

SelbsthilfeTag
Samstag | 23. September

Respekt
Austausch

Teilhabe
think
different

Augenhöhe

Selbsthilfe
you
+ me
we
ist Vielfalt

alkoholfreie
Cocktails

Vertrauen
Gruppentreffen
von Mensch
zu Mensch



10 - 17 Uhr | Glocke Bremen, Domsheide 4
Präsentation von über 40 Selbsthilfegruppen
Eintritt frei | www.selbsthilfetag-bremen.de

Fachvorträge zu den Themen Long-Covid,
Mediensucht und Psychische Erkrankungen

Fachvortrag:

Wenn Faszination zum
Problem wird –
Mediensucht bei
Jugendlichen und
jungen Erwachsenen





Eileen Strupat

Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin B.A.,
Suchttherapeutin (VT, anerkannt
von der DRV)

- Seit 09/2015 in der
Fachambulanz für
Suchtprävention und
Rehabilitation,
Caritasverband Bremen e. V.
- Seit 01/2023 Leitung
Fachambulanz für
Suchtprävention und
Rehabilitation,
Caritasverband Bremen e. V.



Inhalt

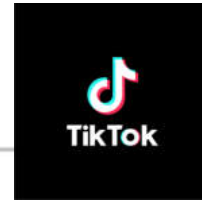
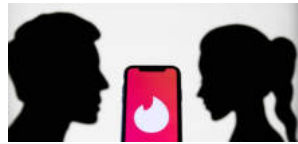


1. Ausgangslage – Ein neues Zeitalter
2. Faszination virtuelle Welt
3. Bindungsfördernde Faktoren
4. Medienabhängigkeit
5. Umgang mit Medienkonsum



