

Neue Medien: Exzessiver Konsum und Abhängigkeit

Mag. Peter Eberle - Institut Suchtprävention

1	Einleitung	Seite 152
1.1	Problematische Phänomene in Zusammenhang mit Medienkonsum – Eine mögliche Einteilung	Seite 152
2	Internetabhängigkeit/Computerspielabhängigkeit – Begriff und Diagnose	Seite 157
2.1	Diagnose von Internetabhängigkeit	Seite 158
3	Prävalenz von Internetabhängigkeit	Seite 161
4	Entstehung von Internet- und Computerspielabhängigkeit	Seite 165
5	Prävention	Seite 171
5.1	Lebenskompetenzprogramme zur Entwicklung und Stärkung von Schutzfaktoren für Suchtverhalten.	Seite 172
5.1.1	Unterrichtsprogramm „eigenständig werden“	Seite 172
5.1.2	PLUS – Persönlichkeitsförderung und Suchtprävention für die 5.–8. Schulstufe	Seite 173
5.1.3	Entspannungsübungen im Sinne zur allgemeinen Stress- und Emotionsregulation	Seite 174
5.1.4	Allgemeine präventive Übungen zur Lebenskompetenzförderung	Seite 176
5.2	Spezifische Übungen zum Thema „Intensität des Medienkonsums“	Seite 180
5.2.1	Volksschule	Seite 180
5.2.2	Mittelschule	Seite 181
5.3	Früherkennung und Clearing	Seite 183
5.3.1	Mögliche Hinweise für Computerspielgefährdung bzw. Computer- spielabhängigkeit können sein	Seite 184
5.3.2	Das Gespräch mit dem Schüler/der Schülerin	Seite 184
5.3.3	Externe Anlaufstellen und Adressen	Seite 186
5.4	Sensibilisierung der Eltern in Bezug auf den Fernsehkonsum	Seite 186
5.4.1	Rahmenbedingungen des heutigen Fernsehkonsums	Seite 186
5.4.2	Fernsehregeln als Anregungen im Elterngespräch	Seite 188
5.4.3	Mediennutzungszeiten als Rahmenrichtlinie im Elterngespräch	Seite 188
5.4.4	Unpassende / angstauslösende Inhalte	Seite 189
6	Weiterführende Links und Literatur	Seite 190
7	Literatur	Seite 192
8	Anhang	Seite 193
8.1	Schritte des Problemlösens	Seite 193
8.2	Klaviermodell	Seite 194
8.3	Arbeitsblatt Tankmodell	Seite 195
8.4	Konsumfragebogen	Seite 196
8.5	Auswertungsblatt	Seite 197

1 Einleitung

Die Auseinandersetzung mit neuen Medien und Technologien ist Teil der Menschheitsgeschichte und die Entwicklung der jüngsten Technologien wie Handy, Computer und Internet sind kein Präzedenzfall sondern ein weiteres Ergebnis des Fortschreitens von Wissenschaft und Forschung. Der Umstand, dass mit der Einführung von neuen Technologien Irritationen und problematisches Nutzungsverhalten auftreten, konnte bereits in der Vergangenheit beobachtet werden. Beispielsweise ist es im Zusammenhang mit der Einführung des Buchdrucks, ebenso wie bei der Einführung von Radio und Fernsehen, zu Missbrauch und Warnungen und massiven Befürchtungen um die allgemeine kulturelle und speziell Entwicklung der Jugend(lichen) gekommen.

Jede neue Technologie bietet einerseits neue Möglichkeiten und erweitert unseren Handlungsspielraum, andererseits benötigt es Zeit, Auseinandersetzung und Lernprozesse, um die Integration in die bestehende Kultur zu ermöglichen. Durch die Erweiterung des Handlungsspielraumes wird immer die Möglichkeit geschaffen, Verhalten auszuleben und zu kanalisieren, für das es ohne die neue Technologie keine Entsprechung gegeben hätte. Dies bietet einerseits viele positive Aspekte, andererseits auch Gefahren wie z.B. zu geringe Selbstkontrolle bei der Nutzung der neuen Möglichkeiten.

Für die Prävention ist es wichtig, die aktuellen Phänomene in ihren Erscheinungsformen zu kennen und über Prävalenz (= Häufigkeit des Auftretens) und Ursachen Bescheid zu wissen, um, darauf aufbauend, passende Präventionsmaßnahmen entwickeln und anbieten zu können.

Vor diesem Hintergrund wird in der Folge ein Überblick über die Definition, Diagnose, Ursachen und Hintergründe der Phänomene exzessiver und abhängiger Medienkonsum gegeben, bevor einige Beispiele für die praktische Präventionsarbeit in Volks- und Mittelschulen vorgestellt werden.

1.1 Problematische Phänomene in Zusammenhang mit Medienkonsum – Eine mögliche Einteilung

Zunächst soll kurz geklärt werden, was unter „Neuen Medien“ verstanden wird: Im Wandel der Technologien bezog sich dieser Begriff zunächst auf das Radio, später auf das Fernsehen und aktuell auf den Computer, und hier speziell auf das Internet.

Im Zuge der Orientierung auf Problemfelder im Zusammenhang mit der Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologie aus dem Blickwinkel der Sucht- und Gewaltprävention werden hier die Medien Fernseher/ DVD-Player/ Videorecorder, Computer, Internet, Spielkonsolen und Handy unter dem Begriff „Neue Medien“ zusammengefasst.

Vorab scheint noch eine weitere Klärung wichtig: Der Autor ist selbst intensiver und begeisterter Nutzer verschiedener Anwendungsbereiche Neuer Medien. Es erscheint unbestritten, dass den neuen Medien viele Chancen, Möglichkeiten und positive Effekte innewohnen. In der Folge werden jedoch die positiven Aspekte ausgeblendet und der Fokus auf die Problemfelder im Zusammenhang mit neuen Medien gelegt. Tabelle 1 gibt einen ersten Überblick. Die Tabelle stellt die Perspektive der Sucht und Gewaltprävention dar, aus diesem Grund sind Probleme, die im

Neue Medien

Zusammenhang mit Datensicherheit, „Online Abzocke“, fehlender Privatsphäre, Phishing¹, sowie Problemen im Zusammenhang mit dem Urheberrecht und dem Recht am eigenen Bild, ausgeklammert.

Tabelle 1: Problematischer Medienkonsum aus der Sicht der Sucht- und Gewaltprävention

Problembereich	Ausprägung	typische Medien	Fragestellungen
Intensität	abhängige Nutzung	Computerspiele, (insbesondere MMORPGs ² über das Internet)	Was sind die Ursachen? Was sind die Auswirkung auf soziale Beziehungen, Leistungen in Schule und Arbeit, sowie die körperliche und die psychische Gesundheit?
	exzessive Nutzung	Computerspiele allgemein Online Communities Internet / Chats Chatrooms Konsolenspiele Handy, Fernseher	
Inhalt	virtuelle Gewalt	Computerspiele (besonders Shooter-spiele) DVD Player/Videorecorder (Filme mit exzessiver Gewalt) Internet (Videoportale, Downloadangebote) Fernsehen (besonders im Kindergarten- und Volksschulalter)	Welche Auswirkungen hat die Konfrontation mit emotional noch nicht bewältigbaren Inhalten? Altersbeschränkungen bei Spielen und Filmen? Verstärkt oder bewirkt virtuelle Gewalt gewalttätiges und dissoziales Verhalten?
	Pornographie nazistisches Gedankengut	Internet (Videoportale, einzelne Webseiten)	
reale Gewalt	(Cyber)Mobbing	Handy (Photo und Kamerafunktion im Zshg. mit Bluetooth), Internet (Social Communities, Chatrooms)	Opfer: Was sind die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit? Gibt es Zusammenhänge mit dem Klassenklima?
	sexuelle Belästigung sexueller Missbrauch	Internet (Chatrooms, Social Communities)	Welche Strategien wenden Täter an? Wie kann man sich schützen und wehren?
	Vergewaltigung (bei realen Treffen von virtuellen Bekanntschaften)		

¹ Dies ist der Versuch, über gefälschte WWW-Adressen bzw. fingierte e-mails an Daten eines Internet-Benutzers zu gelangen.

² MMORPGs steht für Massive Multiplayer Online Role Playing Games. das sind Computerspiele bei denen sehr viele SpielerInnen gemeinsam in einer virtuellen Welt miteinander und/oder mit computergenerierten Wesen interagieren.

Neue Medien

Die Problembereiche „Inhalt“ (mögliche Auswirkungen von virtueller Gewalt) und „reale Gewalt“ wurden bereits in den vorangegangenen Seminaranteilen näher behandelt.

Der Problembereich Intensität, mit dem wir uns in der Folge ausführlicher beschäftigen werden, hat konkret das Ausmaß der Nutzung von Neuen Medien zum Inhalt. In Bezug auf die stärkste Ausformung – die Abhängigkeit - müssen hier in erster Linie Multi-User-Computerspiele (= sehr viele SpielerInnen spielen gemeinsam), bei denen sich die SpielerInnen mit ihren Avataren (virtuelle gestaltbare Stellvertreter-Figuren) in virtuellen Welten begeben, betrachtet werden. Diese Spiele werden sowohl auf Computern als auch auf Spielkonsolen gespielt.

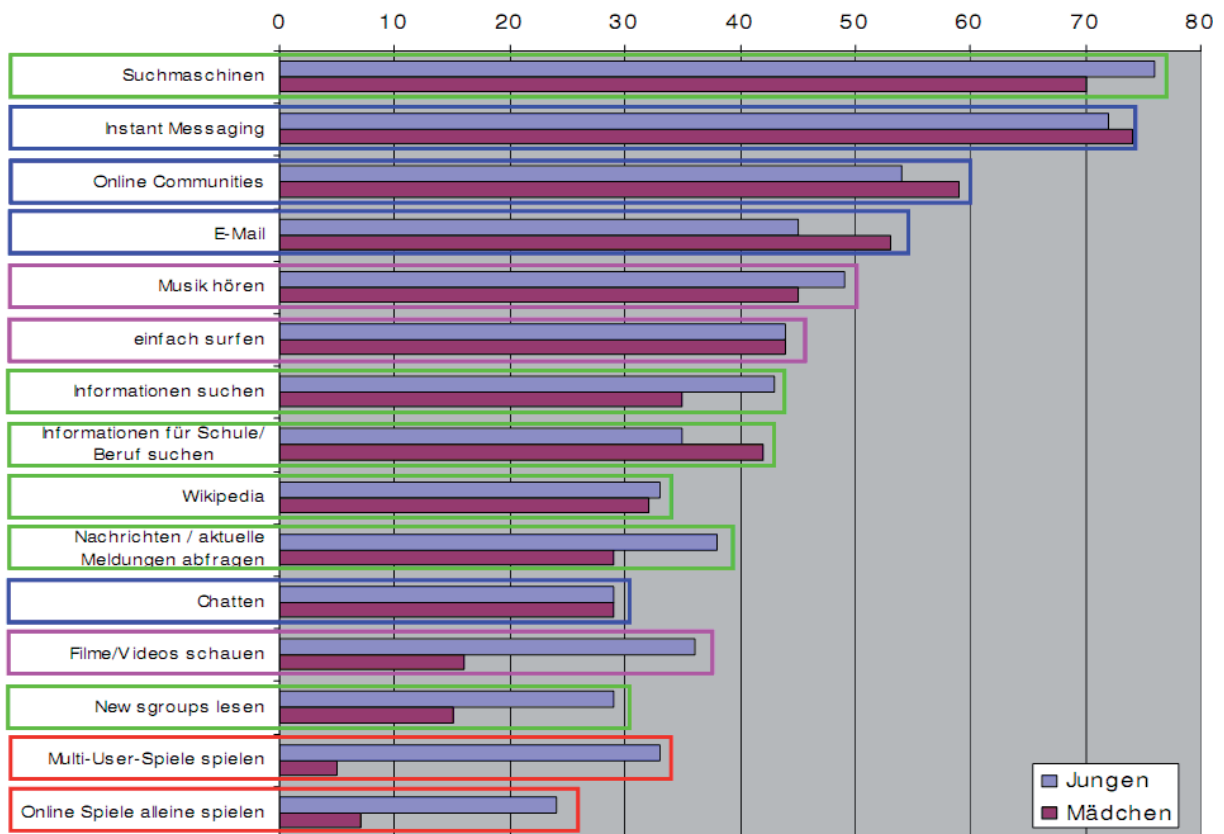
Computerspiele sind ein Anwendungsbereich des Computers, der häufiger von Buben genutzt wird und ab dem 8. Lebensjahr verstärkt an Bedeutung gewinnt. Wie aus Abbildung 1 und Abbildung 2 ersichtlich, werden Computer bzw. das Internet neben dem Spielen (rot) für drei weitere Hauptaktivitäten benutzt: Informationssuche (grün), Kommunikation mit anderen (blau) und zur Entspannung (violett).

Abbildung 1: Was machen Kinder (6-10 J.) mit dem Computer? (Quelle: BIMEZ Kinder Medien Studie 2010)

	Kinder mit Computerzugang	Trend 2007	6 bis 7 Jahre	8 bis 10 Jahre
Mit dem Computer kann man schön spielen	57	61	55	57
Computer sind einfach toll	51	52	52	50
Der Computer ist in der Schule nützlich	51 ↗	46	41	55
Meine Eltern wollen oft wissen, was ich am Computer mache	42 ↗	35	33	46
Es ist wichtig, dass man schon jung mit dem Computer umgehen kann	40	45	42	39
Meine Eltern schimpfen, wenn ich zu lange beim Computer sitze	36 ↗	27	40	35
Meine Eltern sehen es nicht gerne, wenn ich den Computer benutze	27 ↗	17	34	24
Der Computer sollte in der Schule täglich verwendet werden	24	22	19	27
Ich möchte die Hausaufgaben gerne am Computer erledigen dürfen	24	27	10	30
Ich nutze den Computer oft gemeinsam mit Freunden	23	29	11	27
Ich kenne mich mit dem Computer nicht aus	18	18	30	14
Bei uns gibt es oft Streit wegen dem Computer	17 ↗	10	13	18
Ich verbringe oft gemeinsam mit meinen Eltern Zeit beim Computer	15	23	11	16
weiß nicht, keine Angabe	4	5	5	3

Neue Medien

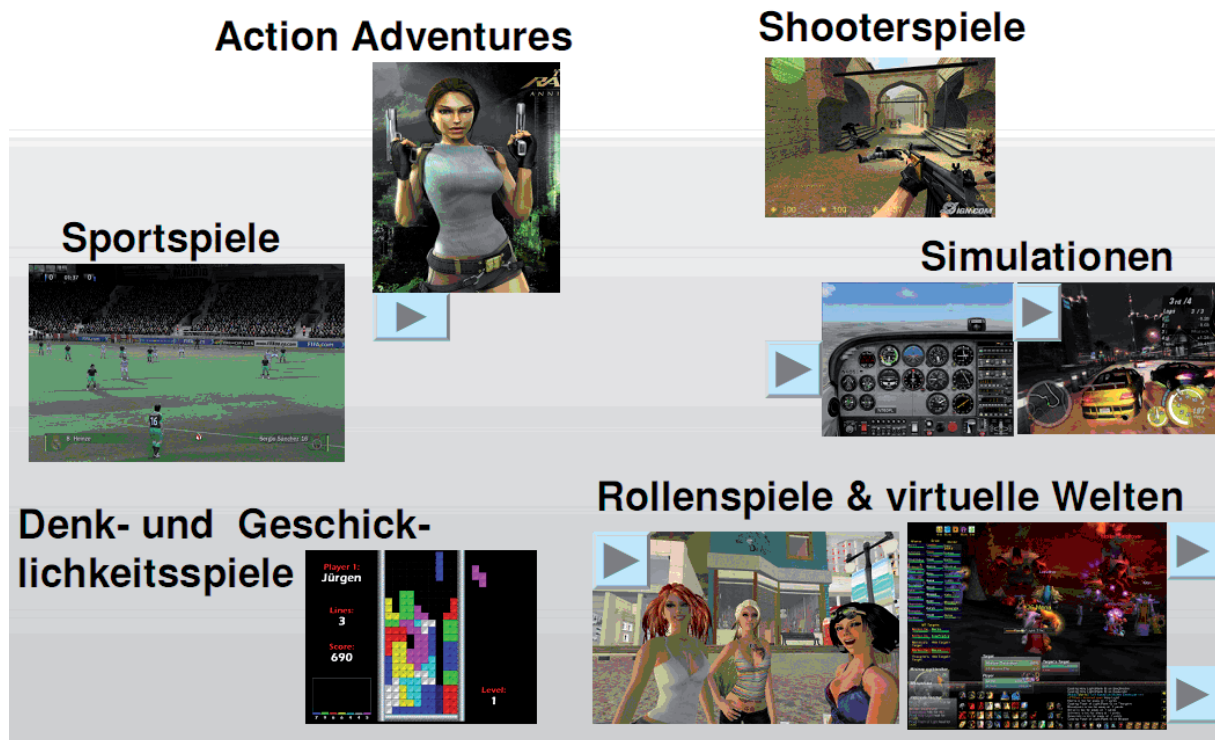
Abbildung 2: Was machen Jugendliche (12 – 19J.) mit dem Computer? (Quelle: JIM-Studie, 2008)



Computerspiele werden in unterschiedliche Spielgenres unterteilt (Abbildung 3), wobei im Zusammenhang mit Abhängigkeit vor allem die MMORPGs in Form von Rollenspielen und virtuellen Welten zu nennen sind.

