

Fachtag (Schein-)Welt Sucht

Forum Faktoren für gelingende Mediensuchtprävention



REFERENT
MICHAEL WILDE
SOZIALARBEITER (M.A.)

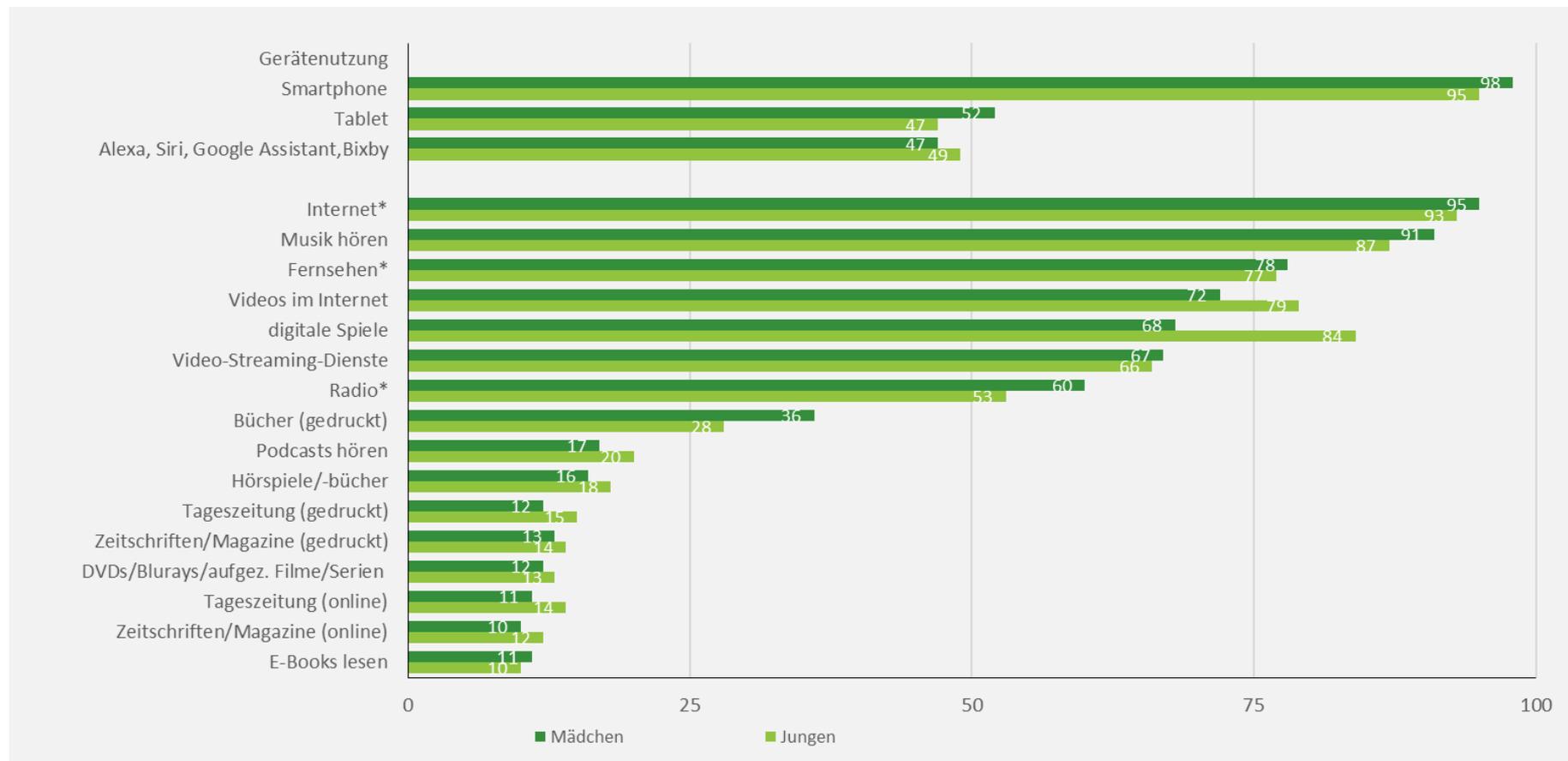


Fach- und Koordinierungsstelle
**SUCHTPRÄVENTION
SACHSEN**