Ausgangslage – Ein neues Zeitalter





2014

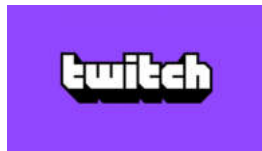
2016

2012

2004



2005



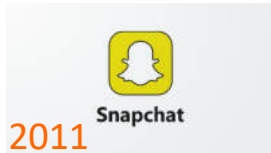
2011



2004



2006



2011



WIKIPEDIA
Die freie Enzyklopädie

2001

1992/93

1994/95



1995



2006



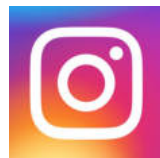
2011



Ab 2000

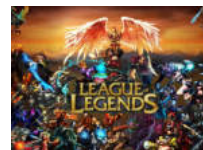


1996/98



2010

2009



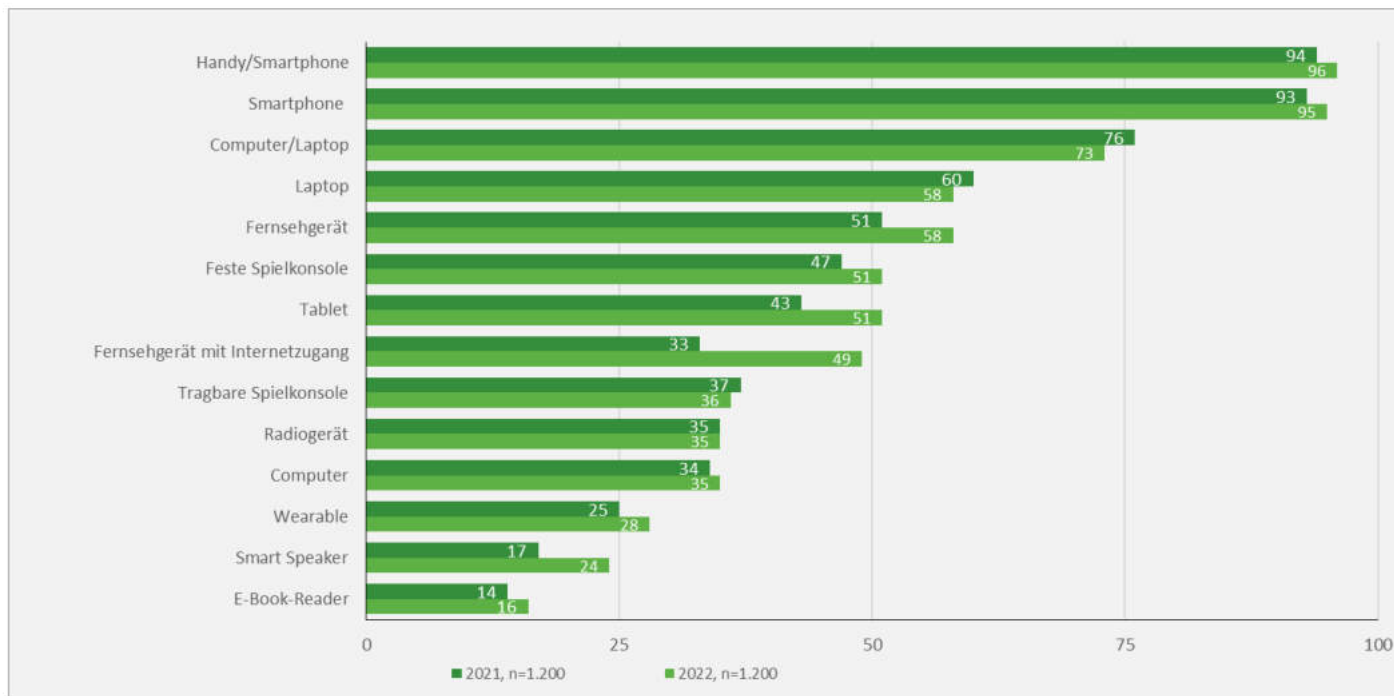
2009



Ab 2007



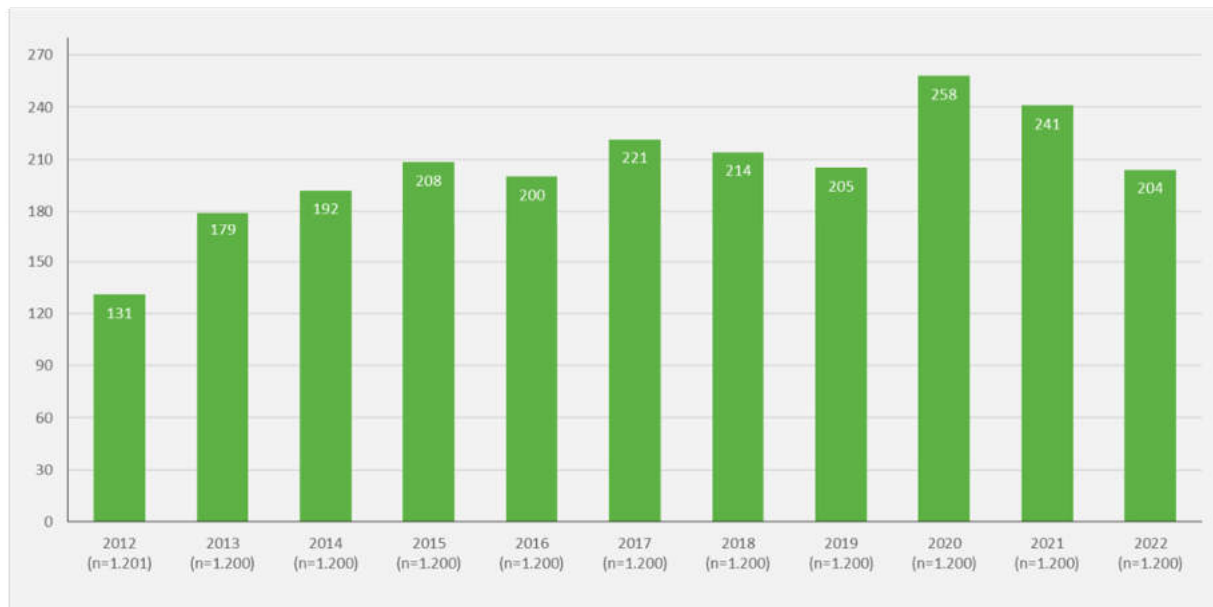
Gerätebesitz Jugendlicher 2022 – Vergleich 2021 - Auswahl -