Neue Medien

Abbildung 3: Spielegenres



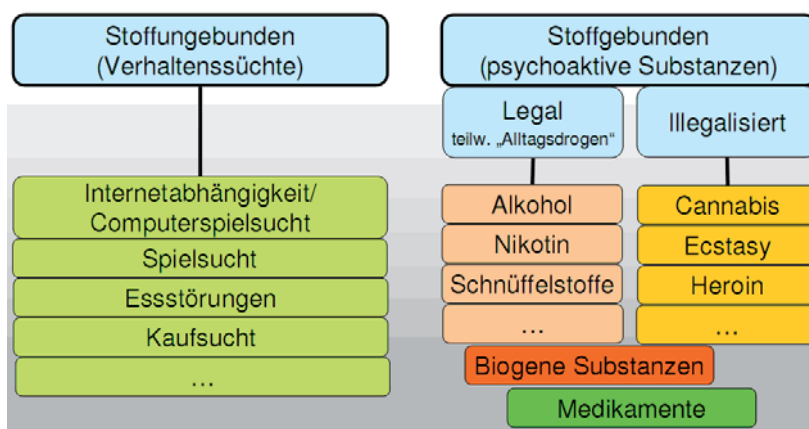
Fokussiert man innerhalb des Problembereichs „Intensität“ die Ausprägungen „exzessiver Konsum“ bzw. „missbräuchlicher Konsum“, dann kommen noch Kommunikationsanwendungen (Computer) wie soziale Netzwerke und der Bereich Fernsehen/Video/DVD als mögliche Problem-bereiche hinzu.

In den nächsten Abschnitten werden zunächst die für die Prävention wichtigen theoretischen Grundlagen kurz dargestellt.

2 Internetabhängigkeit/Computerspielabhängigkeit – Begriff und Diagnose

Im Rahmen der Suchtprävention wird zunächst zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Abhängigkeiten unterschieden (Abbildung 4). Internetabhängigkeit ist dabei den stoffungebundenen Abhängigkeiten zuzuordnen.

Abbildung 4: Suchtformen



Der Begriff der Computer- bzw. Internetabhängigkeit geht zunächst auf den New Yorker Psychiater Ivan Goldberg zurück. Dieser verfasste 1995 einen scherzhaft gemeinten Artikel zum Thema Internetsucht, der aber dann unerwartet zum Selbstläufer wurde, als sich immer mehr vermeintlich Betroffene bei ihm meldeten und auch andere Medien das Thema aufgriffen. Insofern war dieser Artikel gleichzeitig auch der Start einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung, die sich in Folge mit der Diagnose, Prävalenz und der Erforschung der Ätiologie (= die Lehre von den Ursachen der Krankheiten, bzw. die Gesamtheit der Faktoren, die zu einer gegebenen Krankheit geführt haben) von Internetabhängigkeit beschäftigte. Leider muss zunächst angemerkt werden, dass auch 15 Jahre nach dem Beginn der wissenschaftlichen Bearbeitung noch viele Fragen offen sind.

Die Einleitung im Zwischenbericht zum Projekt „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“, spricht hier eine deutliche Sprache und lässt sich wohl direkt auf die Situation in Österreich übertragen:

*Über die Häufigkeit klinisch relevanter Störungsbilder des Pathologischen Internetgebrauchs mit entsprechender Behandlungsbedürftigkeit sind keine Aussagen möglich. In internationalen Studien schwanken die Angaben zur Prävalenz des Pathologischen Internetgebrauchs aus repräsentativen Stichproben von Jugendlichen zwischen 1.6% und 8.2%, für Deutschland liegen bisher keine Daten vor. Für nahezu alle Prävalenzstudien muss festgehalten werden, dass das Kriterium der Entscheidung über das Vorliegen der Störung willkürlich gewählt und wissenschaftlich nicht geprüft wurde. Um die Prävalenz des Pathologischen Internetgebrauchs in Deutschland zuverlässig feststellen zu können, wird ein Pathologischer Internetgebrauch – eine Übersicht zum Forschungsstand geeignetes diagnostisches Instrument benötigt. Die Übersetzung und deutsche Normierung der „Compulsive Internet Use Scale“ wird empfohlen. Pathologischer Internetgebrauch wurde in Studien häufig zugleich mit anderen Störungen (insbesondere einer Depression oder einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) festgestellt. Inwieweit Pathologischer Internetgebrauch im Rahmen einer zugrunde liegenden anderen psychiatrischen Erkrankung oder als eigenständige Erkrankung auftritt, können nur Längsschnittstudien zeigen. Eine Behandlungsempfehlung, die sich auf Ergebnisse von Behandlungsstudien stützt, ist mangels geeigneter Untersuchungen nicht möglich.
Peterson (2009)*

Die im Folgenden zusammengetragenen Ergebnisse müssen daher immer vor diesem Hintergrund betrachtet werden.

2.1 Diagnose von Internetabhängigkeit

In Bezug auf die Diagnose von Internetabhängigkeit wurde zunächst auf bereits bekannte Diagnosekriterien für das substanzbezogene Abhängigkeitssyndrom oder der Spielsucht zurückgegriffen. Das Abhängigkeitssyndrom ist in der zehnten Ausgabe der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD 10) beispielsweise für Alkohol wie folgt definiert:

Die Diagnose Abhängigkeit soll nur gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Substanzen oder Alkohol zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Substanz- oder Alkoholkonsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Alkoholkonsums.
4. Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich.
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zu Gunsten des Alkoholkonsums.
8. Anhaltender Alkoholkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen. Die schädlichen Folgen können körperlicher Art sein, wie z.B. Leberschädigung durch exzessives Trinken, oder sozial, wie Arbeitsplatzverlust durch eine substanzbedingte Leistungseinbuße, oder psychisch, wie depressive Zustände nach massivem Substanzkonsum.

Dilling et al. (1993)

Obwohl die Internet- oder Computerspielabhängigkeit noch kein anerkanntes Krankheitssyndrom ist, wurden Klassifikationsinstrumente für wissenschaftliche Zwecke in Form von testtheoretisch fundierten Fragebögen entwickelt:

Im Folgenden wird eines dieser Instrumente, die Computerspielabhängigkeitsskala des kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen (KFN-CSAS II, Rehbein et al, 2009) näher vorgestellt, um einen Eindruck von den Phänomenen, die zur Diagnose Computerspielabhängigkeit führen, zu ermöglichen:

1. Einengung des Denkens und Verhaltens

Anhaltend eingeschränkter Aktionsraum, Alltag wird rund um das Spielen organisiert

2. Negative Konsequenzen

Z.B. Leistungseinbrüche, Probleme bei den Sozialbeziehungen werden in Kauf genommen

3. Kontrollverlust

Frequenz, Dauer, kein Einklang mit anderen Interessen

4. (Entzugserscheinungen)

Auftritt unklar, Vermeidung leicht

5. (Toleranzentwicklung)

MMORPGs von Anfang an intensiv, Steigerung der Dosis führt nicht zu, intensiverem Erleben wie bei stoffgebundener Abhängigkeit.

Im Unterschied zum ICD10 kommen die Autoren zum Ergebnis, dass die Faktoren „Einengung des Denkens und Verhaltens“, „Negative Konsequenzen“ und „Kontrollverlust“ zentral für die Klassifikation von Computerspielabhängigkeit sind. Die Faktoren „Entzugserscheinungen“ und „Toleranzentwicklung“ sind nur als Nebenkriterien angeführt, der bei substanzbezogener Abhängigkeit zentrale Faktor „Starkes Verlangen“ fällt weg.

Die Autoren argumentieren, dass es unklar ist, ob Entzugserscheinungen, wie vegetative Unru-

he, Nervosität oder erhöhte Reizbarkeit, mit dem Absetzen von Computerspielen einhergehen muss und dass andererseits, aufgrund der in der Regel durchgängigen Verfügbarkeit des Unterhaltungsmediums Computerspiel, Betroffene wesentlich einfacher Entzugssituationen vermeiden können, als dies bei der Einnahme von psychotropen Substanzen der Fall ist. In Bezug auf die Toleranzentwicklung wird angemerkt, dass viele Computerspiele bereits in der Anfangsphase soviel Zeit in Anspruch nehmen, dass eine Dosissteigerung kaum mehr möglich ist und zusätzlich eine höhere Dosis - im Gegensatz zu psychoaktiven Substanzen - kein intensiveres Erleben durch die Stimulation des Nervensystems ermöglicht. Beim Faktor „starkes Verlangen“ besteht nach den Autoren die Gefahr, dass die engagierte Nutzung eines Unterhaltungsmediums im Sinne einer erhöhten Spielleidenschaft leicht als starkes Verlangen mit diagnostischer Relevanz fehlgedeutet werden kann.

3 Prävalenz von Internetabhängigkeit

Tabelle 2 gibt eine Übersicht über Ergebnisse aktueller nationaler und internationaler Studien zum Ausmaß der Internet-, Online- und Computerspielsucht. Dabei fällt auf, dass die Ergebnisse zwischen 2,3% und 20% schwanken. Die Ursachen dafür liegen einerseits im Fehlen eines einheitlichen Messinstruments, andererseits werden häufig keine repräsentativen, sondern Gelegenheitsstichproben untersucht. Es ist außerdem wahrscheinlich, dass durch die Veröffentlichung der Teilnahmemöglichkeit in Online Foren, Chatrooms und im Radio besonders NutzerInnen mit hoher Nutzungsfrequenz angesprochen werden, und zusätzlich NutzerInnen, die sich bezüglich ihrer intensiven Nutzungsfrequenz Gedanken machen, besonderes Interesse an der Teilnahme an einer solchen Studie haben.

Neue Medien

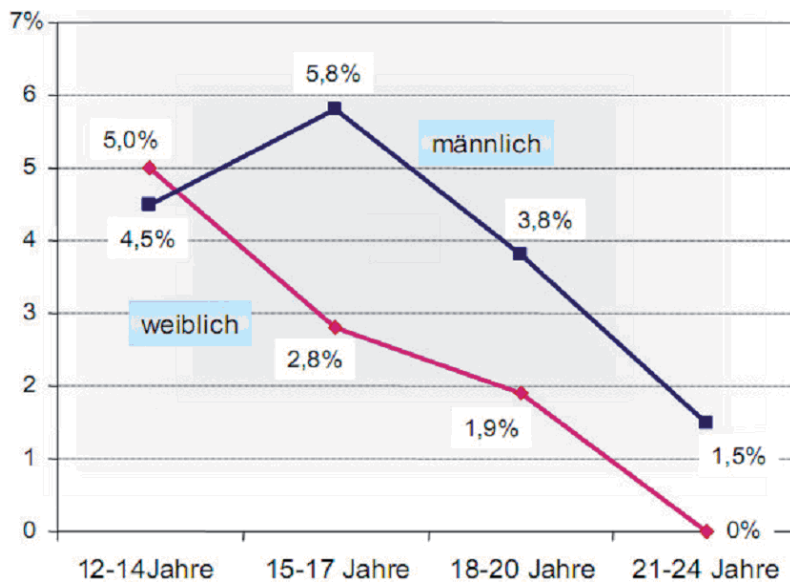
Tabelle 2: Übersicht der Prävalenz von Internetabhängigkeit nach verschiedenen Untersuchungen (NICOL, 2008; Auszug)

Autoren / Land	Jahr	Methodik / Stichprobe	süchtiges Verhalten
Young / USA	1996	Fragebogenuntersuchung zum Internetverhalten / Onlinebefragung	20% später 6%
Greenfield / USA	1999	Onlinebefragung, adaptierte DSM-IV-Kriterien pathologisches Glücksspiel / 18.000 Internetnutzer	6%
Anderson / USA	2001	Fragebogenuntersuchung zum Internetverhalten / 1078 Internet nutzende Studenten	9,8%
Tsai und Lin / Taiwan	2001	Fragebogenuntersuchung zur Internetsucht / 753 Jugendliche, Alter: 16-17 Jahre	11,9 %
Hahn und Jerusalem / Deutschland	2001	standardisierte Onlinebefragung zur Internetsucht / 7091 deutsche erwachsene Internetnutzer	2,7%
Jerusalem / Eidenbenz Schweiz	2001	standardisierte Onlinebefragung zur Internetsucht / 565 schweizer Internetnutzer	2,3%
Johansson und Gøtestam / Norwegen	2004	Fragebogenuntersuchung zur Internetsucht, repräsentative Stichprobenauswahl / 1463 Jugendliche, Alter: 12-18 Jahre	2,7%
Griffiths et al. / Großbritannien	2004	Onlinebefragung, / 540 jugendliche (1) und erwachsene (2) Nutzer von Online-Rollenspielen	(1) 9,1% (2) 2,5%
Grüsser et al. / Deutschland	2005	Fragebogenuntersuchung zum exzessiven Computerspielverhalten / 321 Kinder, Alter: 11-14 Jahre	9,3%
Niemz et al. / Großbritannien	2005	Fragebogenuntersuchung, Skala zur pathologischen Internetnutzung / 371 Studenten	18,3%
Grüsser et al. / Deutschland	2007	Onlinebefragung zur Computerspielsucht (adaptierte ICD-10-Kriterien der Substanzabhängigkeit) / 7069 erwachsene registrierte Nutzer eines Online-Spielmagazin	11,9 %
Wölfling et al. / Deutschland	2007	Fragebogenuntersuchung zum pathologischen Computerspielverhalten / 221 Jugendliche, Alter: 13-16 Jahre	6,3%

Die Ergebnisse von kontrollierten Studien der letzten beiden Jahre bewegen sich im Bereich von 2,5 – 5,0% abhängigen InternetnutzerInnen. Die Erkrankungshäufigkeit ist im Alter von 13-17 Jahren am höchsten, Jungen sind wesentlich häufiger betroffen als Mädchen. Wurde am Ende der 90er Jahre in Fachartikeln die Problematik der vorwiegend weiblichen Chatsucht diskutiert, finden sich in den letzten Jahren kaum mehr Veröffentlichungen zu dieser Thematik.

Neue Medien

Abbildung 5: Prävalenzraten exzessiver Internetnutzung nach Alter und Geschlecht (Jerusalem, 2009)



Als Risikofaktor für die Erkrankung gelten Lernerfahrungen von gelungener Stressreduktion und Gefühlsregulation durch die intensive Computernutzung in den Jahren davor (siehe Abschnitt 4). Effektive Prävention muss daher möglichst früh (Vorschulalter) ansetzen.

Obige Grafik könnte in die Richtung interpretiert werden, dass sich das Problem über die Zeit ohnehin löst, da die Zahl der Abhängigen bei den 21-24-Jährigen gegen 0% geht. Hier ist anzumerken, dass viele Jugendliche, die im Alter von 15-20 Jahren computerspielabhängig waren, beruflich, sozial und gesundheitlich so hohen Schaden genommen haben, dass selbst nach dem Abklingen der Krankheit negative Konsequenzen für das weitere Leben bestehen bleiben können.

Computerspiel- bzw. Internetabhängigkeit ist speziell mit dem Genre der MMORPGs verbunden. Wie auch Tabelle 3 zeigt, werden besonders Spiele mit einem Multiuser-Modus von vorwiegend männlichen Jugendlichen mit einem exzessiven oder abhängigen Nutzungsmuster besonders häufig gespielt.

