

**Landesstelle für Suchtfragen
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

**EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG
EIN HANDBUCH FÜR DIE PRAXIS**

Der Druck dieses Handbuches wurde ermöglicht durch die freundliche Unterstützung von:

Techniker Krankenkasse- Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern



Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern



Inhalt

Einleitung	9
Vorwort: Dr. Hornauer, Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern	10
Vorwort: Dr. Möws, TK Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern	11
ERSTER TEIL	12
1. Grundlagenwissen zur Medienabhängigkeit (unter Berücksichtigung von Smartphones)	12
1.1 Ursachen und Merkmale	12
1.2 Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten	13
2. Medieneinsatz/-gebrauch im Bereich von...	18
2.1 Digitalen Spielen	18
2.2 Kommunikation	24
2.3 Information	26
3. Darstellung (Praxis-)Relevanter Studien	29
3.1 JIM-Studie 2012	29
3.2 KIM-Studie 2010	30
3.3 Studien des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen e.V. (KFN)/Kinder und Jugendliche in Deutschland – Gewalterfahrungen, Integration und Medienkonsum, Zweiter Bericht zum gemeinsamen For- schungsprojekt des Bundesministeriums des Inneren und des KFN 2010	31
3.4 PINTA – Studie 2011	31
3.5 Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet (2011). Schrif- tenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW (LfM)	32
3.6 EXIF – Studie	33
3.7 Forschungsergebnisse zur Nutzung von Onlinesexangeboten	34
ZWEITER TEIL	35
4. Arbeitsmaterialien für Familien	35
5. Häufig gestellte Fragen (FAQ)	42
5.1 Müssen sich Eltern überhaupt mit Medien befassen?	42
5.2 Wie lange dürfen Kinder und Jugendliche sich am Tag mit Medien (Fernsehen, Handy, Computer etc.) be- schäftigen?	42
5.3 Ab wann ist Fernsehen für Kinder sinnvoll?	42
5.4 Ab wann braucht mein Kind ein Handy?	43
5.5 Ist Handy-Strahlung schädlich?	43

5.6 Soll ich meinem Kind Facebook verbieten?.....	44
5.7 Können Computerspiele süchtig machen und wo finde ich Hinweise zu Spielinhalten und Altersbegrenzungen?.....	44
6. Materialsammlung	45
6.1 Wissenschaft/Forschung	45
6.2 Broschüren, Flyer, Unterrichtsmaterialien	47
6.3 Nützliche Internet-Seiten.....	49
6.4 Betroffenen-Literatur.....	51
6.5 Film/Clips/Fernsehen.....	51
DRITTER TEIL	52
7. Information/Hilfe/Beratung in Mecklenburg-Vorpommern	52
7.1 Institutionen des Landes.....	52
7.2 Ambulante Angebote.....	53
7.3 Stationäre Angebote	54
Die Autoren/Autorinnen.....	55

Einleitung

Mediensucht, Internetabhängigkeit, Verlust der Sprache und der sozialen Beziehungen - es vergeht kein Tag ohne eine entsprechende warnende Nachricht vor den Gefahren der Medienwelt. „Neue Studie bestätigt: 560.000 Internetabhängige in Deutschland - Soziale Netzwerke haben gleiches Suchtpotenzial wie Onlinespiele“, so die Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 17.09.2013.

Die derzeit aufwachsende Generation Jugendlicher sieht sich mit einer Technik konfrontiert, die Möglichkeiten der Information, der Unterhaltung, des Kontakts und des Kennenlernens bietet, die ohne Übertreibung als ein Quantensprung bezeichnet werden können. Wie jede neue Entwicklung bringt sie sowohl Chancen als auch Gefahren mit sich. Vor allen Dingen die Eltern (Immigrant User) stehen ihrem Nachwuchs (Native User) oftmals hilflos gegenüber: Sie verstehen ihre Kinder im wörtlichen Sinne nicht mehr, sie wissen kaum etwas von den Welten (virtuellen), in denen sich ihre Kinder bewegen und sie kennen deren Freunde nicht mehr. Sie verstehen nicht, was so faszinierend an den Spielen im Internet ist, warum die Facebook-Freunde interessanter sein sollen als der leibhaftige Schulfreund von nebenan. Andererseits ist es Eltern und Erziehungsberechtigten auch klar, dass es nicht darum geht, Computer und Smartphone zu verteufeln, sondern irgendwie vernünftig damit umzugehen und zu lernen, die damit verbundenen Chancen zu nutzen. Aber wie?

Die BeraterInnen der Suchtberatungs- und Behandlungsstellen in Mecklenburg-Vorpommern werden immer häufiger von besorgten Eltern angesprochen. Und sie stellen fest, dass die Beratung dieser Klientel andere Kompetenzen und anderes Wissen erfordert. Sie benötigten also zunächst eine Ergänzung ihrer Qualifikationen, um den Fragen und dem Informationsbedarf dieser Eltern gerecht zu werden.

Die Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V. hat zusammen mit dem Kompetenzzentrum und der Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit in Schwerin ein Weiterbildungskonzept „Medienabhängigkeit“ für die BeraterInnen der Suchtberatungs- und Behandlungsstellen entwickelt. Dank der großzügigen Unterstützung durch die Landesvertretung der Techniker Krankenkasse in Mecklenburg-Vorpommern konnte diese Weiterbildung in den Jahren 2009-2012 durchgeführt werden. Neben der Qualifizierung der BeraterInnen war die Entwicklung des vorliegenden Handbuchs das zweite Ergebnis des Weiterbildungskurses. Dieses ist eindeutig praxisorientiert. Es stellt eine Praxishilfe für Menschen aus den Hilfesystemen im Umfeld von Kindern und Jugendlichen dar. Neben ganz konkreten Arbeitsmaterialien enthält es ausgewählte Hinweise auf Forschungsergebnisse, Betroffenenliteratur und Produkte der Online und Offline Medien (Filme, Clips, Bücher). Ein ebenso wichtiger Bestandteil des Handbuchs ist der Adressenanhang. Dort sind alle in Mecklenburg-Vorpommern existierenden Hilfe- und Beratungseinrichtungen aufgeführt. Die Adressen der Schwerpunktberatungsstellen „Medienabhängigkeit“ sind zudem auf der Homepage der Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V. unter dem Link www.lsmv.de und bei „medienaktiv MV“ unter www.medienaktiv-mv.de.

Die AutorInnen und die Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V. hoffen sehr, dass dieses Handbuch für die BeraterInnen in den Hilfesystemen eine große Unterstützung bietet.

Claudia Diekneite

Geschäftsführerin der Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Vorwort: Dr. Hornauer, Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern



Mediensucht ist sicherlich im Vergleich zu Alkohol- oder Spielsucht ein jüngeres Phänomen. Im Zeitalter des Internets, der digitalen Revolution, sind aber zunehmend mehr und vor allem jüngere Menschen davon betroffen. Allerdings sollte auch nicht gleich jedes stundenlange „Abhängen“ vor dem Bildschirm mit Suchtverhalten verwechselt werden.

Wie aber erkennt man das Suchtpotential bei exzessiver Bildschirmnutzung? Wie erkennt man das Gefahrenpotential? Und welche Parallelen gibt es? Dazu will dieses Handbuch eine erste Einschätzung vermitteln und gleichzeitig auch Hinweise darauf geben, welche Personen und Institutionen sich im Bundesland Mecklenburg-Vorpommern mit solchen Fragen beschäftigen. Neben der konkreten Hilfe, die Suchtberatungsstellen oder Jugendhilfeeinrichtungen Betroffenen oder Angehörigen geben können, ist es uns als Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern immer

auch besonders wichtig, auf die Prävention in diesem Bereich aufmerksam zu machen. Die Förderung von Medienkompetenz kann dazu beim kritischen Umgang mit den neuen digitalen Verführungen durchaus helfen, die Suchtgefahr bei Risikopersonen zu verringern.

Dieses Handbuch bietet keine vollständige Abhandlung über Suchtprobleme mit Medien. Es soll vielmehr einen ersten Überblick ermöglichen und helfen, erste Kontakte zu knüpfen und davon ausgehend, mit Expertenhilfe weiterzukommen. Die Medienkompetenzförderung ist eine Form der Präventionsarbeit, der sich die Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern mit der Unterstützung der Drucklegung dieses Handbuches gerne stellt. Wir hoffen, dass sich das Handbuch als Informationsbroschüre etabliert und vielen Nutzern eine Hilfe sein wird.

A handwritten signature in dark ink, reading "Uwe Hornauer". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Dr. Uwe Hornauer
Direktor der Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern

Vorwort: Dr. Möws, TK Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern



In unserem Alltag sind wir umgeben von digitalen Medien und Technologien. Während ältere Menschen eher mit Zurückhaltung auf diese Angebote reagieren, sind das Internet und die sozialen Netzwerke für die Kinder und Jugendlichen der Web 2.0-Generation nicht mehr wegzudenken.

Dass mangelnde körperliche Aktivität Übergewicht und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, ist nicht unbekannt. Jedoch gesellen sich auch neue Krankheiten hinzu, an die bis vor ein paar Jahren noch keiner gedacht hätte. Computerspielsucht, Handysucht und psychische Erkrankungen infolge der Isolierung von der Außenwelt, aber auch Cybermobbing sind auf einen verfrühten und exzessiven Medienkonsum zurückzuführen. Die digitale Kommunikation beeinflusst das Verhalten von Kindern und Jugendlichen erheblich. Natürlich sollen sie die Chancen, die die neuen Medien bieten, nutzen. Heute gibt es kaum

Bereiche aus unserem Alltag, zu dem das Internet keine Informationen bereithält. Gleichzeitig dürfen wir aber auch die Gefahren und Risiken nicht unterschätzen und müssen aufklären.

Dies ist der Ansatz der Techniker Krankenkasse, denn alle Akteure müssen präventiv tätig werden, um aktiv aufzuklären. Gern haben wir deshalb die Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V. bei dieser Broschüre unterstützt. Wir wünschen uns, dass diese allen eine professionelle Hilfestellung bietet.

Dr. Volker Möws
Leiter der TK-Landesvertretung
Mecklenburg-Vorpommern

ERSTER TEIL

1. Grundlagenwissen zur Medienabhängigkeit (unter Berücksichtigung von Smartphones)

1.1 Ursachen und Merkmale

Um das Phänomen der Mediensucht besser verstehen zu können, sollte man zwischen den Begriffen der Sucht, der Abhängigkeit und der Verhaltenssucht unterscheiden. In der Umgangssprache wird hier kaum differenziert, was immer wieder zu Missverständnissen führen kann. Das Ziel dieser Publikation ist es unter anderem, eine Hilfestellung bei der Erkennung eines missbräuchlichen oder eines abhängigen Verhaltens im Umgang mit modernen Medien zu geben. Hierzu sollten man jedoch von der Umgangssprache entfernen und zwischen den drei Begriffen unterscheiden.

Sucht

Der Begriff „Sucht“ geht auf das Verb „siechen“ zurück, was gleichbedeutend mit „krank“ ist. Der Begriff „Sucht“ wird auch synonym mit dem Begriff der „Abhängigkeit“ verwendet.

Abhängigkeit

Beim Abhängigkeitssyndrom handelt es sich um eine Gruppe körperlicher, verhaltensbezogener und kognitiver Phänomene. Der Unterschied zwischen Missbrauch und Abhängigkeit besteht darin, dass zum schädlichen Konsummuster (mit negativen sozialen, gesundheitlichen oder zwischenmenschlichen Folgen des Missbrauchs) Entzugssymptome, ein starkes Verlangen nach dem Suchtmittel und Toleranzbildung (Dosissteigerung zur Erreichung der gleichen Wirkung) hinzukommen. Die Folgen einer Abhängigkeit können erhebliche körperliche und psychische Beeinträchtigungen sein.

Das Klassifikationssystem psychischer und körperlicher Störungen (ICD-10) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert ein Abhängigkeitssyndrom nach folgenden sechs Kriterien, von denen drei erfüllt sein müssen:

1. Starker Wunsch oder Zwang nach dem Suchtmittel
2. Verminderte Kontrollfähigkeit im Umgang mit dem Suchtmittel
3. Entzugssymptome beim Absetzen oder Pausieren der Einnahme
4. Toleranzentwicklung (Dosissteigerung zur Erreichung des gleichen Effektes)
5. Vernachlässigung sozialer und beruflicher Aktivitäten, Lebensmittelpunkt verschiebt sich immer weiter in Richtung des Suchtmittels
6. Anhaltender Konsum trotz Nachweis eindeutiger (gesundheitlicher und sozialer) Schäden

Verhaltenssucht und Merkmale einer Mediensucht

Ein grundlegender Unterschied zwischen den stoffgebundenen Abhängigkeiten und der Verhaltenssucht ist, dass bei letzterer dem Körper keine psychoaktiven Substanzen von außen zugeführt werden. Die angenehmen psychotropen und belohnenden Effekte entstehen durch körpereigene biochemische Verän-

derungen. Da das Störungsbild der exzessiven belohnenden Verhaltensweisen dem der Abhängigkeitserkrankung so ähnlich ist, wurde der Begriff der Verhaltenssucht geprägt.

Die Entzugssymptomatik umfasst in diesem Fall Nervosität, Unruhe und Unwohlsein. Im Falle der Mediensucht kann das bedeuten, dass der Betroffene diese Symptome zeigt, wenn er in irgendeiner Weise sein bevorzugtes „Medium“ nicht konsumieren kann. Die Toleranzentwicklung entsteht scheinbar durch eine kompensatorische Reaktion des Organismus, wodurch der Betroffene das Verhalten in immer exzessiverer Form durchführen wird. Bei der Mediensucht kann sich dies durch immer längere Online- oder Spielzeiten zeigen.

Auch alle weiteren Kriterien einer Abhängigkeit können auf die Verhaltenssucht bzw. Mediensucht übertragen werden. Häufig kommt es zu einem Kontrollverlust in der Form, dass der Betroffene sich beispielsweise vornimmt, nur kurz zu spielen, um das geplante Zeitlimit dann (wiederholt) massiv zu überschreiten. Der Suchtdruck bzw. das sogenannte Craving ist durch ein stetiges gedankliches Beschäftigen mit dem „Suchtmittel“ geprägt. Hinzu kommt, dass die suchtgefährdeten Personen das Verhalten trotz negativer Folgen wie Verschuldung, Abbruch der Schule, Abmahnungen oder Kündigung durch den Arbeitgeber weiterhin ausführen, oftmals sogar in verstärkter Form. Diese Konsequenzen können durch eine Vernachlässigung der sozialen Bereiche entstehen. Der Betroffene hat aufgrund seines Sucht-Verhaltens und seines Kontrollverlustes kaum Zeit, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Häufig modifiziert er sein soziales Umfeld, so dass sein Verhalten nicht mehr als abnormal oder pathologisch interpretiert wird. Oftmals zeigen die Akteure des neuen Umfeldes ein ähnliches Verhalten.

1.2 Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

Als Leitlinien für Beratungsgespräche im Zusammenhang mit exzessiver Mediennutzung lassen sich überwiegend ähnliche empfehlen wie im Zusammenhang mit anderen verhaltens- oder substanzgebundenen Abhängigkeiten. Aufgrund der Erfahrungen der im Land tätigen Berater in diesem Themenbereich werden hier jedoch einige konkrete Anregungen herausgestellt.

Zunächst soll kurz der Frage nachgegangen werden, wie viel ein Berater oder Therapeut von den virtuellen Welten eines Betroffenen wissen sollte. Leider lässt sich darauf keine eindeutige Antwort geben, da sie sehr entscheidend von der Persönlichkeit und Vorgehensweise des Beraters abhängt. Für manche ist es schwer nachvollziehbar, dass Menschen von ‚bunten Pixelwelten‘ in den Bann gezogen werden können. Das Streben nach wiederholtem Drogen- oder Alkoholrausch ist vergleichsweise eher leicht vorstellbar. Auch von Therapeuten ist mitunter die ungläubige Frage zu hören: davon kann man abhängig werden? Oft wird der Rat geäußert, den Rechner, das Handy oder den Fernseher schlicht auszuschalten. Doch damit ist das Problem nicht behoben.