Bereich suchtmittelspezifische
Suchtprävention

Medienbeschäftigung in der Freizeit 2022

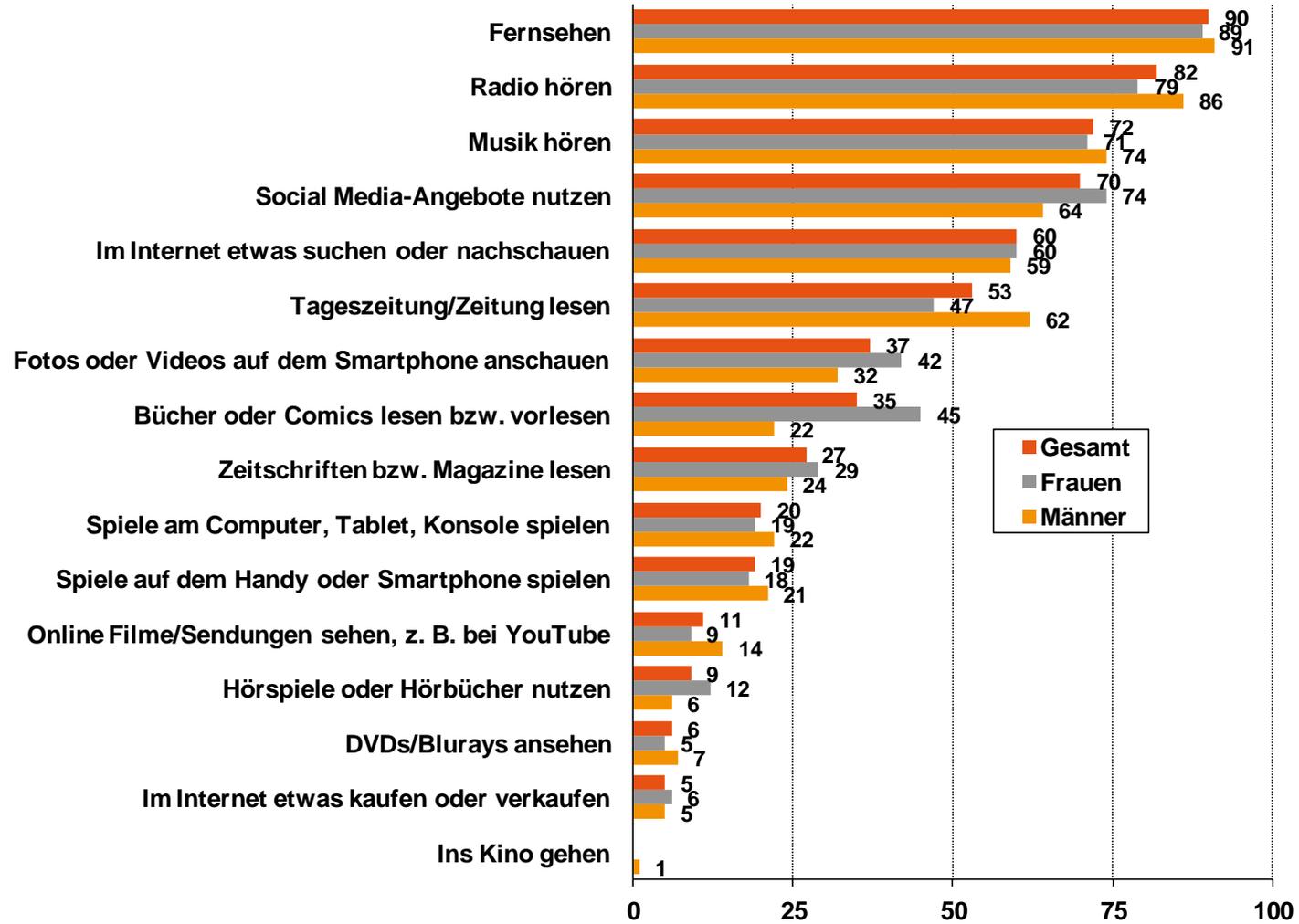
- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, *egal über welchen Verbreitungsweg, Basis: alle Befragten, n=1.200

