

GRUSSWORT



Schriftliches Grußwort für das Methodenhandbuch zur Prävention von Medienabhängigkeit des Fachverbandes Medienabhängigkeit

Computer und Internet mit ihren nahezu grenzenlosen Nutzungsmöglichkeiten gehören wohl zu den größten technischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte. Das Internet bietet uns sowohl in der Arbeitswelt, als auch in der Freizeit vielfältige Vorteile. Es ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche nutzen Bildschirmmedien nicht nur zur Unterhaltung sondern auch als Hilfsmittel für die Schule.

Wie uns die Zahlen der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Studie „Prävalenz der Internetabhängigkeit“ (PINTA) zeigen, gibt es allerdings in allen Altersgruppen auch Menschen, die die Kontrolle über ihre Computerspiel- und Internetnutzung verlieren. Nach diesen ersten bundesweit repräsentativen Schätzungen ist die Altersgruppe der 14- bis 16-Jährigen besonders betroffen. Das problematische Nutzungsverhalten äußert sich durch den Rückzug aus der realen Welt. Die Betroffenen vernachlässigen soziale Kontakte, die Schule oder Arbeit bis hin zur körperlichen Verwahrlosung. Sie suchen und finden in der virtuellen Welt Ablenkung, Anerkennung und Belohnung.

Auch wenn die Forschung zur exzessiven und pathologischen Computerspiel- und Internetnutzung noch am Anfang steht, liegt es mir als Drogenbeauftragte der Bundesregierung am Herzen, junge Menschen, aber auch ihre Eltern und Pädagogen

über die möglichen Risiken aufzuklären. Es muss verhindert werden, dass die Zahl der Betroffenen steigt.

Kinder und Jugendliche müssen den verantwortungsvollen Umgang mit Bildschirmmedien lernen; sie sollen nur solche Angebote nutzen, die für ihr Alter geeignet sind. Dabei spielen nicht nur die Eltern sondern auch Lehrerinnen und Lehrer eine wichtige Rolle. Sie alle sind dazu aufgerufen, sich dafür zu interessieren, was ihre Kinder oder Schülerinnen und Schüler im Internet tun. Auch sie müssen an ihrer Medienkompetenz arbeiten und aktuelle Entwicklungen wahrnehmen.

Das vorliegende Methodenhandbuch richtet sich speziell an diese wichtige Gruppe der Multiplikatoren – Pädagoginnen und Pädagogen, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter sowie Erzieherinnen und Erzieher. Es bietet einen guten Einblick in die Thematik Medienabhängigkeit – auch ohne großes Vorwissen und zusätzlichen Arbeitsaufwand. Das Handbuch gibt hilfreiche Anregungen und zeigt den Verantwortlichen erprobte Methoden auf, wie sie mit den Jugendlichen über ihren Medienkonsum ins Gespräch kommen und auf spielerische Art und Weise eine kritische Selbstreflektion erreichen können.

So wurde beispielsweise das bei Jung und Alt bekannte Spiel TABU themenbezogen adaptiert und kann zur spielerischen Überprüfung und Vermittlung von Wissen sowie als Diskussionsanreiz genutzt werden.

Ich danke dem Fachverband Medienabhängigkeit e.V. für diesen wichtigen Beitrag, um das Thema bundesweit in die Schulen zu tragen und die Lehrkräfte zu sensibilisieren.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, reading 'Mechthild Dyckmans'. The script is cursive and fluid, with the first name 'Mechthild' written in a larger, more prominent style than the last name 'Dyckmans'.

Mechthild Dyckmans, MdB
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. ist ein Netzwerk aus Forschung, Prävention und Praxis im deutschsprachigen Raum, das sich dafür einsetzt, Medienabhängigkeit als Suchterkrankung anzuerkennen und Angebote für Prävention, Beratung und Behandlung zu entwickeln. Dazu sind verschiedene Arbeitsgruppen tätig.

Ziel des Methodenhandbuchs ist es, sich dem Thema **„Prävention von Medienabhängigkeit“** ohne besondere Vorleistung zu widmen und mit der Zielgruppe, den Jugendlichen, das Thema zu besprechen. So kann mit wenig Arbeitsaufwand erreicht werden, dass den Teilnehmenden eine höhere Sensibilität vermittelt wird, dass die Computerspiele Spaß machen, dass sie faszinieren, aber auch Risiken mit sich bringen.