Durch die unüberschaubare Informationsflut des Internets, zu der täglich neue, weiter ausdifferenzierte Angebote hinzu kommen, ist es mittlerweile für jeden moderat technikaffinen Menschen möglich, ein für ihn passendes und überaus reizvolles Angebot zu finden. Das beginnt bei Dreijährigen und hat keine Altersgrenze nach oben. Die weiblichen Nutzer der „Generation Plus“ werden durch die immer intuitiver zu steuernden Softwareoberflächen gerade für den Markt erschlossen. Aus Mangel an sinngebenden Elementen im Leben fällt eine Entscheidung für ein zeitweiliges Dasein in Scheinwelten vielen Menschen nicht schwer. Die Erfahrungen in diesen digitalen Räumen als scheinbar echte Erfahrungen in einem the-

rapeutischen Gespräch anzuerkennen, ist für einige Berater jedoch keine Selbstverständlichkeit. Klienten berichten teilweise von intensivem „Näheerleben“, wenn sie über Headset im Teamspeak während eines Spiels kommunizieren oder gemeinsam virtuell „abhängen“. Die Floskel ‚Aber das war doch nicht echt‘, die impliziert, dass es eine außerhalb des Computers existierende Wirklichkeit gibt (deren Anwesenheit Paul Watzlawick leugnet), ist dann nicht besonders hilfreich - zumal die Hirnforschung derzeit Hinweise darauf gefunden hat, dass unser Gehirn unter Umständen nicht zwischen virtuell und real ausgelösten Empfindungen unterscheiden kann.

Wenn es jemandem also schwerfällt, sich in das Erleben der Scheinwelten hineinzusetzen, sollte er sich zumindest einen groben Überblick über die aktuellen Möglichkeiten eben dieser Scheinwelten verschaffen.

Folgt eine BeraterIn allerdings konsequent dem systemischen Prinzip der Konstruktneutralität, kann er sich die subjektive Wirklichkeit des Klienten so genau schildern lassen, dass diese für ihn nachvollziehbar wird - auch ohne dass er diese Welt kennt. Sich dann nach einem Beratungsgespräch über die konkret benannten medialen Angebote zu informieren, ist für den Therapeuten in jedem Fall hilfreich.

Im Folgenden sollen nun einige Gesprächsoptionen benannt werden. In einem Erstgespräch kann der „Kerndatensatz“ des Klienten (analog zur ambulanten Suchthilfestatistik) aufgenommen werden, um dem/der BeraterIn einen Überblick über die Rahmenbedingungen der aktuellen Lebenssituation des/der KlientIn zu verschaffen. Der Klärung des Anliegens kommt vor allem während des ersten Gespräches eine besondere Bedeutung zu. Bei der Beratung von Paaren und Familien sollten die unterschiedlichen Perspektiven, Befürchtungen und Hoffnungen herausgearbeitet und die entstehenden „Zwickmühlen“ (G. Schmidt) durch den Therapeuten bei Wahrung der Allparteilichkeit benannt werden. Da sich Anliegen verändern oder entwickeln, lohnt es sich, von Zeit zu Zeit eine Nachjustierung vorzunehmen.

Hilfreich für eine Anliegenklärung kann die ausführliche Darstellung der Möglichkeiten einer Beratung oder Therapie sein. Hierbei wären die Anzeichen für eine zur Zufriedenheit verlaufende therapeutische Maßnahme zu besprechen. Des Weiteren könnten vom/von der BeraterIn psychoedukative Elemente angeboten werden, wie beispielsweise die Erläuterung der Suchtentstehung aus wissenschaftlicher Sicht, die Darstellung der Suchtkriterien oder von Erkenntnissen aus der Motivationspsychologie.

Im weiteren Verlauf der Gespräche ist die Klärung der Beziehungsebene(n) des Betroffenen - zum Berater, zu Mitgliedern der Herkunfts- und ggf. aktuellen Familie, zu Freunden und Bekannten - von entscheidender Bedeutung. Neben Aspekten der Beziehungsgestaltung können weitere existentielle Fragen - zur materiellen Sicherheit, zu Zielen, Wünschen, Sehnsüchten, individuellen Ansichten zum Lebenssinn und (Todes-)Ängsten - thematisiert werden. Ein permanentes Hinterfragen bzw. Eruiieren von weiteren Merkmalen der Persönlichkeit und des Charakters der betroffenen Person ermöglicht mitunter das Erschließen grundlegender Überzeugungen und Haltungen. Als einfachste Frageform bietet sich hier „Was noch?“ an.

Darüber hinaus sind weitere konkrete Methoden denkbar, bei denen positive und negative Konsequenzen bei weiterer beziehungsweise exzessiver Mediennutzung erfasst werden. Dazu bieten sich sowohl die „Waage-Methode“, bei der die Waage das Erarbeitete metaphorisch unterstützt, als auch die Vierfelderma-

trix an. Auch die sogenannte „Baustellenarbeit“ kann eine hilfreiche Intervention sein. Bei dieser wird zunächst das nach Therapeutenmeinung drängendste Phänomen der Suchterkrankung als erstes behandelt und fokussiert. Die Baustellenarbeit sollte in Verbindung mit der „Zufriedenheitsskala“ (CRA) angewendet werden, bei der der momentane Grad der Zufriedenheit in verschiedenen Erlebnisbereichen festgestellt werden kann.

Nach Vorliebe des Beraters und den Bedürfnissen des Klienten angepasst, haben sich die Genogrammarbeit und Strukturaufstellungen mithilfe eines Familienbrettes, standardisierten Figuren, Hartgummitieren, Bonbons, Gummibärchen oder anderem als hilfreich bei der Therapie von unkontrolliertem Medienkonsum erwiesen. Im späteren Verlauf des Beratungskontextes können auch paradoxe Interventionen angeboten werden, die gerade im familiären Setting oft zu zufriedenstellenden/guten Ergebnissen führen. Externalisierungen - beispielsweise in Form eines Interviews mit dem spielenden Anteil oder als Bewegungsspiel zu Akzeptanz oder Angst - bieten sich vor allem im Einzelsetting an.

Neben Beratungen und ambulanten Therapien bieten in Mecklenburg-Vorpommern zwei Kliniken stationäre Begleitung an (s. DRITTER TEIL, Kap. 3). Die Beantragung einer solchen Therapie erfolgt in der Regel über einen Mitarbeiter einer Suchtberatungsstelle und wird an den Rentenversicherer oder die Krankenkasse gerichtet. Da Medienabhängigkeit als Diagnoseschlüssel noch nicht existiert, kann der Antragsgrund mit „Impulskontrollstörung“ (F 63.8 nach ICD-10) angegeben werden. Meist wird jedoch eine direkte und konkrete des Problems akzeptiert. Die Bewilligungszeiträume liegen derzeit zwischen sechs und zehn Wochen, wobei gegebenenfalls eine Verlängerung durch die betreuende Klinik möglich ist.

Martin, 19 Jahre

Martin ist seit früher Kindheit von elektronischen Spielgeräten fasziniert. Er hat eine drei Jahre ältere Schwester („normaler Geschwisterstress“). Seine Eltern leben getrennt. Mit neun Jahren erhält er seine erste eigene Konsole, die er im Kinderzimmer nutzen kann. Sein täglicher Konsum steigt schnell auf durchschnittlich ca. 5 Stunden pro Tag. Trotzdem gelingt es ihm, Freundschaften zu pflegen. Er fühlt sich während seiner Kindheit geborgen.

Mit 14 Jahren verfügt Martin über einen eigenen PC. Er spielt viele verschiedene Spiele in raschem Wechsel. Die tägliche Spielzeitdauer wächst. An manchen Tagen ist Martin so müde oder unmotiviert, dass er nicht zur Schule geht. Immer häufiger gibt es Konflikte mit der Mutter. In der achten Klasse weiten sich die Unterrichtsfehlzeiten massiv aus. Martin nimmt stark zu. Nach der Zurückstufung und einer weiteren Erhöhung seiner Fehlzeiten erhält er ein Abgangszeugnis.

Im August absolviert er erfolgreich eine vierwöchige Adipositas-Kur und anschließend das berufsvorbereitende Jahr an einer Schule, in dem er anfänglich gute und sehr gute Leistungen erzielt. Mit seinen Mitschülern versteht er sich gut. Inzwischen wurde die Wohnung mit einem DSL-Anschluss ausgestattet. Martin entdeckt das Mehrspieler-Onlinerspiel „World of Warcraft“ für sich. Sein täglicher Konsum steigt auf durchschnittlich 14 Stunden. Er bricht die Schule ab.

Nachdem Martin volljährig geworden ist, drängt die Mutter ihn zum Auszug aus der elterlichen Wohnung. Fortan lebt Martin in einer betreuten Wohnform.

Familie G. mit Sohn Christian, 14 Jahre

Bis zu seinem zwölften Lebensjahr ist Christian laut elterlicher Beschreibung ein „lieber Junge“ mit guten Schulnoten und einem festen Freundeskreis. Mit zwei der Mitschülern verbringt er mehrmals wöchentlich viel Freizeit. Er ist zurückhaltend, höflich und zuvorkommend.

Während des zwölften Lebensjahres ändert sich dies gravierend: Christian verbringt die meiste Zeit in seinem Zimmer, besucht kaum noch Freunde und reagiert auf seine Eltern oft unangemessen unwirsch, beleidigend oder aggressiv. Er spielt hauptsächlich Sport- und Rennspiele auf der X-Box und Shooterspiele am PC. Seine Eltern versuchen, die Zeit, die ihr Sohn täglich vor dem Computer verbringt, auf zwei Stunden zu begrenzen. Der Versuch, die aufgestellte Regel durchzusetzen, führt täglich zu Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Sohn und besonders zwischen Christian und seinem Vater. Dabei ist das Aussprechen massiver Beleidigungen an der Tagesordnung. Diese dauerhafte Stresssituation erlebt insbesondere die Mutter als sehr belastend. Die Harmonie innerhalb der Familie ist stark gestört.

Im Jahr der beobachteten Veränderung hatte sich die Eingebundenheit des Vaters am Arbeitsplatz und damit dessen Anspannung erhöht, die Mutter versuchte gleichzeitig, neue berufliche Wege zu gehen. Hatte Christian in dieser Zeit eine neue, überschaubare, ihm Halt gebende Nebenwirklichkeit gesucht und in der Mediennutzung gefunden?

Doreen F., 44 Jahre und Peter F., 47 Jahre

Doreen und Peter F. führen über 17 Jahre eine gute Ehe - mit Höhen und Tiefen, aber immer gleichen gemeinsamen Zielen. Sie bekommen ein Kind und bauen ein Haus. Herr F. ist leitender Angestellter in einem Baubetrieb. Seine berufliche Autonomie erweitert sich - das Zweitbüro befindet sich mittlerweile im eigenen Haus. Frau F. ist im selben Betrieb beschäftigt.

Als Herr F. eines Tages relativ überraschend auf eine Baustelle gerufen wird, nutzt Frau F. den Rechner ihres Mannes. Kontaktanzeigen ploppen auf, Sexseiten öffnen sich. Sie stellt ihren Mann abends zur Rede. Dieser erklärt, dass es sich um automatische Webangebote handele und er diese Seiten nicht aufgerufen habe. Frau F. glaubt ihm, ist jedoch sensibilisiert. Einige Wochen später erhält sie wiederum unvermittelt Zugang zum Rechner ihres Mannes. Diesmal lässt sie sich den Verlauf der besuchten Seiten anzeigen - es wird deutlich, dass ihr Mann über mehrere Stunden pornografische Seiten aufgerufen hat. Im folgenden Gespräch lassen die Äußerungen des Mannes erkennen, dass er seit ca. einem Jahr regelmäßig und intensiv Sexseiten nutzt. Tief verstört über den Vertrauensbruch und die unbekannte Seite ihres Mannes, die das Intimleben des Paares nachhaltig erschüttert, stellt sich für Frau F. die Frage, wie tragfähig das Fundament ihrer Partnerschaft noch ist.

Exkurs: Onlinesexsucht

Sowohl Studien zu diesem Thema als auch die Erfahrungen aus vielen Beratungen legen nahe, dass die Onlinesexsucht vor allem ein Problem von Männern ist (Das Verhältnis Männer zu Frauen beträgt etwa 9:1). Unter Onlinesex im weiteren Sinne versteht man sämtliche verbale und visuelle Formen von erotischen oder pornografischen Internetangeboten. Bei den interaktiven Spielarten werden das Chatten, Mailen, die Internettelefonie oder eine Webcam genutzt. In den meisten Fällen ist das Ziel von Onlinesexkonsum die Selbstbefriedigung. Die permanente Wiederholung kann zu einer zwanghaften Handlung werden, die sich

bis zur Sucht ausweitet, bei der die Beruhigung oder Befriedigung des Sexualtriebes zum bestimmenden Lebensinhalt wird.

Sexsüchtige Männer halten ihre lustvolle Erregung mitunter stundenlang aufrecht, wobei sie teilweise eine starke Selbstverachtung und tiefe Scham gegenüber ihrem Partner empfinden. Weitere Folgen der Onlinesexsucht können der Verlust von Zeit- und Realitätskontrolle, die Reduktion der realen Partnersexualität, das Nachlassen der Beziehungsfähigkeit, ein massiver Vertrauensverlust, eine erhöhte Egozentrik und zunehmende Isolierung sein.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass das Abhängigkeitspotential von Online-Sexangeboten als besonders hoch einzuschätzen ist.

So ging die holländische Arbeitsgruppe um Prof. Meerkerk (2006, n = 447 Erwachsene) der Frage nach, welche Internetinhalte sind in besonderem Maße an einen kompulsiven beziehungsweise süchtig machenden Internetgebrauch gekoppelt sind. Von allen Internetangeboten (Spiele, Chat, Social Media, surfen, Online-Shopping) erwies sich die häufige Nutzung von erotischen Inhalten im Netz eindeutig als stärkster Faktor für die Entwicklung einer pathologischen Internetnutzung.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine aktuelle Studie zum Internetnutzungsverhalten von österreichischen Schülern (Studie der steierischen Gesellschaft für Suchtfragen 2011, n = 2.095). Hier wiesen Besucher von Online-Sexportalen ein um den Faktor 4,3 erhöhtes Risiko auf, eine Mediensucht zu entwickeln. Ein höheres Suchtpotential hatten nur Online-Glücksspiele, die allerdings von deutlich weniger Schülern genutzt wurden. Diese Ergebnisse decken sich mit den Erfahrungen aus Therapie und Beratung. (Weitere Hinweise zu diesem Thema finden sich im achten Kapitel.)

Wir erleben bei nicht wenigen Klienten das klassische Vollbild einer Suchterkrankung mit Entzugssymptomatik, Kontrollverlust, Dosissteigerung und massiven negativen Konsequenzen, die letztlich auch in der Auflösung von Partnerschaften bestehen können.

Aufgrund der sehr stark gefühlsregulierenden Wirkung sowie der unmittelbaren neurobiologischen „Belohnung“, die der Konsum von pornographischen Angeboten (häufig verknüpft mit Masturbation) erzeugt, ist dies nachvollziehbar. Beides spielt bei der Entwicklung einer Abhängigkeitsproblematik eine wichtige Rolle.

Nach Kimberley Young, einer international anerkannten Pionierin auf dem Gebiet der Mediensucht, ist Internet-Sexsucht die häufigste Form einer problematischen Nutzung des World Wide Web. In Deutschland gibt es bislang keine Studie zur Prävalenz der Internet-Sexsucht. Einer schwedischen Erhebung/Untersuchung zufolge wiesen sechs Prozent aller Internetnutzer einen bedenklichen Konsum/einen Konsum, der auf Sucht hindeutet auf (Daneback, Ross & Mansson, 2006, n = 1835).

Exzessiver Pornografiekonsum hat sowohl im Hinblick auf eine potentielle Abhängigkeitsentwicklung als auch im Zusammenhang mit dem Einfluss auf die Empathie- und Bindungsfähigkeit sowie der Gefährdung durch sexuelle Gewalt eine große Bedeutung.

Aus diesem Grund sollte dem Thema sowohl im ambulanten und stationären Hilfesystem als auch in der Forschung und in der Prävention ein fester Platz eingeräumt werden. Bislang finden Betroffene, die sich dieser Sucht stellen wollen, kaum kompetente Ansprechpartner im System der Suchthilfe. Der Fachverband Medienabhängigkeit hat kürzlich eine Arbeitsgruppe gebildet, die das Ziel hat, die Sensibilisierung für diese Suchterkrankung zu verstärken. Dazu soll nach Wegen gesucht werden, die in Zukunft mehr Betroffenen kompetente Hilfen für den Ausstieg aufzeigen und Beratungsstellen eine Hilfestellung für die Entwicklung von Strategien zur Suchtbekämpfung bietet.¹

2. Medieneinsatz/-gebrauch im Bereich von...

2.1 Digitalen Spielen

2.1.1 Nutzungsoptionen

Digitale Spiele² sind fest in unsere Gesellschaft eingebunden und bilden gemeinsam mit anderen Medien eine wichtige Sozialisationsinstanz.³ Sie sind Teil unserer Kultur und Lebenswirklichkeit. Neben Musik, Film, Fernsehen und Radio bestimmen sie unseren Alltag mit und sind fest in die Freizeitgestaltung integriert. Seit dem Beginn ihrer Entwicklung am Ende der 1950er Jahre⁴ plädieren Wissenschaftler wie Britta Neitzel dafür, „Computerspiele als Leitmedium des 21. Jahrhunderts“⁵ zu betrachten. Jeder dritte Deutsche ist Statistiken zufolge ein „Spieler“⁶ - ein Computer-, Konsolen-, Handheld- oder Smartphonenuutzer.⁷

Zu finden sind die sogenannten Gamer in allen sozialen Schichten, Altersgruppen und nahezu zu gleichen Teilen bei beiden Geschlechtern.⁸ Die Nutzung digitaler Spiele ist bei der allgegenwärtigen Verfügbarkeit beispielbarer Medien eine der häufigsten Freizeitbeschäftigungen. Die Bandbreite der darin aufgegriffenen Themen und angesprochenen Interessen ist groß. Den Interaktionsmöglichkeiten sind dabei kaum noch Grenzen gesetzt und die Gamer stehen vor einem facettenreichen Angebot. Die entstandene Vielzahl macht eine trennscharfe Unterscheidung der verschiedenen digitalen Spielevarianten schwierig.

