

**What's
on?**



Einfach mal abschalten

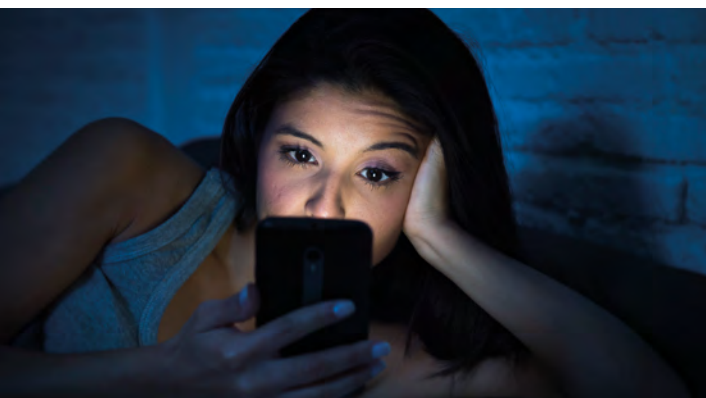
Suchtprävention bei exzessiver Mediennutzung

Ein Überblick



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Inhalt

Seite

Einführung	4
Mediennutzung	6
Exzessive Mediennutzung oder internetbezogene Störung	7
Online-Glücksspiel	12
Gesetzlicher und erzieherischer Jugendmedienschutz	13
Beratung bei exzessiver Mediennutzung	21
Therapie bei internetbezogener Störung	28
Literatur	30
Impressum	31

Immer online –
Spiel oder Störung?

Einführung

Zahlreiche Studien und Zeitungsberichte warnen vor „Internetsucht“, „Handysucht“ und einer durch Medien gefährdeten Jugend. Exzessive Mediennutzung führe dazu, dass Kinder nicht mehr im Freien spielten, ihre Sprach- und geistige Entwicklung Schaden nähme. Zu viele Videospiele, nur noch soziale Netzwerke und in immer jüngerem Alter Online-Pornos – das führe zu Gefährdungen der Persönlichkeitsentwicklung, Cybermobbing, sexuellem Missbrauch und Sucht. Diese komplexen Phänomene einer sich rasant wandelnden digitalisierten Gesellschaft benötigen einen differenzierten Blick auf die verschiedenen Begrifflichkeiten und ihre Auswirkungen auf das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen.

Ein einheitlicher und allgemein anerkannter Begriff für auf digitale Spiele und Internetanwendungen bezogene Störungen existiert nicht. In Anlehnung an das „Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht)“ wird in dieser Broschüre die übergeordnete Bezeichnung „Internetbezogene Störungen“ gewählt. „Dieser Begriff umfasst eine ausgeprägte Störung mit klinischer Bedeutung im Sinne einer Internetabhängigkeit. Eingeschlossen sind für alle Bereiche Online-Anwendungen, die über verschiedenste Endgeräte einschließlich Smartphones genutzt sowie auch Computerspiele, die offline gespielt werden.“

(Quelle: Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht))



In diesem Zusammenhang sind sowohl Suchtprävention als auch Suchthilfe gefragt. Seitens der Suchtprävention werden bereits Programme und Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen, Eltern und Fachkräften angeboten wie beispielsweise das bundesweite Projekt „Net-Piloten“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder das im Rahmen des Aktionsplans gegen Sucht Nordrhein-Westfalen geförderte Beratungsprojekt „Interface-Extended“ der JugendSuchtBeratung Hamm. Sie zielen darauf ab, für das Thema zu sensibilisieren, die eigene Mediennutzung kritisch zu reflektieren und Veränderungsbereitschaft anzuregen.

Für die Fachkräfte im Bereich Suchtprävention und Suchthilfe gehört das Thema „exzessive Mediennutzung“ schon seit vielen Jahren zum Aufgabenbereich. Sie berichten aber immer wieder von Anfragen nach Präventionsveranstaltungen, die zusätzlich zu den suchtauslösenden Aspekten der Mediennutzung auch angrenzende Themengebiete wie Online-Glücksspiel, Cybermobbing, Sexting bzw. Online-Pornografie, Datenschutz oder Medienkompetenz ansprechen. Die Prävention von internetbezogenen Störungen ist jedoch von den anderen oben genannten Bereichen abzugrenzen, für die spezialisierte Fachkräfte zur Verfügung stehen.

Mit den nachfolgenden Ausführungen wollen die Autor*innen Schnittmengen bzw. Abgrenzungen der verschiedenen Fachdisziplinen verdeutlichen sowie ihre Zuständigkeiten und mögliche örtliche – kommunale oder kreisweite – Kooperationsstrukturen aufzeigen.

Zuständigkeiten und Kooperationen

Mediennutzung

Zur Jugendkultur gehören heute Internet und Smartphone, soziale Netzwerke und digitale Spiele selbstverständlich dazu. Sie sind aus dem Alltag von Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und zunehmend auch älteren Menschen nicht mehr wegzudenken. Insgesamt zeigt sich: Ihre Nutzung ist komplex und reicht von Kommunikation, Unterhaltung, Spiel, Recherche und Informationsbeschaffung über Shopping, Navigation, Fotografie und Video bis zu Musikproduktion. Auch die Handhabung der verschiedenen Geräte wie Smartphone, Tablet, Laptop, PC, Konsole oder Sprachassistent unterliegt einer ständigen technischen Weiterentwicklung.