Neue Medien

Tabelle 3: Beliebteste Spiele von männlichen Jungen nach Abhängigkeitspotenzial. (nach Rehbein, et al. 2009)

Spieler von...	Genre	Abweichung Skalenmittel (KFN-CSAS-II)	Abweichung Spielzeit (Min./Tag)	Exzessiv- spielende Jungen	Gefährdete Jungen	Abhängige Jungen
<i>World of Warcraft</i>	MMORPG	+ 5.1**	+ 88**	36.3 %	11.6 %	8.5 %
<i>Guild Wars</i>	MMORPG	+ 2.8**	+ 56**	28.2 %	5.8 %	3.8 %
<i>Warcraft</i>	Strategie	+ 2.5**	+ 53**	29.6 %	8.7 %	3.8 %
<i>Counterstrike</i>	Shooter	+ 2.3**	+ 49**	23.4 %	8.2 %	4.9 %
<i>Call of Duty</i>	Shooter	+ 1.0**	+ 33**	23.8 %	6.2 %	4.0 %

Alle fünf in Tabelle 3 dargestellten Spiele bieten die Möglichkeit, einen Mehrspieler Modus zu wählen, um das Spiel mit einer Gruppe (bzw. gegen eine Gruppe) von anderen Spielern zu spielen. Die Angaben in der Spalte „Genre“ sind insofern etwas irreführend, als auch „World of Warcraft“ oder „Guild Wars“ als Shooter oder Strategiespiele bezeichnet werden könnten und ebenso viele Spieler der Spiele Counterstrike und Call of Duty diese vorrangig als Strategiespiele bezeichnen würden.

Diese Spiele lassen sich daher - je nach Nutzungsmotiv - teilweise auch anderen Genres zuordnen. Leider ist über die konkreten Nutzungsmotive der SpielerInnen noch wenig bekannt.

Tabelle 3 zeigt, dass ein positiver Zusammenhang zwischen exzessiver bzw. abhängiger Nutzung und der Bevorzugung von Spielen mit Mehrspielermodus besteht, wenn man sich vergegenwärtigt, dass in der von Rehbein erhobenen Gesamtstichprobe „nur“ 4,7% der Jungen als abhängigkeitsgefährdet bzw. 3,0% als abhängig klassifiziert wurden. Tabelle 3 lässt sich entnehmen, dass diese Werte bei dem Computerspiel World of Warcraft mit 11,6% abhängigkeitsgefährdeten und 8,5% abhängigen Spielern mehr als doppelt so hoch liegen.

Mögliche Ursachen für diese Beobachtungen werden im nächsten Abschnitt behandelt.

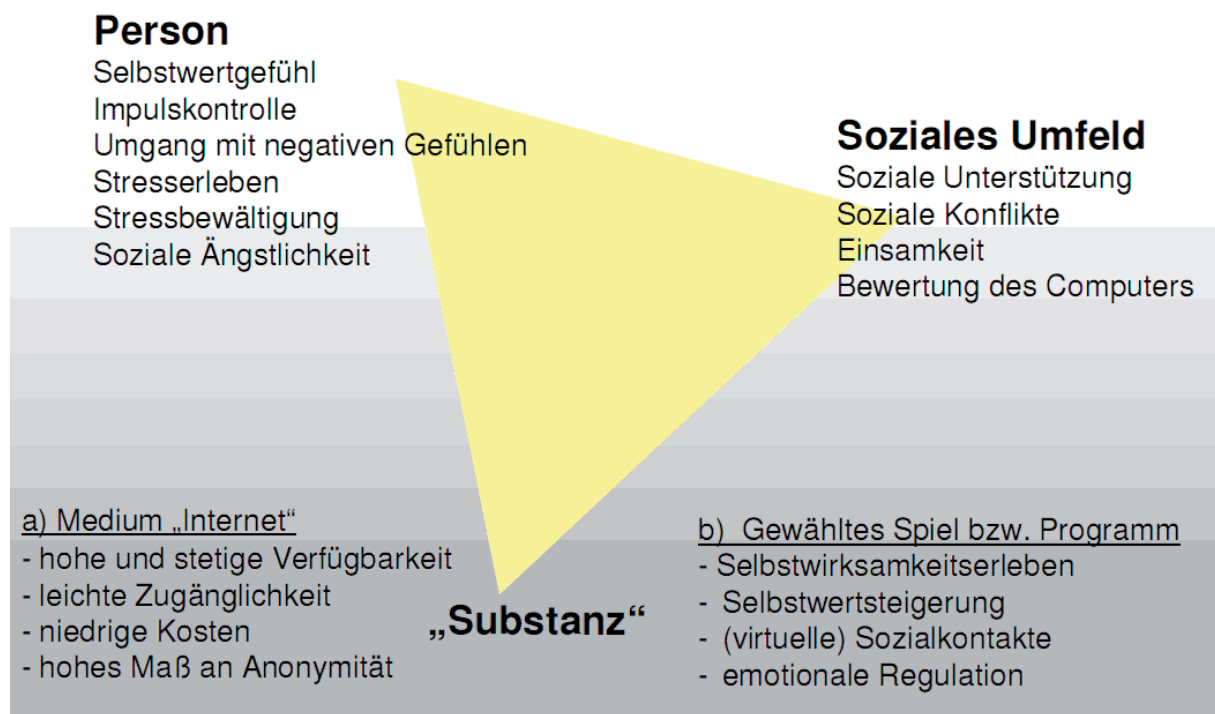
4 Entstehung von Internet- und Computerspielabhängigkeit

Folgt man der Diskussion in manchen Printmedien, so kann schnell der Eindruck entstehen, dass die Computerspiele die **Ursache** für die Abhängigkeit sind. Bereits Griffiths (1996) und in der Folge auch viele andere Forscher wie z.B. Jerusalem (2001) kommen aber zu dem Ergebnis, dass das Internet und Computerspiele zunächst wohl nur einen besonders geeigneten Austragungsort für Verhaltensstörungen bieten, die durch andere Ursachen entstanden sind.

Besonders häufig werden dabei Probleme im sozialen Umfeld, aber auch in der Person liegende Eigenschaften, wie depressive Grundstimmung und soziale Zurückgezogenheit, genannt. Als Folge können positive Lernerfahrungen im Zusammenhang mit den Möglichkeiten, die Computerspiele zur (dysfunktionalen) Stressreduktion und Gefühlsregulation bieten, zu einer Entwicklung von Abhängigkeit führen. In diesem Sinne kann auch die exzessive Nutzung von Computerspielen als Risikofaktor für eine Computerspielabhängigkeit betrachtet werden.

Folgt man diesen Überlegungen führt dies zu einem multifaktoriellen Ursachenmodell, wie in Abbildung 7 mit dem Ursachendreieck für Abhängigkeit veranschaulicht wird.

Abbildung 7: Risiko und Schutzfaktoren für Internet- und Computerspielsucht (adaptiert aus bmukk, 2008, S. 18)



Neue Medien

Diese Darstellung erweitert die monokausale Ursachenzuschreibung auf die „Substanz“ Internet bzw. der konkreten Anwendung auf weitere Ursachenfaktoren, die bei der Person und im sozialen Umfeld liegen können. In diesem Modell werden die einzelnen Faktoren zunächst ohne spezifischen Ursache-/Wirkungszusammenhang nebeneinander gestellt. Die Suchtentwicklung wird als dynamischer Prozess gesehen, der mehrere Phasen durchläuft, wobei die einzelnen Bereiche individuell unterschiedliche Anteile beisteuern.

Aus mehreren empirischen Untersuchungen zur Internet- und Computerspielabhängigkeit haben sich besonders die folgenden Risiko- bzw. Schutzfaktoren ergeben. Es ist noch nicht endgültig geklärt, in welchem Ausmaß diese Faktoren verstärkt zu Internet- und Computerspielsucht führen, oder eher das Resultat einer bestehenden Abhängigkeit sind.

Die Bewertung des Wissens um die eigene Person führt zum **Selbstwertgefühl**, der affektiven Komponente der Selbstwahrnehmung. Ein positives Selbstwertgefühl ist verbunden mit der Fähigkeit, sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren wie man ist. Ein besonders Thema in der Adoleszenz ist dabei der Umgang mit dem sich verändernden Körper.

Die **Impulskontrolle** oder auch **Selbstkontrolle** und **Selbstregulation** beschreibt das Ausmaß an Kontrolle, die jemand über die eigenen Emotionen hat, und wie diese Kontrolle gesteuert werden kann. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Aggressivität und (mangelnder) Selbstkontrolle.

Das **Stresserleben** ist individuell unterschiedlich, denn mit wie viel Stress eine Situation verbunden ist, hängt nicht nur von der Situation selbst, sondern auch von der subjektiven Einschätzung der Situation ab. Menschen die Situationen sehr häufig als bedrohlich und nicht ohne Verluste bewältigbar einstufen, sind häufiger von Abhängigkeiten betroffen.

Zum **Umgang mit negativen Gefühlen und zur Stressbewältigung** ist es förderlich, wenn man in der Lage ist, seine Gefühle aufmerksam wahrzunehmen und einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen zu entwickeln. Hier wird zwischen aktiven, problemfokussierten Strategien, wie z.B. die Suche nach Unterstützung und Hilfe, und passiven Strategien, die in erster Linie aus der Flucht in eine positive Scheinwelt bestehen, unterschieden.

Soziale Ängstlichkeit bezeichnet die Angst vor Situationen, in denen man andere Menschen kennen lernt, ansprechen muss, oder vor/mit mehreren Menschen spricht. Allgemein haben Betroffene Angst davor, in Situationen in denen sie die Aufmerksamkeit auf sich ziehen (müssen), sich peinlich oder beschämend zu verhalten. Fortdauernde soziale Ängste führen verstärkt zur **Einsamkeit**. Empirisch ergibt sich bei der Risikogruppe der exzessiven und abhängigen SpielerInnen in vielen Untersuchungen höhere Werte bei der Einsamkeit.

Soziale Unterstützung: Dieser Faktor beschreibt, wie sehr die Jugendlichen in einer fürsorglichen Familie aufwachsen und in der Kindheit stabile Bindungen aufbauen konnten. Ebenso ist die Einbindung in eine Gleichaltrigengruppe im Allgemeinen ein Schutzfaktor.

Die Attraktivität des Internet bzw. als Risikofaktor für die „Sogwirkung“ ergibt sich durch die hohe und **stetige Verfügbarkeit**, die **leichte Zugänglichkeit**, die **niedrigen Kosten** und das hohe Maß an **Anonymität**.

Neue Medien

Darüber hinaus bieten besonders die von abhängigen NutzerInnen präferierten Anwendungen die Möglichkeit für **emotionales Coping** durch **Flucht aus der unangenehmen Realität**. Computerspiele haben (kurzfristig) positive Wirkungen auf das **Selbstwirksamkeitserleben**, den **Selbstwert** und das **Gefühl sozialer Zugehörigkeit**.

Das Selbstwirksamkeitserleben beschreibt dabei die subjektive Gewissheit, durch eigenes Handeln Situationen positiv beeinflussen und Probleme lösen zu können, die durch das Gefühl von Macht und Kontrolle während des Spielens erzeugt wird. Durch die Nutzung von MMORPGs findet sich der Spieler in „seiner“ virtuellen Gemeinschaft wieder und dies führt zu einem Gefühl der sozialen Zugehörigkeit.

Das Computerspiel bzw. das Internetprogramm kann so zur Kompensation von persönlichen und sozialen Problemen genutzt werden oder wird zum Austragungsort für bestehende Verhaltensstörungen (Hahn und Jerusalem, 2001)

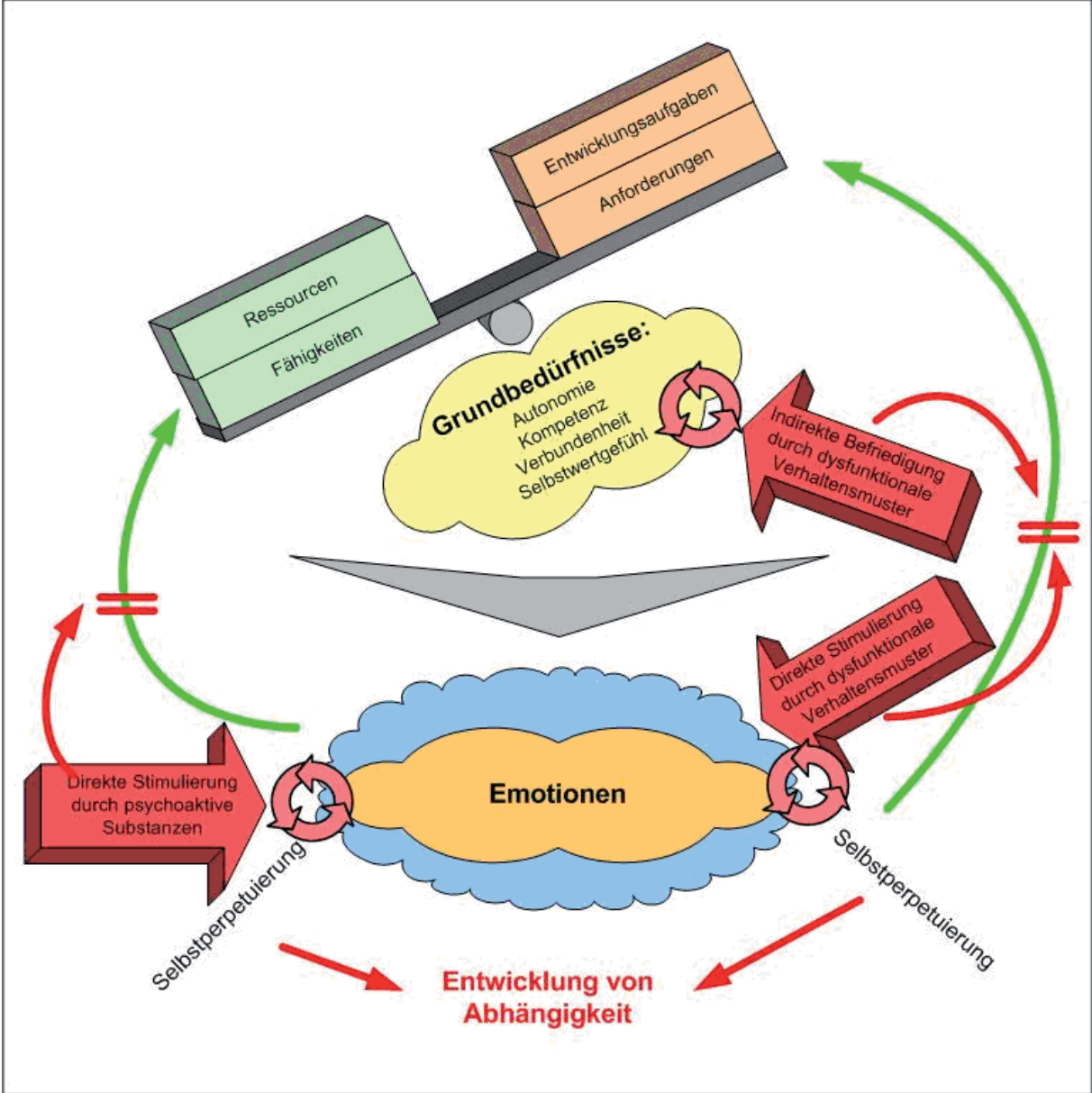
Das folgende Modell für die Entstehung von Abhängigkeit vertieft diese Überlegungen und bietet wichtige Ansatzpunkte für die Prävention von Internetabhängigkeit. Es ergibt sich aus einer Kombination des Modells der Emotionsdynamik im Suchtgeschehen (Schröder & Petry, 2003) mit Ergebnissen aus der Motivationsforschung. Die Basis bildet die Selbstbestimmungstheorie von Ryan & Deci (2000) die in ihren Forschungen Autonomie, Kompetenz und menschliche Nähe als zentrale psychische Bedürfnisse identifizieren konnten. Sheldon et al. (2001), ergänzten diese Liste aufgrund der Ergebnisse ihrer Untersuchungen noch um ein viertes Grundbedürfnis, dem Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl.

