

Vernetzungstreffen Gewalt-Schule-Medien 20.01.2017

Prävention von Internet Sucht

Angebote des Instituts Suchtprävention

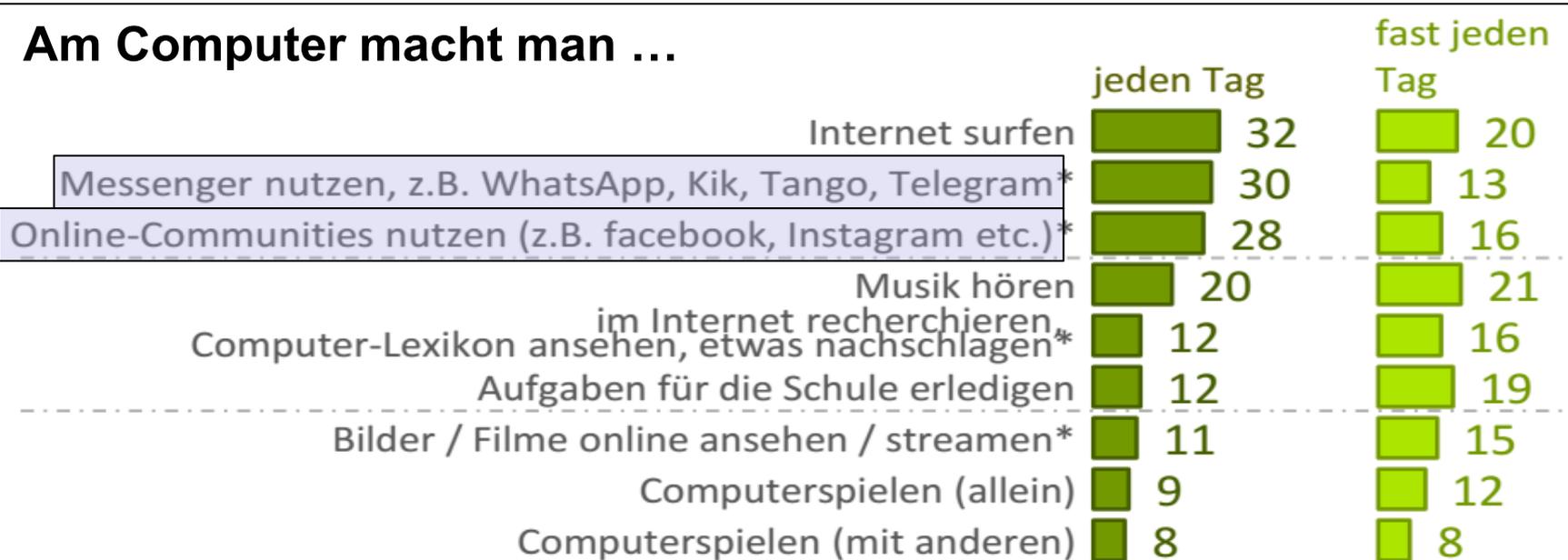
Mag. Peter Eberle
Institut Suchtprävention
Hirschgasse 44
4020 Linz



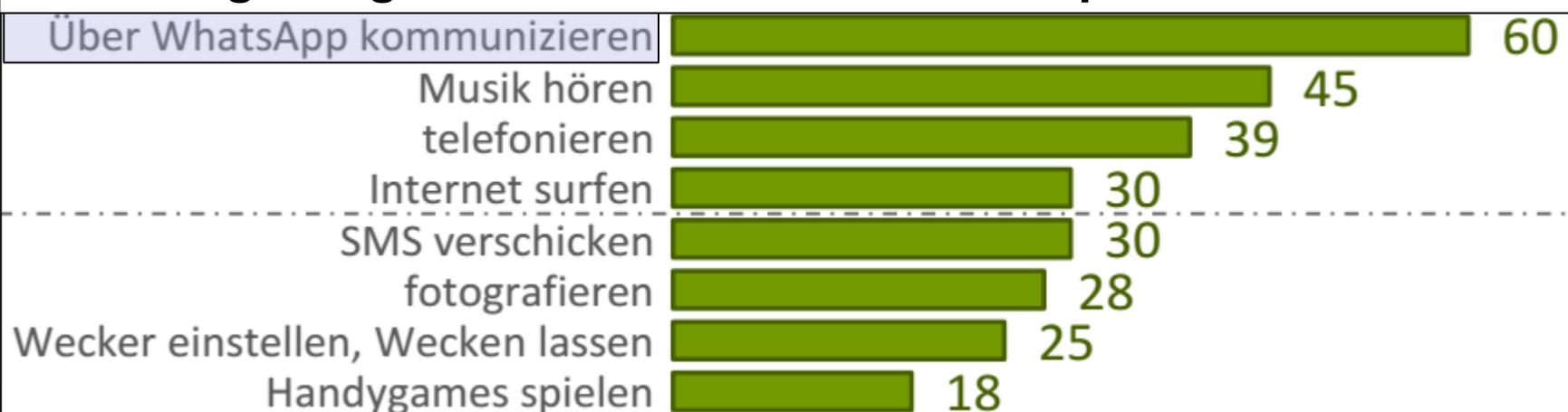
Aktivitäten am Computer & Smartphone

OÖ Medienstudie 2015; Jugendliche 11–18 J.

