

„Prävention von problematischem Medienkonsum durch Lebenskompetenzförderung“

Mag. Peter Eberle, MA
Institut Suchtprävention

Email: peter.eberle@praevention.at

Homepage: www.praevention.at

Entwicklungen von 2010 bis 2018

- **Alkoholkonsum 1x wö.
9. + 11. Schulstufe
~44% → 29% (-15%)**

[Quelle: HBSC 2018]

- **Nichtraucher/innen
9. +11. Schulstufe
~63% → 79% (-16% Raucher/innen)**

[Quelle: HBSC 2018]

- **Mediennutzung (an Schultagen)
12 - 19 Jahre
138 → 214 Min. (+55% Nutzung)**

[Quelle: JIM 2018]

Abbildung 66: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler aus den Schulstufen 9 und 11, die mindestens einmal pro Woche Alkohol konsumieren, seit 2010, nach Geschlecht

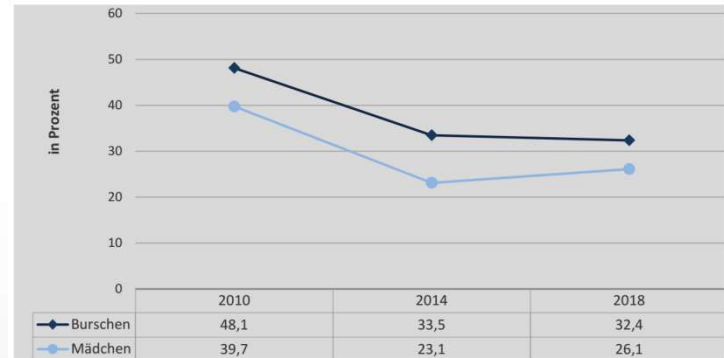
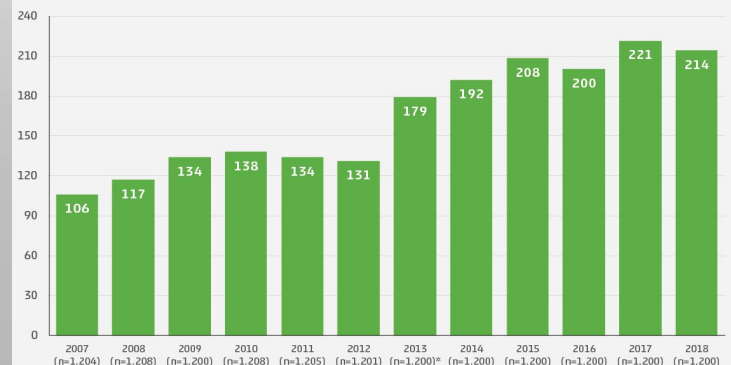
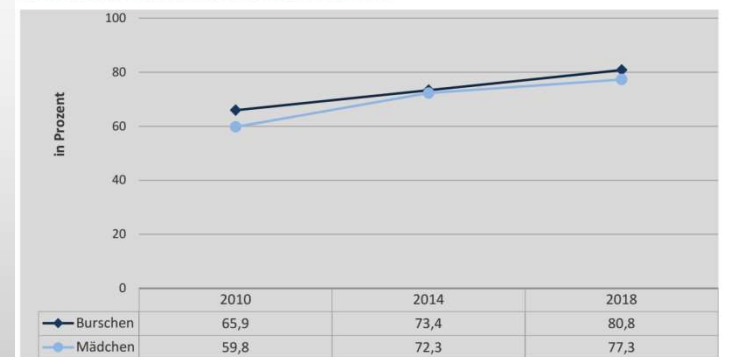