Die Frage, ob eine Nutzung noch im „grünen“ Bereich liegt oder doch schon bedenklich ist, lässt sich häufig nicht leicht beantworten.

Die Nutzungsdauer, also wie lange ein Mensch täglich online ist, stellt sich im (familiären) Alltag häufig als kritischer Punkt heraus. Genauso wichtig sind jedoch auch die Fragen: was wird in dieser Online-Zeit gemacht und wie sieht der sonstige Alltag aus? Lassen die Leistungen in Schule oder Ausbildung nach? Wird der Freundeskreis gepflegt mit gemeinsamen Unternehmungen? Wird die Körperhygiene vernachlässigt? Die Stärke von Prävention und Beratung liegt in dem ganzheitlichen Blick auf den jungen Mensch und sein Umfeld.



Exzessive Mediennutzung oder internet-bezogene Störung

Der ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) führt in der Ausgabe 2019 erstmals die Diagnose „gaming disorder“ auf. Dort ist sie in der Kategorie „Erkrankungen durch abhängiges Verhalten“ angesiedelt und die Kriterien unter dem Code 6C51 im englischen Original als „Gaming disorder“ – predominantly online/offline“ folgendermaßen zusammengefasst (frei übersetzt „Computerspielstörung – überwiegend online/offline“):

1. Verringerte Kontrolle
2. Priorität im Leben
3. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen.

Bei der „gaming disorder“ steht speziell das exzessive Spielen im Fokus, da für diesen Bereich die meisten Studien vorliegen. Die Begriffe „Sucht“ oder „Abhängigkeit“ werden im englischen Original vermieden, weshalb auf Deutsch auch der Begriff „internetbezogene Störungen“ verwendet wird. Die Forschung spricht weniger von einer allgemeinen „Internetsucht“, sondern von den Anwendungen im Netz, die süchtig machen können: also z.B. bestimmte Spiele an PC und Smartphone, soziale Netzwerke, Online-Pornografie, Kaufangebote. Es ist nicht die Hardware, das Gerät, das die Probleme verursacht. Es wird also nicht von „Handysucht“ oder „Computersucht“ gesprochen.

Die Diagnose ist theoretisch je nach Forschungsstand erweiterbar um Unterkategorien wie z.B. exzessive Nutzung sozialer Netzwerke oder auch exzessiver Konsum von Online-Pornografie. Die WHO-Mitgliedsstaaten sind angehalten, bis Ende 2021 die Diagnose „gaming disorder“ zu übersetzen und in nationale Anpassungen umzusetzen.

Mit der Diagnose hat die Weltgesundheitsorganisation einen Weg geschaffen für die gezielte therapeutische Behandlung der Betroffenen. Zugleich sorgt die Diagnose für Unsicherheit: sie wirft die Frage auf nach einer „Pathologisierung“ von Menschen, die digitale Medien nutzen. Hier mangelt es an Klarheit bei den Übergängen von „normaler“, „exzessiver“ und „krankhafter“ Mediennutzung und den Zuständigkeiten von Jugendschutz, Suchtprävention, Beratung und Therapie. Es ist nicht das Ziel der Diagnose, Menschen mit unproblematischem Spielverhalten zu stigmatisieren oder jugendliche Mediennutzung pauschal zu pathologisieren. Die Diagnose allein löst das Problem allerdings nicht – wenn z.B. Eltern auf der selbstgestellten Diagnose beharren. Die Diagnose kann ausschließlich durch Fachärzt*innen oder Psychotherapeut*innen gestellt werden.

Die Aufgabe der Suchtprävention bzw. Beratung ist es, eine passgenaue Einschätzung zu treffen und auch dann Hilfestellungen anzubieten, wenn das problematische Verhalten keine Krankheit darstellt bzw. die Diagnosekriterien (noch) nicht erfüllt. Die Diagnose stellen Fachärzte bzw. Psychotherapeut*innen und veranlassen gegebenenfalls weitere Schritte. Vielen Gefährdeten oder Betroffenen wird durch suchtpreventive Maßnahmen bzw. Beratung schon so früh und gut geholfen, dass ein (stationär) therapeutisches Angebot nicht mehr nötig ist.

Risikofaktoren der jeweiligen Anwendungen spielen in der Präventionsarbeit eine wichtige Rolle, da sie Anknüpfungspunkte für Informations- und Beratungsgespräche sowie weitere Behandlung liefern. Aus diesem Grund werden sie im Folgenden kurz aufgezählt.

Allgemeine Risikofaktoren

Allgemeine Risikofaktoren internet- bzw. computerbezogener Anwendungen

- Flucht aus der Realität,
- Kompensation von Stress, Leere, Langeweile, negativen Gefühlen,
- ständige Verfügbarkeit von Geräten und Internetverbindungen,
- unklare Regeln für die Nutzung zuhause,
- Komorbidität,
- Arbeitslosigkeit, Schulprobleme
- negative Beziehung zu den Eltern,
- junges Alter/Pubertät,
- bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (ängstlich-unsicher, depressiv, aber auch leistungsorientiert bzw. narzisstisch akzentuiert).