Quelle: JIM 2021, JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200



Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2012-2022



Quelle: JIM 2012-JIM 2022, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten, n=1.200



Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2022
 - Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	„Minecraft“ 26 %	„Minecraft“ 24 %	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 18 %
Rang 2	„FIFA“ 16 %	„FIFA“ 23 %	„Minecraft“ 14 %	„Minecraft“ 11 %
Rang 3	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 15 %	„Fortnite“ 9 %	„Fortnite“ 8 %

	Haupt-/Realschule	Gymnasium
Rang 1	„FIFA“ 18 %	„Minecraft“ 20 %
Rang 2	„Minecraft“ 16 %	„FIFA“ 18 %
Rang 3	„Fortnite“ 13 %	„Fortnite“ 10 %

Quelle: IJM 2022, Angaben in Prozent, Basis: Nutzer von Computer-, Konsolen-, Tablet-, Smartphonespielen, n=1.128



Faszination virtuelle Welt



Präsentation

- Real wirkende Erlebniswelten

Interaktion

- Selbstwirksamkeitserleben
- Handlungen in der Realität haben direkte Auswirkungen auf das Spiel

Flow

- Ein emotional positiv empfundenenes Flow-Erlebnis führt zum Eintauchen in die virtuelle Spielwelt
- Belohnung

Simulierte Lebenserfahrungen

- Themen, die auch im Alltag interessieren
- Probehandlungen



Faszination virtuelle Welt



Verfügbarkeit

- 24/7 möglich; durch portable Geräte überall verfügbar

Rolle & Identität

- Übernahme einer anderen Identität im Spiel
- Anonymität möglich
- Sicherer Ort
- Spiele/ soziale Netzwerke geben Orientierung

Gemeinsam spielen

- Virtuelle Bekanntschaften
- Thema im Freundeskreis



Computerspiele in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen

Was Computerspieler zum Spielen motiviert



Quelle: Abbildung nach Prof. Dr. Jürgen Fritz, 2011

Abbildung fällt nicht unter CC-Lizenz





Moba (Multiplayer Online Battel Arena)



Bindungsfördernde Faktoren



- Unendlichkeitsprinzip
- Abwechslungsreich (über 100 Champions)
- Ständige Weiterentwicklung durch neue Updates
- Vernetzung mit/ Einbindung in feste(n) Spielergruppen/ Teams
- Kostenlosigkeit zu Beginn
- Belohnungsmechanismen/ Aufstiegsmöglichkeiten
- Anerkennung und Bestätigung
- Kurze actionreiche Spiele (30-45 min.)
- Spiel gegen gleichstarke Gegner





Mobilfähige Massively Multiplayer Online Games (MMMOG)



Mögliche bindungsfördernde Faktoren

- Unendlichkeitsprinzip
- Vernetzung mit/ Einbindung in feste(n) Spielergruppen (z.B. Handelsmöglichkeiten)
- Kostenlosigkeit zu Beginn (In-App-Käufe)
- Belohnungsmechanismen/ Aufstiegsmöglichkeiten
- Vielseitige taktische Möglichkeiten
- Ständige Weiterentwicklung führt zu neuen Erfahrungen und Möglichkeiten
- Anerkennung und Bestätigung



