

„OnLife-Balance“

Prävention und Beratung bei exzessiver verhaltensauffälliger
Mediennutzung junger Menschen



Frank Schulte-Derne - LWL-Koordinationsstelle Sucht
am 29. April 2015 in Münster

„Einblick wie man Ratsuchenden angemessen begegnet“

- Meine Perspektive(n) auf das Thema
- Veränderte Medienwelten
- Zahlen, Daten, Fakten
- Fallbeispiele
- Methodischer Input

Meine Perspektiven auf das Thema



Bild: Flickr.com - Untitled by Lena Glockner, CC BY-SA 2.0

Veränderte Medienwelten

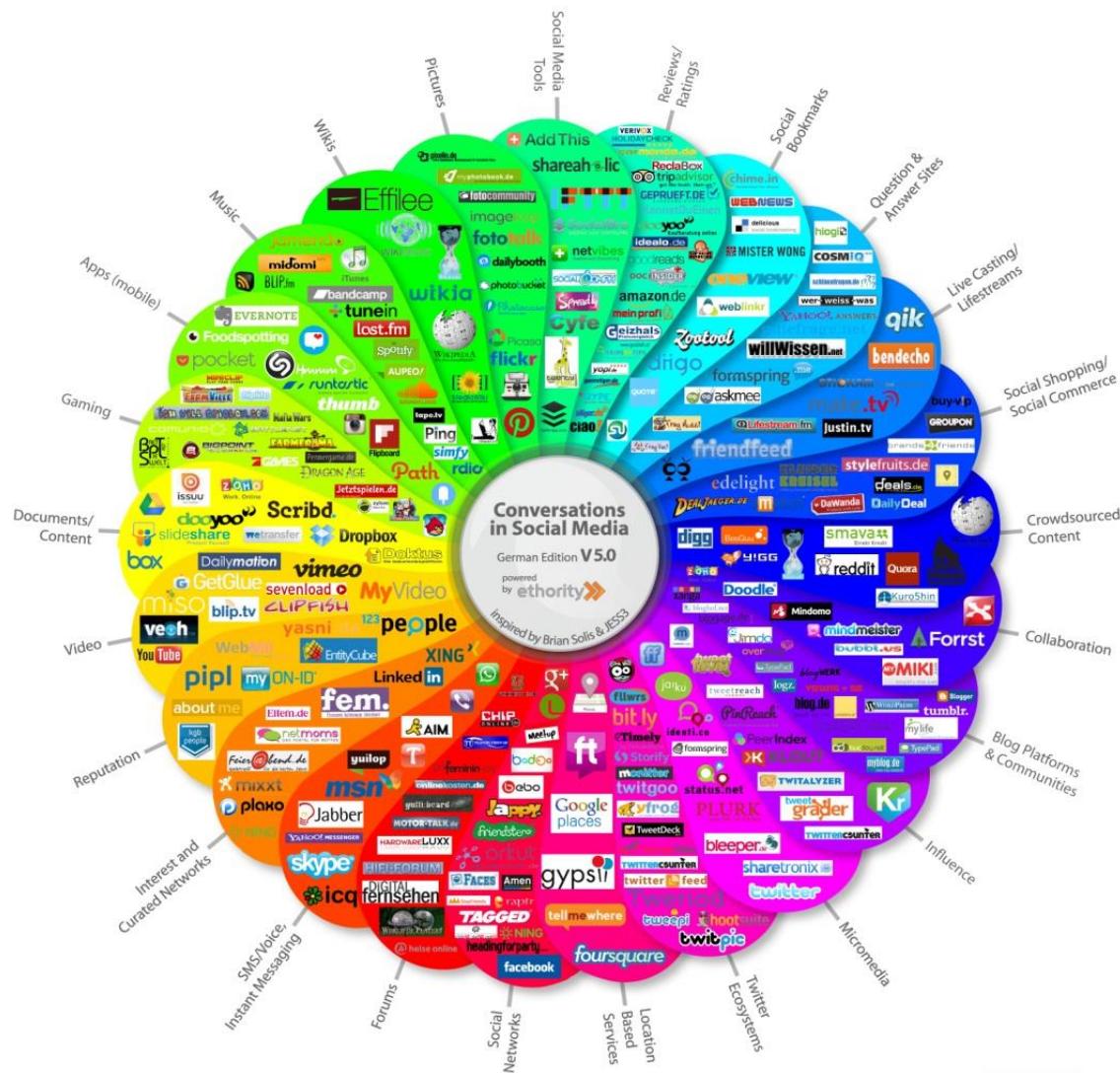




Bild: Screenshot <http://l3t.eu> „Technologien aus Sicht von Kindern“



Bild: stupipedia.de - Kassette Nah by HarryCane, CC BY-NC-SA 3.0

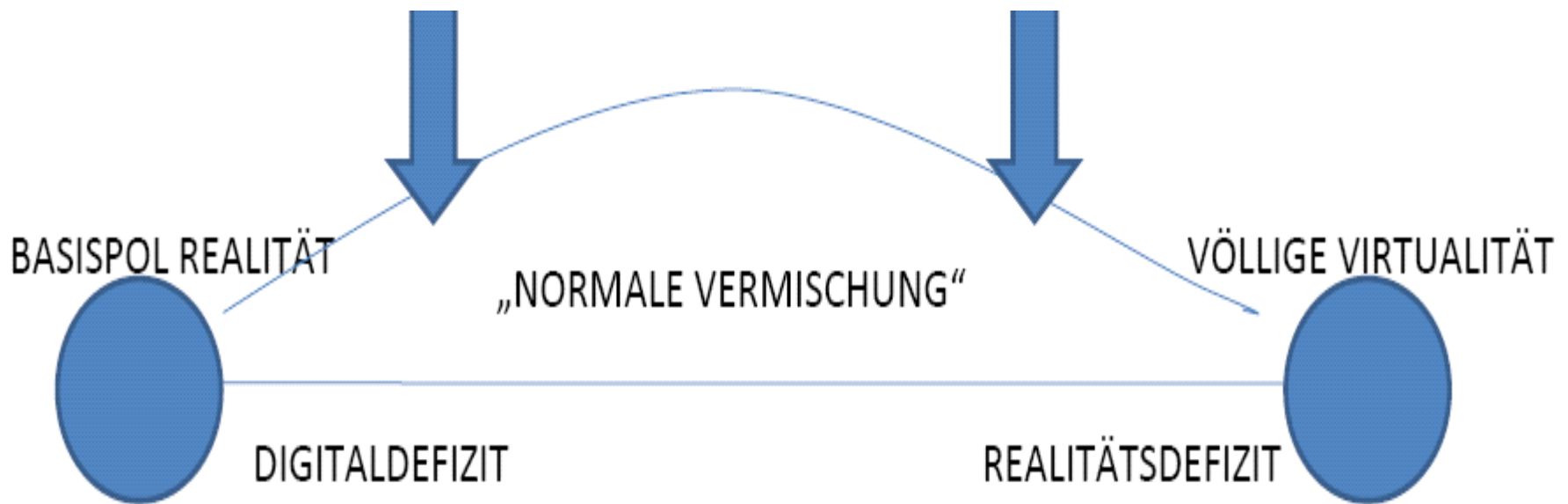


Conversations in Social Media - Version 5.0 - 09.2012 by ethorty | <http://social-media-prisma.ethorty.de> | <http://www.twitter.com/ethorty> | Contact us for updates: prisma@ethorty.de



Bild: Global Social Media Prisma by ethorty - www.facebook.com/socialmediaprism CC Lizenz

... wenn eine Dysfunktionalität des medialen Verhaltens die eigenständige Bewältigung der realen Entwicklungsaufgaben langfristig verunmöglicht.



Zahlen, Daten, Fakten



→ Gaming Disorder

→ Exzessive verhaltensauffällige
Mediennutzung

„Gaming Disorder“

- Andauernder und wiederholter Gebrauch des Internets zum Zweck des Online-Spielens, häufig gemeinsam mit anderen Spielern, der zu einer klinisch signifikanten Behinderung oder zu Einschränkungen führt, gekennzeichnet durch fünf (oder mehr) der folgenden Symptome über eine Periode von 12 Monaten Dauer:

„Gaming Disorder“

- **Andauernde Beschäftigung** mit Internet- bzw. Online-Spielen. (Der Betroffene denkt über frühere Online-Spiele nach oder beschäftigt sich gedanklich mit zukünftigen Spielen. Die Online-Spiele werden zur dominierenden Aktivität des alltäglichen Lebens.)
- **Entzugssymptome** wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht. (Diese Entzugssymptome werden typischerweise beschrieben als Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit. Körperliche Symptome im Sinne eines Medikamentenentzugs werden nicht beschrieben.)
- **Toleranzentwicklung** mit dem Bedürfnis, zunehmend Zeit für Online-Spiele aufzubringen.
- Erfolglose Versuche, die Teilnahme am Online-Spielen zu beenden.
- **Verlust des Interesses an früheren Hobbies** oder Aktivitäten als Folge des Online-Spielens.
- Andauerndes exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme.
- **Täuschen** von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche **Ausmaß des Online-Spielens**.
- Gebrauch der Online-Spiele, um aus **negativen Emotionen** (wie z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu **lindern**.
- **Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften**, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens.

„Exzessive verhaltensauffällige Mediennutzung“

- **Zentral: Gebrauch der Online-Spiele, um aus negativen Emotionen (wie z.B. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu lindern.**
- „Du bist computerflüchtig und nicht süchtig.“
- Von Login „RealLife“ hin zu „OnLife-Balance“
- Zeit ist nicht ausschlaggebendes Kriterium
- Geringere Stigmatisierung
- Ich brauchte keine Diagnose.

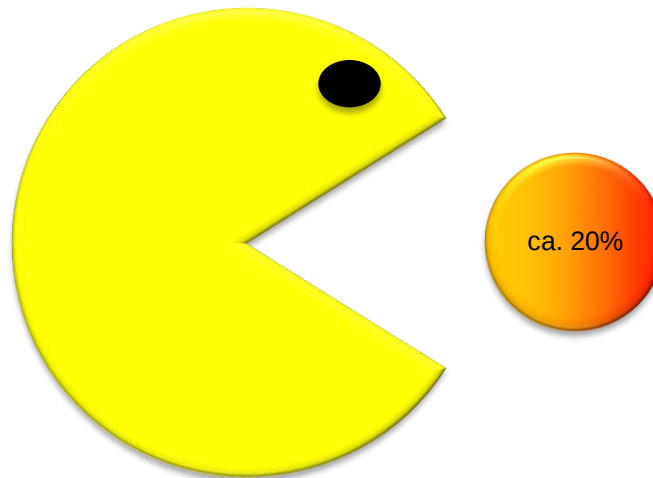


Bild: www.nichtlustig.de

Prävalenz

Range von 2 % - 19 %

PINTA – DIARI: 2,4 % der 14 bis 24 Jährigen und 4,0% der 14-16 Jährigen



Risikofaktoren für exzessive Internetnutzung (u.a.)

- männliches Geschlecht
- sozioökonomischer Status der Familie, das Bildungsniveau der Eltern sowie – davon abhängig – der besuchte Schultyp der Kinder
- dysfunktionales Sozialverhalten, verminderte soziale Intelligenz,
- soziale Ängstlichkeit, Einsamkeit, depressive Verstimmtheit und vermeidende Problemlösestrategien (Realitätsflucht)
- Schulangst und Schulversagen,
- mangelnde Erfolgserlebnisse außerhalb der Spielaktivität,
- das Spielmotiv der Machtausübung im Spiel sowie das Spielen von Onlinerollenspielen.

Quelle: Mößle, T. (2011). Jugend und Medien. Eine kritische Betrachtung. In de Bruin, A. & Höfling, S. (Hrsg.), Es lebe die Jugend! Vom Grenzgänger zum Gestalter, München: Hans-Seidel-Stiftung e.V.

Haltung

In Situationen in denen Jugendliche mit psychoaktiven Substanzen experimentieren werden Grenzen ausgetestet und gelegentlich überschritten. Wir verstehen diese grenzüberschreitenden Erfahrungen auch als **Bewältigung bestehender Entwicklungsanforderungen**. Dieses Verständnis ermöglicht uns mit der notwendigen Gelassenheit in ein Gespräch zu gehen, mit der Absicht ein objektives und **ehrliches, auf die persönliche Lebenssituation bezogenes Feedback** zu geben. Der Wunsch sich zu berauschen, die vielfältigen Beweggründe und Bedürfnisse wollen wir **nicht „moralisieren“**, sondern beziehen diese tabufrei mit ein. Jugendliche halten es auch nach einem „unbequemen“ Feedback weiterhin in Beratung aus, mit der Absicht Veränderungen anzustreben und Entscheidungen zu treffen. Welche Haltung dazu beiträgt, zeigt sich in den folgenden Begriffen, die unsere eigene Beobachtung widerspiegeln oder das Feedback unserer KlientInnen sind. Was Sie in Beratung hält:

Haltung

Zuverlässig sein -- Verbindlichkeit verlangen -- Transparenz herstellen -- Authentisch sein --
Zuwendung geben -- seinen Humor zulassen -- sich einlassen -- Eigenverantwortung betonen --
sich an Ressourcen orientieren -- Stärken nutzen -- Motivation nicht voraussetzen -- sich
einüben können -- Rituale entwickeln -- Entwicklungsräume schaffen -- Selbstwirksamkeit
betonen -- Verschwiegenheit garantieren -- Klientenwissen respektieren -- sich
auseinandersetzen mit Situationen -- Veränderung anstoßen -- Entscheidungen überlassen --
konsequent handeln -- sich im Handeln erleben -- erfolgreich Scheitern dürfen -- in Beziehung
treten -- Begleitung anbieten -- Realität im Blick haben -- Perspektivwechsel ermöglichen --
Interesse zeigen

Weiblich, 15 Jahre

- Lebt bei den Eltern, ein jüngerer Bruder
- Vater am WE Zuhause
- Metin II, Treffen mit Onlinekontakt
- Hobbie Reiten, Vernachlässigung des Freundeskreis
- Elterndiagnose: Computersucht
- Tochter zielstrebig, klar orientiert, Wunsch nach „mehr Familienzeit“
- Gesprächsthema ausschließlich Eskalation

männlich, 20 Jahre

- Erzieherausbildung, Zuweisung durch den Berufschullehrer
- YuGiYo Online, einige hundert Euro Echtgeldeinsatz
- Stundenlanges sitzen vor dem Bildschirm
- Computerflüchtig wegen Liebeskummer
- Ambivalent bezüglich seiner Profession
- Theaterspieler

Computerspielsuchtskala – Selbstbewertungsbogen (KFN-CSAS-II)

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich Alter: _____ (Jahre)					
Wie lange spielst du / spielen Sie an einem Schultag/Arbeitstag bzw. an einem Wochenende Computer- und Videospiele?					
Schultag/Arbeitstag: _____ (Stunden)		Wochenendtag: _____ (Stunden)			
Welche drei Computer- und Videospiele spielst du / spielen Sie momentan am liebsten?					
1. _____ 2. _____ 3. _____					
Im Folgenden finden sich einige Aussagen zum Computerspielverhalten. Gefragt wird nach persönlichen Erlebnissen und Meinungen, es gibt also keine richtigen oder falschen Antworten. Kreuze /-n Sie bitte für jede Aussage genau ein Antwortkästchen an. Kreuze /-n Sie bitte nie zwischen den Kästchen an, sondern immer nur an den vorgesehenen Stellen. Sollte es vorkommen, dass keine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten genau zutrifft, dann kreuze /-n Sie bitte das an, was am ehesten auf Sie / Dich zutrifft.					
		stimmt nicht (1)	stimmt kaum (2)	stimmt eher (3)	stimmt genau (4)
1.	Ich beschäftige mich auch während der Zeit, in der ich nicht Computer- und Videospiele, gedanklich sehr viel mit Spielen.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
2.	Ich habe das Gefühl, dass Video- und Computerspiele für mich immer wichtiger werden.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
3.	Ich habe das Gefühl, meine Spielzeit nicht kontrollieren zu können.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
4.	Ich muss immer länger spielen, um zufrieden zu sein.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
5.	Wenn ich nicht spielen kann, bin ich gereizt und unzufrieden.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
6.	Mir wichtige Menschen beschwerten sich, dass ich zu viel Zeit mit Spielen verbringe.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
7.	Ich bin so häufig und intensiv mit Computer- und Videospiele beschäftigt, dass ich manchmal Probleme in der Schule bekomme.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
8.	Weil ich soviel spiele, unternehme ich weniger mit Anderen.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)