Risikofaktoren Computerspiele

- Belohnungsanreize,
- Verluste des Ansehens/des Levels/der Ausstattung bei längeren Pausen,
- unendliche Levels bzw. die Notwendigkeit, möglichst lange oder häufig, z.T. auch nachts, am Spiel teilzunehmen, um weiterzukommen,
- „In-App-Käufe“ von Spielgütern bzw. sogenannte Lootboxen,
- gezielte Werbung mit „Suchtfaktor“ bei jugendlicher Zielgruppe.

Risikofaktoren Soziale Netzwerke

- Idealisierte Selbstdarstellung,
- Belohnung durch Aufmerksamkeit: viele Likes, Kommentare und Freunde/Follower,
- Selbstwerterhöhung,
- Angst, etwas zu verpassen,
- ständige Erreichbarkeit.

Arbeitsfelder im Kontext „exzessiver Mediennutzung“



<p>Jugendschutz/ Medienpädagogik</p> <ul style="list-style-type: none"> Schule Jugendhilfe Elementarbereich Polizei (Cybermobbing) Jugendschutz/Jugendmedienschutz Datenschutz 	<p>Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> Suchtprävention Elementarbereich Jugendhilfe Schule 	<p>Beratung</p> <ul style="list-style-type: none"> JugendSuchtBeratung Jugendberatung Erziehungs- und Familienberatungstellen Suchtberatung 	<p>Therapie</p> <ul style="list-style-type: none"> Kliniken Kinder- u. Jugendlichen-psychotherapeut*innen Selbsthilfe
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Abbildung 1: Arbeitsfelder im Kontext „exzessiver Mediennutzung“

Arbeitsfelder



Online-Glücksspiel

Zu beachten ist die Abgrenzung von Computerspielen zu Online-Glücksspielen. Letztere gehören zur Domäne Glücksspielsucht (online/offline). Beiden Genres gemeinsam ist der einfache und jederzeit mögliche Zugang über das Internet.

Es gibt Online-Versionen von nahezu allen klassischen Glücksspielen wie Poker, Roulette, Black Jack, Slotmachines oder neuere Glücksspiele, die an Gesellschaftsspiele angelehnt sind. Unterscheidungsmerkmal: Bei Glücksspielen geht es immer um echtes Geld – sowohl beim Einsatz als auch beim Gewinn. Manchmal lassen sich Glücksspiele und Computerspiele aber auf den ersten Blick nicht so leicht voneinander unterscheiden: Häufig werden in herkömmliche Computerspiele auch Glücksspielelemente eingebaut, z.B. um die bessere Ausstattung der Avatare voranzutreiben oder auch, um die Bindung der Spieler*innen an das Spiel zu vertiefen. Zu unterscheiden sind „echte“ Glücksspiele vom so genannten „simulierten Glücksspiel“ wie z.B. Coin Master. Spiele dieser Art sind zwar strukturell wie Glücksspiele aufgebaut, der Spielausgang wird z.B. als zufallsbedingt wahrgenommen. Gespielt wird aber mit virtueller Währung. Es sind zwar Einsätze, aber keine Geldgewinne möglich.

Dass das Gefahrenpotenzial von Glücksspielen im Internet hoch ist, hat mehrere Gründe: die interaktive Einbindung der spielenden Personen, die erhöhte Gefahr des Kontrollverlustes durch den bargeldlosen Zahlungsverkehr sowie die Verfügbarkeit rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche.



Gesetzlicher und erzieherischer Jugendmedienschutz

Aufgabe des Kinder- und Jugendschutzes ist es, u. a. Rahmenbedingungen für ein gutes Aufwachsen mit digitalen Medien zu schaffen und jungen Menschen eine unbeschwertere Teilhabe auch im digitalen Raum zu ermöglichen. Dazu zählen Angebote zur Förderung von Medienbildung und Medienkompetenz – aber auch der Schutz vor Risiken, die bei der Nutzung der jeweils aktuellen Medienangebote durch junge Menschen entstehen können. Diese bestehen bei einer Mediennutzung, die die psychische Gesundheit und persönliche Entwicklung junger Menschen gefährdet, die Entwicklung von Kompetenzen und Eigenbefähigung behindert oder die Hilfestellung durch Erziehende erschwert.

Darunter fallen z. B. Angebote, die

- Kinder und Jugendliche verunsichern oder ängstigen (z.B. Darstellung von drastischer Gewalt und Kriegsgräuel, Hassäußerungen oder Drohungen, Pornografie),
- Kinder und Jugendliche persönlich angreifen oder verletzen (z.B. Belästigungen, Übergriffe, Cyberbullying, Grooming),
- Selbstgefährdungen auslösen oder verstärken (z.B. riskante Mutproben, die als Challenges im Social Web inszeniert werden, Hungerwettbewerbe, Suizid-Partnersuchen),
- mit demokratie- und menschenfeindlichen Ideen desorientieren, indoktrinieren oder radikalieren (z.B. weltanschaulicher, religiös begründeter und politischer Extremismus).