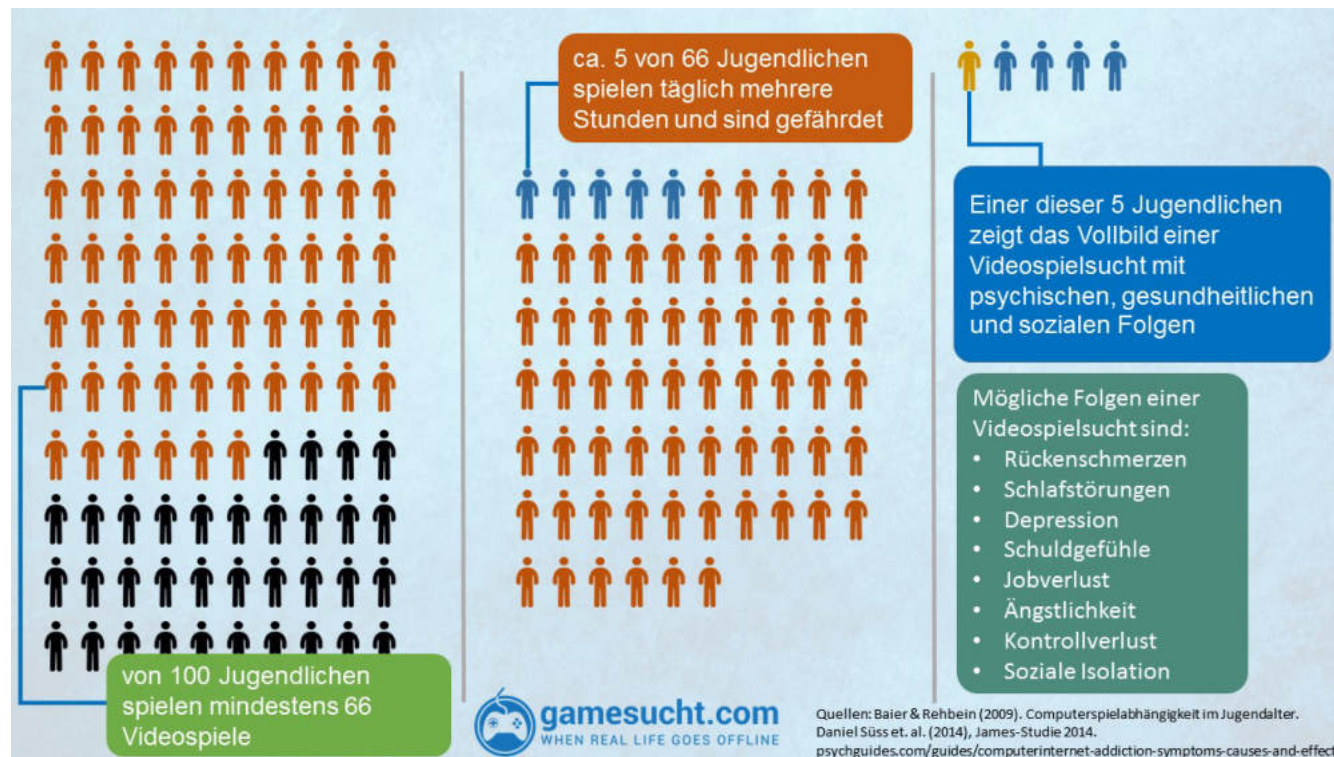
Mögliche bindungsfördernde Faktoren



- „Tamagotchi –Effekt“ (Spiele sind nicht zu pausieren)
- Mobilfähigkeit
- Kleine Spielsequenzen von wenigen Minuten machen häufig schon Sinn
- Einfache aber ansprechende Spielsysteme (anders als bei MOBA)
- Wettkampfs- und Vergleichsmöglichkeiten