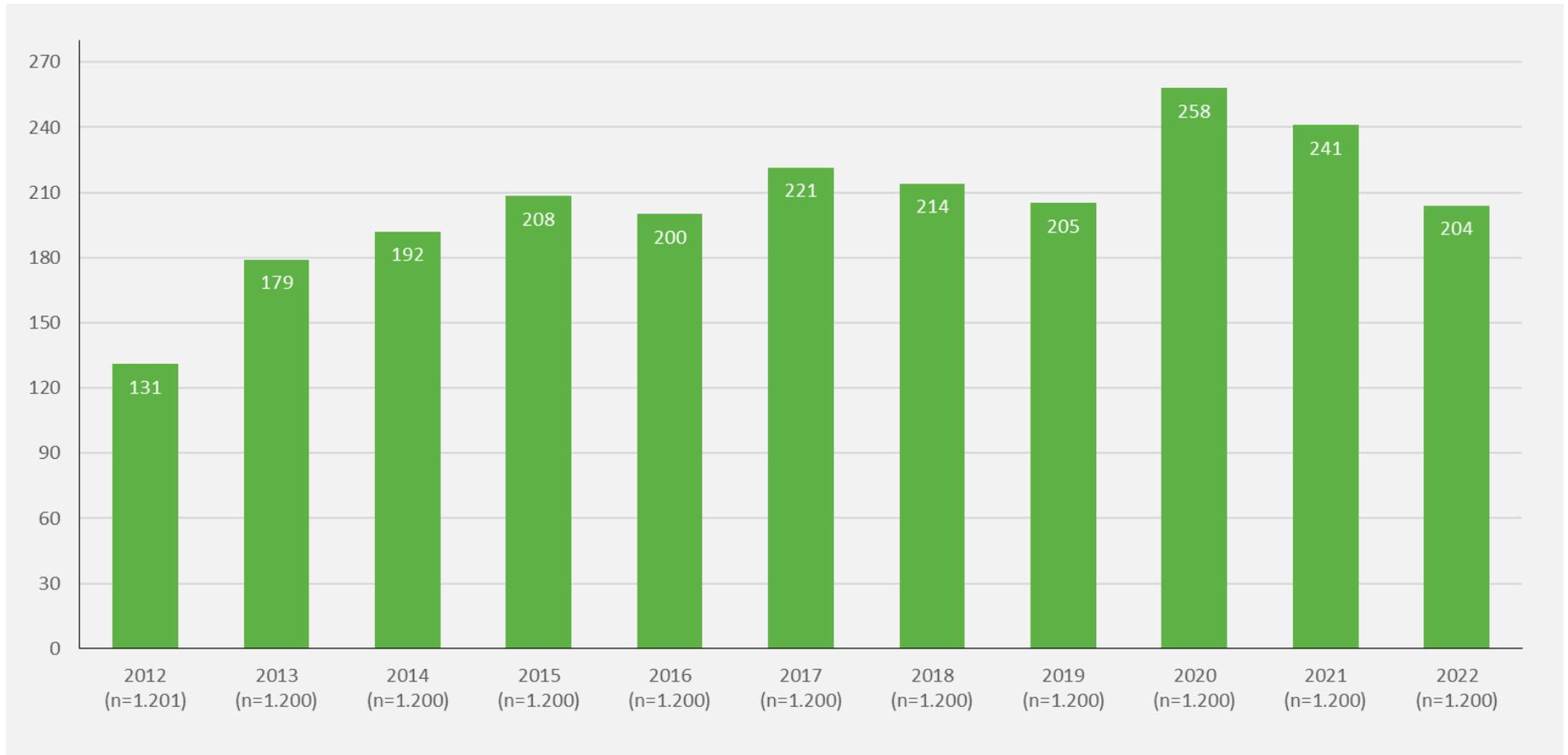
Medientätigkeiten

- Eltern: täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: FIM 2016, Angaben in Prozent
Basis: Eltern, n=523