Medienkompetenz

Der **gesetzliche Jugendschutz** reicht über die Schutzwirkung der elterlichen Aufsicht hinaus und wendet sich an die potenziellen Gefährder*innen junger Menschen bei der Mediennutzung und reguliert diese. Das Jugendschutzgesetz bzw. der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag bilden die gesetzliche Grundlage des staatlichen Auftrags zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor den oben genannten Gefahren.

Unsicherheiten bei Eltern oder Fachkräften bestehen häufig bei der Altersfreigabe von Online-Spielen und Filmen. Sie gibt eine Orientierung für Erziehungsberechtigte, welche Angebote für Kinder und Jugendliche geeignet sind. Die **USK – die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle** – muss für alle Games, die auf Trägermedien (CDs, DVDs) angeboten werden, eine Alterskennzeichnung angeben. Den rechtlichen Rahmen bildet das Jugendschutzgesetz. Die USK gilt nicht für Spiele, die ausschließlich online vertrieben werden. Das macht es für Eltern oft schwierig einzuschätzen, ob ein Spiel für ihr Kind geeignet und zugänglich ist. Es erfordert von den Eltern ebenfalls gewisse Medienkompetenzen, sich zu informieren oder z.B. Jugendschutz-Einstellungen an den Spielgeräten vorzunehmen. Der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag bildet den rechtlichen Rahmen für Inhalte, die ausschließlich online verfügbar sind, da hier die Zuständigkeit bei den Bundesländern und nicht beim Bund liegt.

Für Filme – online, auf DVD oder Blu-ray gilt die **FSK-Kennzeichnung durch die „Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft“**. Auch hier gilt der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag als Rechtsrahmen.



Angebote des **erzieherischen Jugendschutzes** zielen darauf ab, junge Menschen und ihre Eltern über Risiken und Gefahren erhöhten Medienkonsums, bestimmter Computerspiele und weiterer Anwendungen aufzuklären und sie zu einem verantwortlichen Umgang damit zu befähigen. Es handelt sich um medienpädagogische Angebote der Jugendarbeit, Jugend- oder Schulsozialarbeit, allgemeinen Familienförderung oder auch der Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen.

Besonders sinnvoll ist die Nutzung von Schnittstellen zwischen Jugendhilfe und schulischer Bildung für eine möglichst umfassende Medienbildung – in NRW durch den Medienkompetenzrahmen konkretisiert (www.medienkompetenzrahmen.nrw.de).

Der Medienkompetenzrahmen der Landesregierung definiert als Ziel medienpädagogischer Maßnahmen in Schule und auch Jugendhilfe die Teilkompetenz „Selbstregulierte Mediennutzung“ (Kompetenzbereich 5.4, vgl. https://medienkompetenzrahmen.nrw/fileadmin/pdf/LVR_ZMB_MKR_Rahmen_A4_2019_06_Final.pdf): Kinder und Jugendliche sollen Medien und ihre Wirkungen beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren sowie andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen.



Prävention exzessiver Mediennutzung

Erste Erfahrungen mit digitalen Medien wie zum Beispiel Spielkonsolen, Smartphone, Fernseher und Computer finden meist bereits im frühen Kindesalter statt. Deshalb ist es sinnvoll, dass Maßnahmen der universellen Suchtprävention schon im Elementarbereich beginnen. Mit zielgruppenspezifischen Angeboten kann dieser Prozess kontinuierlich weiterbegleitet werden. Wichtig ist hierbei, deutlich zwischen medienpädagogischen und suchtpreventiven Angeboten zu unterscheiden.

Medienfreies Freizeitverhalten in Balance zur digitalen Allverfügbarkeit muss aktiv eingeübt werden. Eltern und andere Bezugspersonen müssen in diesen Lernprozess mit einbezogen werden und ihn unterstützen. Sie sind selbst Vorbilder und können durch Vereinbarungen zu Hause Regeln zur Mediennutzung aufstellen.

Neben den Eltern sind die Fachkräfte für Suchtprävention wichtige Akteur*innen mit ihren Vernetzungen und Kooperationen in den örtlichen Strukturen.

Im Bereich Medien geht es darum, für exzessive Nutzung zu sensibilisieren und wahrzunehmen, welches Ausmaß die Nutzung im Alltag einnimmt und ob beispielsweise andere Aufgaben, Schule, Familie und Freundschaften vernachlässigt werden. Ist die Mediennutzung eine Rückzugsmöglichkeit im eng getakteten Schulalltag? Oder stellt sie eine Flucht dar vor Stress und Konflikten?