Am Computer macht man ...



Am häufigsten genutzte Funktionen am Smartphone...



Beliebte „Apps“ zur Kommunikation



WhatsApp

Nachrichten, Fotos, Videos an andere WhatsApp Teilnehmer und WhatsApp Gruppen senden.



Instagram

Fotos aufnehmen, bearbeiten, benennen und mit Millionen von Instagram NutzerInnen teilen.



SnapChat

Bilder an andere senden, die nach wenigen Sekunden automatisch „gelöscht“ werden.



Facebook

Ein Profil zur Selbstdarstellung einrichten und seine „Freunde“ über aktuelle Ereignisse aus dem Leben berichten. Nachsehen, was bei den „Freunden“ los ist.

Exzessive Nutzung von Smartphones steigt

- **Ergebnis einer Nachfrage** in österreichischen, deutschen und schweizer Therapieeinrichtungen für Verhaltenssuchte:



„In jüngster Zeit werden einzelne Fälle (tendenziell Mädchen) mit einer Abhängigkeit von Facebook und WhatsApp behandelt. Der Großteil der Klienten sind aber männliche Jugendliche, die Online Rollenspiele wie World of Warcraft, oder Ego Shooter spielen.“

- **Insbesondere bei Kommunikationsanwendungen** gibt es eine **kleine Gruppe exzessiver NutzerInnen**: Diese Gruppe **sieht so häufig auf dem Smartphone nach**, ob es neue Nachrichten gibt, dass ihr Alltagsleben darunter stark leidet.
- Zusammenhang mit einer Angst etwas zu verpassen (**FoMO**)
Besonders bei Menschen mit ausgeprägter FoMO ist ein exzessives Nutzungsverhalten zu beobachten

FoMO – Fear of Missing Out

„Die Angst etwas zu verpassen“

Bezeichnet die „*allgegenwärtige Furcht, dass die Anderen etwas Aufregendes erleben, während man nicht dabei ist*“.

➤ *daraus resultiert das starke Verlangen durchgehend mit den Anderen verbunden zu sein, um zu wissen was läuft.*

FoMO-Fragebogen zur Reflexion:

- Ich habe Angst, die Erfahrungen anderer Menschen seien reichhaltiger und intensiver als meine.
- Ich werde nervös, wenn ich nicht weiß, was meine Freunde gerade tun.
- Wenn ich mit Freunden Spaß habe, ist es mir wichtig, das den Anderen online mitzuteilen.
- Es ist mir wichtig, die Witze zu verstehen, für die man eingeweiht sein muss.

FoMO – Fear of Missing Out

Risiko- & Schutzfaktoren

→ Menschen die eine starke FoMO entwickeln, neigen dazu diese durch intensive Nutzung von sozialen Medien zu lindern.

Risikofaktoren für FoMO

- niedriges Alter (je jünger desto mehr FoMO)
- Mangelnde Erfüllung von psychischen Grundbedürfnisse:
 - Erleben von Kompetenz
 - Erleben von Autonomie
 - Soziale Verbundenheit
- Fehlende Strategien um Umgang mit unangenehmen Gefühlen

- Ausgangspunkt:
 - Z.B. ein Tag Handyfasten oder
 - Artikel „Sieben Tage Handy fasten – ein Selbstversuch.“
 - Konsumprofil (z.B. nach Häufigkeit oder FoMO)
 - Reflexion eigener Erlebnisse der Gefühle bei der Nutzung (Nichtnutzung)
- Gemeinsame Diskussion von Strategien, die hilfreich sein können
 - z.B. Freiwillige Selbstbeschränkung in der Pause
 - Schaffung von Alternativen
 - Beim Fortgehen alle Handys in der Mitte auf den Tisch legen
 - ...
- Verhaltensvereinbarung für die Schule definieren

Computerspiele und Spielgenres

Spielgenres

Sportspiele & Simulationen

Rollenspiele in virtuellen Welten

Shooterspiele

Spiele für das Smartphone

Virtual Reality (VR)

VR - Entwicklungen

Entspannung in Walking-Simulatoren

**Schusswaffen-Controller mit Rückstoß
Simulation und „richtigem“ Gewicht ...**

**Spannendes Erforschen von Traum/
und Fantasiewelten**

... zum Abschießen von Käfern...