- Autonomie – das Bedürfnis nach der Selbstbestimmung des eigenen Handelns. Autonomie ist gegeben, wenn in weiten Bereichen Entscheidungen aufgrund eigener Interessen und Werte getroffen werden können und selbst bestimmt werden kann, wie Aufgaben erledigt werden.
- Kompetenz – die erlebte Wirksamkeit bei der Ausübung verschiedener Verhaltensweisen. Dieser Begriff umschreibt das Bedürfnis fähig zu sein, sowohl die alltäglichen Aufgaben, als auch schwierigere Probleme erfolgreich bewältigen zu können.
- menschliche Nähe – das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit. Dieses Bedürfnis wird befriedigt, durch die Verbundenheit mit Menschen, die einem Wichtig sind, durch das Kümmern um Andere und die Wahrnehmung, dass sich auch die Anderen um mich kümmern.
- (positives) Selbstwertgefühl – sich so annehmen wie man ist. Dieses Bedürfnis strebt nach positiven (Selbst-)Bewertungen seiner Eigenschaften und Fähigkeiten.

Im oberen Teil der Abbildung 8 findet sich zunächst eine schematisch dargestellte Waage. Unser Leben besteht in der Bewältigung von Anforderungen (rechte Seite) mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen (linke Seite).

Neue Medien

Abbildung 8: Emotionsdynamisches Modell der Entwicklung von Abhängigkeit (basierend auf Schröder & Petry, 2003; stark adaptiert)

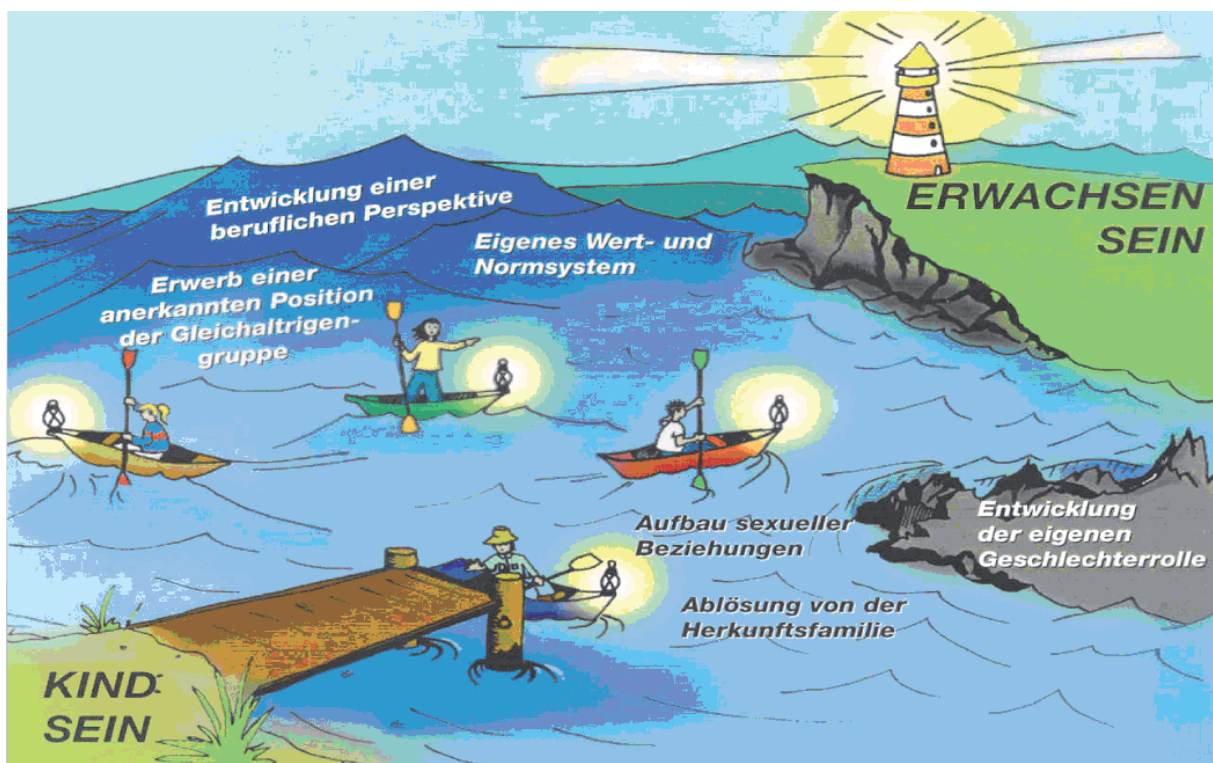


Neue Medien

Bei den Jugendlichen stehen die täglich zu erfüllenden Aufgaben und Herausforderungen im Kontext jugendspezifischer Entwicklungsaufgaben. Diese sind nach Dreher und Dreher (Oerter und Montada, 2008):

- der Aufbau eines Freundeskreises, d.h. zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts neue, tiefere Beziehungen herstellen,
- die Veränderungen des Körpers und des eigenen Aussehens akzeptieren,
- sich Verhaltensweisen aneignen, die in unserer Gesellschaft zur Rolle eines Mannes bzw. einer Frau gehören,
- engere Beziehungen zu einem Freund bzw. zu einer Freundin aufnehmen,
- sich von den Eltern loslösen, d.h. von den Eltern unabhängig werden.
- sich über Ausbildung und Beruf Gedanken machen, überlegen, was man werden will und was man dafür können bzw. lernen muss
- die Entwicklung von Vorstellungen, wie man die eigene Familie bzw. Partnerschaft gestalten möchte
- sich selbst kennen zu lernen und zu wissen, wie andere einen sehen, d.h. Klarheit über sich selbst gewinnen
- eine eigene Weltanschauung entwickeln, sich darüber klar werden, welche Werte man vertritt, und an welchen Prinzipien man das eigene Handeln ausrichten will
- eine Zukunftsperspektive entwickeln, sein Leben planen und Ziele ansteuern, von denen man annimmt, dass man sie erreichen könnte.

Abbildung 9: Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



Neue Medien

Auf der anderen Seite der Waage finden sich unsere Fähigkeiten und Ressourcen die zur Bewältigung der Anforderungen zur Verfügung stehen. Unsere Grundbedürfnisse bilden dabei den Dreh- und Angelpunkt der Waage und können je nach subjektiv wahrgenommener Befriedigung zusätzlich Ungleichgewicht stabilisieren oder Gleichgewicht destabilisieren.

Ist die Waage im Einklang und sind unsere Grundbedürfnisse ausreichend befriedigt, so hat dies positive Auswirkungen auf unsere Emotionen. Ergeben sich allerdings Störungen im Gleichgewicht zwischen den Anforderungen, der Meisterung der Entwicklungsaufgaben und den Ressourcen und den Fähigkeiten, beginnen negative Emotionen zu entstehen.

Auf diese dissonante Situation kann nun auf mehrere Arten durch unterschiedliche Copingstrategien reagiert werden. Zunächst muss dabei berücksichtigt werden, ob es ausreichend ist, mit emotionsregulierenden Copingstrategien zu arbeiten. Insbesondere bei Stressursachen mit kurzfristigen Auswirkungen (der typische anstrengende Tag nach dem man nach Hause kommt) lässt sich gut über Entspannungshandlungen wie Lesen, Spazierengehen, Sport, Musizieren etc. bewältigen. Sind die Stressauslöser jedoch mittel oder langfristig wirksam, ist es oft notwendig an der Gewichtsverteilung der Waage etwas zu verändern. Dies kann nun im Aufbau von zusätzlichen Fähigkeiten liegen, oder der Versuch sein, die Anforderungen zu reduzieren oder auch die eigenen Motive und Werte wie das Anspruchsniveau zu verändern oder Ressourcen wie soziale Unterstützung zu nutzen. Diese Möglichkeiten können als funktionale Copingstrategien bezeichnet werden, da sie zu einer adäquaten und mittelfristigen Reduktion von Stress führen. Sie werden von Schröder und Petry auch als erfahrungsbildendes und somit als persönlichkeitsentwickelndes Verhalten bezeichnet und sind in Abbildung 8 als grüne Pfeile von der Emotionswolke zur Waage dargestellt.

Eine andere Möglichkeit der Regulation von negativen Gefühlen ist die direkte Stimulation mittels psychoaktiver Substanzen. Ebenso können die Grundbedürfnisse durch Verhaltensmuster - wie Computerspielen - (scheinbar) befriedigt werden. Beide Mechanismen führen zwar kurzfristig zu einer Emotions- und Bedürfnisregulation, vermehren aber mittel- und langfristig den Stresspegel noch weiter, weil die Lösungsstrategien nicht bei den Stressursachen ansetzen. Schröder und Petry betonen in diesem Zusammenhang auch ihre Beobachtung, dass mit dem Beginn der Abhängigkeit die Persönlichkeitsentwicklung endet, und Abhängige in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stagnieren. Dies ist in obiger Abbildung durch die Unterbrechung der grünen Pfeile veranschaulicht.

5 Prävention

Ausgehend von den bisherigen Überlegungen sollen nun die Ansatzpunkte für die Prävention von Internet- und Computerspielabhängigkeit in Volks- und Hauptschulen abgeleitet werden.

Zunächst soll der Begriff Prävention noch präzisiert werden: Präventive Maßnahmen haben zum Ziel, die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung problematischer Verhaltensweisen (in diesem Zusammenhang schädlicher Gebrauch und Sucht) zu verringern bzw. die Entstehung positiver Verhaltensweisen zu erhöhen. Dabei werden die Bereiche Primär-, Sekundär-, und Tertiärprävention unterschieden: (bmukk, 2008, S.20)

1. Primärprävention – richtet sich an Personengruppen, die keine besonderen Risikogruppen darstellen und/oder bei denen das Suchtproblem noch nicht aufgetreten ist.

Primärpräventives Bemühen zielt darauf ab, Schule so zu gestalten, dass SchülerInnen sich wohl fühlen können und dass sie wichtige Impulse zur Persönlichkeitsentfaltung erhalten. Primärprävention beinhaltet aber auch Bildungsangebote für Eltern, JugendarbeiterInnen, PädagogInnen sowie Sensibilisierung und Information der Öffentlichkeit.

2. Sekundärprävention – richtet sich an Risikogruppen und/oder Personen, bei denen ein Suchtproblem existiert, aber noch nicht voll ausgeprägt ist.

Hier geht es z.B. um Maßnahmen, die helfen, Krisen zu bewältigen und Probleme zu meistern (Krisenmanagement, Beratung und Hilfe durch SchulpsychologInnen, Beratungsstellen; Weitervermittlung an entsprechende Einrichtungen durch Lehrpersonen, JugendbetreuerInnen u. a., Kompetenz der Institution Schule im Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln und erweitern), sowie um Maßnahmen zur Schadensminimierung bei Risikogruppen (z. B. gesundheitsschädlicher Konsum).

3. Tertiärprävention Typ A – richtet sich an Personen, bei denen ein Suchtproblem bereits voll aufgetreten ist. Ziel der Intervention ist es, es zu beseitigen, zu bessern oder zumindest eine weitere Verschlechterung zu verringern. Dazu gehören: verschiedene Entzugs-, Therapie- und Rehabilitationsangebote, Programme zur Überlebenshilfe, Arbeitsintegration etc.

4. Tertiärprävention Typ B – teilweise auch „Quartärprävention“ genannt – richtet sich an Personen, die ein Suchtproblem bereits überwunden oder sich zumindest stabilisiert haben, mit dem Ziel, Rückfälle zu verhindern.

Aus den bisherigen Überlegungen lassen sich nun vier Bereiche innerhalb der Primär- und Sekundärprävention ableiten, die von den Lehrkräften in der Schule umgesetzt werden können:

1. Durchführung von Lebenskompetenzprogrammen zur Entwicklung und Stärkung von Schutzfaktoren für Suchtverhalten (Primärprävention).
2. Durchführung von Übungen, spezifisch zu den Themen „Intensität des Medienkonsums“ und Verarbeitung von inadäquaten Inhalten (Primär- und Sekundärprävention).
3. Früherkennung von gefährdeten SchülerInnen und Clearing d.h. die Vermittlung von passenden Beratungs- und Therapieangeboten (Sekundärprävention).
4. Sensibilisierung der Eltern in Bezug auf die Gefahren des Medienkonsums (Primär- und Sekundärprävention).

Im Folgenden werden diese Bereiche nun ausführlich beschrieben

5.1 Lebenskompetenzprogramme zur Entwicklung und Stärkung von Schutzfaktoren für Suchtverhalten.

5.1.1 Unterrichtsprogramm „eigenständig werden“

„eigenständig werden“ ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Sucht- und Gewaltprävention. Das Programm strebt die Förderung der allgemeinen Lebenskompetenz der Schulkinder an. „eigenständig werden“ enthält eine breite Ideenpalette: Aktivitäten zum Aufbau eines guten Klassenklimas, zur Entwicklung und Stärkung des Selbstvertrauens, zur Förderung der Zusammenarbeit in der Klasse und vieles mehr.

Das Programm wurde vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Kiel (IFT-Nord) auf der Basis des „Life-Skills-Ansatzes“ (Lebenskompetenzansatz) entwickelt. Die Entwicklung von Kompetenzen in folgenden Bereichen steht im Zentrum des Programms:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- Kommunikation, Selbstbehauptung, Standfestigkeit
- Kreatives, kritisches Denken, Problemlösen

Mit dem Programm werden im Wesentlichen drei Ziele verfolgt:

1. Schaffung von Lernsituationen, die es den Kindern ermöglichen, personale und soziale Kompetenzen zu erwerben, um sich in der heutigen Welt gut zurechtzufinden.
2. Durch gezielte Gesundheitsförderung und früh einsetzende Prävention soll Unfällen, Verhaltensstörungen, Sucht- und Gewaltverhalten, Misshandlungen und sexuellem Missbrauch entgegen gewirkt werden.
3. Aufbau und Förderung partnerschaftlicher Beziehungen zwischen Schule, Familie und sozialem Umfeld der Kinder.

Das Institut Suchtprävention Linz bietet in Zusammenarbeit mit dem Bezirksschulrat LehrerInnen eine insgesamt 3-tägige Fortbildung zum Unterrichtsprogramm „eigenständig werden“ an. Zusätzlich findet ein Reflexionstreffen (Halbtag) statt. Diese Treffen dienen zum Erfahrungsaustausch und der Weiterentwicklung der Unterrichtsmaterialien. Mit Hilfe eines kurzen Evaluationsfragebogens sollen die Materialien bewertet werden.

Um Teamarbeit an den einzelnen Schulen zu ermöglichen, ist es wünschenswert, dass mindestens zwei PädagogInnen pro Schule an der Fortbildung teilnehmen. „eigenständig werden“ kann auch als schulinterne Fortbildung für die gesamte Schule durchgeführt werden.

Neue Medien

5.1.2 PLUS – Persönlichkeitsförderung und Suchtprävention für die 5. -8. Schulstufe

PLUS ist ein suchtpreventives Unterrichtsprogramm für die 5.-8. Schulstufe.

Das Programm unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen mit sich selbst und mit anderen gut umgehen zu können. Die Schüler und Schülerinnen lernen:

- sich selbst und die anderen besser kennen
- effektiv zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken
- den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress
- das Lösen von Konflikten und Problemen.

Durch das Programm wird ein gutes Klassenklima aufgebaut und die Zusammenarbeit in der Klasse gefördert. Weiters wird die Wahrscheinlichkeit der Entstehung und Aufrechterhaltung von sozial unangepassten und schädlichen Verhaltensweisen – insbesondere von Sucht- und Gewaltproblemen – verringert.

Das Programm PLUS wurde von der ARGE Suchtvorbeugung und kontakt & Co (Tiroler Fachstelle für Suchtprävention) entwickelt und wird ab dem Schuljahr 2009/2010 in ganz Österreich umgesetzt. Ansprechpartner für Oberösterreich ist das Institut Suchtprävention in Linz.

Pro Schulklasse sollten der Klassenvorstand/die Klassenvorständin und ein oder zwei weitere Lehrkräfte aus derselben Klasse am Programm teilnehmen. Die Umsetzung im „LehrerInnen-Team“ gewährleistet die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches sowie eine Arbeitsaufteilung.

Zur Vorbereitung auf die Arbeit mit PLUS gibt es für die Lehrkräfte eine dreitägige Schulung (2 Seminartage am Beginn des Schuljahres, 1 Seminartag im 2. Semester).