Anhand einiger Parameter kann jedoch eine oberflächliche Unterteilung vorgenommen werden.

Die bereits angeführten Spielplattformen können als Gruppe gelten, wobei stationäre und mobile Ausführungen unterschieden werden. Computer, Netbook, Xbox, Wii und Playstation sind Beispiele für stationäre

1 Text in Anlehnung an Tabea Freitag – Leiterin der AG Onlinesexsucht des Fachverbandes Medienabhängigkeit und die Broschüre „... aber ich liebe ihn doch“ der HSO 2007 e.V.

2 Unter digitalen Spielen werden an dieser Stelle jegliche Formen computerbasierter interaktiver Unterhaltungssoftware verstanden. Hierzu zählen alle Computer- und Konsolenspiele, Handheld- sowie Browser- und Social Games. (Vgl. Seifert, R.: Games als Sozialisationsfaktor. Die digitale Spielebiografie. In: Swertz, Ch./Wagner, M. (Hrsg.) (2010): Game\Play\Society. Contributions to contemporary Computer Game Studies, München, S. 253-264.)

3 Vgl. Krotz, F. (2008): Computerspiele als neuer Kommunikationstypus. Interaktive Kommunikation als Zugang zu komplexen Welten. In: Quandt, T. u.a (Hrsg.): Die Computerspieler. Studien zur Nutzung von Computergames. Wiesbaden: S. 25-40.

4 Vgl. <http://www.biu-online.de/de/fakten/spielgeschichte.html> (Zugriff 17.07.2013).

5 Neitzel, B.: Das Computerspiel als Leitmedium des 21. Jahrhunderts. In: Kaminski, W. / Lorber, M. (Hrsg.) (2008): Clash of Realities. Spielen in digitalen Welten, München, S. 61. Die Verwendung von Computerspielen als Leitmedium beschreibt Neitzel auf S. 64 ihres Aufsatzes wie folgt: „Vielmehr stehen Handlungsmuster, die am Computerspiel abgelesen werden können und die paradigmatisch für unseren Umgang mit digitalen Medien sind, im Zentrum der Überlegungen. Im Vordergrund stehen somit auch nicht einzelne Computerspiele als vielmehr die Durchdringung der gegenwärtigen Medienkultur durch das „Spielerische“.“

6 Hier und im Folgenden werden durch die männliche Form alle Geschlechter eingeschlossen.

7 Vgl. http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM-Presseinfo_Spielen_und_Bildung_16_09_2012.pdf (Zugriff 16.10.2013) sowie <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/238877/umfrage/nutzung-von-gaming-in-deutschland/> (Zugriff 16.10.2013) und <http://www.biu-online.de/de/fakten/gamer-statistiken/gamer-in-deutschland.html> (Zugriff 16.10.2013); zu detaillierten und aufgeschlüsselten Nutzungsstudien empfehlen sich die Publikationen unter <http://www.mpfs.de/index.php?id=268> (Zugriff 16.10.2013)

8 Vgl. <http://www.biu-online.de/de/fakten/gamer-statistiken.html> (Zugriff 16.10.2013) sowie <http://www.mpfs.de/fileadmin/FIM/FIM2011.pdf> (Zugriff 16.10.2013)

Spielplattformen. Mobile Plattformen wie Handy, Smartphone, Tablet, DS-Handheld oder Playstation Portable erfreuen sich zunehmend großer Beliebtheit, da sie eine flexible mobile Spielweise offerieren und jederzeit und überall einsetzbar sind. Generell besteht je nach technischer Voraussetzung die Möglichkeit, offline oder online, das heißt mit oder ohne Internetverbindung zu spielen.

Zudem können digitale Spiele hinsichtlich der Anzahl der Spieler und der Perspektiven, die diese im Spiel einnehmen, unterschieden werden.⁹ Je nach Anzahl der Spieler handelt es sich bei den Teilnehmern um Singleplayer (Einzelspieler-Modus) oder um Multiplayer (Mehrspieler-Modus). Je nach Spiel und Vorliebe können die Nutzer grundsätzlich selbst entscheiden, welchen Modus sie wählen. Die Perspektiven First-Person, 3rd-Person und isometrisch bezeichnen die Wahrnehmung des Spielgeschehens. In der First-Person-Perspektive wird durch die Augen der zu führenden Spielfigur geschaut. Dies ist oft mit dem Gefühl verbunden, „schnell im Spiel zu sein“¹⁰ und geht einher mit einem hohen Immersionsgrad.¹¹ Bei der 3rd-Person-Perspektive wird das Geschehen auf dem Bildschirm aus einer Position heraus betrachtet, die sich räumlich hinter der Spielfigur befindet. Der User schaut seiner Figur sozusagen über die Schulter – oft von einem höheren Blickwinkel aus.¹² Die isometrische Perspektive ermöglicht es Spielern, aus verschiedenen Richtungen oder auch Winkeln einen Blick auf das gesamte Spielfeld zu werfen, um beispielsweise verschiedene Einheiten zu betrachten.¹³

Ein weiteres und Orientierung gebendes Unterscheidungsmerkmal stellen die Genres dar. Mit ihrer Hilfe werden digitale Spiele nach bestimmten Kriterien klassifiziert. Hier sind unterschiedliche Ansätze zu finden. Einen guten Überblick liefern die Kategorisierungen der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK).¹⁴ :

Adventure (klassisch und actionorientiert), Arcade, Denkspiel, Jump 'n' Run, Gesellschaftsspiel, Kinder/Kreativ, Lifestyle, Management, Rollenspiel (RPG – Role Playing Game), Shooter, Simulation, Strategie, Sportspiel und Genremix

Über diese Grobeinteilung hinaus existieren zum Teil weitere Differenzierungen einzelner Genres. Gemäß des gesetzlichen Jugendmedienschutzes unterliegen digitale Spiele, die dem deutschen Markt zugänglich gemacht werden sollen, einer Kennzeichnungspflicht mit einer Altersfreigabe. Das bedeutet, dass sie vor dem Verkauf von unabhängigen Gutachtern im Auftrag der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) geprüft werden und schließlich eine Freigabe durch die Jugendministerien der Länder erfolgt.¹⁵ Die Grundlage hierfür bildet das Jugendschutzgesetz (JuSchG). Die FSK-Freigaben lauten „ab 0 freigegeben“, „ab 6 freigegeben“, „ab 12 freigegeben“, „ab 16 freigegeben“ und „ab 18 freigegeben“ (keine Jugendfreigabe).¹⁶

9 Vgl. Warkus, H. (2009): Computerspiele. In: Schorb, B. u.a. (Hrsg.): Grundbegriffe Medienpädagogik. Praxis, München, S. 50-55.

10 Vgl. ebd.

11 Immersion meint das Gefühl, tief in ein interaktives Spiel eingebunden zu sein und sich selbst als Teil der Spielwelt wahrzunehmen.

12 Vgl. ebd.

13 Vgl. ebd.

14 Siehe: <http://www.usk.de/pruefverfahren/genres/> (Zugriff: 18.10.2013)

15 vgl. ebd. sowie <http://www.usk.de/pruefverfahren/pruefverfahren/> (Zugriff: 18.10.2013)

16 vgl. <http://www.usk.de/pruefverfahren/alterskennzeichen/> (Zugriff: 18.10.2013)

2.1.2 Nutzungsintentionen

Wodurch wird nun eine so starke, oft schwer nachvollziehbare Begeisterung für digitale Spiele ausgelöst, wie sie insbesondere bei Heranwachsenden zu beobachten ist? Woher rühren der hohe Attraktivitätsgrad und die Faszinationskraft?¹⁷

Die Intentionen für die Nutzung digitaler Spiele können so vielfältig sein wie die Gruppe ihrer User selbst. Die Motivationen reichen von Zeitvertreib und Ablenkung über Selbstverwirklichung bis hin zu Sportsgeist oder Verwendung als kreativem Werkzeug. Fragt man die Spieler selbst, nennen sie außerdem Aspekte wie die Freiheit hinsichtlich der Handlungsmöglichkeiten, das Teamwork in der Spielwelt, die persönliche Identifikation mit der Figur, die Anerkennung durch Erfolge, die im Spiel erzielt werden und die Herausforderung, die sich beispielsweise durch fortschreitende Levels ergibt. Zu den grundsätzlichen Kennzeichen des Spielens im Allgemeinen, nämlich dass es freiwillig geschieht, dass es ein Heraustreten aus dem eigentlichen Leben in eine zeitweilige Sphäre bedeutet,¹⁸ dass es Macht, Kontrolle, Herrschaft, Spaß und Unterhaltung gleichzeitig bietet,¹⁹ kommt beim digitalen Spiel die mediale Interaktivität hinzu. Die Spieler werden selbst aktiv, können Handlungsabläufe und Spielverläufe mitbestimmen. Die Interaktion mit der virtuellen Welt ermöglicht es ihnen, Grenzen der realen Welt in einer visualisierten und gefahrlosen Virtualität zu überschreiten. Wie in einem „digitalen Sandkasten“ können eigene Realitäten erschaffen und erlebt werden. Den Spielern wird eine Story nicht als gegeben präsentiert, sondern sie gestalten den narrativen Verlauf dieser aktiv mit.

Das Treffen von Entscheidungen sowie das Feedback im Anschluss an die eigenen Handlungen führen zu einem Selbstwirksamkeitserlebnis, welches ausschlaggebend für die Spielmotivation ist.²⁰ Erhöht wird diese außerdem durch Aufgaben und Herausforderungen, die Spannung aufbauen und durch ihre Bewältigung ein Erfolgserlebnis erzeugen. Der Aspekt der Interaktivität im Zusammenhang mit den technischen Möglichkeiten der audiovisuellen Darstellung machen digitale Spiele somit zu einem (Unterhaltungs-)Medium mit besonderem Immersionsgrad.

Soll die Frage nach den Nutzungsintentionen für digitale Spiele beantwortet werden, so darf die soziale Dimension keinesfalls vernachlässigt werden. Das soziale Erleben kann in unterschiedlichen Formen stattfinden. Die nahezu allgegenwärtige Verfügbarkeit des Internets ermöglichte in den letzten Jahrzehnten die Entwicklung verschiedenster Online-Multiplayer-Spielformen (z.B. MMORPG, MOBA)²¹, die heute zu den erfolgreichsten der Gamesbranche zählen. Sie kreieren soziale Erlebnisse dadurch, dass sie das Zusammenwirken mehrerer Personen notwendig machen. Die Bewältigung von Herausforderungen führt bei diesen Interaktionsformen nur durch Kooperation und Teamwork zum Erfolg. Hierfür werden beispielsweise Gilden oder Clans gebildet. Dies sind Gruppierungen von Personen, in welchen jeder Spieler eine bestimmte Funktion oder Rolle übernimmt. Gespielt wird auf Servern, die jederzeit und weltweit verfügbar sind. Durch das gemeinsame Erleben der digitalen Welt und der internen Chatfunktion, welche der Kom-

17 Erklärungsansätze finden sich unter anderem auch in den wissenschaftlichen Bereichen wie der Kommunikationswissenschaft, der Unterhaltungsforschung, den Games Studies sowie der Psychologie.

18 Vgl. Huizinga, J. (2011/22): Homo ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel, Reinbek, S. 16.

19 Vgl. Fritz, J. (2003): Warum eigentlich spielt jemand Computerspiele? Macht, Herrschaft und Kontrolle faszinieren und motivieren. In: Fritz, J./Fehr, W (Hrsg.): Computerspiele. Virtuelle Spiel- und Lernwelten. Bonn, S. 10-24.

20 Vgl. hierzu auch: Klimmt, Ch. (2006): Computerspielen als Handlung. Dimensionen und Determinanten des Erlebens interaktiver Unterhaltungsangebote, Köln, S. 76f.

21 MMORPG – Massively Multiplayer Online Role-Playing Game („Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel“ so auch bei MOBAMMOBA – Multiplayer Online Battle Arena, zu deutsch: Multiplayer-Online-Kampfarena; Beide Formen erfordern das Zusammenspiel vieler Spieler über eine Internet-Verbindung und zur gleichen Zeit. Bekannte Beispiele hierfür sind „World of Warcraft“ und „League of Legends“.

munikation über das Spiel dient, können ein Gruppengefühl und eine Verbundenheit und Vertrautheit der Gamer entstehen, was wiederum zu gesteigerter Motivation führen kann. Im Gegensatz zur Interaktion über eine Onlineverbindung ist das Spielen vor einem gemeinsamen Bildschirm noch beliebter, da es den Wettstreit und die kollektive Erfahrung noch unmittelbarer gestaltet.

Ein weiterer und nicht zu vernachlässigender Punkt ist die Tatsache, dass digitale Spiele in der Gesellschaft und damit auch im sozialen Umfeld von Heranwachsenden Thema sind und einen prägnanten Stellenwert einnehmen können. So liegt es nahe, dass junge Menschen sich vor dem Hintergrund des Strebens nach Anerkennung, des „In-sein-Wollens“ und „Mitreden-Könnens“ zuweilen auch aus diesem Grund dem Medium zuwenden.

2.1.3 Gefährdungspotential und Präventionsmöglichkeiten

Digitale Spiele bereichern unsere Gesellschaft. Gegenüber den oft einseitig geführten öffentlichen Diskursen die, zumeist allein die negativen Folgen beleuchten, bieten Games unter bestimmten persönlichen und sozialen Voraussetzungen eine interaktive und unterhaltsame Form der Lebenswelterweiterung. Einerseits stellen digitale Spiele gewisse Anforderungen an ihre Nutzer, andererseits können mit ihnen gewisse Kompetenzen entwickelt und ausgeprägt werden.²²

So vielfältig das das Spielangebot auf dem Markt ist, so vielfältig sind auch die Anforderungen, die an die Nutzer gestellt werden. Die Herausforderung, gepaart mit der freiwilligen Zuwendung und dem Unterhaltungswert, bildet eine gute Grundlage für Lernprozesse. So können unter anderem kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen gefördert werden.²³ Zudem kann von einer Erweiterung von Erlebnis- und Erfahrungsräumen gesprochen werden. All dies sind Aspekte, die eine wichtige Rolle im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsarbeit von Heranwachsenden einnehmen. Digitale Spiele können den Ausbau kommunikativer Fähigkeiten fördern und so Soft Skills trainieren, die in Schule, Ausbildung und Beruf gefragt sind.²⁴

Dem gegenüber stehen jedoch negative Folgen, wozu insbesondere der pathologische Mediengebrauch zählt. Doch was genau bedeutet problematische, unausgewogene Nutzung in diesen Zusammenhang? Einigkeit besteht darüber unter den Usern jedoch nicht. Je nach Perspektive, persönlichem und beruflichem Interesse an digitalen Spielen bestimmt sich die Wahrnehmung von intensivem, exzessivem oder gar süchtigem Mediengebrauch.²⁵ Hinzu kommt, dass krankhafter Medienkonsum bis heute nicht als eigenständige Suchterkrankung anerkannt ist, was eine klinische Feststellung erschwert.²⁶ Nicht jeder Nutzer ist gefährdet. Hierfür müssen bestimmte individuelle Voraussetzungen und Umweltbedingungen erfüllt sein. Demzufolge ist eine pauschale Aussage nicht möglich und jeder Einzelfall muss individuell beleuchtet werden. Jedoch gibt es bestimmte Anzeichen²⁷ und damit pädagogische Problemfelder²⁷, die auf eine unangemessene Nutzung digitaler Spiele hinweisen können.

22 Vgl. Fritz, J./Lampert, C./Schmidt, J.-H./Witting, T. (Hrsg.) (2011): Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefordert, gefördert gefährdet, Düsseldorf, S. 182f.

23 Für eine weiter führende Auseinandersetzung mit dieser Thematik vgl. ebd.

24 Vgl. Poli, D.: „Es ist deine Zeit. Nutze die Vielfalt!“ Medienpädagogische Strategien im Spannungsfeld exzessiver Mediennutzung. In: Kaminski, W./Lorber, M. (Hrsg.) (2010): Clash of Realities. Computerspiele: Medien und mehr, München, S. 205-216.