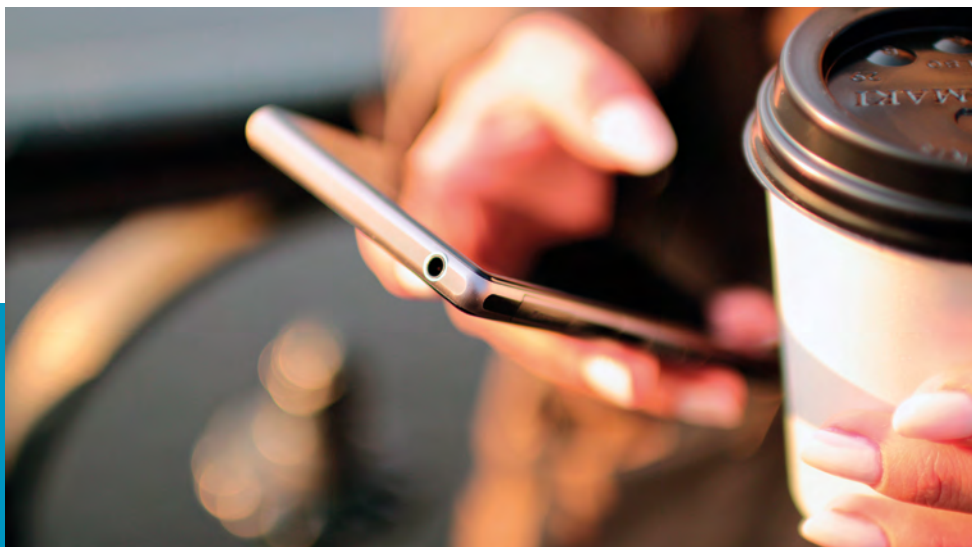
Es besteht ein Bedarf an spezifischen und flächendeckenden Präventionsangeboten zum Umgang mit PC und Internet, die angesichts der weiter oben skizzierten Komplexität und des rasanten digitalen Wandels ständig – auch fachdisziplinübergreifend – weiterentwickelt werden müssen.

Suchtprävention

- regt zu einer kompetenten Mediennutzung an in Bezug auf Inhalte und zeitlichen Umfang,
- regt zur Reflexion an, mit welcher Motivation die Medien genutzt werden,
- klärt auf über Mechanismen in digitalen Angeboten, die die Bindung erhöhen und die Kontrollfähigkeit besonders von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen,
- vermittelt eine gesunde Balance zwischen digitalen Aktivitäten und anderen Lebensbereichen wie Familie, Schule/Ausbildung und anderen Hobbies.

Es geht also bei der Suchtprävention darum, die universelle Frage zu beantworten: „Was tut mir gut, was ist eine gesunde Nutzung von Medien?“ Daneben sollten Informationen über eine kompetente Nutzung vermittelt werden und ab wann von einer exzessiven/problematischen Mediennutzung gesprochen werden kann.

Suchtprävention grenzt sich deutlich von der Medienpädagogik ab, da letztere technische und rechtliche Aspekte vermittelt, wie beispielsweise die Entmystifizierung durch praktische Filmarbeit oder Radioworkshops. Darüber hinaus fördert sie durch Aufklärung eine medienkritische Haltung zur Vorbeugung von Cybermobbing oder Datenmissbrauch.



Konkrete Ziele der Suchtprävention

- 1. Erhöhen der Kenntnis über negative Folgen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung in den Zielgruppen:**
 - Wenn ich meine realen Freundschaften vernachlässige,
 - Wenn ich in der Schule immer schlechtere Noten schreibe,
 - Wenn ich keine andere Freude mehr habe außer beim Nutzen von Instagram.
- 2. Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderung zur eigenen Computerspiel- und Internetnutzung**
 - Reflexion der eigenen Mediennutzung: wieviel Zeit verbringe ich am Handy, wie lang bin ich online?
 - Was ist die Motivation meines dreistündigen Zockens (Langeweile, Ärger in der Schule oder spaßiger Zeitvertreib)?
 - Wozu mache ich unangemessene Fotos fürs Netz?
- 3. Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens von Computerspiel- und Internetangeboten**
 - Einerseits ermöglichen Medien soziale Teilhabe. Andererseits müssen Eltern alternatives Freizeitverhalten fördern und vorleben.
 - Die Eigenmotivation und das Selbstbewusstsein der jugendlichen Nutzer*innen muss geweckt bzw. gestärkt werden.
- 4. Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall**
 - Ab wann habe ich bzw. hat jemand anderes Hilfebedarf?
 - Wo finde ich dieses Angebot zur Beratung online oder offline?
 - Wie kann ich helfen, dass der Bruder meiner Freundin, die Klassenkameradin oder das Kind meiner Nachbarin nicht in die Sucht abgleitet?

(Quelle: www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

Zielgruppen präventiver Maßnahmen

- Kinder und Jugendliche,
- Eltern und Bezugspersonen,
- Fachdienste wie sozialpädagogische Familienhilfen, Fachkräfte der Jugendämter für Frühe Hilfen, Erziehungsbeistand, flexible Familienhilfen, allgemeiner sozialer Dienst (ASD), Betreuungsweisen und Jugendgerichtshilfe,
- Allgemeinbildende Schulen
- Auszubildende Personen in Unternehmen und anderen Organisationen, Fach- und Berufsschulen,
- Beratungsstellen für Student*innen.