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2012-2022



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

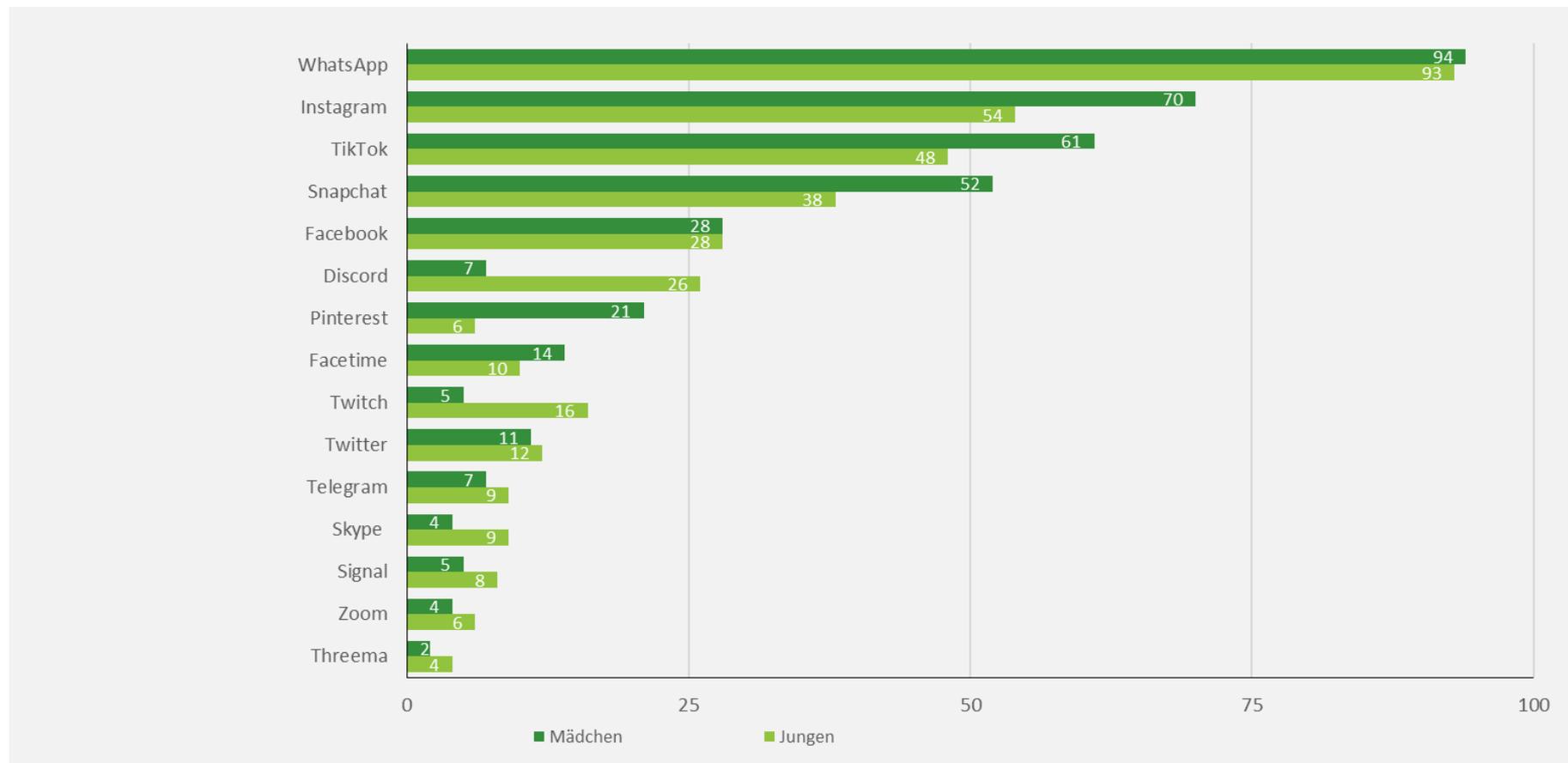
Wichtigste Apps Top 5

- bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -

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

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

Genutzte Online-Angebote 2022 - täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