25 Vgl. Kammerl, R. (2013) Exkurs: Exzessive Mediennutzung In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche. Eine Bestandsaufnahme, Berlin, S. 65-70.

26 Vgl. ebd.

27 Vgl. Poli, D. (2010): „Es ist deine Zeit. Nutze die Vielfalt!“ Medienpädagogische Strategien im Spannungsfeld exzessiver Mediennutzung. In: Kaminski, W./Lorber, M. (Hrsg.) (2010): Clash of Realities. Computerspiele: Medien und mehr, München, S. 205-216.

Hierzu zählen Vereinzelung, Vernachlässigung sozialer Kontakte im familiären und schulischen Umfeld, mangelnde körperliche Betätigung und Hygiene, falsche Ernährung und Essstörungen sowie pathologischer Mediengebrauch.²⁸ Bei aller Uneinigkeit über eine eindeutige Definition und Einordnung einer bedenklichen Mediennutzung und der Tatsache, dass die Einschätzung gesundheitlicher Risiken oft einen subjektiven Charakter trägt, sind die potentiellen Risiken sehr ernst zu nehmen.

Ein wichtiger Aspekt, welcher eine problematische Nutzung digitaler Spiele begünstigt, ist ein fehlender Ausgleich, der beispielsweise in herausfordernden Alternativen bestehen kann. Weiterhin kann neben Persönlichkeitsmerkmalen und dem sozialen Umfeld unter anderem auch eine im Ungleichgewicht befindliche Eltern-Kind-Beziehung die exzessive Mediennutzung Heranwachsender begünstigen.²⁹ Unterschiedliche Einstellungen in Bezug auf Medien und deren Nutzung sowie das pädagogische Vorgehen der Eltern³⁰ diesbezüglich und deren eigenes Nutzerverhalten und problematische Beziehungen innerhalb der Familie können Gründe für eine intensive Medienzuwendung sein.

Angemessene medienpädagogische Maßnahmen eignen sich hingegen sehr gut, um präventiv tätig zu werden. Die frühzeitige Thematisierung und Umsetzung eines behutsamen Umgangs mit digitalen Spielen können einen Missbrauch vermeiden beziehungsweise die Suchtgefahr eingrenzen.

Neben der Entwicklung von Medienkompetenz sollte die Entwicklung sozialer Kompetenzen als Ziel der medienpädagogischen Bemühungen in der Erziehung gesetzt werden. Hierfür ist eine Sensibilisierung der Eltern unabdingbar. Das Heranführen der Kinder an eine kritisch-reflexive Mediennutzung und die Aufklärung und Beratung durch die Eltern wirken sich positiv auf das Verhalten der Kinder aus. Medienaufklärende Maßnahmen durch Berater sollten die Kompetenzen der Eltern fördern, die sie hinsichtlich des familiären Mediennutzungsverhaltens handlungsfähiger macht. Entscheidend ist die Schaffung einer Kommunikationsgrundlage, die beispielsweise auf einem intergenerativen Ansatz basiert. Eltern und Kinder sollen unter anderem dazu befähigt werden, über die Spiele und auch ihren Risiken zu sprechen und die Perspektive anderer Familienmitglieder einnehmen zu können.

Wichtig ist, dass die Spieler selbst zu einer kritischen Reflexion ihres Medienverhaltens gebracht und ihnen Alternativen angeboten werden. Dies soll zum einen im Hinblick auf Konfliktbewältigungsmöglichkeiten und zum anderen bezüglich einer bewussten und kreativen Nutzung ihrer Spiele geschehen. Die Heranwachsenden sollten darin bestärkt werden, ihre Motivation und ihr bestehendes Spiel(er)wissen gezielt einzusetzen. So geschieht es unter anderem in medienpädagogischen Projekten. Nennenswerte Beispiele oder Handlungsmöglichkeiten sind Machinima³¹ und Minecraft-Projekte³², wie sie auch in der Computer-SpielSchule Greifswald durchgeführt werden, sowie die Entwicklung eigener Spielideen, das Veranstellen

28 Vgl. ebd.

29 Vgl. ebd.

30 Vgl. ebd.

31 Eine allgemein geläufige Definition für Machinima lautet: „Machinimas sind Filme, die in einer Echtzeit-3D-Umgebung produziert werden.“ (Schmitt, L. (2006): Machinima. Medium und Technologie, Köln, S. 18.) Machinimas sind Filme oder Videos, die mit Hilfe digitaler Spiele bzw. innerhalb dieser gedreht werden. Dabei nutzen sie deren gesamte Welt oder auch nur einzelne Elemente wie die Spielfiguren zu ihren Zwecken abseits der üblichen Spielweise. Vergleichbar ist diese Nutzung z.B. mit einem digitalen Puppenspiel. Die Gegebenheiten des Spiels werden verwendet, um eine selbst erdachte Handlung darzustellen und diese mithilfe von Videoprogrammen aufzunehmen. Weitere Informationen zu Machinimas finden sich z.B. unter <http://www.neueufer.com/machinima/whatis.htm> (Zugriff 20.10.2013).

32 Minecraft ist ein Indie Open-World-Spiel, das es dem Spieler durch seine grobe grafische Struktur ermöglicht, mit immer gleichförmigen geometrischen Figuren alle erdenklichen Gegenstände und Gebäude zu erschaffen. Es ist vergleichbar mit einem digitalen Lego- bzw. Bauklötzerkasten. Mehr Informationen hierzu finden sich unter: <https://minecraft.net/> (Zugriff 20.10.2013).

von Streetgames³³ oder das Nachbauen von Spielwelten und -figuren mit handwerklichen Mitteln unter Verwendung von Papercraft.³⁴ Einem anderen bedeutsamen Aspekt widmet sich das bundeslandweite Mediencouts M-V-Projekt³⁵ zu, welchem der Peer-to-Peer-Ansatz³⁶ zugrunde liegt.

In jedem Fall besteht die Möglichkeit, im Kleinen anzufangen. Dies bedeutet, die Interessen des Kindes ernst zu nehmen, es beim Spielen zu beobachten, das Gespräch zu suchen, gemeinsame Absprachen zu treffen oder alternative Spielweisen auszuprobieren sowie Aufklärungs- und Medienbildungsangebote für Eltern wahrzunehmen

33 Im Grunde sind Streetgames lediglich sportliche Spielideen, die im öffentlichen Raum, also auf beispielsweise auf der Straße oder Marktplätzen, umgesetzt werden. Von Medienpädagogen wird diese Idee häufig aufgegriffen, um die Kreativität und das Spielwissen von Kindern und Jugendlichen zu aktivieren und für die Entwicklung eines solchen simpel durchführbaren Straßenspiels zu nutzen. Oftmals entstehen so vereinfachte Adaptionen bekannter digitaler Spiele, die ohne besonderen Aufwand mit mehreren Teilnehmern gespielt werden können.

34 Papercraft ist Modellbau unter Verwendung von Papier und Karton. Aufgrund der steigenden Beliebtheit digitaler Spiele haben verschiedene kommerzielle und auch freie Anbieter Druckvorlagen von Elementen und Figuren verschiedener Spiele online zur Verfügung gestellt. Mit deren Hilfe lassen sich durch Bastelarbeiten die verschiedensten Gegenständen der Spielwelten sowohl in Miniatur als auch in Lebensgröße darstellen. In den Bereichen des kreativen Spielens verwenden Medienpädagogen Papercraft als ein Angebot oder Ventil für die Ideen von Kindern und Jugendlichen, das das haptische bzw. handwerkliche Arbeiten in den Vordergrund stellt. Die erschaffenen Werke können weiterhin Teil von selbst produzierten Filmen oder Fotografien sein.

35 Für Informationen siehe: <https://www.mediencouts-mv.de/> (Zugriff 20.10.2013).

36 Vgl. hierzu: Vgl. Fritz, J./Lampert, C./Schmidt, J.-H./Witting, T. (Hrsg.) (2011): Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefördert, gefördert gefährdet, Düsseldorf, S. 256f.

2.2 Kommunikation

2.2.1 Nutzungsoptionen

Im Bereich der Kommunikation liegt der Fokus neben E-Mails, Chats und Weblogs hauptsächlich auf der Nutzung sozialer Netzwerke inklusive Plattformen zur Partnersuche. Soziale Netzwerke, auch social networks oder communities genannt, sind Plattformen, auf denen sich deren Mitglieder, auch User oder Nutzer genannt, ein eigenes Profil anlegen können, das sie wahlweise vollständig oder teilweise öffentlich präsentieren oder nur für ausgewählte Nutzer oder Gruppen sichtbar machen. Auf diesen Plattformen können sich die User mit anderen über Freundeslisten verknüpfen, Bildergalerien erstellen, Gästebücher einrichten, Inhalte teilen oder den vorhandenen Chat nutzen. Der Austausch von Informationen und die Kommunikation stellen den Schwerpunkt der Nutzeraktivitäten in sozialen Netzwerken dar.

Deutschlandweit existieren mehr als 100 soziale Netzwerke im Internet, nachfolgend deshalb nur eine kleine Auswahl der meist besuchten:

- Facebook (aktuell das Netzwerk mit den meisten Usern, ursprünglich als studentische Austauschplattform an einer US-amerikanischen Universität angelegt, ist Facebook mittlerweile für alle Menschen weltweit zugänglich)
- Werkenntwen (2006 von zwei Studenten gegründet, gehört heute zur Spitze der social networks in Deutschland)
- Schüler VZ, Studi VZ, mein VZ (ähneln Facebook, unterscheiden sich durch die Zielgruppen: Schüler, Studierende und andere Nutzer, zum Beispiel junge Berufstätige oder Auszubildende)
- Stayfriends (dient vor allem der Kontaktaufnahme mit ehemaligen Mitschülern und der Organisation von Klassentreffen)
- Lokalisten (deutsches social network, das sich darauf spezialisiert hat, Menschen aus der selben Region zusammen zu führen)
- Xing (Karrierenetzwerk mit Option für Stellen- und Personalgesuche. Arbeitnehmer können sich bei Unternehmen vorstellen, Unternehmen suchen nach geeigneten Mitarbeitern, Kollegen können sich über anstehende Projekte austauschen)
- My space (mittlerweile vor allem von Musikern genutzte Plattform, die ihre Werke vorstellen und sich untereinander austauschen)
- Twitter (engl. „Gezwitscher“, Privatpersonen, Organisationen, Unternehmen und Massenmedien nutzen Twitter zur Verbreitung von kurzen Textnachrichten (Tweets))
- friendscout24, parship, ilove (Plattformen, die vorrangig der Partnersuche dienen)

2.2.2 Nutzungsintentionen

Soziale Netzwerke haben sich mit den Jahren zu einem sehr beliebten und vielseitig nutzbaren Kommunikationsmittel entwickelt. Sie ermöglichen eine ortsunabhängige Kontaktaufnahme mit anderen Usern. Einzige Voraussetzung ist ein internetfähiges Endgerät.. Jederzeit können Inhalte (Fotos, Videos, Links, Statusmeldungen) hochgeladen und mit beliebig vielen Personen geteilt werden.

Die meisten Mitglieder nutzen soziale Netzwerke zum Zwecke der Kontaktaufnahme und -reaktivierung.

Während Jungen und Männer im Bereich der Internetaktivitäten eher Spiele favorisieren (50%), verbringen Mädchen und Frauen mehr Zeit in sozialen Netzwerken, Chats und mit dem Lesen und Beantworten von E-Mails (39%). Jungen und Männer nutzen beim Spielen die Kommunikationsmöglichkeiten über Headsets während der Online-Spiele (vgl. JIM-Studie 2011).

Dass Mädchen und Frauen soziale Netzwerke bevorzugen, hat mehrere Gründe. So können sie mit Hilfe von Chats oder E-Mails beispielsweise Grenzen im Umgang mit anderen Nutzern und deren Reaktionen erfahren, ohne sich einer gefährvollen oder unangenehmen Situation in der Realität aussetzen zu müssen (vgl. Petry 2010). Soziale Netzwerke ermöglichen es, sich auszutauschen, Erlebnisse und Erfahrungen zu teilen und zu reflektieren. Durch die Anonymität des Internets spielt das Aussehen, also die Figur, das Gesicht, usw., nur eine untergeordnete Rolle und kann sogar manipuliert oder verheimlicht werden. Für viele User liegt ein besonderer Reiz in der Möglichkeit besonders offener Kommunikation. Für viele ist das Artikulieren eigener Wünsche und Sehnsüchte in einem (anonymen) Chat deutlich einfacher als im Café nebenan. Scham, Angst vor Ablehnung oder das eigene Aussehen stehen nicht im Weg. Im Chat findet jeder Gleichgesinnte, Zuhörer und Gesprächspartner, die ein „offenes Ohr“ und Zeit für Probleme haben, die oft als sehr erheblich erlebt werden. Für viele Menschen bieten Online-Communities einen Ausweg aus der sozialen Isolation in der realen Welt. Die Vielzahl von Nutzern und die Möglichkeit der Anonymität machen hier unbeantwortete Anfragen oder Diskussionsanstöße sehr unwahrscheinlich.

2.2.3 Gefährdungspotential

Soziale Netzwerke und Chats ermöglichen es, mittels selbständig angelegter Profile einen sozialen Status unabhängig von materiellen oder persönlichen Voraussetzungen zu erlangen. Das Annehmen von Wunschidentitäten und das Erhalten von Anerkennung können zu Erfolgserlebnissen ohne Belohnungsaufschub führen. Sobald sich der User eingeloggt hat, entsteht eine positive Erwartungshaltung. Diese ist bezogen auf in der Abwesenheit erfolgte Interaktionen im Netzwerk und Reaktionen auf eigene Aktivitäten. Möglich sind Flow-Effekte aufgrund unzähliger, nicht real eingegangener Beziehungen. Im Laufe einer Suchtentwicklung ändert sich der Zweck der Nutzung sozialer Netzwerke. Während anfänglich Unterhaltung und Kommunikation die Gründe für die Beteiligung sind, treten diese zunehmend zugunsten von Emotionsregulierung, Problembewältigung und Stressverarbeitung in den Hintergrund. Die exzessive Nutzung solcher Communities wird mit Entspannung und der Flucht aus unbefriedigenden Lebenssituationen, aber auch mit erwarteten Flow-Effekten durch Vertrautheit, Spaß, Macht und Erregung assoziiert (vgl. Mörsen, 2008).

Besonders gefährdet sind Personen mit Defiziten in der Bewältigung belastender oder traumatischer Lebensereignisse, mit ungünstigen Lebensbedingungen und psychischen Problemen wie Depressionen, Ängsten, Selbstwertproblemen oder Einsamkeit. Bei diesen Personen hat die Nutzung sozialer Netzwerke unter Umständen eine Stimmungsverbesserung, Selbstwertsteigerung und Angstreduzierung zur Folge (vgl. Petry, 2010). Nach dem Modell der operanten Konditionierung tragen positive Verstärker, wie Euphorie, Stimmungsverbesserung und Erhöhung des Selbstwertes, sowie negative Verstärker wie Verringerung von Ängsten und Flucht aus belastenden Lebenssituationen dazu bei, das problematische Suchtverhalten aufrechtzuerhalten.

Die Entwicklung einer problematischen (pathologischen) Nutzung von sozialen Netzwerken hängt vom Verhältnis der individuellen Risikofaktoren auf der einen Seite und Schutzfaktoren auf der anderen Seite ab. Zu den Risikofaktoren, die einen dysfunktionalen Internetkonsum begünstigen, gehören personelle Ressourcen. Dazu zählen beispielsweise inadäquate Problemlösungsfähigkeiten, ein geringes Selbstwertgefühl, Niedergeschlagenheit, Depression und Ängstlichkeit. Ein weiterer Risikofaktor sind fehlende soziale Ressourcen wie Einsamkeit, eine fehlende Zukunftsperspektive, eine fehlende soziale Integration sowie finanzielle Unzulänglichkeiten. Im Gegenzug können Schutzfaktoren, wie beispielsweise ein stabiler Selbstwert, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, eine hohe Stresstoleranz sowie eine große emotionale Stabilität (personelle Ressourcen) und familiäre Unterstützung sowie soziale Integration (soziale Ressourcen) die Entwicklung eines pathologischen Internetkonsums verhindern (vgl. Petry 2010).³⁷

2.3 Information

2.3.1 Nutzungsoptionen

Das Internet bietet einen uneingeschränkten Zugang zu Wissen. Der Nutzer kann so in sehr kurzer Zeit zum Experten für ein beliebiges Thema werden. Die Nutzer des World Wide Web können uns über das Weltgeschehen in Echtzeit informieren, den neuesten Klatsch und Tratsch über die Prominenz der Welt finden und weiter verbreiten. Wir bekommen „Insiderinformationen“ zu den neuesten Technologien oder Modetrends. Im Internet ist jede Information zu jedem Zeitpunkt und an jedem Tag verfügbar.