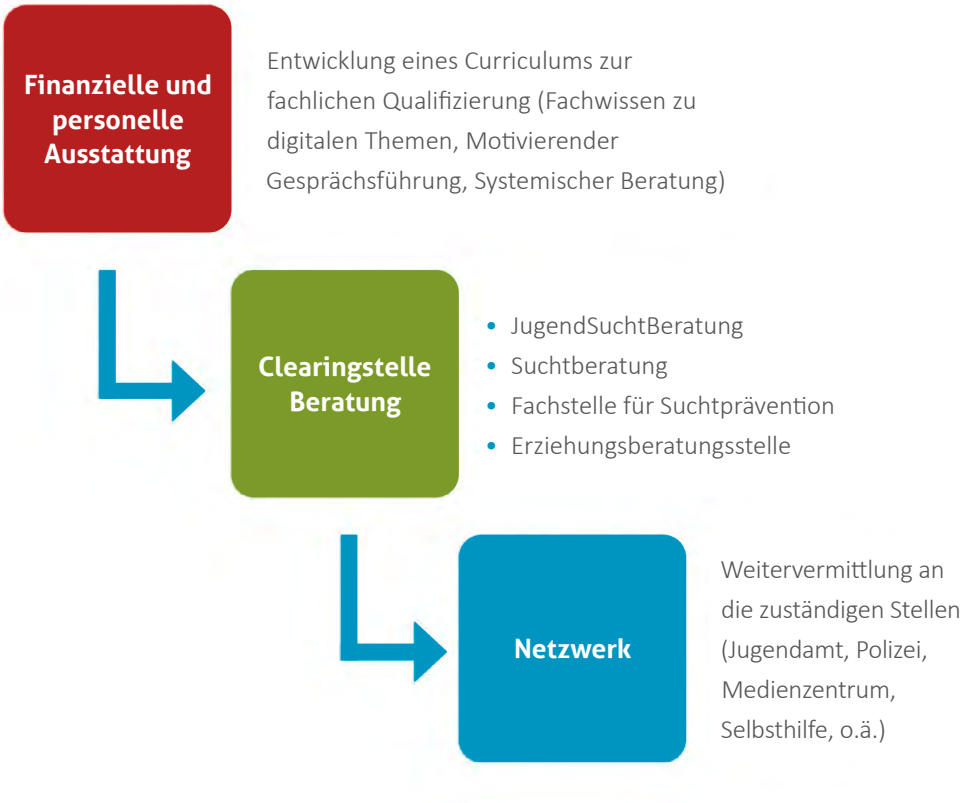
Angebote der Suchtprävention

- Aufklärung und Fortbildung von pädagogischen Fachkräften im Elementarbereich zur universellen Prävention und Förderung der Lebenskompetenzen,
- Workshops und Elternabende in Schulen,
- Fortbildung und Qualifizierung von Fachkräften für Suchtprävention, Lehrkräften und weiteren Multiplikator*innen,
- Gruppenangebote für exzessiv spielende Jugendliche und junge Erwachsene,
- Gruppenangebote für Betriebe (Arbeit mit Auszubildenden, Angestellten),
- Beratungsangebote online.

Der digitale Wandel bringt zunehmend spürbare Veränderungen in Bezug auf die Kommunikation mit sich: deshalb ist es wichtig, dass junge Menschen sowohl in der digitalen als auch in der Face-to-face-Kommunikation agieren und ihre sozialen Kompetenzen entfalten können.

Sozialkompetenzen entfalten

Beratung bei exzessiver Mediennutzung



Für Beratungsanfragen bei exzessiver Mediennutzung kann auf das bereits bestehende Beratungs- und Präventionsangebot der Suchthilfe zurückgegriffen und um das Themenfeld des exzessiven Mediengebrauchs erweitert werden.

Eine Angliederung des Angebotes kann beispielweise an eine JugendSuchtBeratung erfolgen. Dort werden zwei entscheidende Komponenten für die erfolgreiche Versorgung der Zielgruppe der Jugendlichen und deren Angehörige bereits vorgehalten:

- zum einen die bereits bestehende Fachkompetenz für das Thema Sucht (und damit verbunden bei Bedarf die Weitervermittlung in die Behandlung) und
- zum anderen der niedrigschwellige Zugang zu einer bereits für die Zielgruppe etablierten Einrichtung.

Als weitere Anlaufstellen können Suchtberatungen und Erziehungsberatungsstellen fungieren. Die Grenzen der Zuständigkeit verlaufen fließend. Als Richtschnur kann das Alter des Kindes dienen: je jünger das Kind, je mehr es um das Thema „fehlende Grenzen“ durch die Eltern geht, desto eher kann die Erziehungsberatungsstelle die passende Anlaufstelle sein. Das Wissen der Suchtberatung um spielimmanente Suchtfaktoren bei Videospiele, um Rückfallprophylaxe und andere suchtspezifische Merkmale qualifiziert sie im Falle von Jugendlichen, die in ihrer Mediennutzung schon deutlich höhere Risiken eingehen.

Die Vielfalt, die mit dem Thema „digitale Medien“ verbunden ist (z.B. exzessiver Konsum, Cyber-Mobbing, Pornosucht, Sexting), macht es nötig, dass die Fachkräfte vor Ort gut miteinander vernetzt und in ihren jeweiligen Zuständigkeiten klar sind. So können sie bei unterschiedlichen Anfragen passgenau weitervermitteln. Institutionen aus den folgenden Bereichen sollen in das örtliche Hilfenetz eingebunden werden.