Damit unterstreicht der Fachverband ganz besonders die dringende Notwendigkeit von Prävention, um der Entstehung von schädlichem Konsum und Abhängigkeit mit kreativem Lernen und konstruktiven Auseinandersetzungen zu begegnen.

Surfen, chatten und spielen gehört für Kinder und Jugendliche zum Alltag. Sie trauen sich an die unterschiedlichsten Geräte und Funktionen heran und probieren deren Nutzungsmöglichkeiten aus. Die Fähigkeit, sich solche Dinge durch Ausprobieren zu erschließen, hat zu der Bezeichnung „digital natives“ geführt. In dieser großartigen Kompetenz liegt gleichzeitig auch ihre größte Schwäche: intuitives Handeln merkt Fehler oft erst mit der entsprechenden Meldung des Systems oder zu spät. Das haben wir am Beispiel unüberlegt hochgeladener Informationen in sozialen Netzwerken vielfach öffentlich diskutiert.

Die AG "Prävention" arbeitet interdisziplinär und trägerübergreifend. Die mitwirkenden Kolleginnen und Kollegen haben eine Zusammenstellung unterschiedlicher Ideen zur präventiven Arbeit für die Praxis erstellt. Dank ihrer strukturierten Beschreibung und dem logischen Aufbau sind alle Methoden ohne Vorkenntnisse anwendbar. Alle vorgestellten Methoden sind vielfach in der Praxis erprobt, laden zu Diskussionen ein und eröffnen Zugänge zu Gefühlen, Ängsten und Wünschen, die mit der Nutzung von Medien verbunden werden. Für das hohe Engagement, die Bereitschaft ehrenamtlich in der AG und an diesem Handbuch mitzuwirken und die tolle Leistung der Arbeitsgruppe möchte ich mich ganz besonders herzlich bedanken. Unser gemeinsamer Dank geht auch an das Bundesministerium für Gesundheit, das unsere Arbeit fördert und dieses Handbuch kostenlos für alle Interessierten zur Verfügung stellt.

Nun freue ich mich sehr, Ihnen mit „Let's play“ einen umfangreichen Methodenkoffer für Ihre präventive Arbeit vorstellen zu können und lade Sie herzlich zum Mitspielen ein: Let's play – be safe

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Gohlke'.

Andreas Gohlke

1. Vorsitzender Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

SPIELANLEITUNG

Dieses Methodenhandbuch des Fachverbandes Medienabhängigkeit e. V. wurde von der Praxis für die Praxis geschrieben. Es skizziert in der theoretischen Einführung die grundlegenden Informationen zur Medienabhängigkeit, Medienkompetenz und der allgemeinen Suchtprävention. Die Auswahl der praxisnahen Methoden der Mediensuchtprävention erfolgte gezielt für die schulische Arbeit in den Jahrgangsstufen 7 bis 10.

Zur besseren Übersicht sind die Methoden dieses Handbuches in drei Module gegliedert:

Modul 1 Einlogger – thematischer Einstieg

Modul 2 Playtime – gezielte Auseinandersetzung mit Faszination und Sucht

Modul 3 Auslogger – abschließende Reflexion

Grundsätzlich sind die Methoden in verschiedenen Settings einsetzbar, wie beispielsweise der Zielgruppe der offenen und verbandlichen Jugendarbeit. Um eine nachhaltige Auseinandersetzung zu gewährleisten, empfehlen wir die optimale Gruppengröße von 12 bis 15 Personen, maximal eine Klassenstärke.

Die vorliegenden Methoden sind frei kombinierbar und ermöglichen so eine leichte Anwendbarkeit im schulischen Alltag. Jede der beschriebenen Methoden ist „Ready to Go“, dies bedeutet lediglich mit einer geringen Vorbereitungszeit verbunden. Entsprechende Arbeitsblätter und Vordrucke sind als Kopiervorlagen beigefügt und stehen als Download unter www.fv-medienabhaengigkeit.de zur Verfügung. Angaben zu der Dauer, den Inhalte und Zielen der Methoden unterstützen Sie bei der Planung Ihrer Unterrichtseinheit.

