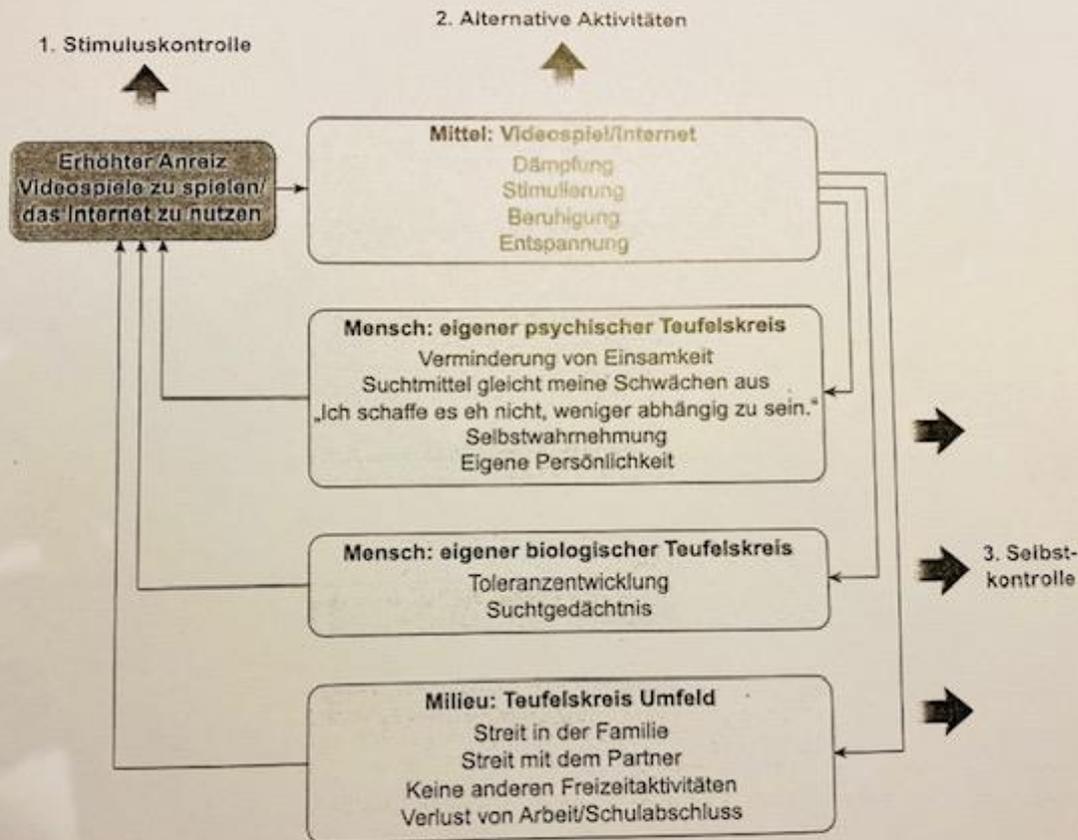


Abb. 6.6 Teufelskreismodell in Anlehnung an Küfner & Bühringer (1997) mit Auswegen, modifiziert aus Illy & Florack (2018) [L231]

Abstinenzzampel

Individuelle
Festlegungen für
ein spielfreies
Leben mit
geringer
Rückfallgefahr



Zielvereinbarungen zum funktionalen Umgang mit dem PC/Internet (Ampelmodell)

Tabu (rot)

Folgende Aktivitäten sind für mich so problematisch, dass sie völlig eingestellt werden müssen
(z. B. spezielle Chatrooms, bestimmte Websites oder Games)

Vorsicht (gelb)

Folgende Aktivitäten können für mich problematisch sein, und zur Vorsicht müssen Einschränkungen getroffen werden
(z. B. bestimmte Spielgenres)

Okay (grün)

Diese Aktivitäten sind für mich unbedenklich
(z. B. berufliche Nutzung, E-Mail, Online-Banking)

Medienkompetenz → bewusster, funktionaler Umgang mit Medien statt völliger Verzicht

Gremium:

Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

info@fv-medienabhaengigkeit.de www.fv-medienabhaengigkeit.de

Literatur:

- Müller, K.W. & Wolfliing, K. (2011). Computerspiel- und Internetsucht: Phänomenologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie. Suchttherapie, 12, 57-63.
- Pruin, N. (2012). Spaßfaktor Realität - zurück aus der virtuellen Welt, Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum für Suchtfachambulanzen. Göttingen: Cuvillier Verlag
- Rumpf H J, Meyer C, Kreuzer A, John U. (2011). Prävalenz der Internetabhangigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Universität Lübeck, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.
- Wolfliing, K., Müller, K.W. & Beutel, M.E. (2011). Verhaltenstherapeutisch orientierte ambulante Gruppentherapie der Computerspiel- und Internetsucht – erste evaluative Daten. Suchtmedizin, 13 (3), 90-92 (Abstract)
- www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/IBSfemme_Abschlussbericht.pdf
- www.zeit.de/news/2023-06/27/jugendliche-surfen-63-7-stunden-pro-woche-im-netz?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.de%2F
- www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/
- <https://www.mediensuchthilfe.info/die-beduerfnisse-junger-menschen-im-netz/>
- Illy, D. (2021). Praxishandbuch. Videospil- und Internetabhangigkeit. Ätiologie, Diagnostik, Therapie. Elsevier GmbH
- Illy, D., Florak J. (2021). Behandlungsmanual. Videospil- und Internetabhangigkeit. Verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenbehandlung. Elsevier GmbH

Ihre Fragen bitte!