Zuordnung von Zuständigkeiten

Bereich	Zuständigkeiten	Themen
Jugendmedienschutz	Gesetzgebung (Verhältnisprävention)	Altersfreigaben Spielegestaltung
Medienkompetenz	Eltern, Elementarbereich, Schule, Medienscouts, Jugendhilfe	Kreative Nutzungsmöglichkeiten Informationelle Selbstbestimmung Datenschutz
Gewalt	Polizei, Jugendschutz	(Cyber)Mobbing Hatespeech
Pathologisches Glücksspiel	Fach- und Beratungsstellen für Glücksspielsucht	Online-Glücksspiel Online-Sportwetten
Exzessive Mediennutzung	Fachkräfte für Suchtprävention, pädagogische Fachkräfte, Beratungsstellen	Gaming Social Media
Internetbezogene Störungen	Kliniken, ärztliche und psychologische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen	Gaming disorder
Sexuelle Grenzverletzungen	Beratungsstellen, Schule, Sexualtherapeut*innen, Polizei	(Online-)Pornografie Cybersexsucht Sexting Cybergrooming Missbrauch



Beraterische Ansätze

Die Erfahrung zeigt, dass die Zielgruppe der jugendlichen riskant konsumierenden Mediennutzer*innen nur selten eigenmotiviert eine Beratungsstelle aufsucht. Vielmehr sind es Eltern und andere Bezugspersonen, denen die exzessive Nutzung erstmalig auffällt und Sorgen bereitet. In einigen Fällen sind die Eltern auch unnötig über das Spielverhalten ihrer Kinder besorgt und können in der Beratungsstelle aufgeklärt und informiert werden.

Für die Beratung ist der Ansatz der motivierenden Kurzintervention sehr hilfreich. Es wird nicht vorausgesetzt, dass die betroffenen Personen eigenmotiviert an ihrer Mediennutzung etwas ändern möchten. Der gesamte Beratungsprozess beinhaltet auch den Aufbau von Motivation zur Veränderung. „Motivational Interviewing“ ist als Beratungsinstrument wissenschaftlich evaluiert und besonders für die angesprochene Zielgruppe geeignet. Das Programm „MOVE – Motivierende Kurzintervention mit konsumierenden Jugendlichen“ der ginko Stiftung für Prävention mit dem Schwerpunkt „exzessiver Mediengebrauch“ bietet eine gute Grundlage, um mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen und zur Reflexion anzuregen.

Eine große Bedeutung kommt außerdem dem systemischen Ansatz in der Beratung zu. Insbesondere wenn das Ziel darin besteht, möglichst früh zu intervenieren, ist es erforderlich, das ganze Familiensystem zu betrachten, die Eltern in ihrer Präsenz zu stärken und die Jugendlichen dahingehend zu unterstützen, eigene Ziele in Bezug auf Medien und deren Nutzung zu entwickeln.



Ziele in der Beratung mit Jugendlichen

- Aktuelles Mediennutzungsverhalten einschätzen,
- Funktionalität der Nutzung aufdecken,
- Veränderungsbedarfe erarbeiten,
- eigene Kompetenzen vergegenwärtigen,
- Kommunikationsfähigkeit erhöhen,
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit,
- Verhaltensveränderungen beginnen und unterstützen,
- Vorbereitung auf Hemmnisse und Rückschläge.



Ziele in der Beratung mit Eltern

- Haltung zur Mediennutzung reflektieren,
- Subjektive Sinnhaftigkeit der Nutzung des Kindes erkennen,
- Wiederherstellung der Erziehungsfähigkeit,
- Verständnis für das Verhalten des Kindes fördern,
- Verbesserung der Kommunikation im Familiensystem,
- Moderation von Regeln und Konsequenzen (Mediennutzungsvertrag),
- Entwicklung von Alternativen zum Spielen, Chatten, Surfen.

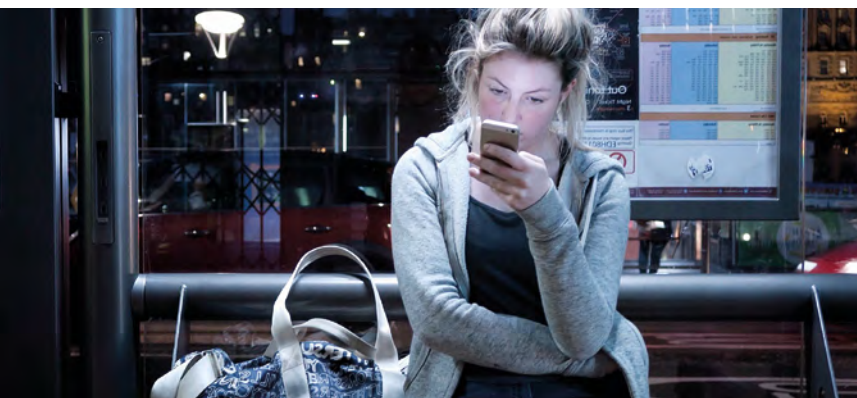
Ins Gespräch kommen

Therapie bei internetbezogener Störung

Werden über die Beratung und Frühintervention hinaus weiterführende Hilfen benötigt, kann eine ambulante oder stationäre Behandlung in Betracht gezogen werden. Üblich ist es, in einer Spezialambulanz eine fachärztliche Diagnose stellen zu lassen und eine Behandlung einzuleiten.