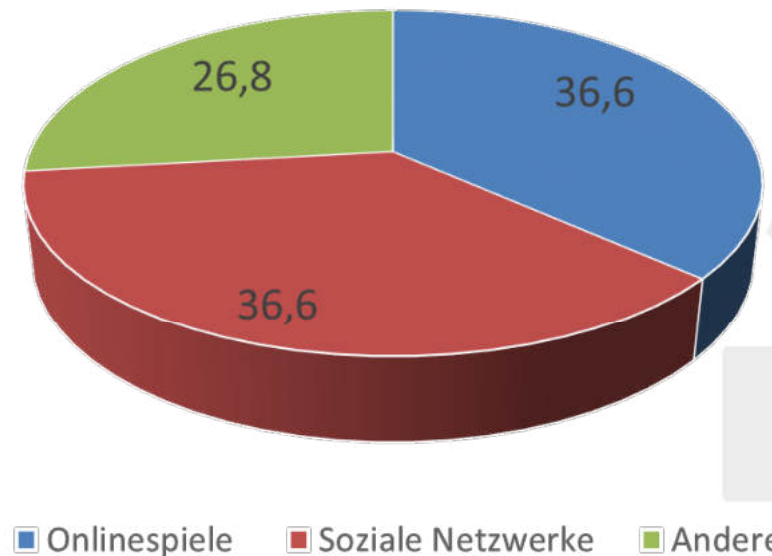
Medienabhängigkeit



Bereiche der Medienabhängigkeit

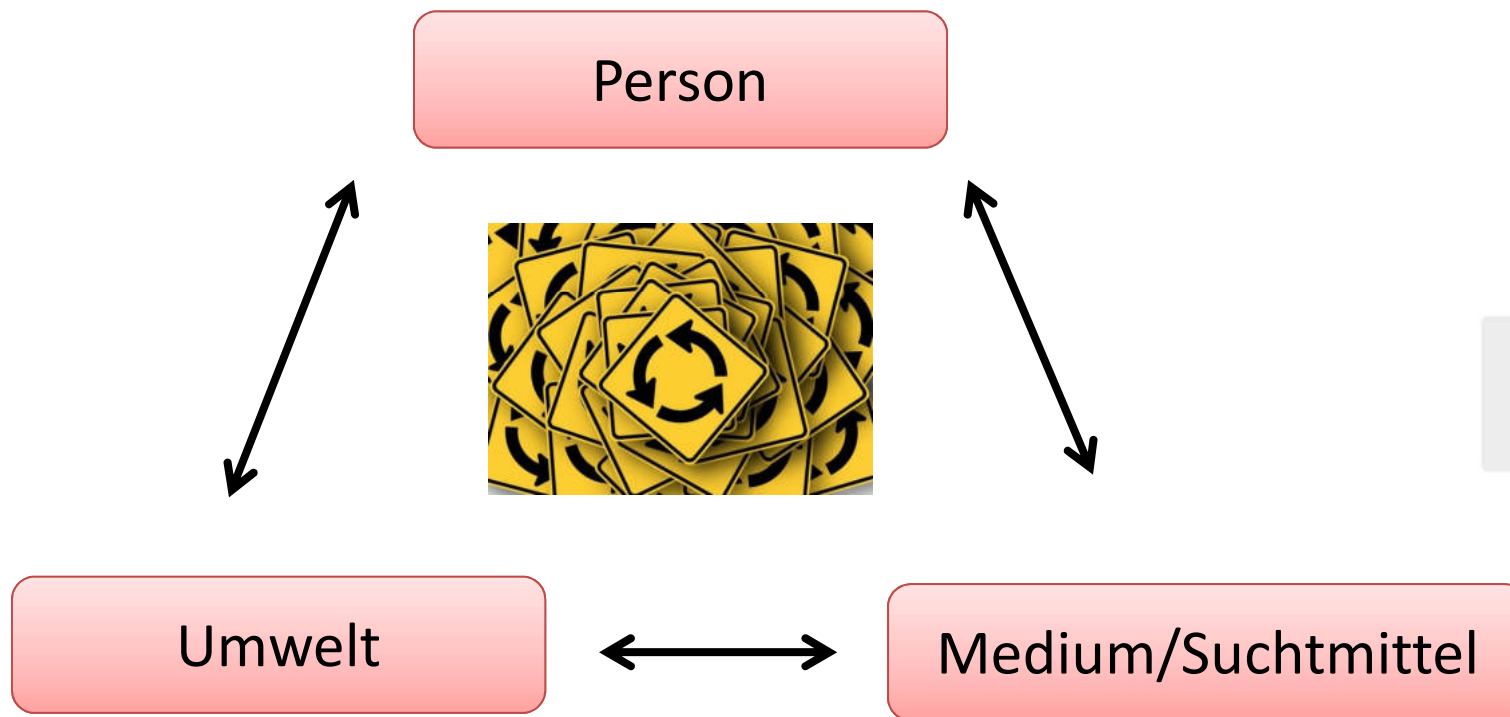


- Soziale Netzwerke
- Online Shopping
- Serien und Streaming
- (Online-)Computerspiele
- Internet-Pornografie
- Online-Glücksspiel
- Recherche



Hauptaktivität bei Internetabhängigen nach PINTA Studie in Prozent

Suchtursachen



Entwicklungsaufgaben Jugendliche

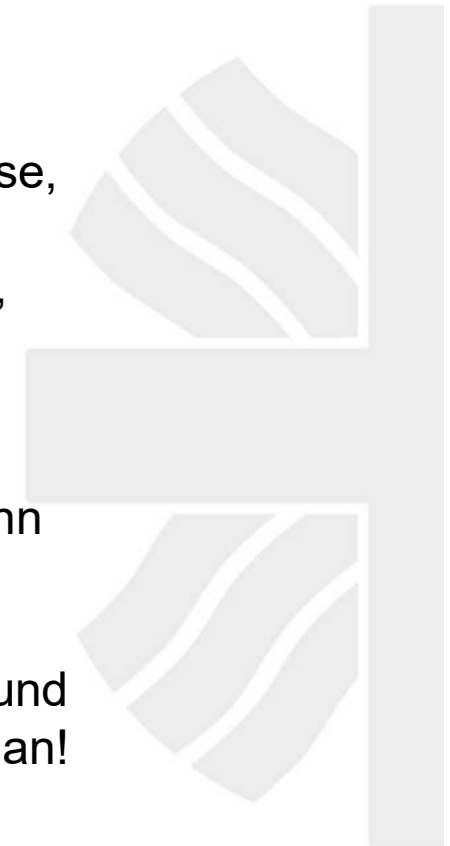


Jugendliche möchten:

- Erwachsen sein und sich vom Elternhaus ablösen,
- vom Elternhaus unabhängige Anerkennung und Erfolgserlebnisse,
- von Gleichaltrigen akzeptiert werden,
- befriedigende Beziehungen zum anderen Geschlecht aufbauen,
- beruflich erfolgreich sein/ eine berufliche Perspektive aufbauen,
- ein eigenes Wertesystem erproben,

... also: **eine eigene Identität entwickeln und festigen**, auch wenn dabei die von Erwachsenen gesteckten Grenzen überschritten werden.

Dabei tendieren Jugendliche zu exzessiven Verhaltensweisen und streben Grenzerfahrungen an!



Kriterien für Computerspielsucht nach DSM 5

Andauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen.

Entzugssymptome wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht.

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.



Kriterien für Computerspielsucht nach DSM 5



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 herauszukommen oder um diese zu lindern**.

Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens

Fünf oder mehrere dieser Kriterien müssen zutreffen



ICD-11 Gaming Disorder



ein mit Online- oder Offline-Computerspielen zusammenhängendes Verhalten, bei dem die Kontrolle über das Spiel verloren geht, dem Spiel Vorrang vor anderen Aktivitäten gegeben wird und schließlich andere Interessen in den Hintergrund gedrängt werden“

Als abhängig gilt jemand, der

- beim Spielen keine Kontrolle über die Dauer, Häufigkeit und Intensität besteht,
- die Spiele eine höhere Priorität als alle anderen Lebensinteressen und tägliche Aktivitäten haben,
- negative Konsequenzen durch das Spielen in Kauf genommen werden.