Das Online-Lexikon Wikipedia würde inzwischen in gedruckter Form mehr Platz brauchen als die Encyclopedia Britannica. Im Folgenden findet sich eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten der Informationsbeschaffung, die das Internet bietet:

- **Suchmaschinen**

Eine Suchmaschine ist eine Webseite beziehungsweise ein Programm in einem Netzwerk (z.B. dem Internet), welches zur Recherche von Inhalten auf anderen Computern genutzt wird. Mit Hilfe eines Indexes von Schlüsselwörtern liefert die Suchmaschine eine Liste von Verweisen auf nach Relevanz geordneten Dokumenten oder Seiten (z.B. Internetseiten).

- **Wikipedia**

Wikipedia ist ein Projekt zur Erstellung eines lizenzfreien und qualitativ hochwertigen Onlinelexikons. Jeder Nutzer des Internets kann ohne vorherige Anmeldung Beiträge und Artikel einstellen und/oder bearbeiten. In diesem offenen Bearbeitungsprozess werden die Inhalte durch andere Autoren kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert, erweitert und unter Umständen auch gelöscht.

- **Weblogs**

Das Blog ist ein auf einer Webseite geführtes „Tagebuch“, welches meist öffentlich einsehbar ist. Das Themenspektrum des Blogs bestimmt der Autor selbst. Ein Blog kann unendlich viele Einträge erhalten, die meist chronologisch geordnet sind. Häufig können die Leser auch die jeweiligen Einträge kommentieren.

³⁷ In Anlehnung/In Bezug an/zu: JIM-Studie 2011. J. Petry 2010 in: „Spasfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt“ von Niels Pruin. C. Mörsen 2008 in: „Spasfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Realität“ von Niels Pruin.

- **Foren**

Ein Internetforum bietet Nutzern die Möglichkeit, sich zu speziellen Themen auszutauschen. Die Unterseite eines Forums wird üblicherweise von einem übergeordneten Thema bestimmt, dem verschiedene Beiträge untergeordnet sind. Die Diskussionsfäden nennen sich „Threads“ und die einzelnen Beiträge sind die „Postings“.

- **Newsgroups**

Newsgroups sind „Nachrichtengruppen“ zu umgrenzten Themenbereichen. Der Zugriff erfolgt über sogenannte Newsreader. Diese sind oft Teil eines Emailprogramms, können aber auch als Zusatzprogramme im Webbrowser genutzt werden. Es muss nicht wie bei einem Forum eine entsprechende Internetseite aufgerufen werden, sondern die Nachrichten werden über einen Newsserver an die Abonnenten verteilt.

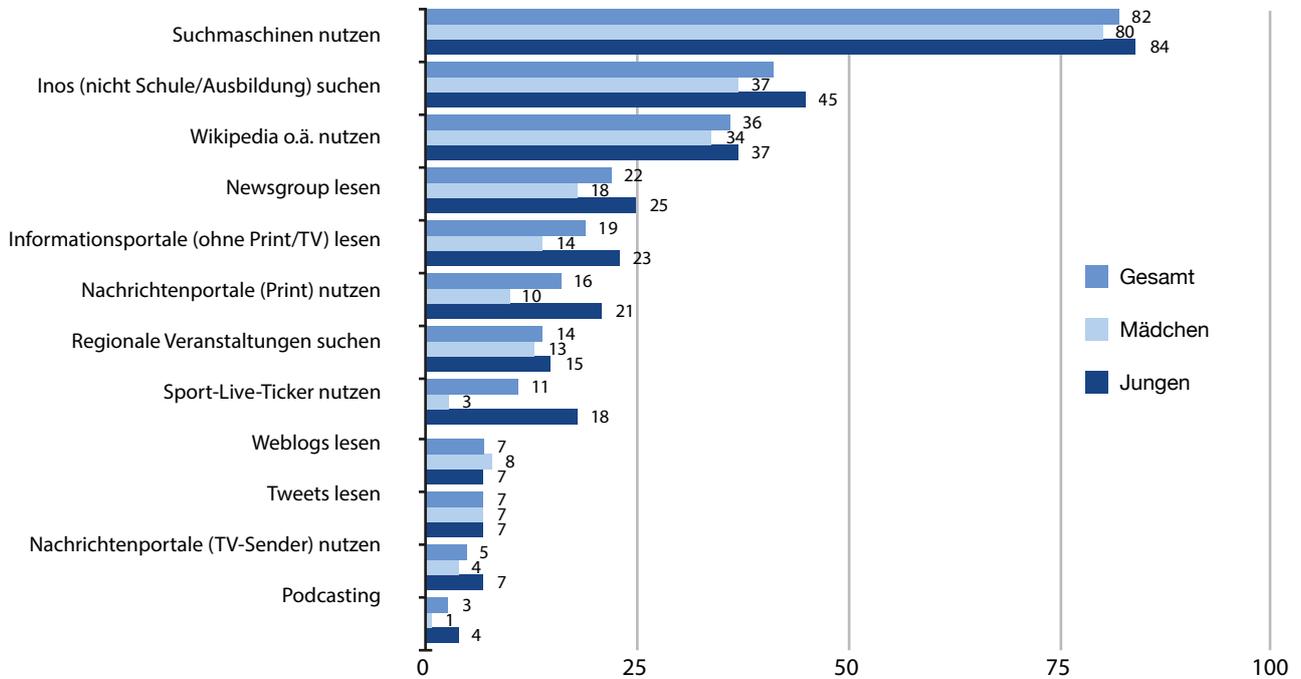
- **Podcasts**

Podcasts sind abonnierbare Mediendateien in Audio- oder Videoform. Ein Podcast besteht aus verschiedenen Episoden und ist vergleichbar mit Radio- oder Fernsehsendungen, welche unabhängig von der Sendezeit angehört oder angesehen werden können. Sie können auf den Rechner geladen werden (manuell oder mit entsprechenden Programmen auch automatisch) und dann mit einem MP3-Player oder mittels Smartphone abgerufen werden.

2.3.2 Nutzungsintention

Der primäre Nutzen der oben genannten Möglichkeiten ist das Suchen, Finden und Verarbeiten von Informationen zu verschiedensten Zwecken. Nach den Erhebungen der JIM-Studie 2012 ist die Suchmaschine die am meisten genutzte Option, um im Internet an Informationen zu gelangen.

GRAFIK: Tätigkeit im Internet/am Computer - Schwerpunkt: sich informieren - täglich/mehrmals pro Woche



Quelle: JIM 2012, Angaben in Prozent, Basis: alle befragten, n=1.201

2.3.3 Gefährdungspotential

Personen, welche dauerhaft im Internet nach Informationen suchen und sich bei dieser Suche immer weiter in den Weiten des Internets verlieren, werden in der Umgangssprache auch als „Dataholics“ oder „Infojunkies“ bezeichnet. Diese Personengruppe durchsucht das Internet in ausgeprägter Form nach neuen Inhalten und verbringt extrem viel Zeit mit dem Surfen im Netz. Das Internet wird in exzessiver Weise als Informations- und Austauschplattform verwendet. Auch das ständige Editieren von Wikipedia-Artikeln kann pathologische Formen annehmen. Es wird quasi versucht eine Ordnung in die Unübersichtlichkeit des World-Wide-Webs zu bringen. Beginnen kann dieses Verhalten durch einfaches Suchen nach Informationen zu spezifischen Themen. Der sogenannte „Information-Overload“ oder Informationsüberladung führt dazu, dass man im Internet zu praktisch jedem Thema eine Meinung aber auch immer divergierende Meinungen finden kann. Dadurch ist es sehr schwer, im Internet seine Meinungen und Ansichten bestätigen zu können. Es werden immer mehr Informationen gesucht und aufgrund der Netzstruktur gibt es kein Ende der Informationsflut. Wie bei den meisten anderen Arten der Internetsucht, kann es auch hier zu einer sozialen Isolation kommen, da der Zeitaufwand für die Internetaktivitäten so hoch ist, dass soziale Bindungen zerbrechen können. Besonders betroffen scheinen bei diesem Subtyp Studenten zu sein. Gerade sie benutzen im Rahmen ihres Studiums das Internet sehr häufig als Informationsquelle und laufen daher eher

Gefahr sich darin zu verlieren. Da die meisten Betroffenen die berufstätig sind, auf ihrem Arbeitsplatz ebenfalls einen Internetzugang haben, sinkt durch exzessive Informationssuche ihre Arbeitsleistung rapide ab. In weiterer Folge kann dies nicht selten zum Verlust des Arbeitsplatzes führen, wodurch die Betroffenen noch mehr Zeit zum Surfen haben.

3. Darstellung (Praxis-)Relevanter Studien

3.1 JIM-Studie 2012

Mit der vorliegenden 15. Ausgabe der JIM-Studie (Jugend, Information, (Multi-) Media) dokumentiert der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) den Medienumgang der 12- bis 19-Jährigen in Deutschland.

Jugendliche verfügen über ein breites Spektrum an Medien. Vier von fünf Jugendlichen haben einen eigenen Computer/ Laptop und einen MP3-Player. Ein eigenes Handy ist seit Jahren Standard. Die häufigsten Medientätigkeiten der Jugendlichen sind mit je 91 Prozent regelmäßiger Nutzung Handy, Internet und Fernsehen. Jeder dritte Jugendliche zählt zu den regelmäßigen Computer- und Konsolenspielern (offline). Für Jugendliche bleiben Soziale Netzwerke ein zentraler Aspekt der Internetnutzung. Online-Communities zählen neben Suchmaschinen und Videoportalen zu den drei am häufigsten ausgeübten Anwendungen im Internet und werden von insgesamt 78 Prozent der 12- bis 19-Jährigen zumindest mehrmals pro Woche genutzt. 57 Prozent besuchen die eigenen oder fremden Profile im Netzwerk sogar täglich. Die am häufigsten genutzten Funktionen innerhalb einer Community sind das Verschicken von Nachrichten und das Chatten mit anderen Mitgliedern des Netzwerks.

Der Service, sich per Handy über Neuigkeiten in der Community informieren zu lassen, hat sich stark entwickelt: Machten im Vorjahr 16 Prozent der täglichen Nutzer von Communities von dieser Möglichkeit Gebrauch, ist dieser Anteil aktuell auf 41 Prozent angestiegen. Durch die zunehmende Verbreitung von Smartphones (47 Prozent) und entsprechenden Internetflatrates (34 Prozent) bei Jugendlichen hat auch die mobile Internetnutzung an Attraktivität gewonnen. Inzwischen nutzen 40 Prozent das Handy regelmäßig, um ins Internet zu gehen. Der Zugang zu Sozialen Netzwerken zählt dabei zu den wichtigsten Apps, die Jugendliche auf ihrem Handy installiert haben.

Betrachtet man den gesamten Bereich der Computer-, Konsolen- und Onlinespiele, so zählen sich 42 Prozent zu den regelmäßigen Spielern. Allerdings sind digitale Spiele eindeutig ein Thema für Jungen und junge Männer, hier zählen 63 Prozent zu den regelmäßigen Spielern, bei den Mädchen sind es nur 20 Prozent. Die durchschnittliche Spieldauer beträgt bei den 12- bis 19-Jährigen 56 Minuten an Wochentagen und 77 Minuten am Wochenende. Die Ergebnisse der JIM-Studie 2012 zeigen, dass die Medienwelt der Jugendlichen – trotz großer Kontinuität zum Beispiel bei der Nutzung von Fernsehen, Radio und Büchern – auch sehr dynamisch ist.

Quelle: www.mpfs.de³⁸

38 Im mpfs haben sich die beiden Landesmedienanstalten von Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz, LFK und LMK, zusammengeschlossen, die Studienreihe JIM erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Südwestrundfunk.

3.2 KIM-Studie 2010

Die Studienreihe KIM wird vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs) seit 1999 durchgeführt. Die repräsentative Studie bildet das Medienverhalten der 6- bis 13-Jährigen in Deutschland ab. Für die KIM-Studie 2010 wurden rund 1.200 Kinder und deren Haupterzieher im Frühsommer 2010 zu ihrem Medien-nutzungsverhalten befragt. Insgesamt 57 Prozent der Kinder zwischen 6 und 13 Jahren nutzen zumindest selten das Internet. Die KIM-Studie belegt dabei eine deutliche Zunahme der Nutzung sozialer Netzwerke: Mittlerweile nutzen 43 Prozent der 6- bis 13-jährigen Internetnutzer regelmäßig Communities (2008: 16 Prozent). Auch die Liste der beliebtesten Internetseiten wird von einem sozialen Netzwerk angeführt. Im Zuge der Verbreitung von Online-Communities werden auch verstärkt persönliche Daten preisgegeben. 29 Prozent der Kinder, die das Internet nutzen, haben Fotos oder Filme von sich eingestellt. 22 Prozent haben auch Bilder von ihrer Familie und/oder Freunden veröffentlicht.

Nach Schätzung der befragten Haupterzieher verbringen die 6- bis 13-Jährigen durchschnittlich 24 Minuten pro Tag im Internet. Die Eltern stehen dem Internet häufig mit zweigeteilter Meinung entgegen: 59 Prozent stimmen der Aussage zu, dass das Internet Kinder zu „Stubenhockern“ macht, dennoch finden 60 Prozent „Kinder sollten so früh wie möglich an Computer gewöhnt werden“. Über drei Viertel der Haupterzieher meinen, dass Kindern der Umgang mit Computer und Internet in der Schule vermittelt werden sollte.

Ein Viertel der 6- bis 13-Jährigen will nicht mehr auf Computer und Internet verzichten. Diese Affinität zu PC und Onlinediensten nimmt mit dem Alter deutlich zu: Während nur sechs Prozent der jüngsten Kinder (sechs und sieben Jahre) PC/Internet als unentbehrlich ansehen, sind es bei den 12- bis 13-Jährigen 41 Prozent. Komplementär dazu entwickelt sich die Bindung an den Fernseher: Während drei Viertel der 6- bis 7-Jährigen nicht auf dieses Medium verzichten wollen, sind es bei Kindern zwischen 12 und 13 Jahren nur noch 40 Prozent. Insgesamt ist das Fernsehen aber weiterhin das zentrale Medium für Kinder: Drei Viertel der 6- bis 13-Jährigen sehen jeden oder fast jeden Tag fern und die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag beträgt nach Angaben der Haupterzieher 98 Minuten. Die aktuell durchgeführte KIM-Studie 2012 erscheint 2013.

Quelle: www.mpfs.de, www.medienwissen-mv.de

3.3 Studien des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen e.V. (KFN)/Kinder und Jugendliche in Deutschland – Gewalterfahrungen, Integration und Medienkonsum, Zweiter Bericht zum gemeinsamen Forschungsprojekt des Bundesministeriums des Inneren und des KFN 2010

Medien spielen im Alltag von Jugendlichen eine wichtige Rolle. Dies unterstreichen einmal mehr die Befunde der deutschlandweit repräsentativen Schülerbefragung, nach der mehr als zwei Drittel der Jugendlichen in ihrem Zimmer über einen Fernseher bzw. einen Computer verfügen und täglich ca. sieben Stunden mit dem Konsum verschiedener Medien zubringen. Dass die Verfügbarkeit dieser Medien nicht nur positive Folgen (Erleichterung der Kommunikation, bessere Verfügbarkeit von Informationen) hat, verdeutlichen Untersuchungen, denen zufolge der Medienkonsum schulische Leistungen senken und die Gewaltbereitschaft erhöhen kann. Letztgenanntes ist vor allem dann der Fall, wenn Gewaltmedien konsumiert werden. Die Befunde zeigen hierzu, dass Gewaltmedien im Jugendalter recht häufig genutzt werden: Mehr als vier von fünf Jugendlichen schauen zumindest selten Gewaltfilme (Horrorfilme, Actionfilme, Thriller ab 16 oder 18 Jahre); jeder zweite Jugendliche spielt mindestens selten Gewaltspiele (Egoshoooter, Prügelspiele). Jungen präferieren diese Formate z.T. deutlich häufiger als Mädchen. Bildungsunterschiede sind demgegenüber eher gering ausgeprägt. Sowohl im Hinblick auf den Konsum von Gewaltfilmen als auch die Nutzung von Gewaltspielen ist davon auszugehen, dass dieser nicht unabhängig von der Medienerziehung der Eltern ist und das dort, wo Eltern sich nicht für die Freizeit ihrer Kinder interessieren oder die Beschaffung entsprechender Medien aktiv unterstützen, einem unkontrollierten Medienkonsum die Tür geöffnet wird. Auch wenn der Alltag eines Großteils der Jugendlichen durch intensiven Mediengebrauch geprägt ist, sind vergleichsweise wenig Jugendliche als medienabhängig einzustufen. Dies kann mit Blick auf das Thema Computerspielabhängigkeit gezeigt werden, die in Anlehnung an existierende Instrumente zur Abhängigkeitsdiagnostik über Fragen zum Kontrollverlust, zu Entzugserscheinungen u.a.m. erhoben wurde. Eine Computerspielabhängigkeit lässt sich bei 1,7 Prozent der Jugendlichen ermitteln, 2,8 Prozent gelten als gefährdet. Dabei gilt allerdings auch hier, dass männliche Schüler weit häufiger als weibliche Schüler eine Abhängigkeit oder Gefährdung entwickeln.