Die teilnehmenden Lehrkräfte erhalten ein Unterrichtsmanual, das aus 10 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr besteht. Um die Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme zu gewährleisten, ist es notwendig, diese 10 Unterrichtseinheiten im Laufe des Schuljahres in der Klasse umzusetzen.

Beispiel: Unterrichtseinheiten für die 1. Klasse AHS / HS

Thema:	Teil 1	Teil 2
Die Klasse:	Wir lernen uns kennen (UE 1)	Wir sind eine Klasse (UE 2)
Ich selbst:	Ich bin ICH (UE 3)	Meine Gefühle (UE 4)
Die Anderen:	Was ist denn hier los? (UE 5)	Wie geht's dir denn? (UE 6)
Miteinander:	Ich sage, was ich will (UE 7)	Alles klar, ich habe verstanden (UE 8)
Konsum:	Meine Konsumgewohnheiten (UE 9)	Verzichtsexperiment (UE 10)

Das Projekt PLUS wird vom Landesschulrat für Oberösterreich unterstützt. Um auch die Eltern ins Projekt einzubinden wird von ReferentInnen des Instituts Suchtprävention ein Vortrag für die Eltern an der Schule durchgeführt.

5.1.3 Entspannungsübungen im Sinne zur allgemeinen Stress- und Emotionsregulation

Wie im Abschnitt 4 dargestellt, führt ein Weg in die (Computerspiel-)Abhängigkeit über mangelnde Strategien und Fähigkeiten zur Emotionsregulation. Aus diesem Grund wird hier die Lebenskompetenz „Umgang mit Stress und negativen Gefühlen“ herausgegriffen, und im Folgenden Übungen zur Förderung dieser Kompetenz vorgestellt.

In der Praxis ist es günstig für diese Übungen, einen ruhigen Raum zur Verfügung zu haben, den man auch etwas abdunkeln kann (gänzliche Finsternis kann Angst hervorrufen). Eine Ecke des Raumes kann so vorbereitet sein, dass dort ein SchülerIn, das absolut nicht mitmachen möchte, eine stille Beschäftigung findet. Wenn die Übungen neu eingeführt werden und für die Kinder noch ungewohnt sind, kann es vorkommen, dass Kinder unruhig sind, einander berühren und kichern und somit den Übungsablauf stören. Hier kann die Lehrkraft Sätze in die Übung einflechten wie „ich bin ruhig und störe andere nicht bei der Übung“, oder sich auch in die Nähe des unruhigen Kindes setzen, um so zu einer Beruhigung (eventuell die Hand auf die Schulter legen) beizutragen. Starke Störungen können nach der Übung thematisiert werden.

Übung: Mein Atem

Zielgruppe: Ab 6 Jahren

Dauer: je 5-15 Minuten

Lernziel:

Atemübungen können helfen zur Ruhe zu kommen und die Signale unseres Körpers besser wahrzunehmen.

Unter Stress oder wenn wir Gefühle unterdrücken, beginnen wir fast unweigerlich flach zu atmen. Wir füllen die Lungen nicht richtig und atmen nicht mit dem Bauch. Flache Atmung wird leicht chronisch und führt u.a. zu verspannter Muskulatur, was uns letztlich in unserer Gesundheit und in unserem Wohlbefinden einschränkt.

Anleitung „Blas mich um“ (Quelle: Tools4Schools, kontakt&Co, 2007)

„Setzt euch zusammen auf den Boden. Ich werde mich euch gegenüber setzen... Gleich könnt ihr die Luft so kräftig aus dem Mund blasen, wie bei einem richtigen Sturm. Stellt euch vor, dass ihr zusammen ein Gewitterwind seid, der die Äste der Bäume schüttelt und Blätter von den Zweigen reißt. Blast alle zusammen, so kräftig ihr könnt, und versucht mich umzublasen. (Wenn die Kinder wirklich kräftig blasen, fallen Sie langsam nach hinten auf den Rücken. Und noch im Liegen fordern Sie die Kinder auf:) „Jetzt stoppt bitte und versucht mich wieder aufzurichten. Saugt die Luft dazu ein wie durch einen Strohhalm. Macht dabei einen saugenden Ton und holt die Luft dabei ganz kräftig in euch hinein, damit ich hochgezogen werde. Saugt mich hoch!“ (auch ein Rollentausch ist möglich)

Diese Übung kombiniert Interaktion und Kommunikation in gelungener Weise. Die Kinder können ihre Atmung vertiefen und sich auf angenehme Weise erfrischen.

Anleitung Seufzen (Quelle: Tools4Schools, kontakt&Co, 2007)

„Setzt euch bequem hin, die Hände liegen auf den Oberschenkeln... Stell dir vor, du hast hart gearbeitet, vielleicht hast du eine schwere Einkaufstasche geschleppt, oder du hast viele, viele Hausaufgaben erledigt ... Nun bist du fertig. Hol tief Luft und lass all die Luft mit einem einzigen, großen, tiefen Seufzer, mit einem langen „Ahhh!“ aus dir heraus. Lass all die Anstrengung, all die Mühe wegströmen. Und atme dann frisch wieder ein. Komm, machen wir es noch ein paar Mal!“

Anleitung Meeratem (Quelle: www.volker.friebel.de)

Vor allem, wenn Entspannungsübungen noch ungewohnt sind, ist es günstig, sie mit einem Vorstellungsbild zu verbinden. „Meeratem“ ist ein Beispiel dafür.

Die Übung kann je nach den Fortschritten der Kinder variiert werden. Zunächst kann die Vorstellung nur aus dem Meer bestehen. Nach einigen Stunden kann dann der Atem zusätzlich eingebracht werden und immer mehr Raum in der Anleitung einnehmen. Die „volle“ Übung sieht dann etwa folgendermaßen aus.

Stell dir eine Meeresküste vor, nach deiner Fantasie, oder eine, an der du schon warst. Wellen laufen den Strand hinauf, wieder und wieder.

Stell dir eine Welle vor, wie sie den Strand hinaufläuft – und wieder zurückspült ins Meer. Die nächste Welle rollt über sie.

Du hörst das Brausen der Wellen. Du spürst die Kraft darin, die ruhige Kraft des Meeres ...

Achte auf deinen Atem. Bei jedem Atemzug hörst du eine Welle des Meeres. Zwischen den Atemzügen ist Stille – ruhig, lebendig, klar ...

Achte so einfach auf deinen Atem – und auf die Wellen des Meeres ...

Achte darauf, wie bei jedem Atemzug die Ruhe und Kraft des Meeres in dich hinein strömen. Bei jedem Atemzug strömen Ruhe und Kraft in dich ...

Du spürst, die Ruhe tief in dir wachsen – du spürst die Kraft tief in dir wachsen – im Strom deines Atems ...

Übung: Keine Angst – auch für Zuhause (Quelle: www.labbe.de)

Zielgruppe: Ab 8 Jahren

Dauer: je 30-90 Minuten

Lernziel: Die Übung soll helfen Ängste zu reflektieren und so zu bewältigen.

Anleitung:

Hast du manchmal Angst? Wovor denn? Hier ist ein guter Trick, mit dem du den bösen Geistern, gruseligen Ungeheuern, dem Alleinsein und vielem mehr, das dir deine gute Laune verdirbt, ein Schnippchen schlagen kannst.

Am besten ihr seid mehrere Kinder - gemeinsam die Angst bekämpfen ist leichter! Jeder zeichnet auf, wovor er am meisten Angst hat, dann schneidet ihr das Gemalte aus. Erzählt den anderen, wovor ihr euch fürchtet. Sind es Spinnen? Oder Geräusche in der Nacht? Wer z.B. vor Spinnen keine Angst hat, nimmt das Spinnen-Blatt und zeichnet die Angst einfach weg, indem er z.B. um die Spinne ein Glas als Behälter malt. Wenn jedes Kind das Angst-Bild eines Mitspielers bearbeitet hat, gebt ihr einander die Bilder zurück. Erkläre deinem Mitspieler, warum er jetzt keine Angst mehr haben muss!

Neue Medien

5.1.4 Allgemeine präventive Übungen zur Lebenskompetenzförderung

(Quelle: Suchtprävention in der Schule)

UE Konstruktive Formen des Problemlösens – Schritte des Problemlösens

Zielgruppe: Ab 13 Jahren

Dauer: 1–2 UE

Methode: Kleingruppenarbeit, Rollenspiel

Material: Arbeitsblatt 12 „Problemlösen“

Lernziel: Problem analysieren können, viele kreative Alternativlösungen für ein Problem finden, mögliche Konsequenzen, die Vor- und Nachteile, die jede mögliche Problemlösung mit sich bringt, abwägen können.

Anleitung: Das Arbeitsblatt „Problemlösen“ besprechen:

1. Problemanalyse: Beschreibung des Ist- und des Sollzustandes.
2. Alternativen/Möglichkeiten zur Problemlösung benennen: Es sollten möglichst viele und möglichst unterschiedliche Ideen bzw. Lösungswege gesammelt werden.
3. zusätzliche Informationen besorgen: In diesem Schritt können noch weitere Quellen zur Anregung hinzugezogen werden, z.B. im Klassenverband besprechen, wie andere SchülerInnen ein ähnliches Problem lösen würden.
4. Vor- und Nachteile aller Möglichkeiten auflisten: In diesem Schritt wird jede gefundene Alternative auf ihre Durchführbarkeit, Wirksamkeit und Nebenwirkungen untersucht.
5. Entscheidungen treffen und begründen: Jetzt wird die Alternative mit dem günstigsten Kosten-Nutzen-Verhältnis (die am wenigsten Nachteile und am meisten Vorteile hat) ausgewählt.
6. nach der Handlung Erfolg überprüfen: Diese erfolgt nach der Handlung. Hat sich die gewählte Lösung bewährt, kann sie bei einem ähnlichen Problem wieder angewandt werden. Hat sie sich nicht bewährt, wird der Prozess neu durchlaufen.

Mögliche Beispiele:

- Markus und zwei seiner Freunde spielen auf dem Schulhof mit einem Tennisball Fußball. Eine Gruppe Mädchen aus einer anderen Klasse nimmt den Ball an sich und rennt damit weg. Sie rufen noch, dass sie den Ball zurückgeben wollen. Die Aufsicht führende Lehrerin hat den Zwischenfall nicht gesehen. Was soll Markus tun?
- Klaus, Gabi, Hans und Brigitte sind eine Clique. Nachmittags treffen sie sich auf dem Marktplatz der Stadt, in der sie wohnen. Weil aber nichts los ist, wissen sie zunächst nicht, was sie unternehmen sollen. Was sollen sie machen?
- Sabine hat sich in Manfred verliebt. Der scheint sie jedoch gar nicht zu bemerken. Wie soll sich Sabine verhalten?

Auswertung: Die Schüler/innen sollen in einem Rollenspiel die Lösungen durchspielen.

>> Arbeitsblatt im Anhang!

UE Klaviermodell (bmukk, 2008, S. 83)

Zielgruppe: Ab 10 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Material: Kärtchen „Wenn ich ...“ (Kopiervorlage auf Arbeitsblatt), „Klaviermodell“ (Kopiervorlage auf Arbeitsblatt), Stifte

Lernziel: Dieses Modell eignet sich für den Unterricht, um Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre individuelle Ressourcen bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

Einführung: Die Kompetenzen und Ressourcen, die ein Mensch zur Konfliktbewältigung zur Verfügung hat, können symbolisch als Tasten eines Klaviers gesehen werden. Ein Mensch hat verschiedene Tasten, also Möglichkeiten, mit Krisen, Problemen oder unangenehmen Gefühlen und Situationen umzugehen, zur Verfügung (z. B. Sport, Gespräch, Musik u.a.). Strategien in der Suchtprävention sind, eine möglichst große Breite von Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Lebenssituationen zu entwickeln. Bildhaft gesprochen bedeutet dies, die vielfältigen Möglichkeiten eines Klaviers zur Gestaltung einer Lebensmelodie zu verwenden.

Das Bild des Klaviers kann auch eine mögliche Suchtentstehung verdeutlichen: Kann der Klavierspieler nur mehr wenige Tasten nutzen, gehen immer mehr die Musik und das Spiel verloren.

Anleitung: Jede/r Schüler/in zieht ein Kärtchen „Wenn ich ...“ und beantwortet die Frage direkt auf der Karte: „Was mache ich, wenn ich ...?“

Auswertung: Nun werden die Kärtchen eingesammelt und die einzelnen Antworten in eine gemeinsame Klaviertastatur (auf Overheadfolie oder Plakat) eingetragen. Ähnliche Antworten werden dabei in Kategorien zusammengefasst.

Variante: Der/Die Lehrer/in wählt 2–4 Kärtchen aus. Die Schüler/innen beantworten zunächst jeder für sich die Kärtchen. Anschließend werden Kleingruppen gebildet. Dabei sollten konkrete Situationen besprochen und Handlungsmöglichkeiten gefunden werden und diese in das „Klaviermodell“ eingetragen werden.

Eventuell: Zusammenfassung/Präsentation im Plenum.

>> Arbeitsblatt im Anhang!

UE Tankmodell (bmukk, 2008, S. 83ff)

Zielgruppe: Ab 13 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe

Material: Papier, Stifte

Lernziel: Das Tankmodell beschreibt die Dynamik und Komplexität bei der Entstehung süchtigen Verhaltens. Gleichzeitig werden Möglichkeiten aufgezeigt, die den Weg in die Sucht verhindern sollen.

Anleitung: In unserem „Seelentank“ brauchen wir viele verschiedene „Treibstoffe“ (Immaterielles), um uns wohl zu fühlen. Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich voll bzw. gleich leer ist. Abhängig von äußeren und inneren Faktoren haben wir manchmal einen vollen Tank, manchmal ist er nur halbvoll und manchmal ist er ziemlich leer. Es ist nicht immer einfach, sich trotz eines relativ leeren Tanks zu mögen. Ständig sind wir durch Medien, Werbung etc. mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur starke, schöne, erfolgreiche Menschen gibt; Menschen, die scheinbar keine Traurigkeit, keine Sehnsüchte und Ängste kennen. Diese Botschaften können dazu führen, dass sich Menschen schämen, wenn es ihnen einmal nicht so gut geht. Wir wissen natürlich, dass es sich hier um eine Scheinwelt handelt, dass Krisen und Traurigkeit genauso Teil eines jeden Lebens sind, wie Erfolg und Freude. Ein leerer Tank hat nichts mit Krankheit zu tun, er ist ein natürlicher Teil im Rhythmus unseres Lebens. Menschen, die das nicht wissen, die sich an dieser Scheinwelt orientieren, erscheinen die eigenen Traurigkeiten, Sehnsüchte und Ängste abnorm, und es steigt das Bedürfnis, diese Gefühle zuzudecken, vor der Außenwelt zu verstecken. Gesundheit ist jedoch „nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut, mit Problemen umzugehen“ (P. Rössler).

Aufgabe 1:

Zeichne deinen persönlichen Tank und füge die Inhalte ein, die du im Leben brauchst (mindestens 5). Wie voll ist dein Tank zurzeit?

Um unseren Tank zu füllen, brauchen wir Tankstellen:

Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst, der Verein, die Clique, das Fest, zu dem du demnächst eingeladen bist etc.

Unser Tank und unsere Tankstellen sind einer ständigen Dynamik unterworfen. Manche Tankstellen versiegen, neue werden erschlossen. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche Tankstellen schließen wir und eröffnen dafür neue.

Neue Medien

Aufgabe 2:

Zeichne deine persönlichen „Tankstellen“ ein – wie sie zurzeit in deinem Leben sind. (mindestens 5).

Nicht nur äußere Faktoren (Gesellschaft, Umwelt, etc.) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, die Möglichkeiten der persönlichen Gestaltung sind groß. „Bitte voll tanken“ funktioniert im Leben nicht. Ich muss mich bewegen (physisch und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.

Wie gesagt, unser Tank ist nicht immer voll. Auftanken ist nicht immer leicht. Die Verlockung, zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, ist groß. Schokolade statt Liebe, Glücksspiele statt Partner, Alkohol oder Drogen statt Lust und Abenteuer, Ecstasy statt Ekstase. In unserer schnelllebigen Zeit werden die verschiedenen Sehnsüchte häufig mit Ersatzmitteln scheinbefriedigt. Die Werbung forciert den Griff zu Ersatzmitteln.