9.	Wenn ich längere Zeit nicht spiele, werde ich unruhig und nervös.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
10.	Meine Leistungen in der Schule leiden unter meinen Spielgewohnheiten.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
11.	Meine Gedanken kreisen ständig ums Computer- und Videospielen, auch wenn ich gar nicht spiele.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
12.	Ich verbringe oft mehr Zeit mit Computer- und Videospielen, als ich mir vorgenommen habe.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
13.	Es kommt vor, dass ich eigentlich etwas ganz anderes tue und dann ohne zu überlegen ein Computerspiel starte.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
14.	Zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Situationen spiele ich eigentlich immer: Das ist fast zu einer Routine für mich geworden.	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)
Bitte addiere /-n Sie nun die Summe der jeweils angekreuzten Antworten zusammen und trage/-n das Ergebnis in dieser Zeile ein.				Summenscore: (14 – 56)	
Summenscore 14 – 34	Das Ergebnis ist unauffällig. Sollten Sie/ solltest Du dennoch Interesse an einer Beratung haben kannst du dich gerne an eine der unten genannten Beratungsstellen wenden.				
Summenscore 35 – 41	Verdacht einer Abhängigkeitsgefährdung. Wir empfehlen Ihnen/ Dir zur ausführlicheren Problemidentifizierung und Beratung Kontakt zu einer Beratungsstelle aufzunehmen.				
Summenscore 42 – 56	Deutlicher Hinweis auf eine Abhängigkeit. Wir empfehlen Ihnen/ Dir dringend zur ausführlicheren Problemidentifizierung und Beratung Kontakt zu einer Beratungsstelle oder einem/ einer kinder- und jugendpsychiatrischen Facharzt oder Ambulanz aufzunehmen.				

Probanden-Nr.	. . Datum	Seite 1
---	--	---------

SKALA ZUM ONLINESUCHTVERHALTEN
BEI ERWACHSENEN (OSVe-S)
(Wölfling, K., Müller, K.W. & Beutel, M.E., 2008)

Im Folgenden finden Sie einige Fragen dazu, wie Sie im Allgemeinen mit dem Internet und verschiedenen Onlineangeboten umgehen. Bitte beantworten Sie alle Fragen so wahrheitsgemäß und vollständig wie möglich. Denken Sie bitte daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Überlegen Sie bei der Beantwortung der einzelnen Fragen also nicht allzu lange, sondern kreuzen Sie diejenige Antwort an, welche Ihnen spontan als die Passende erscheint.

Bitte beachten Sie, dass sich die im Folgenden aufgeführten Fragen nach Ihrem Onlineverhalten nur auf die Nutzung des Internet in Ihrer Freizeit beziehen und nicht etwa auf eine mögliche Nutzung des Internet aus beruflichen Gründen.

Ganz praktisch...

- „Energiebecher“
- „Bilder vertrauter Orte“

- „Net Generation“
- „Let's Play“

Material / Links:

Technologien aus Sicht von Kindern Film: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLbT5O8vmgU>

Social Media Prisma: www.facebook.com/socialmediaprism

Gaming Disorder Factsheet: www.dsm5.org/Documents/Internet%20Gaming%20Disorder%20Fact%20Sheet.pdf

Prävalenz / PINTA: drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computerspiele-und-internetsucht.html

KFN CSAS II: kfn.de/Forschungsbereiche_und_Projekte/Medienwirkungsforschung/Computerspiel-_und_Internetabhaengigkeit.htm

OSVe-S: <http://www.zi-mannheim.de/behandlung/onlinesuchtverhalten.html>

IMPACT-Methoden: Danie Beaulieu: Impact-Techniken für die Psychotherapie - ISBN 978-3-89670-444-3

NETBAG: <http://www.drogisto.de/produkte/details/online-sucht-6/netbag-methodentasche-zur-praevention-von-online-sucht.html>

Let's Play: <http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien->

[dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/Methodenhandbuch_Medienabhaengigkeit_ansichts.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/Methodenhandbuch_Medienabhaengigkeit_ansichts.pdf)

Aufsatz „Jugend und Medien – eine kritische Betrachtung“ http://www.hss.de/uploads/tx_ddceventsbrowser/BS-94.pdf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.
Auf Wiedersehen.

**Landschaftsverband
Westfalen-Lippe (LWL)
LWL-Koordinationsstelle Sucht**

Warendorfer Straße 27

48145 Münster

Tel.: 0251 591-32 67

Fax: 0251 591-54 99

kswl@lwl.org

Besuchen Sie uns im Internet: www.lwl-ks.de