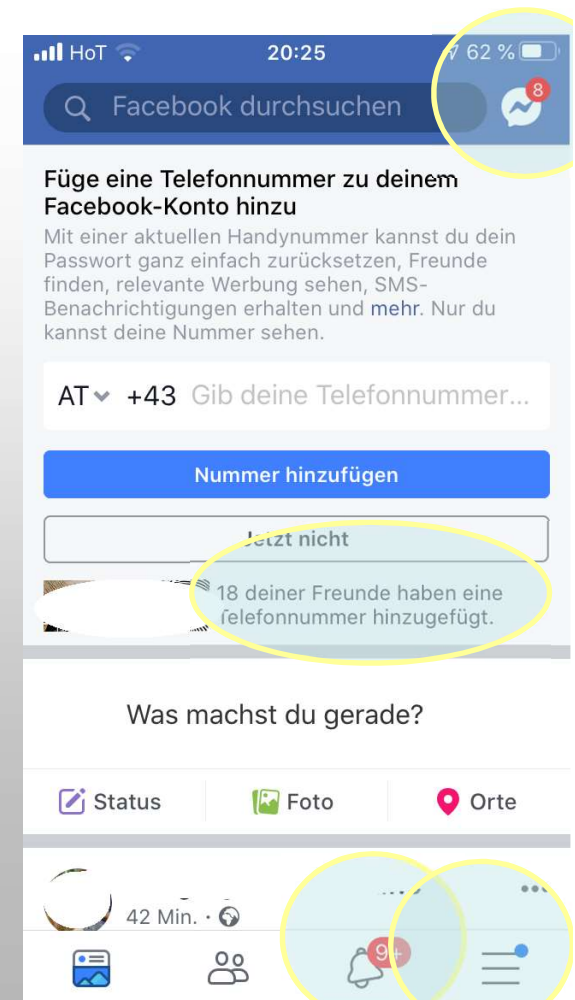
Abbildung 64: Relative Anzahl der Nichtraucherinnen und Nichtraucher aus den Schulstufen 9 und 11, seit 2010, nach Geschlecht



psychologische Tricks zur Verlängerung der Nutzungszeit

B.J. Fogg – was braucht es, damit gehandelt wird?