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

- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

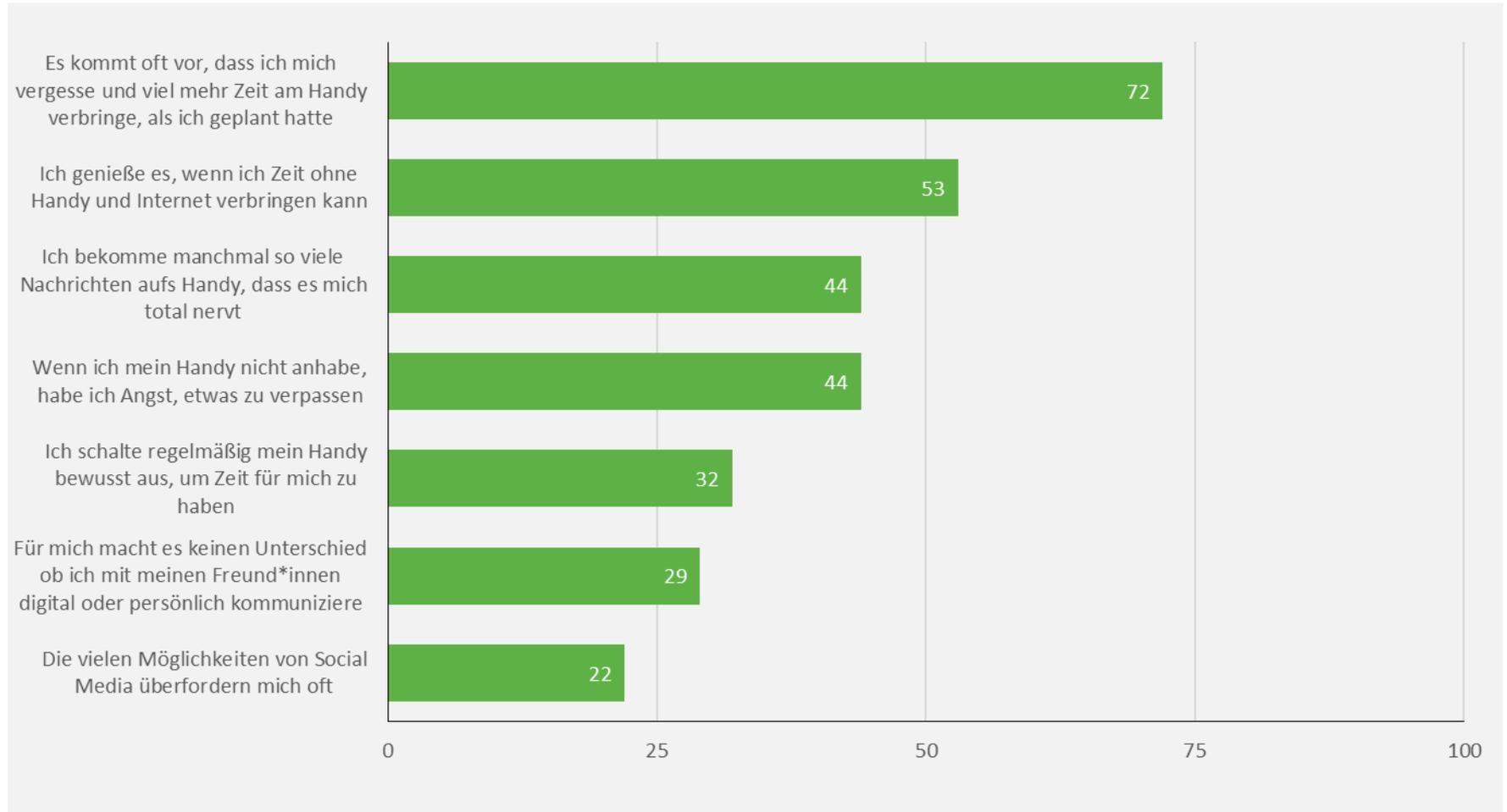
	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	„Minecraft“ 26 %	„Minecraft“ 24 %	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 18 %
Rang 2	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 23 %	„Minecraft“ 14 %	„Minecraft“ 11 %
Rang 3	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 9 %	„Fortnite“ 8 %