Folgen von Mediensucht



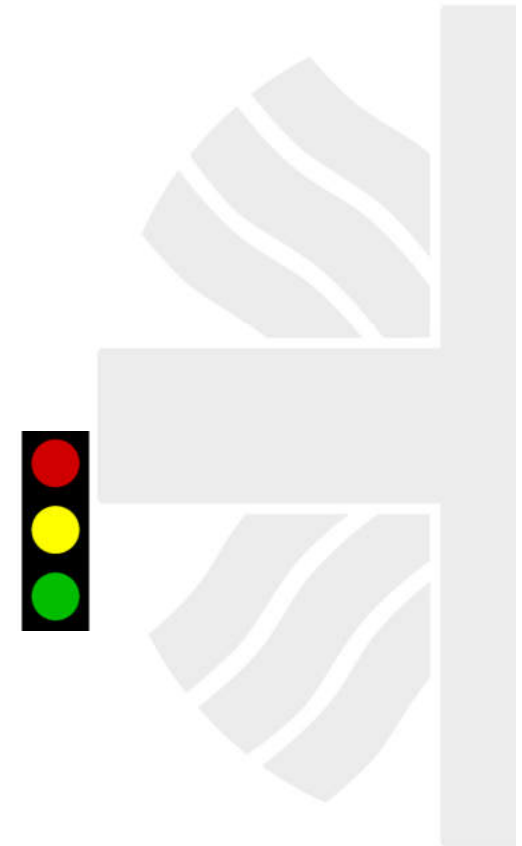
- Körperliche Schäden durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel, falsche Rückenhaltung und Störung des Schlaf-Wach Rhythmus
- Soziale Isolierung
- Negatives Selbstbild
- Psychische Erkrankungen
- Negative Folgen für Schule, Ausbildung und Beruf



Besonderheiten der Computerspiel- bzw. Medienabhängigkeit



- Geringe Krankheitseinsicht
- Geringer Veränderungswunsch
- Leidensdruck wird oft nicht zugegeben und beispielsweise Spielzeiten aggressiv verteidigt
- Verlust des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Ziel ist (in der Regel) nicht die totale Abstinenz



Problematischen Konsum erkennen?!



- Das Kind reagiert gereizt, wenn der Zugang zu Computer, Internet etc. nicht möglich ist
- Das Kind kapselt sich ab und verbringt weniger Zeit mit Freunden und Familie
- Das Kind vernachlässigt seine Hobbies
- Das Kind hat das Gefühl, die soziale Unterstützung von Familie/Umfeld fehle
- Die Noten in der Schule werden schlechter



Problematischen Konsum erkennen?!



- Das Kind möchte auf gemeinsame Mahlzeiten verzichten oder isst lieber direkt am Computer
- Negative Emotionen werden durch Computerspiele verarbeitet
- Hang zur Prokrastination
- Starke Gewichtsschwankungen und Anzeichen von Übermüdung
- Gestörtes Selbstwertgefühl

Beratung bei problematischem Medienkonsum



Wir bieten in diesem Kontext an:

- Einzel- und Familiengespräche
- elektronische Formen der Kontaktaufnahme und Beratung (Email u. Chat)
- Vermittlung in weiterführende Hilfen (stationär, ambulant, Selbsthilfe)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!!



Hilfreiche Adressen



www.klicksafe.de

www.mediennutzungsvertrag.de

www.spieleratgeber-nrw.de



Quellen



Möller, Christoph (Hrsg.) (2012): Internet- und Computersucht, Stuttgart: Kohlhammer Verlag

Müller Kai W., Wölfling Klaus (2017): Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht. Kohlhammer Verlag

Frölich, Jan u. Lemkuhl, Gerd (2012): Computer und Internet erobern die Kindheit, Kempten: Schattauer Verlag

Pruin, Niels (2014): Spaßfaktor Realität – Zurück aus der virtuellen Welt. Cuvillier Verlag Göttingen.