- Motivation
- Fähigkeit
- Trigger



psychologische Tricks zur Verlängerung der Nutzungszeit

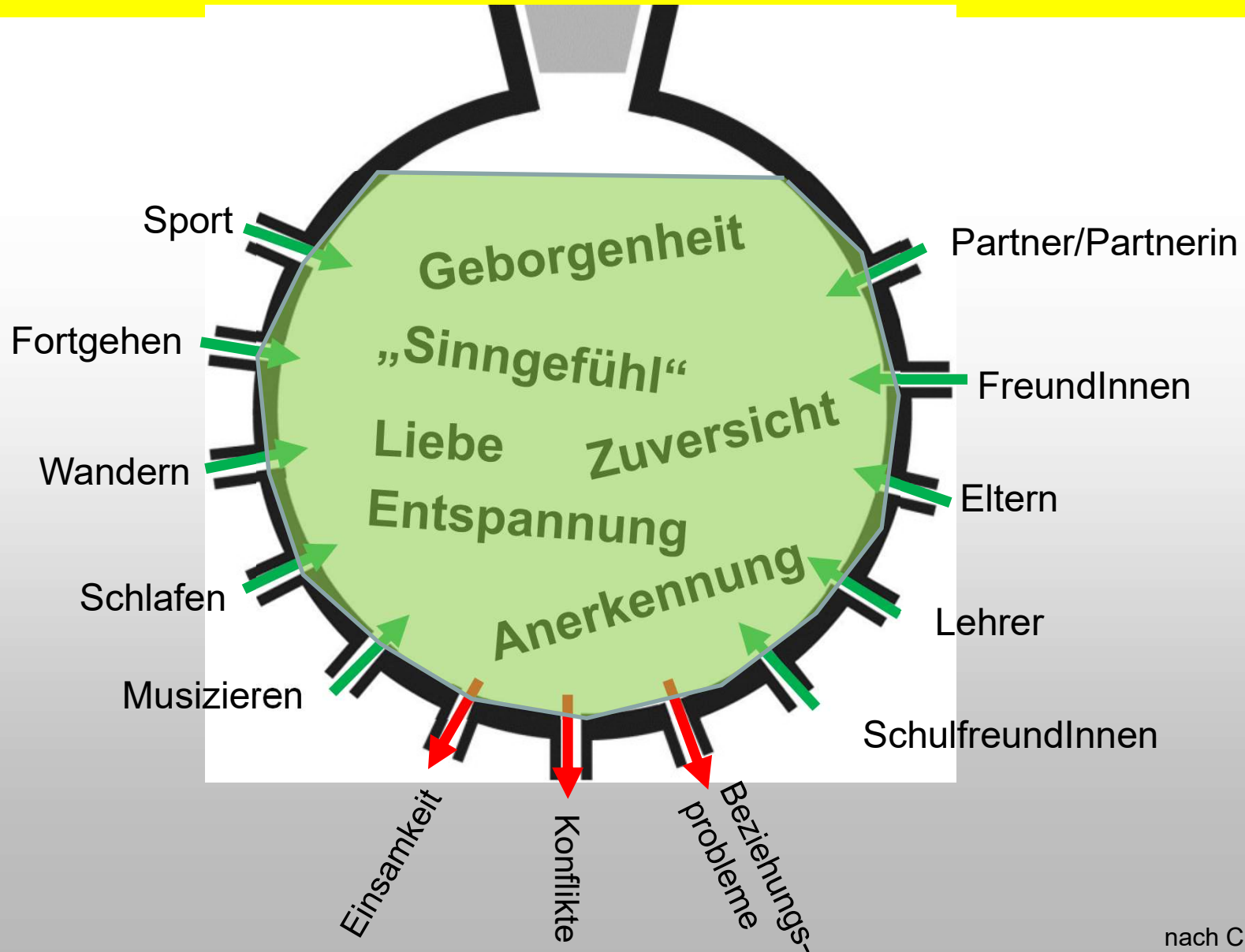
Sean Parker ehemals Facebook Entwickler

*Wir dachten intensiv darüber nach: „**Wie können wir so viel Zeit und bewusste Aufmerksamkeit wie möglich von unseren NutzerInnen bekommen?**“*

*Um das zu erreichen müssen wir ihnen von Zeit zu Zeit **kleine Dopamin Kicks** geben wenn z.B. jemand ein von ihnen hochgeladenes Foto oder eine hochgeladene Nachricht „liked“ oder kommentiert. Das führt dann dazu, dass immer mehr Inhalt produziert wird und dies führt wiederum zu mehr Likes und Kommentaren. Es ergibt sich eine **soziale Feedbackschleife**.*

So können wir die Verwundbarkeit der menschlichen Psyche für unsere Zwecke nutzen.

Mein Seelentank



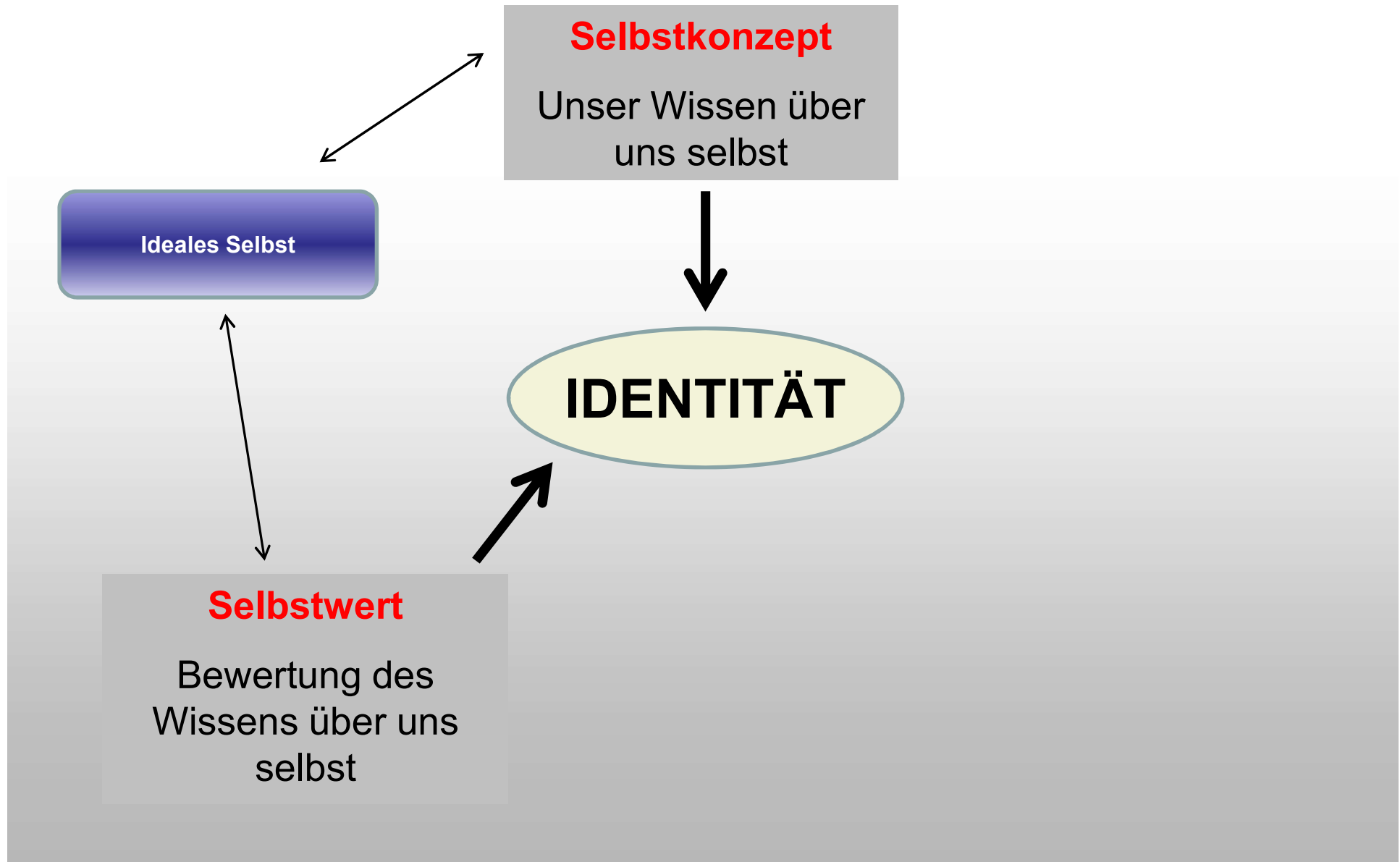
Abhängigkeit von digitalen Medien vs. Nutzung digitaler Medien zur Kompensation