Die weiteren Auswertungen konnten zudem belegen, dass Internet und Handy Medien sind, die zur Beschaffung bzw. zum Transfer von problematischen Medieninhalten dienen. Hauptsächlich die Jungen nutzen diese Medien, um an Gewaltvideos bzw. Videos mit sexuellen Handlungen zu gelangen. Gleichzeitig sind Internet und Handy neue Kanäle, über die Belästigungen ausgeführt werden können. So gaben 12,8 Prozent der Befragten an, im Internet sexuell belästigt worden zu sein; für Mädchen gilt dies doppelt so häufig wie für Jungen. Etwa ein Viertel aller Jugendlichen (23,9 Prozent) wurde zudem bereits einmal über das Handy belästigt.

3.4 PINTA – Studie 2011

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmans, stellte am 09.10.2012 auf ihrer Jahrestagung eine erste repräsentative Studie zur Häufigkeit der Internetabhängigkeit bei den 14- bis 64-Jährigen in Deutschland vor. Etwa 1 Prozent der 14- bis 64-jährigen in Deutschland werden nach der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA I)“ der Universität Lübeck und der Universität Greifswald als internetabhängig eingestuft. Das entspricht rund 560.000 Menschen. 4,6 Prozent der 14- bis 64-Jährigen (rund 2,5 Mio. Menschen) werden als problemati-

sche Internetnutzer angesehen. In der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen ist die Verbreitung am größten: 2,4 Prozent abhängige und 13,6 Prozent problematische Internetnutzer.

Internetabhängigkeit wird in der Studie unter anderem durch eine Reihe von Merkmalen bestimmt. Internetsüchtige leben fast nur noch in der virtuellen Welt des Internets. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle darüber, wie viel Zeit sie im Internet verbringen, sie leiden unter Entzugserscheinungen wie Missstimmung, Angst, Reizbarkeit oder Langeweile, wenn sie nicht online sind. Abhängige nutzen das Internet, um schlechten Gefühlszuständen zu entrinnen und nehmen dabei auch negative Konsequenzen in Kauf. Sie gehen nicht mehr zur Arbeit oder zur Schule, vernachlässigen soziale Kontakte und verwahrlosen teilweise sogar körperlich. Wenn mehrere von diesen Kriterien gleichzeitig vorliegen, spricht man von einer Internetabhängigkeit.

Auffällig ist, dass in der Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen deutlich mehr Mädchen (4,9 Prozent) als Jungen (3,1 Prozent) internetabhängig sind. Die auffälligen Mädchen nutzen vorwiegend soziale Netzwerke im Internet (77,1 Prozent der Abhängigen) und eher selten Onlinespiele (7,2 Prozent). Die jungen Männer nutzen seltener soziale Netzwerke (64,8 Prozent) und häufiger Onlinespiele (33,6 Prozent).

Quelle: www.drogenbeauftragte.de

3.5 Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielern: Gefordert, gefördert, gefährdet (2011). Schriftenreihe Medienforschung der Landesanstalt für Medien NRW (LfM)

Um künftig noch bedarfsgerechter zum Thema Computerspiele medienpädagogisch arbeiten und Aufklärungsarbeit leisten zu können, hat die LfM das Hans-Bredow-Institut für Medienforschung (Hamburg) gemeinsam mit dem Institut für Medienforschung und Medienpädagogik der Fachhochschule Köln mit der Durchführung eines Forschungsprojekts zum Thema „Kompetenzerwerb, exzessive Nutzung und Abhängigkeit, Chancen und problematische Aspekte von Computerspielen aus medienpädagogischer Perspektive“ beauftragt. Im Rahmen des Projekts sind eine Bestandsaufnahme der vorliegenden wissenschaftlichen Befunde zu Nutzung, Potenzialen und Risiken von Computerspielen sowie eine Repräsentativerhebung zu den Nutzungsgewohnheiten, kompetenzfördernden und riskanten Nutzungspraktiken bzw. möglichen Risikofaktoren erfolgt. Zudem sind zielgruppengerechte Handlungskonzepte und -empfehlungen für die medienpädagogische Praxis formuliert worden.

Computerspiele werden insbesondere von jüngeren und jungen Erwachsenen genutzt, wenngleich ein Drittel der Computerspieler in Deutschland inzwischen älter als 40 Jahre ist. Die durchschnittliche Nutzungsdauer liegt bei sechs Stunden pro Woche, fällt aber bei Männern und in der Altersgruppe der Unter-30-Jährigen höher aus.

Das beliebteste Genre ist das der Knobel- und Denkspiele, das mehr als ein Drittel der Computerspieler zumindest ab und zu spielt. Jeweils etwa ein Viertel der Computerspieler nutzt zumindest gelegentlich Sport- und Rennspiele oder auch Strategie- bzw. Managementspiele und Simulationen. Die Abenteuer- und Rollenspiele, unter die auch die onlinebasierten „Massively Multiplayer Online-Role-playing Games“

(MMORPG) fallen, werden von etwa 13 Prozent aller Computerspieler, aber von mehr als 20 Prozent der unter 30-Jährigen gespielt.

Mit Blick auf die Motivationen zeigt sich bestätigt, dass die meisten Spieler in erster Linie Spaß haben und sich unterhalten lassen wollen. Computerspiele werden eher selten dazu genutzt, um explizit zu lernen und zu trainieren, oder auch um der realen Welt zu entfliehen.

Quelle: www.lfm-nrw.de

3.6 EXIF – Studie

Der adäquate Umgang mit dem Medium Internet bzw. dem Arbeitsgerät Computer ist zu einer Kernkompetenz geworden. Wie aber sollen unsichere, zum Teil mit dem Thema überforderte Eltern ihren Kindern einen kompetenten Umgang mit dem Internet beibringen. Diese Unsicherheit kann zu einer Medienerziehung führen, die nicht zur Förderung mit Medienkompetenz beiträgt.

Mit der durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Studie zur Exzessiven Internetnutzung in Familien (EXIF) wurden deshalb Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien untersucht.

Hierzu wurden Experteninterviews geführt, Gruppendiskussionen initiiert und eine repräsentative Erhebung realisiert, bei der bundesweit 1744 14- bis 17-jährige Jugendliche und jeweils ein dazugehöriger Elternteil befragt wurden. Ob die zeitliche Regulierung der Computer- und Internetnutzung zu einem Problem in der Familie wird, hängt von vielfältigen Faktoren ab: Als zentrale Prädiktoren erweisen sich hierfür Sozialstatus, Geräteausstattung, Medienerziehung, elterliche Medienkompetenz sowie Funktionalität der Familie.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die Einschätzung, ab welchem Punkt Mediennutzung als „exzessiv“ gilt, zwischen Jugendlichen und Erwachsenen sehr unterscheidet.

Dabei gibt es sowohl Familien, in denen in erster Linie die – meist formal höher gebildeten – Eltern eine zeitlich ausufernde Computer- und Internetnutzung ihrer Jugendlichen beschreiben, ohne dass es weitere Anhaltspunkte für eine pathologische Nutzung der Jugendlichen gibt (rund 9% der Familien mit 14- bis 17-jährigen Kindern in Deutschland). Darüber hinaus gibt es aber auch Familien, in denen die Jugendlichen eine suchtmännliche Internetnutzung aufweisen – aus der Perspektive der Eltern, der Jugendlichen selbst sowie aus der Perspektive der Suchtforschung (rund 6% der Familie). Sie finden sich zwar in allen gesellschaftlichen Milieus, Familien aus schwächeren sozialen Schichten und Ein-Eltern-Familien sind allerdings in dieser Problemgruppe häufiger vertreten.

Ein allgemein belastetes Familienklima trägt offenbar dazu bei, dass sich die Jugendlichen hinter ihren Bildschirm zurückziehen. Ungeeignete erzieherische Maßnahmen der Eltern können diese Situation zusätzlich verschlimmern.

Im Resümee beschreibt die EXIF-Studie, dass das Ausmaß der Problematik in den Familien von einer leichten Belastung bis hin zu gravierenden Schwierigkeiten reicht. Es werden zentrale Problembereiche unterschieden und Handlungsempfehlungen formuliert.

Quelle: www.bmfsfj.de

3.7 Forschungsergebnisse zur Nutzung von Onlinesexangeboten

Eine Studie an der TU Ilmenau (Döring 2009) kam zu dem Ergebnis, dass 16 Prozent der männlichen Studenten täglich Online-Sexangebote konsumieren. Nach einer Studie von Drey, Pastötter und Pryce, 2008 (n = 6.556) konsumieren 9,9 Prozent der 16-19-jährigen Jugendlichen bzw. 19,8 Prozent der männlichen Jugendlichen täglich Pornografie. Laut der JIM-Studien nimmt die Prävalenz jugendlicher Konsumenten seit 2000 rasant zu. In einer Studie der Universität Mainz (Onlinebefragung, Weber und Daschmann, 2010) gaben bereits 47 Prozent der 16-19-jährigen männlichen Schüler an, fast täglich oder häufiger pornografische Inhalte im Internet zu konsumieren.

Laut der repräsentativen Befragung von Iconkids & Youth („Dr.Sommer-Studie“, 2009) haben bereits 69 Prozent der 13-jährigen Jungen (40 Prozent der Mädchen) und 93 Prozent der 17-jährigen Jungen (80 Prozent der Mädchen) pornografische Inhalte im Internet angeschaut.

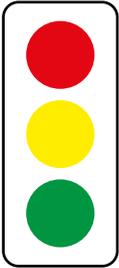
Es ist durchaus möglich, dass viele regelmäßige Konsumenten, auch Jugendliche, im Laufe der Zeit ein Suchtproblem entwickeln.

Ein exzessiver Konsum geht darüber hinaus, so zeigen weitere Studien, mit dem Konsum härterer und devianter Inhalte (wie Gewalt- und Kinderpornografie) und mit einer drastischen Werteverchiebung hinsichtlich des Frauenbildes, der Toleranz gegenüber sexueller Gewalt und der Befürwortung von Promiskuität einher. Männliche Jugendliche mit täglichem Konsum (10,5 Prozent, Schweden) konsumieren fast sechsmal so häufig auch Kinderpornografie, haben ein deutlich höheres Bedürfnis, das Gesehene auch real auszuprobieren und sind dreimal so häufig Täter von sexuellem Missbrauch wie seltenere Konsumenten (Svedin et.al. 2010, n = 4.026).

ZWEITER TEIL

4. Arbeitsmaterialien für Familien

Ampelmodell



Verbotene PC-Aktivitäten

Riskante PC-Aktivitäten

Erlaubte PC-Aktivitäten

Funktionale Analyse/ähnlich der Vierfeldermatrix

PC-Gebrauch	Vorteile	Nachteile
Nutzungsänderung	Vorteile	Nachteile

Dokumentation der Bildschirmzeiten

Montag-Freitag

Zeit	Chat u.ä.		Schule		Sonst./Internet		Film		Spielen	
15-16 Uhr										
16-17 Uhr										
17-18 Uhr										
18-19 Uhr										
19-20 Uhr										
20-21 Uhr										
21-22 Uhr										
22-23 Uhr										
23-24 Uhr										

Samstag-Sonntag

Zeit	Chat u.ä.		Schule		Sonst./Internet		Film		Spielen	
10-11 Uhr										
11-12 Uhr										
12-13 Uhr										
13-14 Uhr										
14-15 Uhr										
15-16 Uhr										
16-17 Uhr										
17-18 Uhr										
18-19 Uhr										
19-20 Uhr										
20-21 Uhr										
21-22 Uhr										
22-23 Uhr										
23-24 Uhr										
0-1 Uhr										
1-2 Uhr										

Wochenplan - Planung der „Bildschirmzeiten“ (Wecker stellen!) und alternative Freizeitaktivitäten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-9 Uhr							
9-10 Uhr							
10-11 Uhr							
11-12 Uhr							
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							

Wochenendplanung

Tag	Zeit	Vorschlag Vater	Vorschlag Mutter	Vorschlag Sohn/Tochter	Zeit	Planung	Auswertung
Sa	10				10		
	13				13		
	16				16		
	19				19		
22				22			
So	10				10		
	13				13		
	16				16		
	19				19		
22				22			

Notfallplan

Meine inneren Gefahrensituationen:

Beispiel: *Einsamkeit, Traurigkeit*

Wie kann ich sie verhindern/damit umgehen?

Beispiel: *Kumpel anrufen, Gitarre spielen*

Meine äußeren Gefahrensituationen:

Beispiel: *Verleiten lassen durch falsche Vorbilder*

Wie kann ich sie verhindern/damit umgehen?

Beispiel: *Abgrenzen/Meine negativen Konsequenzen aus dem path. PC-Gebrauch bewusst machen/Abgestumpftes Denken, Vereinsamung*

Meine Warnzeichen für einen Rückfall:

Beispiel: *Verlangen/Sehnsucht nach Spielen*

Was kann ich dann tun?

Kontakt aufnehmen zur Suchtberatungsstelle/Tel.

Treffen mit der Selbsthilfegruppe:

wann wo

wichtige Personen anrufen, die mir helfen können:

Name: Tel.

Sport machen

Was kann ich mir Gutes tun?

Beispiel: *Sauna, Musik, Sport*

Meine langfristigen Ziele:

Beispiel: *Ausbildungsplatz finden, neues soziales Umfeld schaffen³⁹*

³⁹ Dr. B. Sobottka AHG Klinik Schweriner See

Beratungsplan

1. Beratungstermin (vor Ort)

Erstgespräch + Suchtanamnese

HA: Nutzungsprotokoll

2. Beratungstermin

Auswertung des Nutzungsprotokolls

Familiäre Einbindung erfragen

Lebensumstände ausdifferenzieren

Fragebogen nach WÖLFLING

Änderungsmotivation als Grundlage erfolgreicher Beratung/Behandlung eruieren

Besprechung von Tätigkeits- und Gedankendokumentation

HA: Befindlichkeitsprotokoll oder Stimmungstagebuch (GRÜSSER)

3. Beratungstermin

Auswertung des Befindlichkeitsprotokolls oder Stimmungstagebuchs

Auswertung des Fragebogens ->Missbrauch oder Abhängigkeit?

Eruierung des „großen Ziels“

Ausdifferenzierung in Teilziele

Festlegung der zeitlichen Reihenfolge

Erarbeitung einer Möglichkeit zur Dokumentation des (täglichen) Umsetzens des ersten Teilzieles

HA: Dokumentation der Zielumsetzung (evtl. Wochenprotokoll nach GRÜSSER)

Liste von Alternativaktivitäten (Was macht mir noch Spaß? GRÜSSER)

4. Beratungstermin

Umsetzung des ersten Teilzieles besprechen

Liste zu Alternativaktivitäten besprechen

Festlegung des nächsten Teilzieles

HA: Dokumentation der Zielumsetzung (evtl. Wochenprotokoll nach GRÜSSER)evtl. Verstärkerplan (GRÜSSER) o.Ä.

5. Beratungstermin

Auswertung des Teilzieles

Abgleich mit Zielplan

Ranking für Alternativaktionen für den Fall starken Medienverlangens

Besprechung der weiteren Beratung oder weiterführender Maßnahmen

Prinzipien für Angehörige

1. Klarheit
 - a. Absprachen klar treffen
 - b. Reaktionen sollten berechenbar sein

2. Direktheit
 - a. Deutlich den eigenen Standpunkt vertreten
 - b. Eigene Befindlichkeit beschreiben
 - c. Maßnahmen, die man für wichtig hält, um dem Betroffenen zu helfen, erklären
(nicht von eigenem Empfinden leiten lassen)

3. Verlässlichkeit
 - a. Eigenen Teil der Absprachen erfüllen
 - b. Bei Nichterfüllen durch den Betroffenen angemessene Reaktion (nicht einfach hinnehmen)

4. Selbstverantwortung des Betroffenen stärken
 - a. Nicht alles zu regeln versuchen
 - b. Folgen von Entscheidungen muss der Betroffene aushalten

5. Konsequenz
 - a. Verabredetes durchsetzen
 - b. Positive und negative Ankündigungen umsetzen

6. Kompromissbereitschaft
 - a. Perspektive des Betroffenen berücksichtigen
 - b. Maßnahmen möglichst im gegenseitigen Einvernehmen vereinbaren

Befindlichkeitsprotokoll

Tag	Zeit	Tätigkeit	Befindlichkeit/ Körperwahrnehmung	Gedanken

5. Häufig gestellte Fragen (FAQ)

5.1 Müssen sich Eltern überhaupt mit Medien befassen?

Ja. Kinder und Jugendliche haben eine hohe technische Kompetenz und sind den Eltern damit häufig überlegen. Doch bei der Einschätzung der Glaubwürdigkeit bestimmter Informationsquellen beziehungsweise dem Datenschutz sind junge Menschen oft noch unwissend oder gar leichtsinnig. Lassen Sie sich von Ihrem Kind ein Spiel zeigen, was es gern mag und sprechen Sie mit Ihrem Kind über sein Surfverhalten. Wichtig ist, dass Eltern mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und auch als Ansprechpartner bei Problemen im Zusammenhang mit der Nutzung von Online-Angeboten wahrgenommen und akzeptiert werden. Wenn Kinder oder Jugendliche Angst davor haben, dass der Internetzugang oder die Smartphonennutzung ihnen verboten werden, wenn sie sich öffnen, führt dies meist nur zum Verschweigen der Probleme. Selbst Erziehende, die keinerlei Kontakt zu den „neuen Medien“ haben, sollten sich vor Augen halten, dass Kinder und Jugendliche diesbezüglich in einer immer komplexer werdenden Welt aufwachsen. Sie vom medialen Angebot abzuschirmen, ist kaum möglich und wenig sinnvoll, denn dieses bietet vielfältige Entwicklungs- und Lernchancen. Die Kinder und Jugendlichen müssen dazu befähigt werden, sich sicher in den medialen Welten zu bewegen.