	Haupt-/Realschule	Gymnasium
Rang 1	„FIFA“ 18 %	„Minecraft“ 20 %
Rang 2	„Minecraft“ 16 %	„FIFA“ 18 %
Rang 3	„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

Ursachen exzessiver Nutzung des Internets



Personale Faktoren

- Persönlichkeitsfaktoren
 - Selbstwahrnehmung
 - Mitgefühl
 - Beziehungsfähigkeit
 - Depressivität
 - Einsamkeit
 - Ängstlichkeit
- Stresserleben
 - Herausforderung
 - Bedrohung
 - Verlust
- Bewältigungsstrategien
 - Aktiv
 - Emotional
 - Web-bezogen

Rahmenfaktoren

- Bindungsstil
- Erziehungsstil
- soziales Netzwerk
- soziale Kontakte
- soziale Unterstützung
- Vorbilder
- Orientierung
- Anforderungen
- Förderungen
- Freizeitalternativen

Spielimmanenz

- Handlungsvielfalt
- Spannung
- Persistenz
- soziale Beziehungen
- Kommunikation
- Herausforderung
- Belohnung
- Anerkennung
- Flow-Erleben
- Grenzenlosigkeit
- Verstärkung

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

Facetten digitaler Mediennutzung

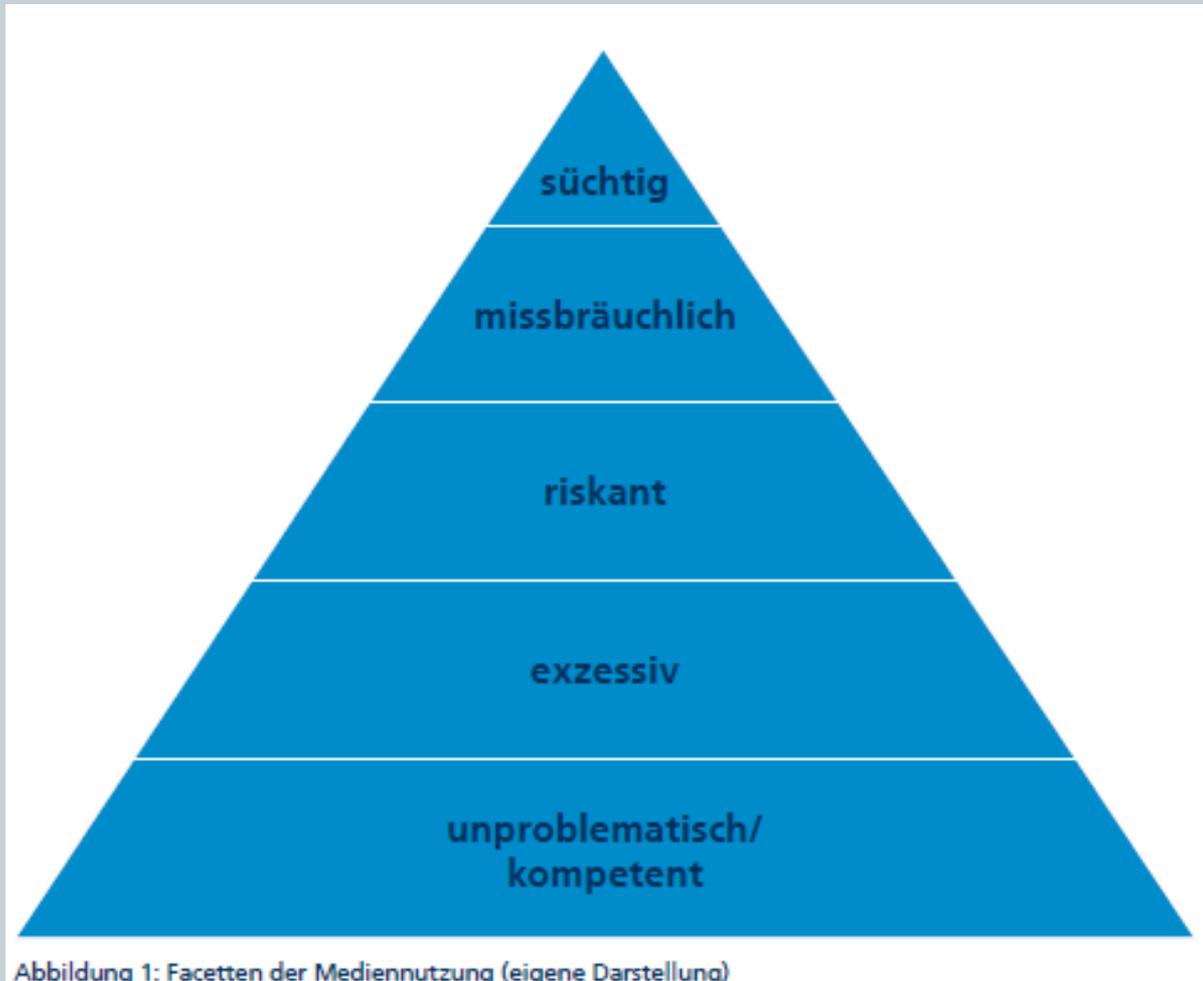


Abbildung 1: Facetten der Mediennutzung (eigene Darstellung)

Was möchte Suchtprävention?



- Verhinderung einer Abhängigkeitserkrankung und von Missbrauch
- möglichst später Einstieg
- kritischer eigenverantwortlicher Umgang mit Suchtmitteln (Konsum- und Risikokompetenz)
- Punktabstinenz
- Konsumreduktion

Suchtpräventionsmodell



Medium

- Aufklärung,
- Zugang,
- Information,
- Gesetze,
- Werbebeschränkungen

Person

- Förderung der Lebenskompetenzen
- Genussfähigkeit
- Stressbewältigungstrainings
- Spezielle Programme für Risikogruppen

Umwelt

- Sensibilisierung der Gesellschaft
- Zukunftsperspektiven anbieten
- Familien unterstützen
- „Gesunde“ Schule
- BGM im Betrieb
- Freizeitverhalten

Ansätze von Prävention



Universelle Prävention

- Gesamtbevölkerung

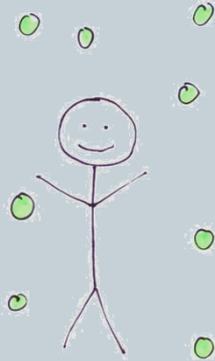
Selektive Prävention