Schutzfaktoren für schwierige Zeiten

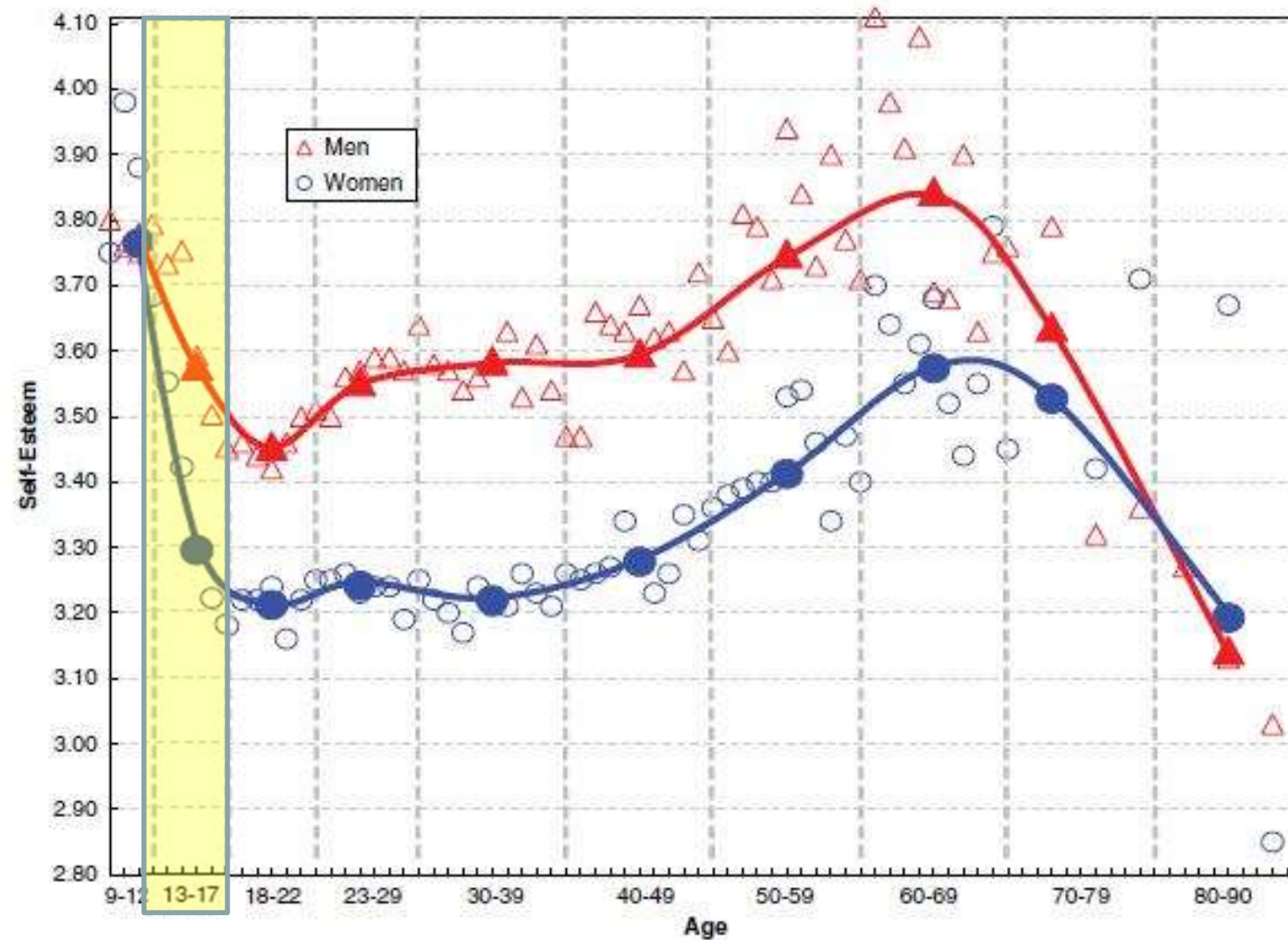
- ein positives Selbstwertgefühl
- Kommunikationsfähigkeit und Einfühlungsvermögen
- eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen
- Möglichkeit der Förderung durch Lebenskompetenzprogramme