5.2 Wie lange dürfen Kinder und Jugendliche sich am Tag mit Medien (Fernsehen, Handy, Computer etc.) beschäftigen?

Zeitangaben, die für alle Kinder und Jugendliche zutreffen, sind schwierig. Jeder Mensch ist anders. Der Zeitfaktor ist nicht das Entscheidende. Vielmehr sollte die Frage, welche Medieninhalte aus welchen Motiven genutzt werden, im Mittelpunkt stehen.

Eltern kennen ihre Kinder und deren Reaktionen auf verschiedenste mediale Angebote am besten. Wichtig ist das ausgewogene Verhältnis von Freizeitaktivität und Mediennutzung. Besonders kleinere Kinder müssen dabei begleitet werden. Dazu kann ein Medienstundenplan angelegt werden (www.schau-hin.info). Sie können auch Zeitkontingente für eine gesamte Woche mit Ihrem Kind aushandeln.

Jede Familie sollte ihre persönlichen Regeln zum Umgang mit Medien aufstellen. Das fängt bei einfachen Dingen an: Darf der Fernseher beim Essen eingeschaltet sein? Dürfen bei einer gemeinsamen Mahlzeit Handys auf dem Tisch liegen? Besprechen Sie dies zusammen mit Ihren Kindern. Regeln nützen aber nur, wenn sie auch von allen eingehalten werden.

5.3 Ab wann ist Fernsehen für Kinder sinnvoll?

Kleinkinder entdecken die Welt mit allen Sinnen. Dies ist beim Fernsehen nicht gegeben. Im Alter von null bis zwei Jahren können Kleinkinder Bild und Ton in ihrer Komplexität noch nicht erfassen. Drei- bis Sechsjährige verstehen noch keine Zusammenhänge, Rückblenden, Zeitsprünge und Spezialeffekte. Sie brauchen einfache Muster von Gut-Böse-Schemata. Sieben- bis Dreizehnjährige erkennen logische Zusammenhänge. Sie können beispielsweise einen Film und die in regelmäßigen Abständen abgespielte Werbung auseinanderhalten. Die Frage der geschauten Inhalte spielt in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle.

Es gibt bestimmte TV-Formate, die verzerrte Realitäts- und Wertevorstellungen (Respekt, Toleranz), zum Beispiel durch Castingshows wie „Deutschland sucht den Superstar“, vermitteln und Inhalte, die fragwürdiges Verhalten propagieren (zum Beispiel durch einen aggressiven Sprach- und Kommunikationsstil oder entsprechendes Verhalten oder Mobbing).

Andere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Übergewicht. Natürlich können Kinder bei vielen Sendungen auch was lernen. Für Vorschulkinder sind nach wie vor die 'Sesamstraße', und 'Die Sendung mit der Maus' sehr empfehlenswerte und sorgfältig produzierte Formate.

Für TV-Einsteiger eignen sich deshalb DVDs, die speziell für die Altersgruppe der Drei- bis Sechsjährigen kurze Filme oder Kinderserien anbieten. Wenn der Nachwuchs bereits Erfahrung mit dem Fernsehen hat, dann sollten Sie für Jüngere nur spezielle Vorschulprogramme wählen, in denen keine Werbung vorkommt. Selbst das beste Kinderprogramm sollte zeitlich nicht unbegrenzt laufen. Wichtig ist, dass Ihre Kinder von Anfang an lernen, dass Medien nicht die einzigen und vor allem nicht die wichtigsten Beschäftigungsmöglichkeiten sind. Auf den Seiten www.kika.de oder www.flimmo.de erhalten Sie schnell einen Überblick über geeignete Sendungen für verschiedene Altersgruppen.

5.4 Ab wann braucht mein Kind ein Handy?

Ein eigenes Handy braucht das Kind häufig erst, wenn es die fünften Klasse besucht. Durch teils weite Anfahrtswege mit Schulbussen in Mecklenburg-Vorpommern dient das Handy oft der Kontaktaufnahme zwischen Eltern und Kindern bei unpünktlichen oder ausgefallenen Fahrten. In der Grundschule können Kinder und Eltern über Schule und Hort jederzeit Kontakt miteinander aufnehmen. Die meisten Handys sind heute Smartphones, das heißt, sie sind Multifunktionsgeräte und damit kein Spielzeug. Wegen der einfachen Bedienung können Kleinkinder jedoch viele Funktionen ausprobieren und lernen, was dabei passiert. Beim ersten eigenen Handy sollten die Eltern gemeinsam mit dem Kind über den Gebrauch und mögliche entstehende Kosten sprechen. Filtersoftware für Smartphones oder Jugendschutzeinstellungen bieten Sicherheit gegenüber schädlichen Inhalten. Diese Infos sind auch bei Handy-Anbietern erhältlich. Smartphones sind generell für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren nicht geeignet!

5.5 Ist Handy-Strahlung schädlich?

Es gibt zu wenig Langzeiterfahrung, um schädliche Folgen erhöhter Strahlenbelastung auszuschließen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, ein Handy mit einem niedrigen SAR-Wert zu kaufen. Je kleiner diese Größe, desto geringer wird das Gewebe durch die Handystrahlung erwärmt. Der von der Weltgesundheitsorganisation angegebene Grenzwert liegt bei 2,0 W/kg. Die SAR-Werte marktüblicher Handys im Überblick erhält man auf den Seiten des Bundesamtes für Strahlenschutz (<http://www.bfs.de>).

Durch das eigene Verhalten kann man die Strahlenbelastung im Alltag selbst senken.:

- Telefonieren Sie mit einem Headset beziehungsweise halten Sie das Telefon erst ans Ohr, wenn die Verbindung aufgebaut ist.
- Surfen Sie nur im Netz und rufen Sie nur dann E-Mails ab, wenn Sie guten Empfang haben oder über eine WLAN-Verbindung online gehen.

- Wenn Sie Ihre persönliche Strahlenbelastung besonders gering halten möchten, schalten Sie den Hintergrunddatenverkehr ab.
- Achten Sie auf den vom Hersteller angegebenen Mindestabstand, wenn Sie Ihr Smartphone am Körper tragen. Verwenden Sie das dazu mitgelieferte Tragezubehör.

5.6 Soll ich meinem Kind Facebook verbieten?

Nein. Bei Jugendlichen gehören der intensive Kontakt zu Gleichaltrigen und die Selbstdarstellung während ihrer Identitätssuche zur natürlichen Entwicklung. Facebook bietet die Möglichkeit, sich mit Freunden, der Familie und Bekannten auszutauschen sowie in ständigem Kontakt zu bleiben. Sie werden es nicht verhindern können, dass Ihr Kind sich bei Facebook anmeldet, wenn es dies möchte. Wenn Sie dem Kind die Nutzung untersagen, ist die Gefahr groß, dass es sich ohne Erlaubnis der Eltern im Netzwerk registriert. Besser ist, Sie tun es gemeinsam und besprechen die Privatsphäre-Einstellungen. Mit Hilfe dieser Konfigurationen kann der Nutzer kontrollieren, welche Profilinformatoren andere Nutzer einsehen können.

Besprechen Sie auch mit Ihren Kindern, was diese lieber nicht veröffentlichen sollten und verdeutlichen Sie, dass Freundschaften im realen Leben anderen Gesetzmäßigkeiten unterliegen als Bindungen, die in sozialen Netzwerken geknüpft werden. Fragen Sie öfter nach, wie viele „Freunde“ ihr Kind bei Facebook hat, ob es irgendwelche Probleme gibt etc. Laut Facebook-Nutzungsbedingungen darf das Netzwerk erst ab 13 Jahren genutzt werden, aber durch die Angabe eines falschen Geburtsdatums wird dies häufig umgangen. Kinder unter 13 Jahren sind mit Facebook häufig überfordert und gefährdet, da sie das System nicht überblicken.

Durch die neuen Einstellungen haben 13- bis 17-jährige Facebook-Nutzer die Möglichkeit, Texte, Links, Fotos oder Videos für alle anderen User sichtbar zu machen. Diese Einträge werden künftig auch bei der Facebook-internen Suche angezeigt. Bei neu angelegten Konten für Minderjährige ist das Publikum künftig sogar stärker eingeschränkt als bisher. Kürzlich legten Voreinstellungen noch fest, dass Beiträge sowohl von Facebook-Freunden als auch von deren Freunden zu sehen waren. Wer sich nun als Kind oder Jugendlicher bei Facebook anmeldet, gibt Posts standardmäßig nur für die eigenen Freunde frei.

5.7 Können Computerspiele süchtig machen und wo finde ich Hinweise zu Spielinhalten und Altersbegrenzungen?

Spiele können über ein gewisses Suchtpotenzial verfügen. Das Ende ist offen und das Spiel läuft weiter, auch wenn man nicht online ist. Bei Rollenspielen (z.B. «World of Warcraft») kann zudem eine Gruppendruckdynamik entstehen, die ein selbstbestimmtes Ausloggen erschwert. Doch ähnlich wie bei anderen Abhängigkeiten liegt die Ursache für die Erkrankung nicht im Suchtmittel selbst. Risikofaktoren sind unter anderem mangelnde Anerkennung im Alltag, geringes Selbstwertgefühl oder das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Wenn Sie sich um das Medien- oder Internetverhalten eines Freundes oder eines Familienmitglieds Sorgen machen oder bei sich selbst einen bedenklichen Konsum beobachten, dann finden Sie unter www.medienwissen-mv.de Hilfe und Antworten auf erste Fragen. Sie können Ihre Fragen per Mail senden, sich im Forum austauschen oder Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen und wenn Sie es wollen - selbstverständlich auch anonym.

Für die Alterseinstufungen von Computerspielen gibt es die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK). Sie ist zuständig für die Prüfung von Computerspielen in Deutschland. Das europaweite PEGI-System (Pan-European Game Information) zur Vergabe von Altersempfehlungen wurde eingeführt, Erwachsenen beim Kauf von PC-Spielen für Kinder und Jugendliche diesbezüglich wichtige Informationen bereitzustellen. Die Seite www.spielbar.de informiert über Computerspiele und erstellt pädagogische Beurteilungen. Der Verein Computerprojekte Köln e.V., der im Internet unter www.spieleratgeber-nrw.de zu finden ist, hat einen Ratgeberservice zu Computer- und Konsolenspielen für Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen eingerichtet.

6. Materialsammlung

6.1 Wissenschaft/Forschung

Fritz, J. (2003): *Warum eigentlich spielt jemand Computerspiele? Macht, Herrschaft und Kontrolle faszinieren und motivieren*. In: Fritz, J./Fehr, Wolfgang (Hrsg.): Computerspiele. Virtuelle Spiel- und Lernwelten. Bonn, S. 10-24.

Fritz, J./Lampert, C./Schmidt, J.-H./Witting, T. (Hrsg.) (2011): *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefordert, gefördert gefährdet*, Düsseldorf.

Fritz, J.: *Wie Computerspieler ins Spiel kommen. Theorien und Modelle zur Nutzung und Wirkung virtueller Spielwelten*, Berlin 2011.

Download: <http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Forschung/LfM-Band-67.pdf>

Fritz, J./Rohde, W.: *Mit Computerspielern ins Spiel kommen. Dokumentation von Fallanalysen*, Berlin 2011.

Download: <http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Forschung/LfM-Band-68.pdf>

Grüsser, S.M./Thalemann, R.: *Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe*, Bern 2006.

Huizinga, J. (2011): *Homo ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel*, Reinbek.

Kammerl, R. (2013) Exkurs: *Exzessive Mediennutzung*. In: *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* (Hrsg.): Medienkompetenzförderung für Kinder und Jugendliche. Eine Bestandsaufnahme, Berlin, S. 65-70.

Klimmt, Ch. (2006): *Computerspielen als Handlung. Dimensionen und Determinanten des Erlebens interaktiver Unterhaltungsangebote*, Köln.

Krotz, F. (2008): *Computerspiele als neuer Kommunikationstypus. Interaktive Kommunikation als Zugang zu komplexen Welten*. In: Quandt, T. u.a (Hrsg.): Die Computerspieler. Studien zur Nutzung von Computer-games. Wiesbaden: S. 25-40.

Kunczik, M./Zipfel, A.: **Computerspielsucht. Befunde der Forschung. Bericht für das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**, Berlin 2010.

Download: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationsliste,did=165448.html>

Neitzel, B.: **Das Computerspiel als Leitmedium des 21. Jahrhunderts**. In: Kaminski, W. / Lorber, M. (Hrsg.) (2008): *Clash of Realities. Spielen in digitalen Welten*, München, S. 61.

Poli, D.: **„Es ist deine Zeit. Nutze die Vielfalt!“ Medienpädagogische Strategien im Spannungsfeld exzessiver Mediennutzung**. In: Kaminski, W./Lorber, M. (Hrsg.) (2010): *Clash of Realities. Computerspiele: Medien und mehr*, München, S. 205-216.

Schmitt, L. (2006): **Machinima**. Medium und Technologie, Köln.

Seifert, R.: **Games als Sozialisationsfaktor. Die digitale Spielebiografie**. In: Swertz, Ch./Wagner, M. (Hrsg.) (2010): *Game\Play\Society. Contributions to contemporary Computer Game Studies*, München, S. 253-264.

Six, U./Gleich, U./Gimmler, R. (Hrsg.): **Kommunikationspsychologie - Medienpsychologie**, Weinheim 2007

Warkus, H. (2009): **Computerspiele**. In: Schorb, B. u.a. (Hrsg.): *Grundbegriffe Medienpädagogik. Praxis*, München, S. 50-55.

Wölfling, K./Müller, K.-U.: **Computerspielsucht**. In: Batthyány, D./Pritz, A. (Hrsg.): *Rausch ohne Drogen: Substanzungebundene Süchte*, Wien, New York 2009.

Wölfling, K./Thalemann, R./Grüsser-Sinopoli, S.: **Computerspielsucht: Ein psychopathologischer Symptomkomplex im Jugendalter**. In: *Psychiatrische Praxis* 2008; 35 (5), S. 226-232.

6.2 Broschüren, Flyer, Unterrichtsmaterialien

Wenn Spiel zur Sucht wird. Informationen zur Glücksspielsucht

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2013

Download: www.bzga.de/infomaterialien/gluecksspielsucht/wenn-spiel-zur-sucht-wird/

Spiel nicht bis zur Glücksspielsucht.

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2007

Download: www.bzga.de/infomaterialien/gluecksspielsucht/spiel-nicht-bis-zur-gluecksspielsucht/

Glücksspielsucht. Erste Hilfe für Angehörige

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2013

Download: www.bzga.de/infomaterialien/gluecksspielsucht/gluecksspielsucht-erste-hilfe-fuer-angehoerige/

Total verzockt?! Infos zur Glücksspielsucht für Jugendliche und junge Erwachsene

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2013

Download: www.bzga.de/infomaterialien/gluecksspielsucht/total-verzockt-infos-zur-gluecksspielsucht-fuer-jugendliche-und-junge-erwachsene/

Online sein mit Maß und Spaß. Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2011

Download: www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/online-sein-mit-mass-und-spass/

Pathologisches Glücksspielen - Suchtmedizinische Reihe Band 6

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., 160 Seiten, Hamm 2013

Download:

www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtmed_Reihe_6_PathGluecksspielen.pdf

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch

- Schriftenreihe Heft 14: Pathologischer PC-Gebrauch, Lübstorf 2013
- Faltblatt Pathologischer PC-Gebrauch, Lübstorf 2013
- Forschungsbericht: Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch bei Patient/Innen der stationären psychosomatischen und Suchtrehabilitation, Münchwies 2012
- Vortrag 26. Kongress des Fachverbandes Sucht in Heidelberg 2013: Evaluation der Behandlung von Patienten mit Pathologischen PC- / Internet-Gebrauch, Lübstorf 2013

Hrsg.: AHG Klinik Schwerin. Klinik für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Suchtmedizin

Alle Publikationen downloadbar unter: www.ahg.de/AHG/Standorte/Schweriner_See/Klinik/Pathologischer_PC_Internet-Gebrauch/index.html

Pathologisches Glücksspielen

- Schriftenreihe Heft 5: Pathologisches Glücksspielen, Lübstorf 2013
- Faltblatt Pathologisches Glücksspielen, Lübstorf 2013

Hrsg.: AHG Klinik Schwerin. Klinik für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Suchtmedizin

Alle Publikationen downloadbar unter: http://www.ahg.de/AHG/Standorte/Schweriner_See/Klinik/Pathologisches_Gl__cksspielen/index.html

Im Netz bin ich am liebsten! Wo ist das Problem?