„Du hast einen Freund – Deine Versicherung“, „Liebe heißt – eine bestimmte Jeansmarke zu tragen“, „Freiheit und Abenteuer – Zigaretten“. Viele Menschen haben sich verschuldet, in der Meinung, Konsumgüter könnten menschliche Sehnsüchte befriedigen. Hinter der Konsumsucht steht die Sehnsucht.

Ersatzstoffe oder Ersatzhandlungen wirken wie Stoppel auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank, decken die Defizite zu. Der Griff zum Stoppel ist weit verbreitet und etwas Alltägliches.

Hinter veränderten Essgewohnheiten, dem Griff zu Alkohol und Medikamenten, stundenlangem Fernsehen oder vermehrtem Konsumieren steht häufig der Versuch, unangenehme Gefühle, Unzulänglichkeiten nicht an die Oberfläche treten zu lassen.

Auswertung: Diskussion in Kleingruppen oder Plenum:

Wie/Wo tanke ich was?

Welche Tankstellen brauche ich für welchen Tankinhalt?

Welche Einflüsse (innere und äußere) können die Dynamik meines Tankes beeinflussen?

Variante: Eine Tankstelle ist verstopft, z. B. Streit mit Eltern, Freund/Freundin etc.

Wählt ein Beispiel und beschreibt, welche Möglichkeiten es gibt, um die Tankstelle wieder zugänglich zu machen?

>> Arbeitsblatt im Anhang!

5.2 Spezifische Übungen zum Thema „Intensität des Medienkonsums“

5.2.1 Volksschule

UE: Über Werbung gelacht (aus „eigenständig werden“ 3./4. Schulstufe)

Ziel der Übung ist es, dass Kinder Werbung als solche erkennen und dafür sensibilisiert werden, dass Werbung manipulieren will. Zur Vorbereitung später Widersprüche, falsche Informationen und leere Versprechungen zu bemerken, wird in dieser Übung zunächst mit Humor über bestimmte Formen von Werbung gelacht.

>> mehr zu Hintergrund, Material, zur Vorbereitung und zum Ablauf im Übungs-Handout.

UE: Das Fernsehen – mein Freund? (aus „eigenständig werden“ 3./4. Schulstufe)

Ziel der Übung ist es, dass die Kinder herausfinden, welche Programmangebote des Fernsehens sie bevorzugen, dass den Kindern bewusst wird, dass ein übermäßiger Fernsehkonsum Gefahren in sich birgt und dass sie lernen, wie man bewusst und kritisch fernsieht.

>> mehr zu Hintergrund, Material, zur Vorbereitung und zum Ablauf im Übungs-Handout.

Neue Medien

5.2.2 Mittelschule

UE: Konsumreflexion „Neue Medien“ & Verzichtprojekt (Quelle: Präventionsprogramm PLUS, 5. Schulstufe)

Zielgruppe: Ab 10 Jahren

Dauer: 3 x 0,5 UE

Methode: Einzelarbeit, Diskussion

Lernziel: Reflexion des eigenen Konsumverhaltens. Normensetzung, da insbesondere intensiver konsumierende Jugendliche den durchschnittlichen Konsum ihrer MitschülerInnen in der Regel überschätzen bzw. sehr häufig der Wunsch/Druck vorhanden ist, dem (vermeintlichen) Trend der Gleichaltrigen zu entsprechen, um Zugehörigkeit zu erlangen.

Anleitung: Die Schüler/innen füllen einen (anonymen) Fragebogen aus (Fragebogen im Anhang). Gleichzeitig werden sie auch befragt, wie sie die Konsumgewohnheiten der Mitschüler/innen einschätzen. Den Fragenbogen dazu mit den 2 Spalten evt. auf Folie kopieren und erklären.

Mit der Erstellung des Konsumprofils der Klasse kann in der nächsten Unterrichtseinheit aufgezeigt werden, dass die vermuteten Konsumgewohnheiten nicht unbedingt Realität sind.

Der Fragebogen muss dazu von der Lehrperson bis zur nächsten Unterrichtseinheit ausgewertet werden. Zur Veranschaulichung der Ergebnisse befindet sich ein Auswertungsblatt im Anhang.

Im Anschluss an die Präsentation der Ergebnisse kann ein Verzichtprojekt gestartet werden. Auf einem Plakat tragen die Kinder ein, auf welche Gewohnheit sie eine Woche lang verzichten oder welche Gewohnheit sie reduzieren möchten. Zusätzlich kann besprochen werden, wozu man die zur Verfügung stehende Zeit nutzen möchte. Für jeden Tag wird mit einem Smiley festgehalten, wie der Verzicht erlebt wurde. In einer Anschlussrunde am Ende der Woche können einzelne SchülerInnen freiwillig von ihren Erfahrungen berichten.

UE: Medien gestern/Medien morgen (Quelle: Präventionsprogramm PLUS, 6. Schulstufe)

Zielgruppe: Ab 11 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Gruppenarbeit

Lernziel: Die Jugendlichen sollen reflektieren, welchen Stellenwert Medien in unserer Gesellschaft und für sie persönlich haben.

Anleitung: Medien beeinflussen offensichtlich unseren Alltag. Hätten wir sie nicht, würde so manches anders laufen! Noch vor 100 Jahren waren viele unserer heutigen Medien unbekannt, welche „neuen“ Medien wird es vielleicht in den nächsten 100 Jahren geben?

Thema 1:

Beschreibe den Alltag im 19. Jh. ganz ohne elektronische Medien! Wie haben sich die Menschen stattdessen beholfen?

Thema 2:

Beschreibe den Alltag im 22. Jahrhundert, in dem ganz neue Medien, die wir heute noch nicht kennen, vielleicht eine große Rolle spielen!

Neue Medien

Schüler/innengruppen (aus 3-4 Personen) entwickeln gemeinsam ein Szenario, das sie dann den anderen vorstellen/erzählen!

Als Hilfe kann folgende Struktur dienen:

1. Beschreibe einen Tagesablauf im Jahr 1900/im Jahr 2100. Es ist ein Sonntag im Sommer. Du bist allein zuhause geblieben, deine Familie ist in den Nachbarort gefahren, um bei einer großen Veranstaltung dabei zu sein. Du nimmst dir vor, in der Zwischenzeit deiner Oma, die weit weg wohnt, für das Geburtstagsgeschenk zu danken. Wie machst du das?
2. Das Wetter ist ziemlich regnerisch, dir wird ein bisschen langweilig. Was machst du?
3. Du bist neugierig, wie die Veranstaltung im Nachbarort wohl abläuft. Wie erfährst du davon, bevor deine Eltern darüber erzählen?
4. Du möchtest dir etwas kochen, aber du kennst dich mit dem Rezept nicht aus? Wie hilfst du dir?
5. Aus Ungeschicklichkeit hast du dir in den Finger geschnitten. Es ist nicht viel passiert, aber du blutest. Du weißt nicht, was man in einem solchen Fall tun soll!
6. Vielleicht hat deine Freundin/dein Freund Lust, mit dir zu plaudern? Wie nimmst du Kontakt auf?
7. Du erwartest sehnlichst, dass deine Eltern heimkommen. Wie kannst du erfahren, wann sie zuhause sein werden?

UE: Das coolste Computergame CCG aller Zeiten

Zielgruppe: Ab 14 Jahren

Dauer: 2 x 1 UE

Methode: Gruppenarbeit

Lernziel: Reflexion der Eigenschaften von Computerspielen und ihren Wünschen und Bedürfnissen, die mit Computerspielen verbunden sind.

Anleitung: Die Jugendliche haben die Aufgabe als ComputerspieldesignerInnen im Team, das coolste Computergame der Welt zu entwickeln. Das Spiel soll jene Eigenschaften besitzen, die sie selbst favorisieren, aber auch solche, die es ihrer Ansicht nach zu einem Verkaufsschlager macht. In Gruppen (diese können inhaltsbezogen nach gleichen Vorlieben für einzelne Spielgenres gebildet werden) werden dazu die folgenden Punkte diskutiert, auf einem Plakat festgehalten und dann im Plenum präsentiert:

1. Unterrichtseinheit:

- Name des CCG?
- Genre?
- Plattform auf der das Spiel läuft?
- Altersbeschränkung und Gründe dafür oder dagegen?
- Worum gehst beim CCG?
- Warum macht es Spaß?
- Welche Wirkungen entstehen beim Spielen?

2. Unterrichtseinheit:

- Wie viel kostet das Spiel (Anschaffungspreis und monatliche Kosten)?
- Besteht die Gefahr abhängig zu werden und warum/warum nicht?
- Hat das CCG auch negative Seiten und welche sind das?
- Welche Fähigkeiten braucht man, um das CCG richtig gut spielen zu können?

5.3 Früherkennung und Clearing

Ziel der Früherkennung ist es, auftretende Probleme möglichst frühzeitig wahrzunehmen und zu handeln, bevor größere Probleme entstehen. Zunächst sind dabei die LehrerInnen gefordert, Signale wahrzunehmen und wenn möglich zu klären, bevor in einem zweiten Schritt häufig außerschulische Beratungseinrichtungen und Fachinstitute zum Einsatz kommen.

Früherkennung im Zusammenhang mit abhängigem Medienkonsum ist ein wichtiges Thema, da eine intensive Beschäftigung mit dem PC von Eltern oder Angehörigen häufig positiv bewertet oder sogar noch verstärkt wird. Eltern sehen die intensive Beschäftigung ihrer Kinder mit dem Computer oft positiv im Sinne von Aneignung von Kompetenzen, die für die spätere berufliche Karriere hilfreich sein können. Zudem betonen Kinder und Jugendliche oft gegenüber ihren Eltern, dass sie in erster Linie schulbezogene Aufgaben am Computer erledigten. Wenn Computer oder Laptop nur im Kinderzimmer verwendet werden, ist es selbst für Eltern, die obige Aussagen anzweifeln, schwierig, die Art und das Ausmaß der tatsächlichen Computernutzung zu überprüfen.

Dies führt dazu, dass erst bei schulischem Leistungsabfall, zunehmender sozialer Isolation, familiärer Verweigerungshaltung (keine Teilnahme an Familienunternehmungen, Gesprächsverweigerung, keine Übernahme von „kleinen Diensten“...) und der gedanklichen Fixierung auf das Computerspiel ein Problemverhalten für die Angehörigen offenbar wird. Zu diesem Zeitpunkt hat sich häufig das Problemverhalten verfestigt oder bereits eine Abhängigkeit entwickelt, und es ist dann schwierig, ohne professionelle Hilfe eine Verbesserung der Situation herbeizuführen. Zudem kommt, dass viele Betroffene wenig Krankheitseinsicht zeigen und nur schwer zu motivieren sind, gemeinsam mit den Eltern zu einem Beratungsgespräch zu gehen.

Gewarnt werden muss in diesem Zusammenhang vor dem Einsatz von „Brachialmethoden“, wie dem Ausstecken oder Wegnehmen des Computers, da es in solchen Situationen zu aggressiven Handlungen gegen die Eltern, bzw. Angehörigen, zur Zerstörung von Einrichtungsgegenständen, aber auch autoaggressivem Verhalten (Selbstverletzungen, Suizidversuchen) kommen kann (gekommen ist!). Wenn die Situation auch noch so prekär erscheint, ist in diesem Stadium das Gespräch die bessere Methode. Es besteht für Eltern zudem die Möglichkeit, alleine ein externes Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

Früherkennung von abhängigem Verhalten bei Jugendlichen ist eine Herausforderung, da kaum allgemeine Aussagen getroffen werden können und in der Praxis jeder Einzelfall im jeweiligen Kontext betrachtet werden muss. Zusätzlich erschwerend ist, dass die Adoleszenz ohnehin durch das Auftreten von „auffälligem“ Verhalten begleitet wird.

Aus diesem Grund bietet das Institut Suchtprävention ein eigenes Seminar zum Thema „Früherkennen und Handeln“ an, in dem diese Thematik ausführlicher behandelt wird.

In Bezug auf die nachfolgenden Merkmale für Computerspielgefährdung ist es wichtig, diese im Kontext der Entwicklungsstufe (des Alters) des Jugendlichen und der Beziehung, die zwischen SchülerIn und LehrerIn besteht, zu sehen, sowie die Individualität der SchülerInnen zu berücksichtigen.

5.3.1 Mögliche Hinweise für Computerspielgefährdung bzw. Computer-spielabhängigkeit können sein:

1. der Schüler (die Schülerin) verändert sich, er (sie) ist zurück gezogen, wortkarg, aggressiv, er (sie) spricht nur noch vom „Game“, „von den Rollen“, davon, dass er (sie) zu bestimmten Zeiten keine Zeit hat.
2. die Eltern machen die LehrerInnen aufmerksam, dass sich ihr Kind sein Verhalten in letzter Zeit verändert, es zuhause sehr viel Zeit am Computer verbringt und Freizeitaktivitäten, die früher wichtig waren, immer mehr zugunsten der Beschäftigung mit dem Computer eingeschränkt werden.
3. der Schüler (die Schülerin) verliert zunehmend den Kontakt zu MitschülerInnen, FreundInnen, ist in der Pause entweder mit dem Laptop beschäftigt, oder sitzt irgendwo alleine herum (wirkt möglicherweise nervös - Craving)
4. der Schüler (die Schülerin) nimmt an Klassenfahrten, Schullandwochen, Projektwochen nicht teil; wenn doch, dann ist er (sie) die meiste Zeit im Zimmer (wenn er (sie) den Laptop mit hat), findet unterschiedliche Ausflüchte, warum er(sie) nicht mitspielt, etc.
5. auf die direkte Frage, ob und wie viel am Computer gespielt wird, gibt es nur ausweichende Antworten (hab ich im Griff, ohnehin nur ein paar Stunden, so wie die Andern auch etc.)
6. der Schüler (die Schülerin) wirkt übernachtig, schläft tatsächlich während der Stunden ein, vergisst Aufgaben, seine Noten verschlechtern sich massiv; nimmt stark zu; ehemals Sportbegeisterte werden zu Sportmuffeln. Die Gesichtsfarbe wirkt blass.
7. ohnehin stille SchülerInnen ziehen sich noch mehr zurück
8. möglicher Realitätsverlust bis hin zu Realitätsverweigerung (fehlende Einsicht über die Exzessivität des Spielens, der bestehenden Gefahr einer Wiederholung der Schulstufe...)
9. Ehemals interessierte SchülerInnen verlieren gänzlich das Interesse am Stoff. „Es zieht sie nicht mehr“.

5.3.2 Das Gespräch mit dem Schüler/der Schülerin

(Quelle: Fortbildung Step by Step – Früherkennen und Handeln)

Wenn nun in der Schule von einem Lehrer, einer Lehrerin Signale beobachtet werden, die Anlass zu Sorge bieten bzw. den Verdacht auf Computerspielabhängigkeit aufkommen lassen, ist es zunächst wichtig, sich innerhalb des Kollegiums abzusprechen, ob auch andere LehrerInnen ähnliche Beobachtungen gemacht haben.

Im nächsten Schritt gilt es zu klären, wer das Gespräch mit dem Schüler/der SchülerIn führen soll. Es ist sinnvoll, sich für das Gespräch schriftlich vorzubereiten, alle Beobachtungen (und nicht die Interpretationen die aus den Beobachtungen abgeleitet wurden!) zu sammeln, um sie im Gespräch zur Verfügung zu haben.

Neue Medien

Ziel des Gesprächs ist es herauszufinden, was mit der/dem SchülerIn los ist, und sie/ihn bei Bedarf zu motivieren, professionelle Hilfe außerhalb der Schule in Anspruch zu nehmen (siehe Abschnitt 5.3.3 Bei unter 14-jährigen sind die Eltern zu verständigen, bei älteren Jugendlichen können die Eltern ebenfalls in den Prozess einbezogen werden, wenn dies sinnvoll erscheint).

Für das Gespräch ist es wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, und die persönliche Sorge um die Schülerin, den Schüler aufgrund der festgehaltenen Beobachtungen in den Vordergrund zu stellen. Diese Beobachtungen können am besten in der Ich-Form mit Formulierungen wie „Ich habe den Eindruck, dass...“, „Ich mache mir Sorgen weil...“ vermittelt werden. Es ist wichtig, keine Diagnosen zu stellen, sondern sich auf die offensichtlichen Dinge zu beschränken.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Schüler/die Schülerin leugnet oder versucht zu verschleiern. („Auch wenn Du die Dinge anders siehst, ist es mir wichtig dich zu informieren“). Bleiben Sie in Bezug auf die Situation neugierig.