- Risikogruppen, in Bezug auf die Entwicklung einer Suchterkrankung (z.B. Kinder aus suchbelasteten Familien)

Indizierte Prävention

- Personen, die bereits ein riskantes Konsumverhalten zeigen

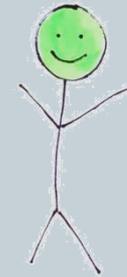
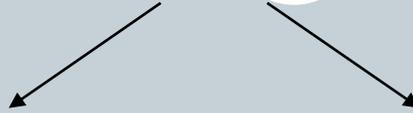
Suchtprävention ist mehr als Vermittlung kognitiver Inhalte!!



Verhältnisprävention

Verbesserung der
Lebensraumgestaltung

erfahrbare Lebensqualität
Zukunftsperspektiven
z.B. rauchfreie Schule



Verhaltensprävention

Stärkung der Kompetenzen
des Einzelnen

z.B. Projekte zur
Selbstwertstärkung, Theater AG,
Kletterkurs

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

Möglichkeiten der (Verhältnis-)Prävention



- externe Beschränkungen
- Selbstbeschränkung
- Produktgestaltung
- Werbebeschränkungen
- Regelungen zum Konsumumfeld

Alterskennzeichnungen



FSK



USK



www.spieleratgeber-nrw.de

www.spielbar.de

www.grenzenlos-spielen.de

www.app-geprueft.net

Geforderte Erweiterung um suchtfördernde Faktoren



- hohe Spieldauer bzw. kein definiertes Ende
- Weiterlaufen, ohne online zu sein
- Frequenz der Spielsessions („Anwesenheitspflicht“)
- Belohnungs- und Bestrafungssysteme
- Handelssystem
- Bezahlungssystem und Micropayment
- Entwicklungspotential durch Avatare
- Offenheit der Spielwelt
- soziale Faktoren, vor allem in Gilden

Ziele Suchtprävention



- **1. Selbstwahrnehmung**, die sich auf das Erkennen der eigenen Person und des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht.
- **2. Empathie** als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.
- **3. Kreatives Denken**, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.
- **4. Kritisches Denken** als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
- Die Fähigkeit, **Entscheidungen zu treffen**. Diese trägt dazu bei, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.