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2011

Download: www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/im-netz-bin-ich-am-liebsten/

Gut hinsehen und zuhören! Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“

Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2009

Download: www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern/

Weitere Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/

Spiele gemeinsam entdecken – Sucht vermeiden (Infoblatt zur Computerspielsucht)

Hrsg.: SCHAU HIN!, Initiative vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Vodafone, ARD, ZDF und TV Spielfilm, Berlin 2010

Download: http://schau-hin.info/fileadmin/content/pdf/downloadcenter/Weitere/Infoblatt_Computerspielsucht.pdf

Internet- und Computerspielabhängigkeit: klicksafe-Tipps für Eltern

Hrsg.: EU-Initiative klicksafe, Düsseldorf, Ludwigshafen 2011

Download: www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/internet-und-computerspielabhaengigkeit/

Elternabende Internet + Handy. Handreichung für Referentinnen und Referenten

Hrsg.: EU-Initiative klicksafe, Düsseldorf, Ludwigshafen 2013

Download: www.klicksafe.de/service/elternarbeit/handreichungen-elternabende/

Elternabende Computerspiele. Handreichung für Referentinnen und Referenten

Hrsg.: EU-Initiative klicksafe, Düsseldorf, Ludwigshafen 2012

Download: www.klicksafe.de/service/elternarbeit/handreichungen-elternabende/#c10728

Präventiver Jugendmedienschutz. Virtuelle Welten und Computerspiele – Thema: Onlinesucht

Hrsg.: Niedersächsische Landesmedienanstalt, Hannover

Download: http://www.nlm.de/fileadmin/dateien/medienkompetenz/handouts_onlinespiele_.pdf

Kostenlose Online-Spiele. Unterrichtseinheit für die 7. und 8. Klasse

Hrsg.: Niedersächsische Landesmedienanstalt, Niedersächsisches Kultusministerium, Hannover

Download: www.nlm.de/u-materialien-online-spiele.html

Ständig Stress um den PC. Infomaterialien für Jugendliche und Eltern

Hrsg.: Landesinstitut für Schule, Gesundheit und Suchtprävention u.a., Bremen 2009

Download: <http://jugendinfo.de/themen.php/450/20630/standig-stress-um-den-pc.html>

6.3 Nützliche Internet-Seiten

6.3.1 Internetquellen:

<http://www.biu-online.de/de/fakten/spielgeschichte.html> (Zugriff 17.07.2013)

http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM-Presseinfo_Spielen_und_Bildung_16_09_2012.pdf
(Zugriff 16.10.2013)

<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/238877/umfrage/nutzung-von-gaming-in-deutschland/>
(Zugriff 16.10.2013)

<http://www.biu-online.de/de/fakten/gamer-statistiken/gamer-in-deutschland.html> (Zugriff 16.10.2013)

<http://www.mpfs.de/index.php?id=268> (Zugriff am 16.10.2013)

<http://www.biu-online.de/de/fakten/gamer-statistiken.html> (Zugriff 16.10.2013)

<http://www.mpfs.de/fileadmin/FIM/FIM2011.pdf> (Zugriff 16.10.2013)

<http://www.usk.de/pruefverfahren/genres/> (Zugriff: 18.10.2013)

<http://www.usk.de/pruefverfahren/pruefverfahren/> (Zugriff: 18.10.2013)

<http://www.usk.de/pruefverfahren/alterskennzeichen/> (Zugriff: 18.10.2013)

<http://www.neueufer.com/machinima/whatis.htm> (Zugriff 20.10.2013)

<https://minecraft.net/> (Zugriff 20.10.2013)

<https://www.medien Scouts-mv.de/> (Zugriff 20.10.2013)

www.medienaktiv-mv.de

(Betreiber: Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin)

<http://medienwissen-mv.de/mediensucht.php>

(Betreiber: Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin)

www.medienkompetenz-in-mv.de/medienkompass/angebot/87-mediensucht_ein_thema_der_gegenwart.html (Betreiber: Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin)

www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computersucht

(Betreiber: EU-Initiative klicksafe, Düsseldorf, Ludwigshafen)

www.webfehler-hamburg.de (Betreiber: Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.)

www.sucht-hamburg.de/projekte/netz-mit-web-fehlern

(Betreiber: Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.)

www.computersuchthilfe.info (Betreiber: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

www.spielen-mit-verantwortung.de (Betreiber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln)

www.telefonseelsorge.de

(Betreiber: Evangelische Konferenz für TelefonSeelsorge und Offene Tür e.V., Berlin)

www.nummergegenkummer.de (Betreiber: Nummer gegen Kummer e.V., Wuppertal)

www.onlinesucht.de

(Betreiber: HSO 2007 e.V., Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige, Buxtehude)

www.juuuport.de (Betreiber: Niedersächsische Landesmedienanstalt, Hannover)

www.ins-netz-gehen.de (Betreiber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln)

www.surfen-ohne-risiko.net

(Betreiber: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin)

www.aktiv-gegen-mediensucht.de (Betreiber: AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V., Gräfelfing, München)

www.bke-elternberatung.de (Betreiber: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V., Fürth)

www.internet-abc.de/eltern/spielsucht.php (Betreiber: Internet-ABC e.V., Düsseldorf)

6.4 Betroffenen-Literatur

Florian Opitz:	Speed – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit
Miriam Meckel:	Das Glück der Unerreichbarkeit
Christoph Koch:	Ich bin dann mal offline – Leben ohne Internet und Handy
Gabriele Farke:	Gefangen im Netz?: Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex
Helmut Koltzus:	Ich befreie mich von deiner Sucht
Katrin Sobotha-Heidelk:	Ein Leben weiter
Alex Rühle:	Ohne Netz./2. Aufl. 2010, 224 Seiten, ISBN: 978-3-608-94617-8

Weitere Betroffenenberichte: www.aktiv-gegen-mediensucht.de.

6.5 Film/Clips/Fernsehen

Verschiedene Videos des Medienratgebers „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ unter http://schau-hin.info/presse/videos.html?L=0%25253Ftx_accessibleratings%25255Bref%25255D%25253Dtt_news_338%22%27

Verschiedene Videos unter dem Stichwort „Mediensucht“ auf YouTube unter http://www.youtube.com/results?search_query=mediensucht&oq=mediensucht&gs_l=youtube.3..0l2.38833.42762.0.44029.17.13.2.2.2.0.144.1306.3j10.13.0...0.0...1ac.1.11.youtube.iDu7e9FA07s

DRITTER TEIL

7. Information/Hilfe/Beratung in Mecklenburg-Vorpommern

7.1 Institutionen des Landes

Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.

August-Bebel-Str. 3

19055 Schwerin

Tel.: 0385-712953 Fax.: 0385-712953 E-Mail: info@lsmv.de www.lsmv.de

Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern

Bleicherufer 1

19053 Schwerin

Tel.: 0385-55 88 1-14 Fax.: 0385-55 88 1-30 E-Mail: info@medienanstalt-mv.de

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Mecklenburg-Vorpommern

Johannes-Stelling-Straße 21

19053 Schwerin

Tel: 0385-594940 Fax: 0385-5949458 E-Mail: datenschutz@mvnet.de

www.datenschutz-mv.de

ComputerSpielSchule Greifswald

Knopfstraße 18-20

17489 Greifswald

Tel: 03834-77 81 71 oder (03834) 86 11 38 E-Mail: kontakt@computerspielschule-greifswald.de

LAKOST - Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung M-V (LAKOST)

Lübecker Str. 24a

19053 Schwerin

Tel. 0385 - 78 51 560 Fax 0385 - 75 89 490 E-Mail: siedelberg@lakost-mv.de

www.lakost-mv.de www.medienwissen-mv.de

Landeskriminalamt Mecklenburg-Vorpommern

Retgendorfer Str. 2

19067 Schwerin

Tel. 03866-64-0 www.praevention-in-mv.de

Schulamt Greifswald

Postfach 1240

17465 Greifswald

Tel. 03834-5958-0 Fax 03834-5958-58 E-Mail: info@schulamt-hgw.bm.mv-regierung.de

Schulamt Neubrandenburg

Helmut-Just-Str. 4

17036 Neubrandenburg

Tel. 0395-380-0

Fax 0395-380-3103

E-Mail: info@schulamt-nb.bm.mv-regierung.de

Schulamt Rostock

Postfach 201208

18073 Rostock

Tel. 0381-7000-78400

Fax 0381-7000-240

E-Mail: info@schulamt-hro.bm.mv-regierung.de

Schulamt Schwerin

Postfach 110951

19009 Schwerin

Tel. 0385-588-0

Fax 0385-588-78195

E-Mail: info@schulamt-sn.bm.mv-regierung.de

7.2 Ambulante Angebote

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit Ev. Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH

Ferdinand-Schultz-Str. 12

19055 Schwerin

Tel. 0385/5213141

E-Mail: mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de

www.suchthilfe-mv.de

Ansprechpartner: Dr. Detlef Scholz

Demmin

Suchtberatungsstelle

Ev. Krankenhaus Bethanien gGmbH Greifswald

Adolf-Pompe-Str. 25

17109 Demmin

Tel. 03998-201174

Fax.: 03998-259914

E-Mail: sb-demmin@odebrecht-stiftung.de

Ansprechpartner: Björn Jansson

Hagenow

Suchtberatung und Behandlungsstelle der AWO

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Ludwigslust/Hagenow e.V.

Parkstraße 20

19230 Hagenow

Tel. 03883-618577

E-Mail: suchtberatung@awo-ludwigslust.de

Ansprechpartnerin: Dagmar Paetow

Neubrandenburg

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Angehörige

Caritas Mecklenburg e.V. Kreisverband Mecklenburg-Strelitz

Heidmühlenstraße 17

17033 Neubrandenburg

Tel. 0395-581450 E-Mail: Juliane.hartmann@caritas-mecklenburg.de

Ansprechpartnerin: Juliane Hartmann

Neustrelitz

Suchtberatungsstelle

Ev. Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH

Bruchstr. 15

17235 Neustrelitz

Tel. 03981-2399133 E-Mail: sb-neustrelitz@suchthilfe-mv.de

Ansprechpartnerin: Andrea Lange

Rostock

Evangelische Suchtberatung Rostock gGmbH

Ev. Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH

Dalwitzhofer Weg 1

18055 Rostock

Tel. 0381-455128 E-Mail: info@suchthilfe-kuehlungsborn.de

Ansprechpartner: André Dobrig

Stralsund

Chamäleon Stralsund e.V.

Frankenstr. 43

18439 Stralsund

Tel. 03831-2039510 E-Mail: cathleen.sproete@chamaeleon-stralsund.de

Ansprechpartner: Cathleen Spröte

7.3 Stationäre Angebote

Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Behandlungszentrum für Kinder und Jugendliche mit Suchterkrankungen

HELIOS Hansekrinikum Stralsund

Rostocker Chaussee 70

18437 Stralsund

Tel. 03831-45-2668 Fax 03831-45-2605 E-Mail: hst.kinder-jugendpsychiatrie@helios-kliniken.de

Ansprechpartner: Mathias Eckert

AHG Klinik Schweriner See der Allgemeinen Hospitalgesellschaft AHG AG

Am See 4

19069 Lübstorf

Tel. 03867- 9000

Fax 03867-900-100

E-Mail: bsobottka@ahg.de

www.ahg.de

Ansprechpartner: Dr. Bernd Sobottka

Die Autoren/Autorinnen

Claudia Diekneite, Dipl. Pädagogin/Geschäftsführerin

Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V., August-Bebel-Str. 3, 19055 Schwerin

E-Mail: claudia@lsmv.de

Tel. 0385/71 29 53

Claudia Diekneite leitet seit 1998 die Geschäftsstelle der Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Birgit Grämke, Dipl. Sozialpädagogin

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung MV

Lübecker Str. 24 a, 19053 Schwerin

E-Mail: graemke@lakost-mv.de

Tel.: 0385/7851560

Frau Grämke ist seit dem 01.04.2008 bei der LAKOST (Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung MV) als Referentin und stellvertretende Geschäftsführerin tätig. Ihre Schwerpunkte sind Kommunale Suchtprävention und Mediensucht.

Björn Jansson, Dipl.-Psychologe/Psychologischer Psychotherapeut

Ev. Krankenhaus Bethanien gGmbH Greifswald, Suchtberatungsstelle Demmin, Adolf-Pompe-Straße 25, 17109 Demmin

E-Mail: jansson@odebrecht-stiftung.de

Telefon 03998/201174

Björn Jansson ist seit 2006 in der Suchtberatung tätig, zunächst in Greifswald und seit 2009 in Demmin.

Jan Krienke, Mitbegründer der ComputerSpielSchule Greifswald, Initiator der Initiative Creative Gaming e.V., Jugendschutzsachverständiger bei der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK)

E-Mail: jan.krienke@creative-gaming.eu / krienke@computerspielschule-greifswald.de Tel.: 0176/30779953

Jan Krienke ist Lehramtsstudent für Deutsch und Geschichte an der Universität Greifswald und seit 2012 freiberuflich in der Medienpädagogik und Medienpräventionsarbeit tätig.

Andrea Lange, Dipl. Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin (FH), Sozialtherapeutin/ Sucht (VT)

Sucht- und Drogenberatungsstelle der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH, Bruchstr. 15, 17235 Neustrelitz

E-Mail: a.lange@suchthilfe-mv.de / sb-neustrelitz@suchthilfe-mv.de

Tel. 03981/2399 133

Andrea Lange ist seit 1997 in der Suchtberatungsstelle tätig, zunächst in der Prävention, seit 2005 im Bereich der Suchtberatung.

Bert Lingnau, Journalist und Schriftsteller - Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern

Bleicherufer 1, 19053 Schwerin

E-Mail: b.lingnau@medienanstalt-mv.de

Tel.: 0385/5 58 81-14

Bert Lingnau arbeitet seit 2009 als Referent für Medienkompetenz, Offene Kanäle und Öffentlichkeitsarbeit in der Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern.

Dr. phil. Detlef Scholz, Systemischer Therapeut und Pädagoge

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit der Evangelischen Suchtkrankenhilfe MV

Ferdinand-Schultz-Str. 12, 19055 Schwerin

E-Mail: mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de

Tel.: 0385/5213141

Herr Scholz berät Betroffene und Angehörige sowie Interessierte im Bereich exzessiver Bildschirmmediennutzung. Er führt u.a. Weiterbildungen von SuchtberaterInnen und Präventionsfachkräften sowie von LehrerInnen und SozialarbeiterInnen durch und leitet das landesweite Netzwerk medienaktiv in Mecklenburg-Vorpommern.

Anja Schweiger, Medienpädagogin (M.A.)

ComputerSpielSchule Greifswald, Universität Greifswald, Lehrstuhl für Religions- und Medienpädagogik

Knopfstraße 18-20, 17489 Greifswald

E-Mail: schweiger@computerspielschule-greifswald.de / anja.schweiger@uni-greifswald.de

Tel.: 03834 77 81 71

Anja Schweiger ist seit 2012 Projektleiterin des medienpädagogischen Modellprojektes ComputerSpielSchule Greifswald und Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Religions- und Medienpädagogik an der Universität Greifswald.

Cathleen Spröte, Dipl. Pädagogin/ Sozialtherapeutin/ Sucht (VT)

Chamäleon Stralsund e.V, Frankenstraße 43, 18439 Stralsund

E-Mail: cathleen.sproete@chamaeleon-stralsund.de

Tel. 03831/2039510

Träger: Chamäleon Stralsund e.V.

Cathleen Spröte ist seit 2002 beim Chamäleon Stralsund e.V. tätig, seit 2003 im Bereich Suchtberatung, seit 2007 mit entsprechender Zusatzqualifikation zur Suchttherapeutin, um so je nach Bedarf sozialpädagogische mit therapeutischen Methoden zu kombinieren bzw. zu ergänzen.

Gestaltung, Lektorat und Satz

Medienarchitekten Berlin

www.medienarchitekten-berlin.de