Wann immer die Gelegenheit besteht – unterstreichen Sie positive Aspekte („das halte ich für eine gute Idee“; „ich schätze Deine Ehrlichkeit“, „ich mag Deinen Humor“).

Stellen Sie sicher, dass der Schüler/die Schülerin auch verstanden hat, was er/sie mitteilen wollte. („Kannst Du mir bitte in deinen Worten wiederholen, was wir besprochen haben“). Günstig ist es auch das Gespräch positiv zu beenden („Danke, dass Du Dir für das Gespräch Zeit genommen hast.“).

Grundsätzlich ist es wichtig, dass sie dem Schüler/der Schülerin nie etwas zu versprechen, das sie nicht halten können. Einerseits verlieren Sie dabei an Glaubwürdigkeit, andererseits werden Sie so schnell zum Geheimnisträger, der eine schwere Last mit sich trägt („Ich erzähle Ihnen was mit mir los ist, aber Sie dürfen es niemanden weitersagen...“). Eine mögliche Antwort wäre: „Ich kann Dir das nicht versprechen, was ich Dir aber versprechen kann ist, Dich über jeden Schritt vorher zu informieren“.

Wenn die Vermutung/Sorge im Gespräch bestätigt wird, kann oft rasch eine Lösung gefunden werden. Tritt Widerstand auf, der häufig ein Ausdruck von Überforderung, Angst und Hilflosigkeit oder Resignation ist, können verschiedenen Strategien zum Einsatz kommen:

- anderen Zeitpunkt für das Gespräch ausmachen
- eigene Gefühle transparent machen
- Umfeld verändern (passenderen Raum innerhalb der Schule aufsuchen)
- eigene Rolle und Grenzen transparent machen
- andere Personen hinzuziehen
- Unterstützung einer externen Organisation in Anspruch nehmen

Ziel dieser Strategien ist es, den Widerstand für zu Beachtung ??? und dem Schüler (der Schülerin) das Gefühl zu geben mit seinen/ihren Sorgen, Ängsten... ernst genommen zu werden.

Für eine ausführliche Behandlung des Themas „Früherkennen und Handeln bietet das Institut Suchtprävention die Fortbildung „step by step“ auch als SCHILF (2 x 4h) an.

5.3.3 Externe Anlaufstellen und Adressen

Internetsucht: Online-Beratung, Selbsthilfegruppen:

- www.onlinesucht.at (österreichische Seite) Verein IPOS
- www.onlinesucht.de (große deutsche Selbsthilfeseite)
- www.rollenspielsucht.de (Elterninitiative)

Internetsucht: Beratung, Therapie:

- Sozialpsychologischer Beratungsdienste Wels
Dr. Brigitte Fellinger
- Anton Proksch Institut Wien
OA Dr. Hubert Poppe

Weitere Einrichtungen:

- Familienberatungstellen

5.4 Sensibilisierung der Eltern in Bezug auf den Fernsehkonsum

5.4.1 Rahmenbedingungen des heutigen Fernsehkonsums

Fernsehen ist, wie auch aus der BIMEZ Medienstudie ersichtlich ist, eine sehr häufige Freizeitbeschäftigung. Insbesondere bei den 6-10 jährigen Kindern ist es das am häufigsten genutzte neue Medium.

Fernsehen bietet gleichermaßen Chancen wie auch Risiken für die Entwicklung von Kindern:

- Der Fernseher bietet ein Fenster zur Welt. Bilder und Geräusche können den Erfahrungsbereich der Kinder erweitern und fremde Länder, Tiere, Tätigkeiten ... näher bringen.
- Märchenhafte Welten, die der Alltag nicht bietet, können Gelegenheit zum Träumen geben.
- Förderung der Auseinandersetzung mit den entwicklungsleitenden Themen des jeweiligen Alters (siehe unten) können unterstützt werden.
- MedienheldInnen können Projektionsflächen für Wünsche und Ängste bieten.

Ob diese Chancen des Fernsehens genutzt werden können, ist aber von begleitenden Faktoren wie Programmauswahl, Ausgewogenheit der Freizeitaktivitäten und den familiären Rahmenbedingungen des Fernsehkonsums abhängig. Zusätzlich haben auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen einen Einfluss auf das Kinderfernsehen.

Durch den Rückgang der Geburtenrate ist eine Verinselung der Kinder zu beobachten. Während früher Kinder ganz selbstverständlich in ihrer unmittelbaren Umgebung mit vielen anderen Kindern spielen konnten, bedarf es heute häufig mobiler Eltern, um die Kontakte unter den Kindern zu unterstützen. Besonders Kindern von Eltern, die eine eingeschränkte Mobilität besitzen, haben oft keine Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu treffen. Hinzu kommt, dass es auch weniger Geschwisterkindern gibt. Dies hat auch einen Einfluss auf die Freizeitgestaltung, in der das gemeinsame Spielen weniger häufig möglich ist und die Mediennutzung quasi automatisch zur einfachsten Lösung für die Freizeitgestaltung der Kinder wird.

Neue Medien

Zum Anderen hat sich auch das Fernsehen – und somit auch das Kinderfernsehen - verändert. Man spricht heute vom Quotenfernsehen, da es für die Sender immer mehr darum geht, in einem Marktwettbewerb möglichst viele ZuseherInnen zu haben, wobei gleichzeitig die ZuseherInnen vermehrt mit der Fernbedienung von Sender zu Sender wechseln, „zappen“. Deshalb werden Strategien, wie immer schnellere Schnitte, stark emotional aufgeladene Bilder bei gleichzeitiger Reduktion eines verständlich dargestellten Handlungsablaufs sowie praktisch übergangslose Programmabfolgen angewendet, um eine durchgängige Bündelung hoher Aufmerksamkeit zu erreichen.

Besonders Kinder sind hier nicht mehr in der Lage, einen Endpunkt zu finden, und benötigen die Eltern, die hier einen klaren Schlusspunkt setzen – die eben nach der vereinbarten Sendung das Gerät einfach abschalten.

Ein weiterer soziologischer Aspekt des Kinderfernsehens ist, dass die Industrie unsere Kinder natürlich längst als Konsumenten und Mitentscheider von Anschaffungen in den sogenannten „Verhandlungshaushalten“ entdeckt hat. Aus diesem Grund ist das Kinderfernsehen von passender Werbung durchsetzt. Hier wird den Kindern eine frei verfügbare Warenwelt vorgegaukelt.

Im Zusammenhang mit Steigerung des Fernsehkonsums bei gleichzeitiger Reduktion des Spielens ist zu bemerken, dass im Fernsehen die handlungsleitenden Themen der Kinder sehr klischeehaft behandelt werden. Kinder werden so mit Leistungsnormen und Geschlechtsstereotypen konfrontiert. Die zentralen handlungsleitenden Themen im Kindesalter sind:

- Macht und Kontrolle: stärker sein wollen als andere, Allmachtsphantasien, Macht über Leben und Tod (z.B. Spielfiguren sterben lassen)
- Ablösung und Abgrenzung von den Eltern: der ambivalente Wunsch erwachsen werden zu müssen und gleichzeitig der Wunsch erwachsen zu werden
- Gefährdung der Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen - Alleinsein: Verlassen sein oder verlassen werden
- Geschlechtlichkeit

Während im Spiel die Kinder den Handlungsablauf selbst konstruieren und dieser daher ihrer „Logik“ folgt, wird bei Kinderfilmen zusehend auf eine stringente Erzählweise verzichtet, zugunsten von emotionalisierten Bildern, wo beispielsweise eine bedrohliche Macht durch unerklärliche Kräfte der dargestellten Kinder bewältigt wird.

Konflikte werden häufig polarisierend zwischen Gut und Böse dargestellt, wobei die Konfliktlösung hauptsächlich auf der Anwendung von Gewalt beruht. Themen wie Verhandlung, Empathie, Trauer, bleiben ausgeklammert.

In vielen Kindersendungen werden sexistische kulturelle Klischees transportiert, so tauchen beispielsweise Figuren mit Wespentailen auf.

Problematisch wird das Fernsehen dann, wenn die Welt und die Beziehungen des Kindes durch Versagungen geprägt sind, da dann die unerfüllte Sehnsucht nach wechselseitig befriedigenden Beziehungen durch die Identifikation mit den Akteuren in Kindersendungen gestillt wird. Fernsehen wird so zur Ersatzbefriedigung für die eigene Handlungsfähigkeit und glückliche Beziehungen.

Die Beachtung von Fernsehzeiten und Fernsehregeln ist daher immer im Zusammenhang mit der Beachtung der oben genannten Rahmenbedingungen zu sehen und als alleinige Richtschnur nicht ausreichend.

5.4.2 Fernsehregeln als Anregungen im Elterngespräch:

- Vorab planen und vereinbaren was gesehen wird zur Förderung des gezielten Schauens. Die Planung kann mit dem Programmheft gemeinsam von Eltern und Kindern vorgenommen werden. Vereinbarungen müssen dann auch eingehalten werden.
- Fernsehen am Morgen vermeiden: In der Nacht ist man in einem anderen Bewusstseinszustand und mit seinen Träumen näher bei seinen Gefühlen und Stimmungen. Deswegen werden emotional aufgeladene Bilder am Morgen besonders intensiv wahrgenommen
- Nach der Sendung ausschalten, um die Verarbeitung des Gesehenen zu ermöglichen. Den Kindern dabei helfen, nicht von einer Sendung in die nächste zu fallen.
- Zeit für Nachbesprechung nehmen, wobei das Kind bestimmt, in welcher Form und wann die Nachbesprechung stattfindet. Die Kinder nicht zum Erzählen drängen.
- Erwachsene sollen nicht während einer Sendung ausschalten, weil sie sie für ungeeignet halten. Besser ist es, beim Kind zu bleiben und das Kind in einer Situation die ihm Angst macht, selbst entscheiden zu lassen, wann es ihm zu viel wird. Wenn die Sendung zu Ende gesehen wird, besteht die Möglichkeit, durch das Wissen, wie der Ausgang ist, entstandene Angst abzubauen.
- Nicht zum Stillsitzen beim Fernsehen zwingen. Dies wäre für Kinder untypisch und sie nutzen Bewegung als Verarbeitungsmechanismen.
- Der Standort des Fernseherers soll so gewählt werden, dass er nicht im Zentrum des Familiengeschehens steht. Fernseherer im Kinderzimmer sind zu vermeiden.
- Eltern sind Vorbild und Beispiel: Kinder bekommen mit, wenn die Eltern ein grundlegend anderes Fernsehverhalten an den Tag legen, als sie von den Kindern einfordern.
- Anregungen suchen: Fernsehen dient natürlich in erster Linie der Unterhaltung. Zusätzlich können Kinder bei einem guten, ihrem Alter entsprechenden Programm viel lernen und Anregungen für ihre Freizeit und Spiele finden.
- Das Fernsehgerät soll kein Druckmittel sein: Wer glaubt, mit Fernseherlaubnis oder Fernsehverboten Kinder erziehen oder Druck ausüben zu können, gibt dem Medium Bedeutung und Macht, die es nicht haben sollte.
- Der Fernseherer sollte nicht als Babysitter verwendet werden. Wenn dies aufgrund von schwierigen Familienverhältnissen manchmal nicht möglich ist, ist es besser auf altersgemäße und pädagogisch wertvolle Videos zurückgreifen, wie sie in größeren Bibliotheken verfügbar sind. Kinder genießen zudem die Wiederholung von Filmen.

5.4.3 Mediennutzungszeiten als Rahmenrichtlinie im Elterngespräch:

Die folgenden Fernsehzeiten sind als grobe Richtschnur und im Zusammenhang mit den Fernsehregeln und den familiären Rahmenbedingungen zu sehen.

Tabelle 4: Mediennutzungszeiten und Setting nach Alter

Alter	Tägliche maximale „Mediendauer“ ³ (Durchschnitt)	Setting
3-6	30 min	Gemeinsam mit Eltern, vor allem am Anfang
7-12	60 min Ab ca. 8 Jahren können Zeitkonten für die Mediennutzung eingeführt werden	Eher alleine. Eltern sollten Filme bzw. Spiele aber aussuchen bzw. kontrollieren.
13-16	90 min	Alleine. Eltern sollten sich aber weiterhin interessieren und ggf. eingreifen

5.4.4 Unpassende / angstauslösende Inhalte

Ein weitere problematischer Aspekt des Fernsehens können nicht altersadäquate bzw. angstauslösende Inhalte sein. Je realistischer die Gewaltdarstellung ist, desto größer ist das Risiko der Angstauslösung bei den Kindern. Deshalb wirken beispielsweise Nachrichten auf Kinder häufig sehr beängstigend. Berichte über Umweltkatastrophen wie Wirbelstürme, Erdbeben, Überschwemmungen oder über Unfälle, wie Zugentgleisungen, Autounfälle, Gasexplosionen oder ähnliches lösen bei Kindern vielfach Angst aus. Das Gleiche gilt auch für Reality-TV⁴-Sendungen. Die Wirkung wird bei Kindern dann verstärkt, wenn die Kinder selbst schon mal Ähnliches erlebt haben, oder wenn die Bedrohung (z.B. Autounfall) in ihrem eigenen Alltag stattfinden könnte und wenn Kinder (oder Menschen) als Opfer gezeigt werden.

Ist die gezeigte Gewaltszene von den Kindern allerdings eindeutig als gespielte Gewalt in einer erfundenen Geschichte zu erkennen, ängstigen sich nur noch wenige der jungen Zuschauer. Kinder reagieren beim Fernsehen jedoch sehr unterschiedlich. Was das eine Kind ängstigen kann, weil es etwas Ähnliches vielleicht schon einmal miterlebt hat, lässt ein anderes Kind unberührt. Diese Unterschiede sind auch bei Unterscheidungsfähigkeit zwischen Realität und Film vorhanden. (Kunczik & Zipfel, 2006)

Allgemein soll darauf geachtet werden, dass die Kinder nur altersentsprechende Sendungen sehen. Kindern bleiben vor allem die dramatischen und unheimlichen Szenen in Erinnerung, weil diese den größten Eindruck hinterlassen und mitunter zu Ängsten und Aggressionen führen können. Es ist jedenfalls sinnvoll, eine Nachverarbeitung von Ängsten im Rollenspiel und in Zeichnungen zuzulassen und zu fördern. Beides sind Bewältigungsstrategien für kindliche Ängste.

3 Fernsehen + Computer-/Konsolenspiele

4 Als Reality-TV bezeichnet man ein Genre von Fernsehprogrammen, in denen vorgeblich oder tatsächlich versucht wird, die Wirklichkeit abzubilden. Es wird versucht, Situationen zu forcieren, die für den Zuschauer attraktiv sind, beispielsweise Gefühlsausbrüche bei normalen Personen oder etwa die Verhinderung eines spektakulären Verbrechens durch die Polizei. Beim Zusammenschnitt der Szenen werden dramaturgische Mittel eingesetzt, wie etwa Untermalung mit Hintergrundmusik. Eine Stimme aus dem Off wird meist bewusst nicht oder nur in Zwischensequenzen eingesetzt, um den Effekt der „Wirklichkeit“, des „Dabeiseins“ zu betonen.

6 Weiterführende Links und Literatur

Saferinternet.at (A)

Homepage: <http://www.saferinternet.at/>

Inhalt: Die österreichische Informations- und Koordinierungsstelle Saferinternet.at unterstützt InternetnutzerInnen bei der sicheren Nutzung von Internet, Handy und Computerspielen. Saferinternet.at ist die österreichische Informations- und Koordinierungsstelle im Safer Internet Netzwerk der EU (Insafe).

Broschüren:

- Web 2.0 - Das Mitmach-Internet sicher und verantwortungsvoll nutzen (Unterrichtsmaterial)
- Aktiv gegen Cyber-Mobbing (Schulmaterial)
- Gewaltvideos am Handy, Belästigung über Internet und Handy (Infoblätter)

Handywissen.at (A)

Homepage: <http://www.handywissen.at/>

Inhalt: Die österreichweite Initiative Handywissen.at gibt Eltern, Lehrenden, Kindern und Jugendlichen Tipps und konkrete Hilfestellungen für die sichere und kostengünstige Nutzung des Handys.