Eine qualifizierte **ambulante Behandlung** bei exzessiver Mediennutzung bieten vor allem Spezialambulanzen, Rehabilitationseinrichtungen für Abhängigkeitserkrankungen und Psychosomatische Kliniken an. Aber auch ausgewählte Suchtberatungsstellen können im Rahmen der Ambulanten Reha Sucht Behandlungsangebote machen.

Die Kosten trägt in der Regel der zuständige Rentenversicherungsträger, die gesetzlichen Krankenkassen oder ein Leistungsträger der Jugendhilfe. Die Beratungsstelle hilft beim Antragsverfahren. Bei der ambulanten Rehabilitation handelt es sich um eine längerfristige, verbindliche Behandlung, die in Form von Gruppen- und Einzelgesprächen stattfindet. Die Behandlung ist so aufgebaut, dass Betroffene zu Hause wohnen bleiben und ihrer Ausbildung/Arbeit weiter nachgehen können. Auch tagesklinische Angebote sind verfügbar. Es besteht die Möglichkeit, Angehörige in Form von einzelnen Gesprächen individuell mit in die Behandlung einzubeziehen.



Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, eine **stationäre Behandlung** durchzuführen. Exzessive Mediennutzer*innen können bei entsprechender Diagnose und Indikation eine stationäre Rehabilitationsbehandlung in einer auf dieses Störungsgebiet spezialisierten Fachklinik in Anspruch nehmen. Die stationäre Behandlung ist meistens nicht direkt am Wohnort möglich und dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Für die Angehörigen besteht die Möglichkeit, in Form von Gesprächsterminen oder speziellen Angehörigenseminaren mit in die Behandlung einbezogen zu werden.

Die Kosten trägt normalerweise ebenfalls der zuständige Rentenversicherungsträger, die Krankenkasse oder ein Leistungsträger der Jugendhilfe. Die Suchtberatungsstelle hilft beim Antragsverfahren und bei der Wahl der richtigen Klinik. Während der Behandlung beziehen Betroffene, die berufstätig sind, ein Übergangsgeld. Dies ist mit Krankengeld vergleichbar.

Bis zum Inkrafttreten des ICD-11 in Deutschland kann nach der Diagnose „Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ (F63.8) bzw. „Sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen“ (F68.8), oft auch in Kombination mit Angststörung und Depression als Zusatzdiagnosen behandelt und über die Krankenkassen abgerechnet werden.

Mögliche Therapieformen

Literatur

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Problematische und pathologische Internet- und Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Empfehlungen zur Entwicklung von Beratungs- und Präventionsangeboten in NRW. Münster 2011

Bischof, Gallus/Besser, Bettina/Bischof, Anja/Brandt, Dominique/Rumpf, Hans-Jürgen: Behandlungsmanual Internetbezogene Störungen. Universität zu Lübeck 2017

Frees, Beate/Koch Wolfgang (Hrsg.): ARD/ZDF-Onlinestudie 2018, http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2018/0918_Frees_Koch.pdf, abgerufen am 20.05.2020

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM-Studie 2019. Stuttgart 2019

Rumpf, Hans-Jürgen/Arnaud, Nicolas/Batra, Anil/ Bischof, Anja/Bischof, Gallus/Brand, Matthias/Gohlke, Andreas/Kaess, Michael/Kiefer, Falk/Leménager, Tagrid/Mann, Karl/Mößle, Thomas/Müller, Astrid/Müller, Kai/Rehbein, Florian/Thomasius, Rainer/Wartberg, Lutz/te Wild, Bert/Wölfling, Klaus/Wurst, Friedrich Martin: Memorandum Internetbezogene Störungen der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). 2016

te Wildt, Bert: Digital Junkies. Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. München 2015

Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Impressum

Herausgeber

ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW
Kaiserstr. 90, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 30069-31
info@ginko-stiftung.de
www.ginko-stiftung.de

in Kooperation mit

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) NRW e.V.
Interface Extended, JugendSuchtBeratung Hamm
Landesstelle Sucht NRW
Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW
LWL – Koordinationsstelle Sucht
Net-Piloten, update, Fachstelle für Suchtvorbeugung Caritas und Diakonie Bonn

Autor*innen

Ilona Füchtenschnieder, Sebastian Gutknecht, Dr. Hans-Jürgen Hallmann, Dorothee Mücken,
Ruth Ndouop-Kalajian, Andreas Pauly, Dr. Anne Pauly, Annette Riedesel, Markus Wirtz

Redaktion

Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian, ginko, Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Satz/Layout

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Druck

VDD AG, Großschirma

Fotohinweise/Quelle

Adobe Stock Photos: 129484438, 294545018, 294425540, 338993653
Pixabay: 4518183, 1848477, 698624, 57920, 403582, 2606145, 2594600, 2598202

**What's
on?**



Einfach mal abschalten



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