Ziele Suchtprävention



- 6. **Problemlösefertigkeit**, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
- 7. **Kommunikative Kompetenz**, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
- 8. **Interpersonale Beziehungsfertigkeiten**, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
- 9. **Gefühlsbewältigung** als die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
- 10. Die Fähigkeit zur **Stressbewältigung**, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits Stress-reduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

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

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (Auszug)



- im Allgemeinen: je weniger Bildschirmzeit desto besser
- Kinder unter 3 Jahren von jeglicher Nutzung fernhalten
- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen, nicht ohne Anwesenheit der Eltern.
- Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren höchstens 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen
- Kindern unter 9 Jahren keine eigene Spielkonsole
- Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung
- insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten, keine Bildschirmmedien
- sich für die digitalen Aktivitäten zu interessieren und diese kritisch zu begleiten
- die Gefahr einer problematischen Nutzung von Onlinemedien zu beachten
- Eltern und Geschwister sollen sich ihrer eigenen Vorbildfunktion bewusst sein

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 | русском | 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

[» 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

Peer-Projekt Net-Piloten



- **Projekt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
 - *update* in Bonn
 - *lost in space* in Berlin
 - *neon* in Rosenheim
- **Ziele:**
 - junge Menschen zu Net-Piloten ausbilden
 - Schüler*Innen eine medienkritische Haltung vermitteln
 - gesellschaftlich für das Thema „Medienabhängigkeit“ sensibilisieren

Zielstellung



- Erhöhung des Kenntnisstands
- Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderungen
- Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens
- Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall

Aufgaben der Net-Piloten



- Ausbildung der Peers (eine Woche)
- Workshops in Schulklassen zur Prävention von Medienabhängigkeit in der Klasse 6
- Informationsabende für Eltern
- ansprechbar zum Thema Medienabhängigkeit
- Thema an der Schule und in der Öffentlichkeit bekannt machen

Nutzen für die Schule



- Qualifiziertes und evaluiertes Angebot in Bezug auf vielfach formulierten Informationsbedarf zum Thema "exzessiver Medienkonsum"
- Innovativer Ansatz zur Förderung von Medienkompetenz in Verbindung mit Suchtprävention
- Sensibilisierung der Schüler*innen und der Eltern für das Thema "Medienabhängigkeit"
- Zusätzliches Bildungsangebot zur Vermittlung von Medienkompetenz
- Kommunale Vernetzung mit den "Playern" der Jugendhilfe

Programm Max&Min@



Ziele:

- Erwerb und Erweiterung von Medienkompetenz
- Prävention von exzessiver Mediennutzung und (Cyber-)Mobbing bei Schülerinnen und Schülern (5. + 6. Klasse)
- Schaffen einer Brücke zwischen der Medienbildung in der Schule und der Medienerziehung im Elternhaus
- Förderung der Medienkompetenz bei Lehrkräften und Fachkräften der Schulsozialarbeit

Programm Max&Min@

Modul 1

*Schulkassenworkshop Teil 1
(ca. 3 Schulstunden)*



Modul 2

*Schulkassenworkshop Teil 2
(ca. 3 Schulstunden)*



Modul 3

*Veranstaltung für Eltern
und Erziehungsberechtigte
(ca. 1 Zeitstunde)*



Modul 4

*Fortbildung für Lehrkräfte
(ca. 2 Zeitstunden)*

Dateien



- Memorandum Pädagogik : Medien : Abhängigkeit
- Leitlinie Prävention dysregulierten
Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend