

„Wenn es kein Ausschalten mehr gibt“

Prävention von Online-Sucht

Mag. Peter Eberle

Institut Suchtprävention

Hirschgasse 44, 4020 Linz

Email: peter.eberle@praevention.at

Homepage: www.praevention.at



Problematischer Medienkonsum: Sicht der Sucht- und Gewaltprävention

3 Problembereiche

Beispiele für 10-18j.



Intensität

1. Computerspiele
2. Social Communities



Privatsphäre
Cybermobbing
sex. Belästigung

- 1) Social Communities



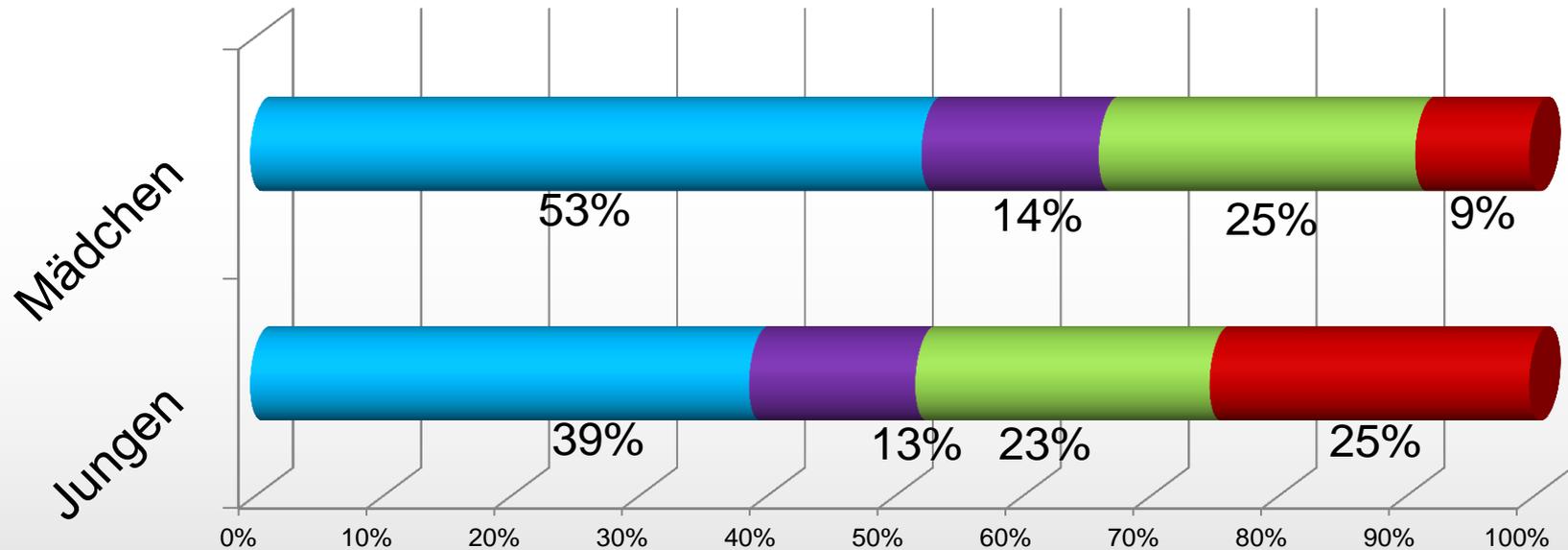
Inhalt &
virtuelle Gewalt

- (1) Shooter-Spiele
- (2) Pornographie

Intensität

- Exzessiver Konsum von Computerspielen
- Exzessiver Nutzung von Social Communities
- Präventionsansätze im Setting Schule (und Elternhaus)

Aktivitäten Computer & Internet 12-19 Jährige - in % der gesamten Internet Nutzungszeit



■ Kommunikation ■ Informationssuche ■ Unterhaltung ■ Spiele

100% der Nutzungszeit bei Mädchen: 181 Minuten/Tag von Mo-Fr
100% der Nutzungszeit bei Jungen: 176 Minuten/Tag von Mo-Fr
→ 2012: 130 Minuten Mädchen / 133 Minuten Jungen

Problembereich:

Intensität

1. Exzessiver Konsum von Computerspielen



Computerspiele und Spielgenres unterschiedliche Spielegenres

Sportspiele & Simulationen



3

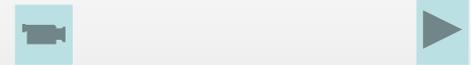


3 7 12

3 7 12 16

Browsersgames

Shooterspiele



16

18



Rollenspiele in virtuellen Welten

12

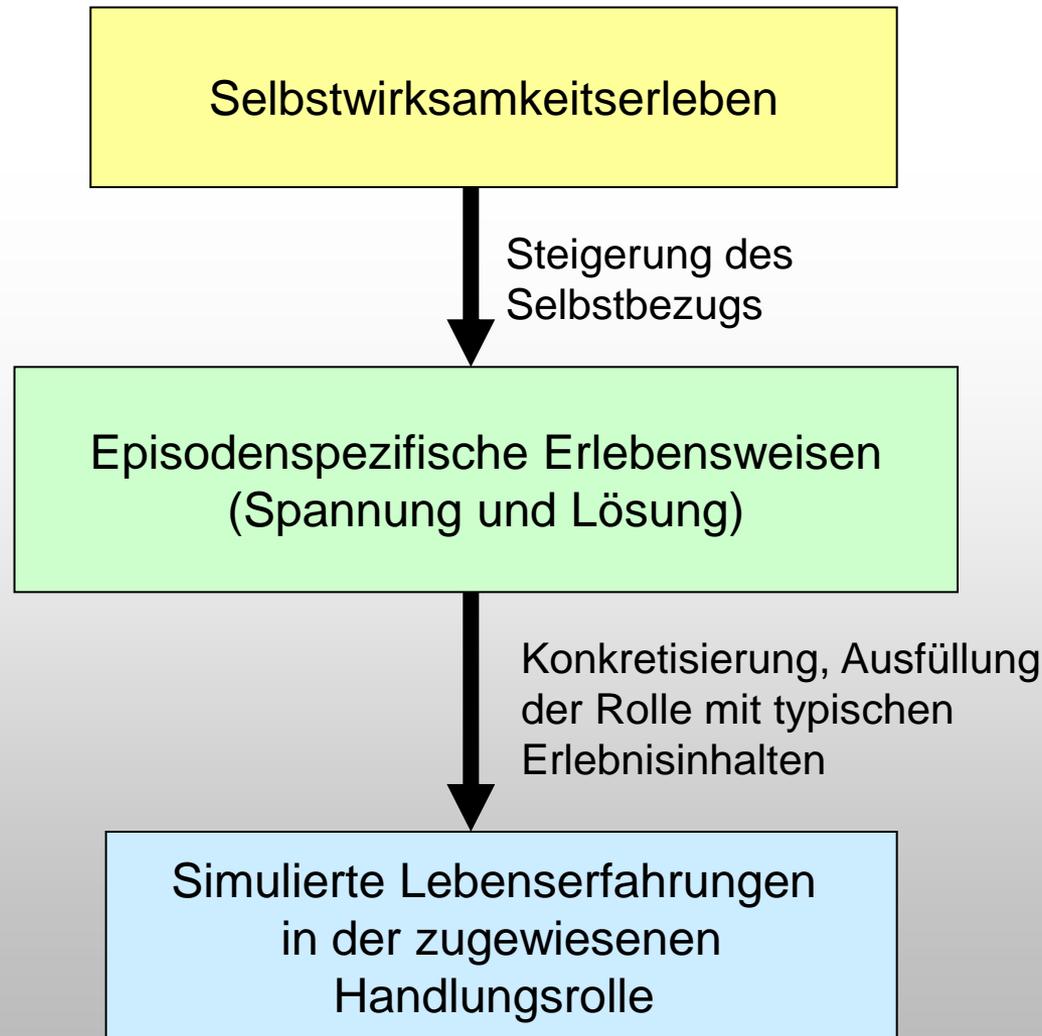
Denk- und
Geschick-
lichkeits-
spiele

3



Modell des Spielspaßes

Rollenspiele / Simulationen



Das „Flow-Erlebnis“ (Mihalyi Csikzentmyhalyi)

... Gemisch aus Anstrengung, spielerischer Leichtigkeit, hoher Konzentration und Selbstvergessenheit

Fähigkeit Anforderungen	gering	hoch
hoch	Angst	Flow
gering	----	Langeweile

MMORPGs - Online Rollenspiele

→ Gründe für die starke Spielerbildung

- **Die Welt des Online Rollenspiels steht nie still.**
 - → Angst, Gefühl etwas zu verpassen
- **Die Figur wird durch längere Spieldauer immer wertvoller**
 - → Steigerung der Möglichkeiten und Fähigkeiten
 - → Ehrensysteem, besondere Ausrüstungsgegenstände die sichtbar getragen werden können
 - Gefühle von Stolz, Reputation, Zusammengehörigkeit
- **starke Identifikation mit seinem Avatar**
 - Mit seinem Avatar kann man Dinge zu tun, die man sich sonst (im realen Leben) nicht zutraut = Ich kann Dinge tun...
- **Gildensystem**
 - Zusammenschluss in Gruppen um mit vereinten Kräften die Aufgaben zu lösen

- **z.B.: klassisches WoW Geschäftsmodell:**
 - Spiel muss gekauft werden + fixe monatliche Gebühr
 - derzeit Rückgang von 14.000.000 auf ca. 7.000.000 Spieler
 - zur Blütezeit etwa 1.000.000.000 \$ Umsatz
- **z.B. League of Legends,**
 - **„free to play“ Modell:**
 - keine monatliche Gebühren – Grundfunktion kostenlos
 - bestimmte Gegenstände (Schilder, Rüstungen, Waffen...) müssen gekauft werden.
 - „free to play“ ist in der Praxis oft ein „pay to win“ Modell.
 - 70.000.000 Accounts derzeit
 - 2013 Einnahmen von 624.000.000 \$ aus **„Mikrotransaktionen“** jeweils ca. 2,5 € - 6 €
 - Bezahlvarianten: Bankeinzug, Kreditkarte, PayPal, [Paysafe](#)-Karte und auch League of Legends Prepaid Karte.

„nur“ Leidenschaft oder schon Abhängigkeit?

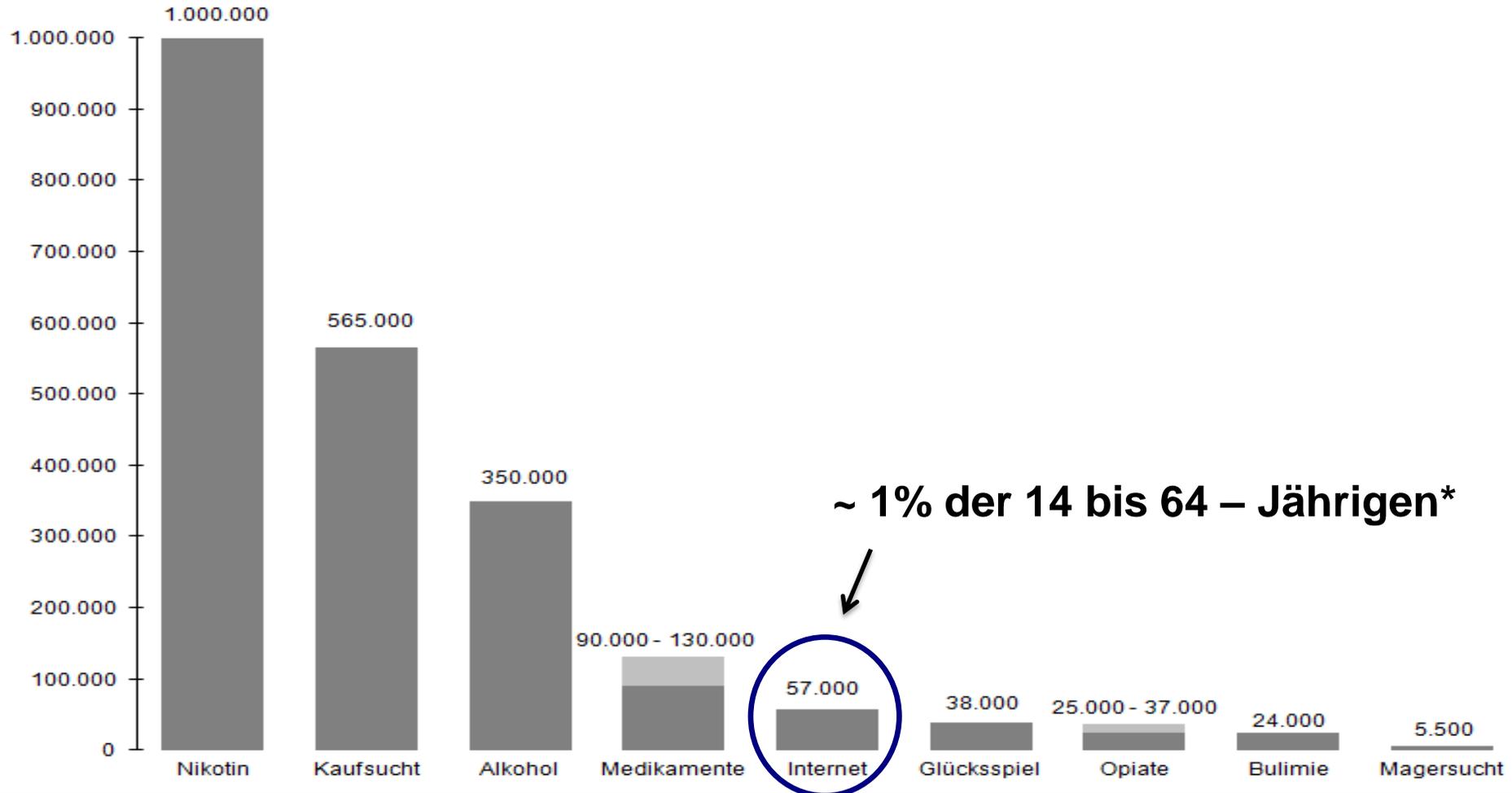
Mögliche Unterscheidung

harmonische Leidenschaft oder obsessive Leidenschaft

- | | |
|---|---|
| → Spielen zur Unterhaltung, lustiger Zeitvertreib | → Gespielt wird um Probleme zu vergessen, um Mängel auszugleichen |
| → kein Zwang | → Zwanghafter Konsum / Kontrollverlust |
| → Harmonie mit anderen Lebensbereichen | → zentraler Lebensinhalt, der das Leben kontrolliert. |

Wie viele sind abhängig?

→ Prävalenz der Internetabhängigkeit



jedoch in Altersgruppe 14 bis 16 – Jährigen: 4% Internetabhängige*

Problembereich:

Intensität

2. Exzessive Nutzung von Social
Communities → Smartphone



Smartphones

- Besitz und Nutzung stark gestiegen

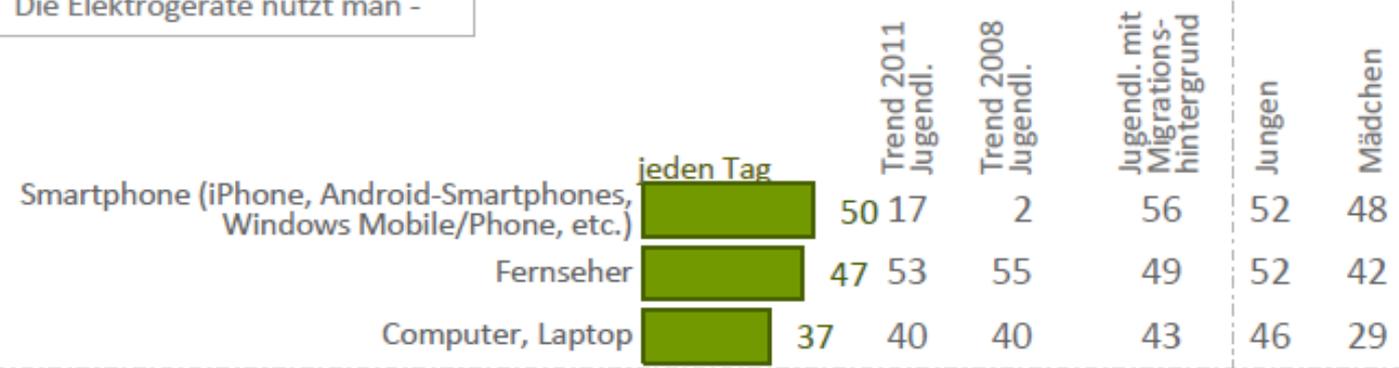
Elektronische Geräte im Besitz von Jugendlichen:

11-18 Jährige	2013	2011	2008
Smartphone	60%	24%	4%

Nutzungsintensität der Geräte

i Etwa die Hälfte der Jugendlichen nutzt das Smartphone und/oder Fernseher täglich

Die Elektrogeräte nutzt man -



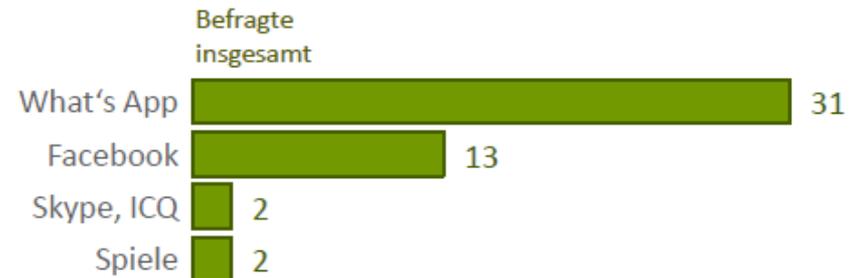
Beliebteste Apps

Lieblings App

i What's App für Jugendliche die beliebteste Applikation.

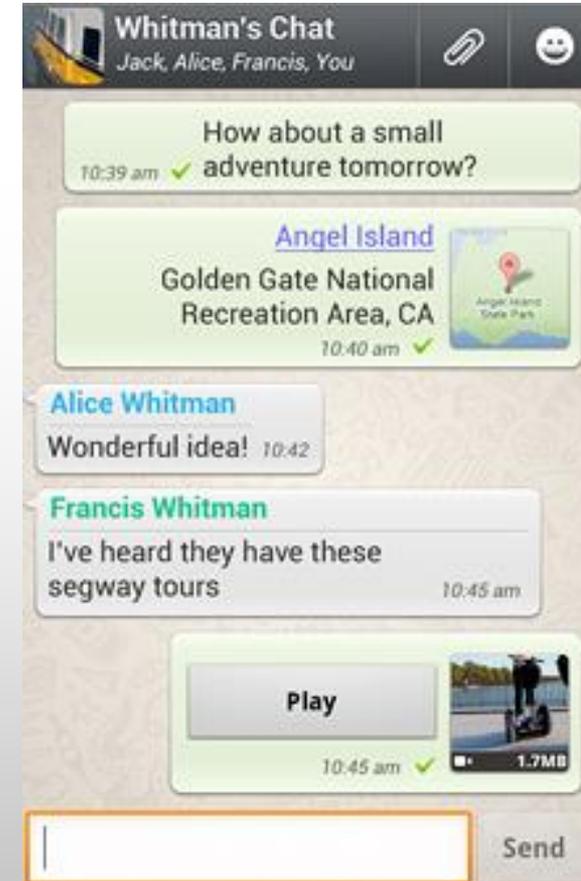
Es ist die Lieblings-App der oö Jugendlichen -

Basis: Jugendliche, denen ein Handy/Smartphone zur Verfügung steht, 87%=100%



„Neue“ Nr.1 bei den Kommunikationsanwendungen: WhatsApp Messenger als Einstieg

- WhatsApp – was kann das?
 - mobile Nachrichtenübermittlungs-Anwendung
 - läuft auf den meisten Smartphones
 - Versenden von
 - Texten
 - Bildern
 - Videos
 - Standort
- Vorteile
 - SMS und MMS Gebühren / Beschränkungen werden umgangen.
 - Möglichkeit WhatsApp-Nutzer Gruppen zu erstellen
→ es entsteht eine Art Chatroom z.B. Klassenchat



„Smartphonesucht“ – Abhängigkeit von Social Communities

Status Quo der Diskussion

- Medienthema aber wenig wissenschaftliche Veröffentlichungen
- → unklar wie häufig es auftritt.
- (Süd)Korea: hier wurde vor kurzem ein Instrument zur Messung von Smartphone Abhängigkeit entwickelt und psychometrisch getestet (K-SAS^[1]).
- Ergebnisse:
 - eher die **Nutzungsintensität** als die Nutzungsdauer hat einen Zusammenhang mit exzessiver Nutzung
 - Hohe Nutzungsintensität bedeutet oftmaliges Abfragen von Neuigkeiten besonders in sozialen Netzwerken und Instant Messangern (z.B. WhatsApp, Facebook).
 - Vereinzelt wird das Nachfrageintervall so häufig, dass dies die Erledigung von anderen Aufgaben beeinflusst und als unangenehm erlebt wird.

^[1] basiert auf dem IAT (Internet Addiction Test von K. Young) + zusätzlichen Items



- **Aktuelle Situation Österreich/Schweiz:**
 - Derzeit nur vereinzelte Fälle mit Abhängigkeit von Social Communities. Kaum alleiniger Aufnahmegrund.

- **(Vorsichtige) Prognose**
 - insgesamt könnte es in Österreich durch die erhöhte Verfügbarkeit und Funktionalität von Smartphones öfter zu problematischen Nutzungsmustern kommen, insbesondere im Zusammenhang mit Social Communities.
 - Übungen / Materialien für die Prävention sind in Vorbereitung.

- **„Hass-Gruppen“**

- z.B. WhatsApp Gruppe „Silke ist Blöd“ wir eingerichtet

- **Fake Profile („Facebook Rapes“)**

- z.B. Facebook: Profil wird „gehackt“

- **Sexting**

- zunächst Nacktphotos in Form von „Selfies“ als „Liebesbeweis“
- später Veröffentlichung oder Erpressung

Cybergrooming

- Erwachsene versuchen unter der Vorspiegelung falscher Tatsachen sich das Vertrauen von Jugendlichen zu erschleichen mit der Absicht eine strafbare Handlung zu begehen.

Exzessiver Konsum Abhängigkeit

3. Präventionsansätze



Person

Selbstwertgefühl
Impulskontrolle
Umgang mit negativen Gefühlen
Stresserleben, Stressbewältigung
Soziale Ängstlichkeit

Soziale Umfeld

zeitliche Regeln zur Nutzung
Bewertung des Computers
Trennung der Eltern
(fehlende) Soziale Einbettung /
Einsamkeit
Viele Belastungen, Schwierigkeiten,
Frustrationserlebnisse

„Substanz“

- a) Medium „Internet“ allgemein
- hohe und stetige Verfügbarkeit
 - leichte Zugänglichkeit
 - niedrige Kosten

- b) Gewählte Anwendung --
- Selbstwirksamkeitserleben
 - Selbstwertsteigerung
 - (virtuelle) Sozialkontakte
 - emotionale Regulation
 - Belohnungsmechanismen

Exzessiver Medienkonsum: Präventionsansätze im Setting Schule

- 1. Sensibilisierung / Unterstützung der Eltern**
→ z.B. Elternvorträge organisieren
- 2. Förderung von Lebenskompetenzen**
→ z.B. Präventionsprogramm PLUS
- 3. Unterstützung eines guten Klassenklimas**
→ z.B. Präventionsprogramm PLUS
- 4. Übungen zur Reflexion des Medienkonsums**
→ Übungssammlung „Neue Medien“

Ad 1: Sensibilisierung der Eltern: - Information & Elternvortrag

- Die Eltern informieren welche Aktivitäten für die Schule am Computer durchgeführt werden müssen und wie lange der ungefähre Zeitaufwand ungefähr sein wird.
- Wenn der Schuleinstieg auch den Einstieg der Kinder in das Internet bedeutet (z.B. Cyberhomework), wäre dies eine gute Gelegenheit die Eltern bei der Medienerziehung durch einen Elternvortrag zu unterstützen.
- Falls Signale wahrgenommen werden, die Anlass zur Sorge geben, die Eltern darüber informieren (→ Früherkennung).
- Informationen über Hilfsangebote weitergeben.

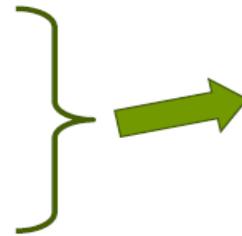
Ad 1: Sensibilisierung der Eltern: - Interesse der Eltern an Information

Interesse an Informationen zur sicheren Internetnutzung

① Etwa die Hälfte der Eltern zeigt Interesse an Infos über einen sicheren Internet-Umgang!

Informationen über einen sicheren und sinnvollen Umgang hätte man -

	Befragte insgesamt	Trend 2011	Trend 2008	Vergleich Pädagogen	Vergleich 2011 Pädag.	Vergleich 2008 Pädag.
sehr gerne	24	22	30	28	37	19
gerne	27	20	18	18	11	9
weniger gerne	25	30	27	11	9	28
überhaupt nicht gerne	21	21	18	43	42	43
keine Angabe	3	8	6	0	1	1



Basis: Eltern, die einen Computer und einen Internetanschluss zuhause haben und die mehr Informationen über einen sicheren Umgang mit dem Internet wünschen, 51% von 97% von 97%=100%

	Befragte insgesamt	Trend 2011	Trend 2008
von der Schule / Berufsschule	49	55	41
von der Polizei	41	23	25
von Medienpädagogen	32	26	31
von einer Zeitung	30	34	24
vom Elternverein	30	15	18
vom ORF	26	22	31
von den politisch Verantwortlichen auf Bundesebene	23	*)	*)
von Softwarefirmen	23	23	32
von den politisch Verantwortlichen auf Gemeindeebene	20	*)	*)
vom Internet-Provider	18	26	31
von den politisch Verantwortlichen auf Bundeslandebene	17	*)	*)
von einer Webseite	16	31	22
anderes	0	0	19
Keine Angabe	1	3	0

Frage 54: Hätten Sie gerne mehr Informationen über einen sicheren und sinnvollen Umgang mit dem Internet oder nicht?

Frage 55: Von wo bzw. von wem würden Sie sich diesbezüglich mehr Informationen wünschen?

Dokumentation der Umfrage ZR2038:

n=203 persönliche face-to-face Interviews repräsentativ für die oberösterreichischen Eltern mit Kindern im Alter zwischen 11 und 18 Jahren; Erhebungszeitraum: 15. März bis 18. April 2013, maximale statistische Schwankungsbreite n=203 +/- 7,02 Prozent

*) wurde nicht erhoben

Basis: Eltern, die einen Computer und einen Internetanschluss zuhause haben, 97% von 97%=100% (Ergebnisse in Prozent)

Ad 1: Sensibilisierung der Eltern: - praktische Beispiele für Vereinbarungen

- Vereinbarung von täglichen oder wöchentlichen Medienzeiten:
Richtwert der BzGA für 10jährige: 60 Minuten
- Computer an einem „öffentlichen Platz“ aufstellen

→ Problem Smartphone → Alternativen:

- Vereinbarung von fixen Offline Zeiten:
„Smartphone- und Laptopsplatz“ einführen z. B.:
 - Mittagessen
 - während die Hausaufgaben gemacht werden
 - in der Nacht
- Gemeinsame Installation eines Programms, das die Nutzungszeiten dokumentiert + gemeinsame Besprechung der Ergebnisse

Ad 1: Unterstützung der Eltern: - Umgang mit exzessivem Medienkonsum

→ Was geholfen hat:

- **Gespräche: 73,1 %**
 - sich für die Lebenswelt des/der Jugendlichen interessieren
 - Problematik besprechen („Staubsaugervertretermentalität“)
 - gemeinsam Vereinbarungen ausmachen
- **Zeitliche Reglementierung 42,2 %**
 - nicht zu rigide
 - früh beginnend, dauerhaft und verlässlich statt plötzlich und unerwartet scharf
- **Anregung zu Freizeitalternativen 32,3 %**
- **Jugendliche/r konnte das Problem selbständig lösen 29,5%**

Unterstützung der Eltern: Früherkennung und Hilfsangebote

- **Pädagogische Fragen** (wenn es um Kinder/Jugendliche geht):
 - Familienberatungsstellen
- **Bei Fragen im Zusammenhang mit der Schule:**
 - Schulpsychologie
- **Beratung (Therapie) Internetabhängigkeit / exzessivem Konsum:**
 - Spielsuchtambulanz in der Nervenlinik Linz – OA. Dr. Yazdi
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie
 - Anton Proksch Institut Wien
- **Internetabhängigkeit: Information, Online-Beratung, Selbsthilfegruppen:**
 - www.onlinesucht.at (österreichische Seite) Verein IPOS
 - www.onlinesucht.de (große deutsche Selbsthilfeseite)
 - www.rollenspielsucht.de (Elterninitiative)
 - www.saferinternet.at

ad 2: Förderung von Lebenskompetenzen

ad 3: Unterstützung des Klassenklimas

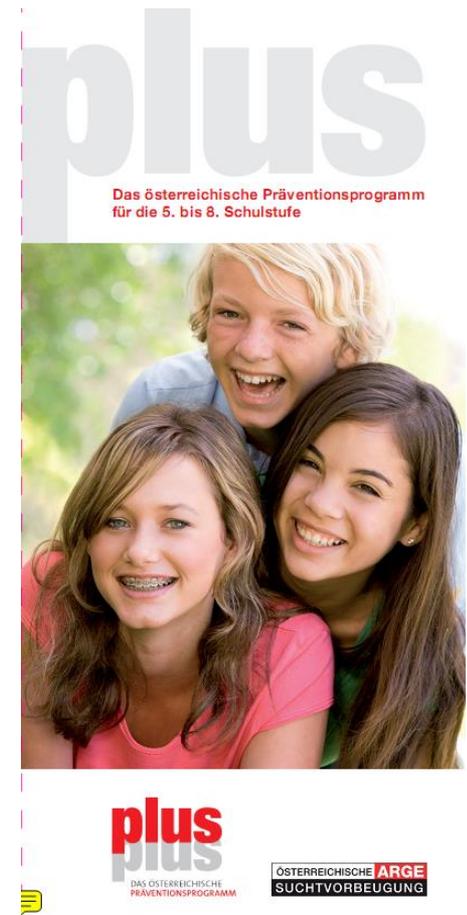
Präventionsprogramm PLUS (5. – 8. Schulstufe)

5. Schulstufe
Die Klasse
Ich selbst
Die anderen
Konsum
Miteinander

6. Schulstufe
Identität
Umgang mit Stress
Konflikte
Helfen und helfen lassen
Medien

7. Schulstufe
Selbstbewusstsein
Verantwortung übernehmen
Freunde
Buben und Mädchen
Nikotin

8. Schulstufe
Werbung
Streiten
Scheitern und Verlieren
Freizeit und feiern
Alkohol



ad 2: Förderung von Lebenskompetenzen

ad 3: Unterstützung des Klassenklimas

Eine Schülerinnenmeinung zu PLUS

Dann erfuhr ich, dass wir wöchentlich eine sogenannte „PLUS-Stunde“ haben werden. [...] Wir lernen die Kennzeichen guten Zuhörens sowie das Umgehen mit Konsum usw. Ich dachte mir, dass wir da sehr viel lernen werden - wie es auch war. Der Stunde habe ich auch zu verdanken, dass ich jetzt viele Freunde in der Klasse habe und mich mit der ganzen Klasse gut verstehe. Außerdem respektiert mich jeder so, wie ich bin und falls etwas ist, könnten wir uns auch zu jeder Zeit bei unserem Klassenvorstand melden. (Natascha)

LehrerInnenstatements zu PLUS

- „Unsere 4. Klassen sind heuer spürbar (für alle erlebbar) anders!“
- „plus ist ein „Lebensrucksack“ – Krisen- und Lebenshilfe“
- „Stärkt Klassengemeinschaften“
- „plus stärkt Zusammenarbeit der Lehrer (Arbeit im Team)“
- „Es ist ein so tolles Programm, dass ich mir wünschen würde, dass es größere Kreise ziehen würde.“

ad 2: Förderung von Lebenskompetenzen

ad 3: Unterstützung des Klassenklimas

PLUS Evaluationsstudie

- Begleitstudie über 4 Jahre mit ca. 2000 SchülerInnen österreichweit, durchgeführt von der UNI Innsbruck.
- Insgesamt fünf Messzeitpunkte.
- Ergebnisse (Auszug) aus dem Vergleich zwischen SchülerInnen mit und ohne plus Teilnahme:
 - signifikanter Unterschied beim **Konsumanstieg** bei Alkohol und Nikotin im 4. Jahr
 - signifikanter Unterschied beim **Sozialverhalten**
 - Nach Einschätzung sowohl der SchülerInnen als auch der LehrerInnen
 - signifikanter Unterschied bei der Einschätzung der **Schulleistung** (durch die LehrerInnen)

Ad 4) Reflexion des Medienkonsums

Angebote direkt für SchülerInnen (extern)

- Webchecker (Landesjugendreferat)
 - Dauer 4 Stunden, für 10-26 Jährige
 - Themen: Sicherheit, Einkaufen im Netz, Cybermobbing, Urheberrecht
- KIJA on Tour (KIJA)
 - Theaterstück Fangnetz
 - Für Jugendliche ab 12
 - Themen: Cyber-Mobbing, Grooming, „Sexting“ und Onlinesucht
- click & check (Polizei OÖ)
 - Für 7. und 9. Schulstufe
 - Themen: sicherer Umgang mit Handy und PC
- WS „Schutzimpfung“ (Saferinternet) → Webchecker

Ad 4) Reflexion des Medienkonsums

Übungssammlung „Neue Medien“



„Neue Medien“
ÜBUNGSSAMMLUNG
für die 5. bis 8. S

INHALT

3 Einleitung

Relevante Themen für den Unterricht im Überblick

5 Unterrichtsvorschläge

6 Medien gestern – Medien morgen

7 Konsumreflexion

10 Ein Tag ohne...

13 CCG – Das coolste Computergame aller Zeiten

14 Mein virtuelles Ich

15 Ego Diving

16 Mein Profil in meiner Online-Community

19 Was man mit einem Handy alles tun kann – und was man besser nicht tun sollte

20 „Eh nicht so schlimm, oder?“

21 EXKURS: Zehn Tipps für SchülerInnen: So wehrst du dich gegen Cybermobbing!

24 Cybermobbing: Kein Kavaliersdelikt!

25 Cybergrooming – Fragebogen

29 Sexting: Kennst du die Konsequenzen?

Danke für die Aufmerksamkeit!

Mag. Peter Eberle
peter.eberle@praevention.at
0732 / 77 89 36 - 27

Materialien: www.praevention.at