**Empathieförderung durch das Erleben
der Lebenswelt von anderen Menschen**

... aber auch Menschen („Terroristen“)

Allgemeine und spezifische Ansätze Setting Schule und Familie (über die Schule)

	Familie	Schule
	Förderung von Lebenskompetenzen	
allgemeine Prävention	Allg. Elternvorträge: Erziehung die Selbstvertrauen und Selbstwert fördert und die Wahrnehmung von Gefühlen unterstützt...	Lebenskompetenzförderung durch mehrjährige evaluierte Präventionsprogramme sowie Übungen zur Unterstützung der Gruppenentwicklung
spezifische „Medien“ Prävention	Spez. Elternvorträge Information über aktuelle Internet-Phänomene; Tipps für die Begleitung der Jugendlichen im Erziehungsalltag	Lehrerfortbildungen zu aktuellen Phänomenen; spezifische Übungen zu einzelnen Problemfeldern die im Zusammenhang mit Neuen Medien auftreten.

Allgemeine Prävention in der Schule

Präventionsprojekt PLUS

- Suchtpräventives Präventionsprogramm für die 5.-8. Schulstufe auf Basis der Lebenskompetenzen
- das Programm besteht aus 10 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr
- Umsetzung der Unterrichtseinheiten in der Klasse erfolgt durch die Lehrkräfte
- Intensive Begleitung der Lehrkräfte über alle vier Schuljahre
- Unterrichtsmanual wird zur Verfügung gestellt
- Einbeziehung der Eltern (Elternvorträge durch das Institut, Elternbriefe, Elternaktivitäten)



PLUS Inhalte

5 Themen à 2 Einheiten pro Schuljahr

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

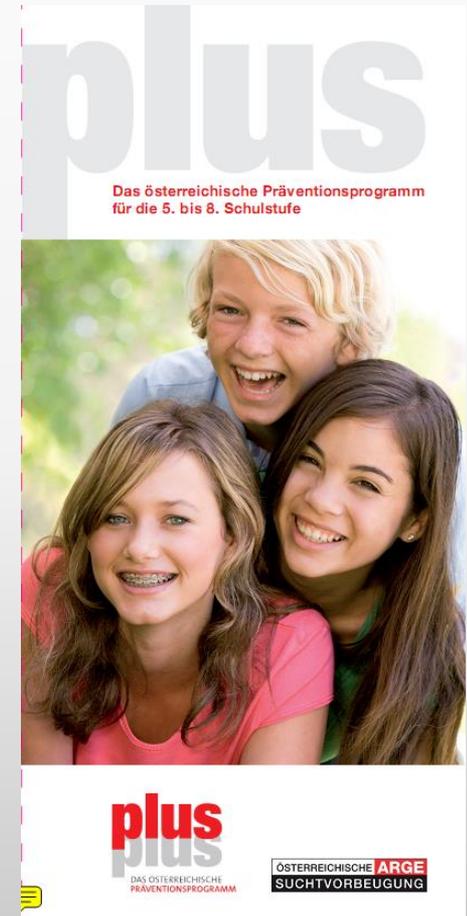
Werbung

Streiten

Scheitern und Verlieren

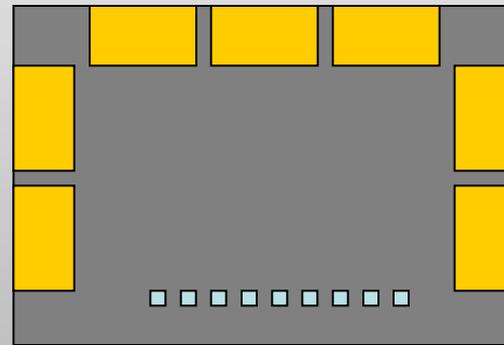
Freizeit und feiern

Alkohol



Beispiel: Die „Ich-Ausstellung“

Je 7 SchülerInnen gestalten einen Tisch mit den Dingen, die ihnen im Leben wichtig sind. Die anderen schauen zu.



8 Jahre PLUS in Oberösterreich

2016/17 wurde der achte Durchgang mit 140 Lehrkräften gestartet.

Insgesamt führen 720 Lehrer/innen in 100 NMS und 50 AHS Schulen das Projekt PLUS durch.

Damit werden ca. 11.000 Schüler und Schülerinnen erreicht.

2017/18 können wieder 120 neue Lehrkräfte ausgebildet werden.

DANKE!

Seminare und SCHILFs

„Prävention problematischer Medienkonsum“

Inhalte:

Computerspiele:

- aktueller Überblick, „Suchtpotenzial“, Problembereiche

Aktuelle Kommunikations-Apps und Phänomene

- Cybermobbing, Sexting, Sextorsion, Cybergrooming

Was macht die starke Faszination der digitalen Medien aus?

Risikofaktoren und Schutzfaktoren für die Nutzung

Konkrete Präventionsansätze für den Bereich Schule

Allgemeine Prävention / Spezifische Prävention

institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Suchtprävention in der Schule

www.praevention.at

Informationsmaterialien für die Schulgemeinschaft
erstellt vom Institut Suchtprävention, Linz

bm:uk Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur



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

Elternvortrag „Nur noch dieses eine Level“

Interesse zeigen

Vereinbarungen treffen

Alternativen fördern

**„Wir können Kinder
nicht erziehen,
die machen uns eh
alles nach.“**

Karl Valentin

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

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

www.praevention.at