Der Selbstwert als Teil unserer Identität



Entwicklung des Selbstwerts

Männer & Frauen von 9 J. – 90 J.



Quelle: Robins, Richard W.; Trzesniewski, Kali H. (2016): Self-Esteem Development Across the Lifespan.
In: *Curr Dir Psychol Sci* 14 (3), S. 158–162.

Selbstwert und Computerspiele

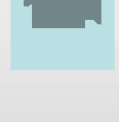
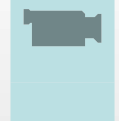
Untersuchungen von Przybylski et al. (2006) und Kardefelt-Winther (2014)

Welche Arten von Computerspielen erzeugen eine besonders hohe Spielerbindung?

1. sie bringen dem Spieler seinem idealen Selbst nahe
2. sie erzeugen ein besonders starkes Immersionserleben



Charakterwat



Welche Nutzungsmotive beinhalten ein hohes Risiko für problematischen Konsum?

- Das Motiv „Flucht aus der realen Welt“

Selbstwert

Einsamkeit

Ausgrenzung

Einsamkeit und Schüchternheit

Untersuchung von Bozoglan et al.(2013) und Eijnden et al. (2018)

- Entwicklungsaufgabe:
„Erwerb einer anerkannten Position in der Gleichaltrigengruppe“
- gelingende Gleichaltrigenbeziehungen stehen in starkem Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit
- Mobbing-Erfahrungen sind besonders negative Erfahrungen mit langfristiger negativer Auswirkung auf den Selbstwert.
- MMORPGs ermöglichen eine einfache Möglichkeit zur Kompensation von Einsamkeit und Ausgrenzung.
- **Abhängiges Spielverhalten steht im Zusammenhang mit (mangelnder) sozialer Kompetenz.**

Soziale Netzwerke und die Identitätsentwicklung

Untersuchung von Throuvala et al.(2018)

„*Wer bin ich und was zeichnet mich aus?*“

- Das persönliche Netzwerkprofil als Modell für die Identität
- Bewertung durch die Gleichaltrigen
- originelle Beiträge erhöhen den sozialen Status
- Jugendliche befinden sich in einer vulnerablen Phase:
 - intensivere Emotionen
 - instabilere Emotionen
 - mehr negative Emotionen
- Fehlende Strategien zur Regulation von unangenehmen Gefühlen stehen im Zusammenhang mit intensiver SN-Nutzung

Soziale Netzwerke und die Angst etwas zu verpassen = „FoMO“

Untersuchung von Elhai et al. (2016) und Przybylski et al. (2013)

- Ich habe Angst, anderer Menschen/meine Freunde machen reichhaltigere und intensivere Erfahrungen als ich.
- Wenn ich bemerke, dass meine Freunde Spaß haben und ich nicht dabei bin, betrübt mich das.
- Ich werde nervös, wenn ich nicht weiß, was meine Freunde gerade tun.
- Es ist mir wichtig, die Witze zu verstehen, für die man eingeweiht sein muss.
- Manchmal frage ich mich, ob ich zu viel Zeit damit verbringe, mich darum zu kümmern, was gerade läuft.
- Wenn ich eine Gelegenheit verpasse, mich mit meinen Freunden zu treffen, stört mich das.
- Wenn ich es mit Freunden Spaß habe, ist es mir wichtig, das anderen online mitzuteilen.
- Wenn ich in die Ferien fahre, verfolge ich, was meine Freunde gleichzeitig tun.

Soziale Netzwerke und „FoMO“

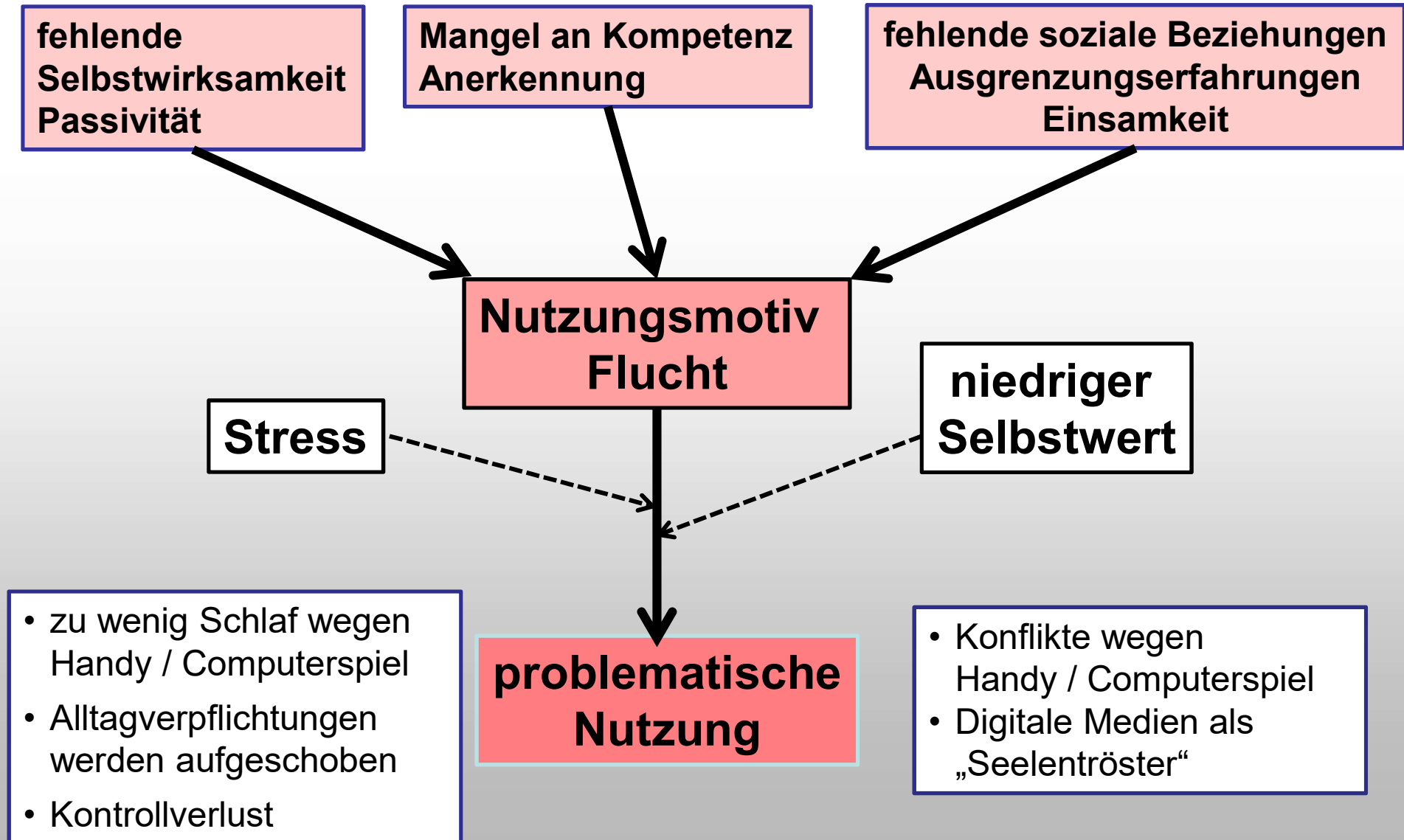
Untersuchung von Elhai et al. (2016) und Przybylski et al. (2013)

- besonders starker Zusammenhang zwischen FoMO und der problematischen Nutzung von sozialen Netzwerken

Risikofaktoren für FoMO

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

Zusammenfassung: Computerspiele & Soziale Netzwerke und menschliche Grundbedürfnisse



Schutzfaktoren für schwierige Zeiten und problematischem Medienkonsum

- ein positives Selbstwertgefühl
- Kommunikationsfähigkeit und Einfühlungsvermögen
- eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Strategien im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen
- Förderung durch Lebenskompetenzprogramme

Identitätsentwicklung

Übungen für den Unterricht

Selbst-Fremdbild – Selbstkonzept und Feedback

SO SEHE ICH MICH! SO SEHE ICH DICH!

..... hat viele Eigenschaften!
(Name)

Kreuze zuerst in der rechten Spalte an, wie sehr jede Eigenschaft auf dich selbst zutrifft. Knicke dann diese Spalte nach hinten und gib den Zettel an deine NachbarInnen weiter. Diese sollen nacheinander ebenfalls ankreuzen, wie sehr die Eigenschaften auf dich zutreffen (und jeweils ihr Voting umknicken!).

..... (Name) meint: meint: meint:	Ich über mich:
treibt viel Sport	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5
macht jeden Spaß mit	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5
ist immer gut gelaunt	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Selbstwertstärkung

Übungen für den Unterricht

„Mein Wappen“

MEIN WAPPEN

Mir gefällt an mir selber ...	Anderen gefällt an mir ...
Das kann ich gut...	Das möchte ich können ...

„Meine Stärken“

VISITENKARTEN „MEINE STÄRKEN“



NAME:

Das kann ich gut:

NAME:

Das kann ich gut:

Umgang mit Stress

Übungen für den Unterricht

FRAGEBOGEN: WOHER KOMMT MEIN STRESS?

Mit diesem Stresstest findest du heraus, wie groß dein Schulstress ist!

So geht's: Lies dir die Aussagen genau durch. Trifft ein Satz auf dich zu, mache in der jeweilig Zeile in dem Kästchen mit dem Kreis ein Kreuzchen, sonst lässt du das Feld leer.

	A	B	C	D	E
Im Unterricht gehen mir andere Gedanken durch den Kopf.				<input type="radio"/>	
Bei den Schularbeiten komme ich oft unter Zeitdruck.	<input type="radio"/>				
Es gibt kein Schulfach, das ich wirklich mag.			<input type="radio"/>		
Meine Eltern verlangen immer, dass ich mehr lerne.					<input type="radio"/>
Wenn ich vor der Klasse reden soll, bin ich immer ganz nervös.		<input type="radio"/>			
Mir fällt es schwer, mit der Hausaufgabe anzufangen.	<input type="radio"/>				

1. Teil: Stressursachen:

A... Arbeitshaltung / Lern-
methoden

B... Prüfungsangst

C... Schulunlust

D... Konzentrationsprobleme

E... Leistungsdruck

Umgang mit Stress

Übungen für den Unterricht

2. Teil: Ideenzirkel.

- Ideen zur Möglichkeiten der Stressreduktion je nach Stressursache

Ergänzungsmodule

- 20 Entspannungsübungen
- Projekt „Entspannungstrainer“

Thema Gefühle & Empathie

Übungen für den Unterricht

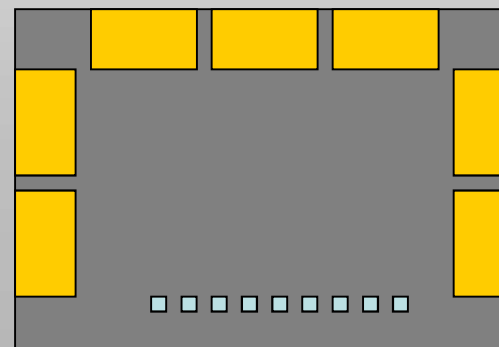


- Wie fühlt sich diese Person?
- Was ist passiert, dass sich diese Person so fühlt?
- Was sagt diese Person?
- Was können wir machen, damit es dieser Person besser geht?
- Was kann ich tun, wenn ich wütend bin?

Beispiel zur Unterstützung des Kennenlernens: Die „Ich-Ausstellung“



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



Unterstützung der selbstst. Konfliktbearbeitung

Das „Ich bin sauer-Gespräch“

Das „Ich bin sauer- Gespräch“



1. Schritt



Ich habe mich geärgert.

**Ich möchte mit dir sprechen.
Hast Du Zeit?**



ICH → DU



Lebenskompetenzprogramme für die Schule



1. – 4. Schulstufe:
„Eigenständig Werden“

The cover of the 'plus' program. It features the word 'plus' in large, light green letters at the top. Below it, the text reads 'Das österreichische Präventionsprogramm für die 5. bis 8. Schulstufe'. The central image shows three smiling young people. At the bottom, the 'plus' logo is repeated, along with the text 'DAS ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSPROGRAMM' and 'ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG'.

5. – 8. Schulstufe
„plus“



ab der 9. Schulstufe
„Wetterfest“

11 Jahre PLUS in Oberösterreich

Zur Zeit nehmen 553 Lehrer/innen an der PLUS-Ausbildung teil; 577 Lehrkräfte haben diese bereits abgeschlossen.

Plus wird in ca. 500 Klassen umgesetzt, damit werden ca. 12.500 Schüler/innen erreicht.

Dieses Jahr können 120 Lehrer/innen neu ausgebildet werden.

TEILNAHME-BESTÄTIGUNG  DAS ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSPROGRAMM

Wir bestätigen, dass

_____ (Name)

_____ (Schule)

in der 5-8. Schulstufe engagiert am Unterrichtsprogramm plus teilgenommen hat.



plus ist das österreichische Präventionsprogramm zur Förderung der personalen und sozialen Lebenskompetenzen.

Die Teilnahme an plus trägt bei zur

- Entwicklung von Teamfähigkeit, konstruktiver Kommunikation und Konfliktregelung
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten und dem Umgang mit Konsumgütern
- Verbesserung des Umgangs mit Frustrationen und der Fähigkeit, das eigene Leben positiv zu gestalten

_____ (Ort, Datum) _____ (Unterschrift/Stempel Lehrer/in/Schule)

plus ist ein gemeinsames Angebot der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung.

Projekt PLUS

- Suchtpräventives Präventionsprogramm für die 5.-8. Schulstufe nach dem Life-Skills Ansatz
- Begleitung der Lehrkräfte über alle vier Schuljahre
- Einbeziehung der Eltern (Elternvortrag durch das Institut, Elternbriefe)



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



Unterrichtsmaterial: Die PLUS-Mappe

Lehrkräfte erhalten die PLUS-Mappe mit:

- Themeneinführung
- 40 Unterrichtseinheiten (10 Einheiten / Schuljahr)
- Elternbriefe
- Arbeitsblätter für die Schüler/innen



Evaluation & Statements LehrerInnen ...



plus Klassen hatten nach 4 Jahren:

- signifikant geringeren Alkohol und Nikotinkonsum
- Besseres Klassenklima nach Einschätzung von Lehrkräften und SchülerInnen
- Bessere Schulleistungen
- „Unsere 4. Klassen sind heuer spürbar (für alle erlebbar) anders!“

LehrerInnen sagten über plus:

- „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.“

Evaluation & Statements LehrerInnen ...



plus Klassen nach 4 Jahren:

- signifikant geringerer Alkohol und Nikotinkonsum
- besseres Klassenklima nach Einschätzung sowohl von Lehrkräften als auch von den SchülerInnen
- bessere Schulleistungen

LehrerInnen sagten über 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)“
- ...

Das plus - Projektteam am Institut Suchtprävention

Dr. Ilse Polleichtner (Projektleitung)

- Tel.: 0732/ 778936 -37
- Email: ilse.polleichtner@praevention.at



Kerstin Huber, MEd, Bed (Trainerin)

- Tel.: 0732/ 778936 -27
- Email: kerstin.huber@praevention.at



Peter Eberle (Österreichkoordination)

- Tel.: 0732/778936 -12
- Email: peter.eberle@praevention.at



Alexandra Orehounig (Projektassistenz)

- Tel.: 0732/778936 -22
- Email: alexandra.orehounig@praevention.at



Anmeldung mit dem Anmeldeformular bis 22. Juni 2020