Broschüre: Das Handy sicher und verantwortungsvoll nutzen

BUPP (A) (Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen)

Homepage: <http://bupp.at/>

Inhalt: Die BuPP, ist eine Serviceeinrichtung des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend. Die BuPP bietet Eltern und anderen Personen, die für Ihre Kinder Spiele kaufen, eine Orientierungshilfe, indem sie empfehlenswerte Spiele prädikatisiert und in einer Datenbank auf ihrer Website veröffentlicht.

Chatten ohne Risiko: (D)

Homepage: www.chatten-ohne-risiko.net

Inhalt: jugendschutz.net veröffentlicht Rechercheergebnisse und Hinweise zum sicheren Kommunizieren in regelmäßigen Abständen auch als Broschüren und Faltblätter, die mit finanzieller Unterstützung verschiedener Organisationen, Landesmedienanstalten und Ministerien herausgegeben werden. Materialien, auch für den Unterricht

Broschüre: "Chatten ohne Risiko":

Klicksafe (D)

Homepage: www.klicksafe.de (Landeszent.f. Medien+Komm. RheinlandPfalz LfM, EU gefördert)

Inhalt: Seit 2004 setzt klicksafe in Deutschland den Auftrag der Europäischen Kommission um, Internetnutzern die kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien zu vermitteln und ein Bewusstsein für problematische Bereiche dieser Angebote zu schaffen.

Neue Medien

Broschüren:

- Knowhow für junge User (Lehrerhandbuch)
- Was tun bei Cybermobbing (Material für den Unterricht)
- Social Communities (Materialien für den Unterricht)
- und noch Broschüren zu weiteren Themen

Weitere Broschüren

- **„Über neue Medien reden“**
[Zielgruppe Eltern] (A) www.supro.at (Werkstatt für Suchtprophylaxe)
- **„Über das Fernsehen reden“**
[Zielgruppe Eltern] (A) www.supro.at (Werkstatt für Suchtprophylaxe)
- **Jugend Information Multimedia Studie:**
(D) www.mpfs.de (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest)
- **Kinder Information Multimedia Studie:**
(D) www.mpfs.de (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest)
- **Tipps gegen sexuellen Missbrauch im Chat**
[Zielgruppe Kinder und Jugendliche] (CH) www.skppsc.ch (Schweizerische Kriminalprävention)

Bücher

- **Computersüchtig? Rat und Hilfe**
Sabine M. Grüsser, Ralf Thalemann
- **Computerspiele und soziale Wirklichkeit**
Winfred Kaminski, Manfred Lorber (Hrsg.)
- **Schauplatz Computerspiele**
Herbert Rosenstingl (BuPP Bundesstelle für die Positiv-prädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen), Konstantin Mitgutsch
- **Die Computerspieler**
Thosten Quandt, Jeffrey Wimmer, Jens Wollig (Hrsg.)
- **Computersüchtig**
Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther
- **Vorsicht Bildschirm!**
Manfred Spitzer
- **iBrain: Wie die neue Medienwelt Gehirn und Seele unserer Kinder verändert**
Gary Small, Gigi Vorgan, Maren Klostermann
- **The Internet literacy handbook**
EU – Media Division
- **Lob der Schule**
Joachim Bauer

7 Literatur

BIMEZ Kinder Medien Studie 2010:

bmukk (Hrsg.) (2008). Suchtprävention in der Schule. Wien

Dilling, W., Mombour, & M.H. Schmidt. (Hrsg.) (1991): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD10 V (F) Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern: Huber

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "Addiction" exists? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211-218.

Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz (S. 279-293). In J. Raithel (Hg.). *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher: Erklärungen, Formen und Intervention*. Berlin: Leske + Budrich.

http://www.bimez.at/uploads/media/pdf/medienpaedagogik/kinder_medien_studie2010/charts_kinder_

Jerusalem, M. (2009): Vortrag anlässlich der Tagung „Virtuelle Welten und Suchtprävention“, Wien 12-14. 10 2009

kontakt&Co (2007) Tools4Schools: Wir lernen uns entspannen – Entspannung. <http://www.kontaktco.at/shop/pdf/110-39.pdf>

Kunczik, M. & Zipfel, A. (2006): *Gewalt und Medien. Ein Studienhandbuch* ; Köln: Böhlau

Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest (Hrsg.) (2008) JIM 2008 Jugend Information (Multi-)Media: Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland.

NICOL-Verlag (Hrsg.) (2008). *Mediensucht*. Wuppertal: Blaukreuz-Verlag.

Oerter, R; Montada, L. (Hrsg.) (2008) *Entwicklungspsychologie*. 6. Aufl. BeltzPVU, Weinheim, Basel.

Petersen, K., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. (2009). Pathologischer Internetgebrauch – eine Übersicht zum Forschungsstand. <http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/downloadverzeichnis/1/9/22/pathologischer-internetgebrauch/> abgerufen am 28.6.2009

Rehbein, F., Kleimann, M., & Möble, T. (2009). *Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale. Zweiter Forschungsbericht zum gemeinsamen Forschungsprojekt des Bundesministerium des Innern und des KFN (Nr. 108)*. Hannover: Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen.

Schröder, H. & Petry, J. (2003). Störung des Selbstregulationssystems und Emotionstraining bei stofflichen und stoffungebundenen Süchten. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung*, 26(1), 19-22.

Sheldon, K.M., Elliot, A.J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What's satisfying about satisfying events? Comparing ten candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.

8 Anhang

8.1 Schritte des Problemlösens

Problemanalyse

Beschreibung des Ist - Zustandes: Was belastet mich?

Beschreibung des Soll - Zustandes: Was will ich?

Alternativen / Möglichkeiten benennen

Was kann ich tun?

zusätzliche Informationen besorgen

Was muss ich noch wissen?

Was könnte mir helfen?

Was tun andere in so einem Fall?

Vor- und Nachteile auflisten

Wie sicher kann ich so mein Ziel erreichen?

Wie viel Mühe macht das?

Welche unerwünschten Folgen sind damit verbunden?

Entscheidungen treffen, begründen

Was will ich tun? Warum?

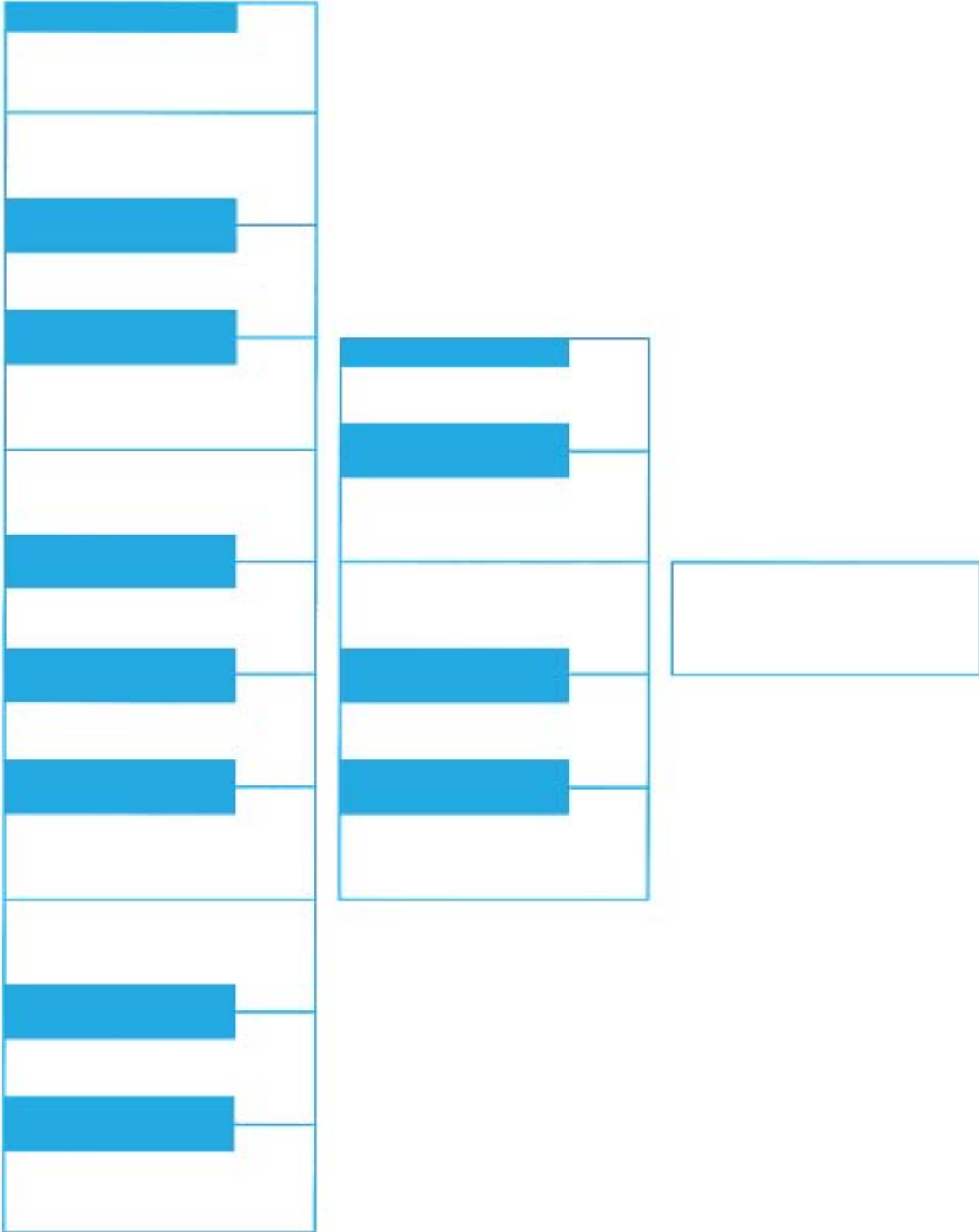
nach der Handlung Erfolg überprüfen

Habe ich mein Ziel erreicht?

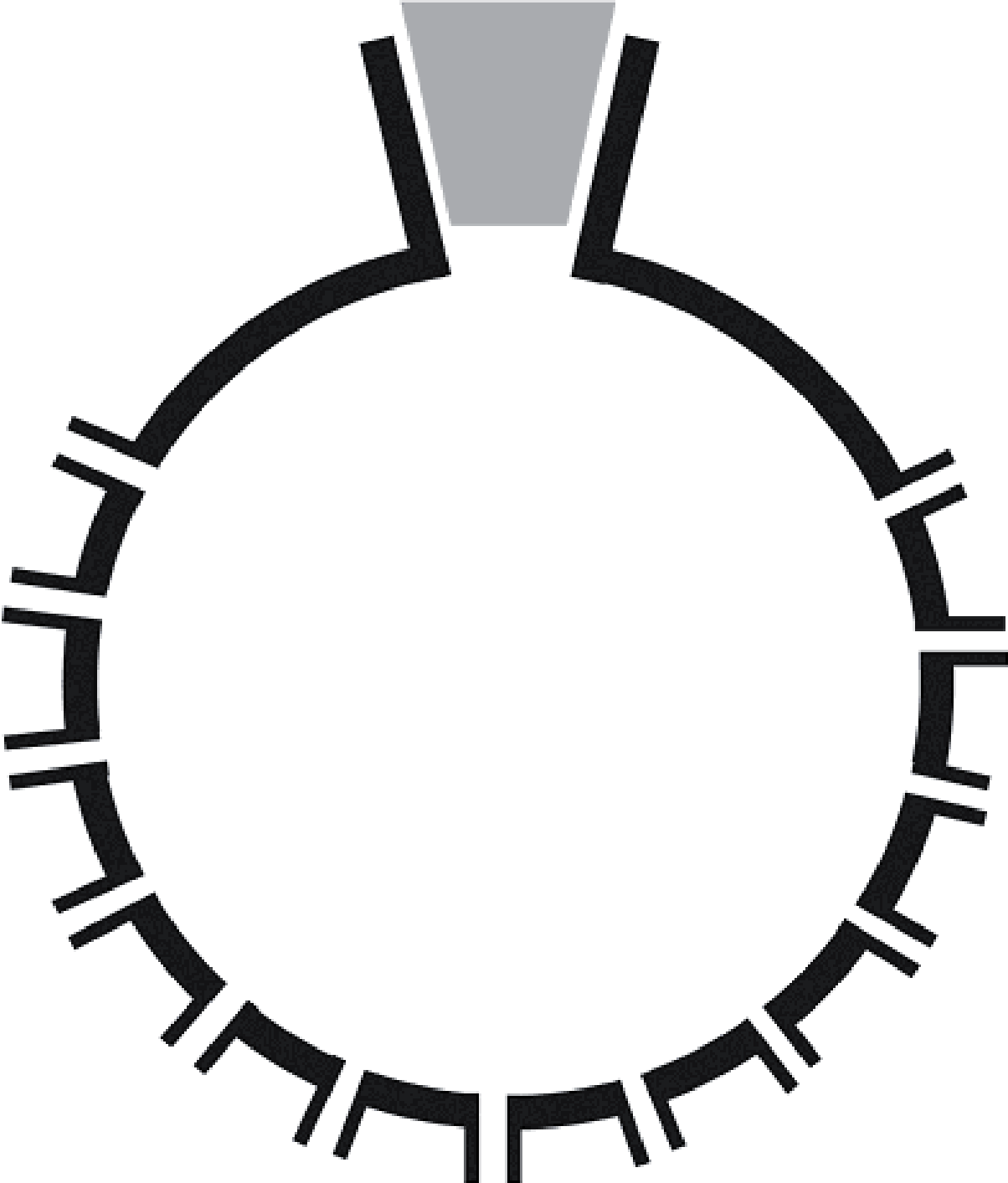
Woran hat das gelegen?

Neue Medien

8.2 Klaviermodell



8.3 Arbeitsblatt Tankmodell



Neue Medien

8.4 Konsumfragebogen

Dieser Fragebogen ist völlig anonym. Bitte fülle ihn ehrlich und flink aus.


Der linke Teil bezieht sich auf dich selbst – was du tust oder getan hast; im rechten Teil geht es darum, was du glaubst, dass deine Mitschüler/innen (im Durchschnitt) tun oder getan haben.

Ich selbst ...		Ich glaube, dass meine Mitschüler/innen ...	
schaue an Schultagen so viele Stunden am Tag fern	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> eine halbe Stunde pro Tag <input type="checkbox"/> 1-3 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 4-6 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 7 oder mehr Std. pro Tag	an Schultagen so viele Stunden am Tag fernsehen	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> eine halbe Stunde pro Tag <input type="checkbox"/> 1-3 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 4-6 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 7 oder mehr Std. pro Tag
schicke meinen Freunden so oft ein SMS	<input type="checkbox"/> selten oder nie <input type="checkbox"/> 1-2x pro Woche <input type="checkbox"/> 3-6x pro Woche <input type="checkbox"/> täglich oder öfter	ihren Freunden so oft ein SMS schicken	<input type="checkbox"/> selten oder nie <input type="checkbox"/> 1-2x pro Woche <input type="checkbox"/> 3-6x pro Woche <input type="checkbox"/> täglich oder öfter
sitze so viele Stunden am Tag vor dem Computer	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> eine halbe Stunde pro Tag <input type="checkbox"/> 1-3 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 4-6 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 7 oder mehr Std. pro Tag	so viele Stunden am Tag vor dem Computer sitzen	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> eine halbe Stunde pro Tag <input type="checkbox"/> 1-3 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 4-6 Stunden pro Tag <input type="checkbox"/> 7 oder mehr Std. pro Tag
esse so oft pro Woche Süßigkeiten	<input type="checkbox"/> nie <input type="checkbox"/> weniger als 1x pro Woche <input type="checkbox"/> 1x pro Woche <input type="checkbox"/> an 2-4 Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> an 5-6 Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> 1x täglich <input type="checkbox"/> öfter als 1x täglich	so oft pro Woche Süßigkeiten essen	<input type="checkbox"/> nie <input type="checkbox"/> weniger als 1x pro Woche <input type="checkbox"/> 1x pro Woche <input type="checkbox"/> an 2-4 Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> an 5-6 Tagen pro Woche <input type="checkbox"/> 1x täglich <input type="checkbox"/> öfter als 1x täglich

Neue Medien

8.5 Auswertungsblatt

Die Klasse _____



Die Einschätzung der Anderen



11-jährige SchülerInnen in Österreich