Beispiel für eine Doppelstunde

Modul 1: Medienreise (15 min)

Modul 2: Lebensbalken (45 min)

Modul 3: Talkshow (30 min)

Beispiel für zwei Doppelstunden

Modul 1: Stehogramm (15 min)

Modul 2: Software-Entwickler (60 min)

Modul 2: Suchtverlauf (45 min)

Modul 2: Lebensbalken (45 min)

Modul 3: Reloaded (15 min)

EIN BISSCHEN THEORIE

Die aktuelle Forschungslage deutet darauf hin, dass es sich bei Computerspielabhängigkeit um eine Suchterkrankung handelt. Desweiteren verdichten sich die Anzeichen dafür, dass auch die Nutzung Sozialer Netzwerke zu einer Suchtentwicklung führen kann. Dementsprechend empfiehlt der Fachverband Medienabhängigkeit e. V., die Prävention von Medienabhängigkeit in der **Suchtprävention** zu verorten. Dies bedeutet, dass Maßnahmen entwickelt und gefördert werden, die einer kompensatorischen Nutzung von Bildschirmspielen und Sozialen Netzwerken entgegenwirken. Ziel dieser Maßnahmen ist eine kritische Selbstreflexion des Medienkonsums in Verbindung mit dem Rollenverständnis und das Anstoßen von Verhaltensänderungen. Darüber hinaus ist die konstruktive Kooperation mit dem Jugendmedienschutz und der Medienpädagogik als angrenzenden Fachbereichen sinnvoll und wünschenswert, um das gemeinsame Ziel, **Medienabhängigkeit** zu vermeiden, zu erreichen. In Kooperation mit Bildungseinrichtungen sollten Konzepte zur Förderung von **Medienkompetenz** dahingehend überprüft werden, ob sie das Suchtpotenzial von Bildschirmmedien ausreichend berücksichtigen. Im schulischen Kontext soll die Förderung einer reflektierten Nutzung von Bildschirmmedien als Bildungsaufgabe fest verankert werden.



WAS IST

MEDIENABHÄNGIGKEIT?

Dorothee Mücken

In Fachzeitschriften und Tageszeitungen taucht für Medienabhängigkeit eine Vielzahl verschiedener Begriffe auf. Internetsucht, Computerspielsucht, pathologischer Internetgebrauch sind hier sicherlich nur einige Beispiele. Der Begriffdschangel besteht nach wie vor, da sich die internationalen Forschungsgemeinschaften noch nicht einig sind, wie Verhaltensauffälligkeiten im Umgang mit Bildschirmmedien zu definieren sind. Daher ist Medienabhängigkeit noch keine anerkannte Krankheit im Sinne der Klassifikationssysteme psychischer Erkrankungen. Hier bedarf es noch weiterer Forschung und politischer Bemühungen.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. versteht Medienabhängigkeit als stoffungebundene Sucht – auch Verhaltenssucht genannt – und plädiert für die Zuordnung zu den Abhängigkeitserkrankungen. Bei einer Verhaltenssucht werden keine bewusstseinsverändernden (psychotropen) Substanzen von außen zugeführt oder eingenommen. Der gewünschte, als Belohnung empfundene psychotrope Effekt (Kick-Erleben, Entspannung, Ablenkung) stellt sich durch körpereigene, biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessiv durchgeführte Verhaltensweisen ausgelöst werden. Gemeinsames Merkmal der verschiedenen Formen der Verhaltenssucht ist somit die exzessive Ausführung des Verhaltens, also eine Ausführung über das normale Maß hinaus. Von einer Verhaltenssucht wird dann gesprochen, wenn ein Verhalten in der Intensität so stark ausgeprägt ist und in seiner Funktionalität so eingesetzt wird, dass die Kriterien der Abhängigkeit erfüllt sind.

Der Fachverband hat auf der Grundlage des aktuellen Forschungsstandes und der Erfahrungswerte Kriterien zur Diagnosestellung einer Medienabhängigkeit entwickelt:

Diagnostische Kriterien

A) Zeitkriterium: Persistenz der Symptomatik

Die Symptomatik muss über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten kontinuierlich bestanden haben.