



**Net-Piloten**  
Durchklick mit Durchblick

# Ab wann ist es eine Mediensucht?

Neue Medien- Suchtpotenzial und Präventionsstrategien  
21.11.2017

Andreas Pauly

update Fachstelle für Suchtprävention Bonn

# Soziale Netzwerke in Zahlen



Quelle: facebook

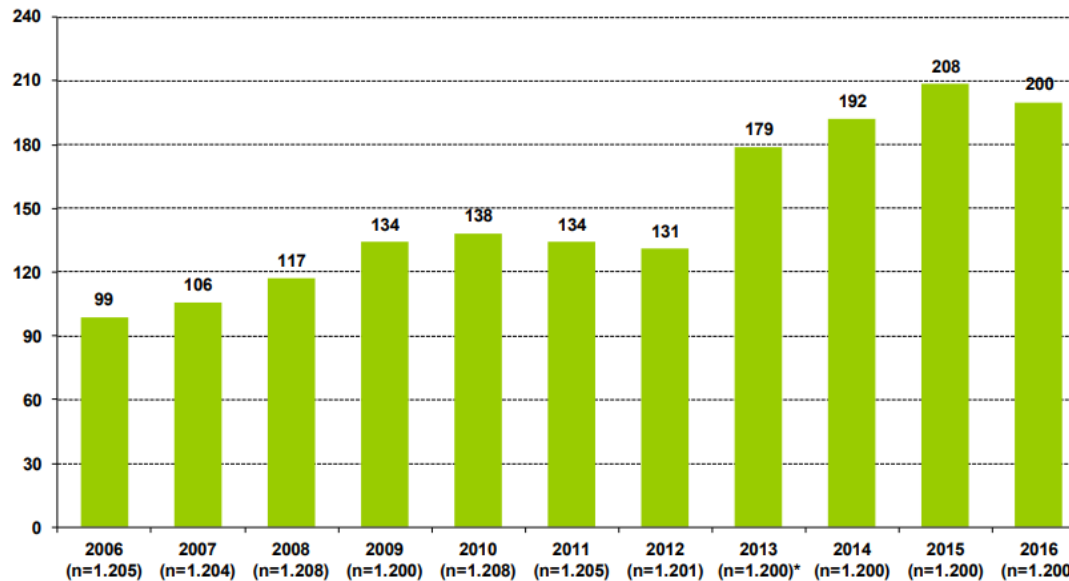


- JIM Studie dokumentiert seit 1998 Jahren die Mediennutzung von Jugendlichen in Deutschland

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

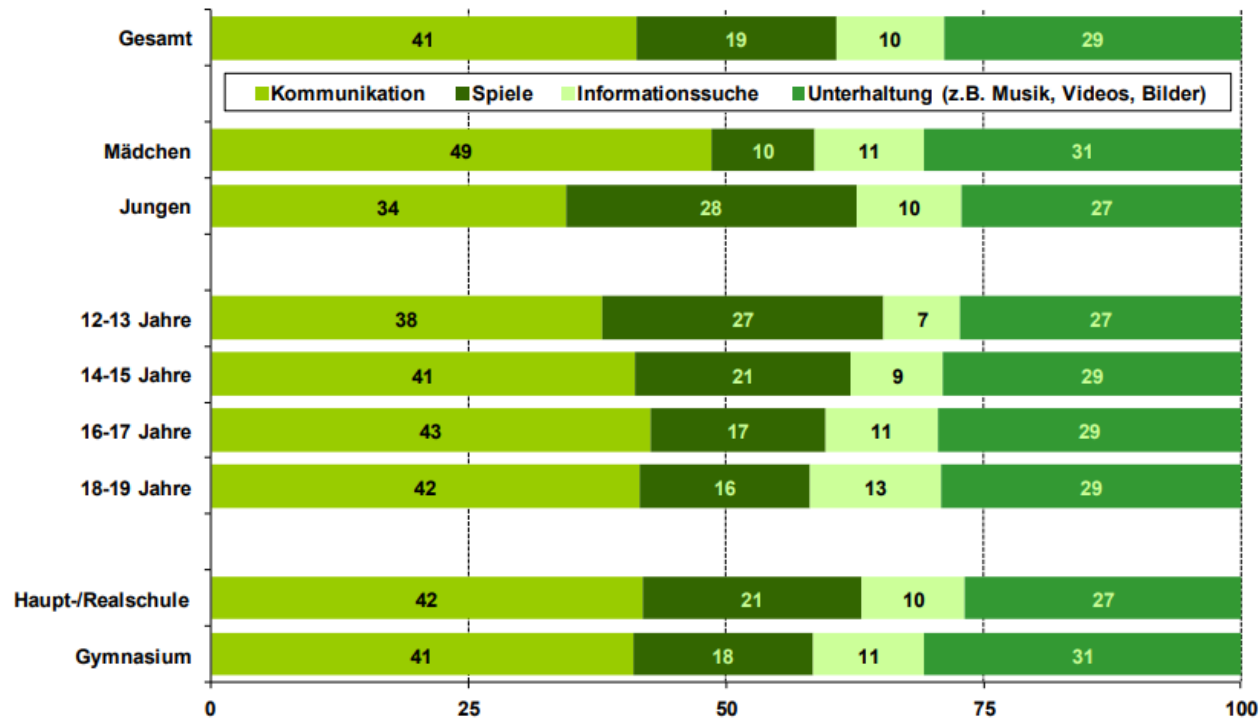


## Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2006 - 2016 - Mo-Fr, Selbsteinschätzung in Minuten -



Quelle: JIM 2006 - JIM 2016, Angaben in Minuten; \*Änderung der Fragestellung  
Basis: alle Befragten

## Inhaltliche Verteilung der Internetnutzung 2016



Quelle: JIM 2016, Angaben in Prozent  
Basis: Internet-Nutzer, n=1.188

- Hohe Selbstwirksamkeit durch Interaktion
- Anerkennung und Erfolg
- Belohnungssystem
- Einfache und klare Regeln
- Gemeinsames Spielen/miteinander Messen
- Erschaffung von Wunschidentitäten

Quelle: Friedrich/Pauly

**Information**

**Produktivität**

**Spaß**

**Kommunikation**

**Verlust der Privatsphäre**

**Schadsoftware**

**Rechtsverstöße**

**Jugendgefährdende  
Inhalte**

**Mediensucht**

**Sexuelle Übergriffe**

**Kostenfallen**

**Cybermobbing**

# Exzessiver Medienkonsum

Computerspielsucht

Internetabhängigkeit

Pathologischer

Internetgebrauch

Problematische

Computerspielnutzung





# Arten von Mediensucht



Quelle: Bert te Wildt

# Internet Gaming Disorder nach DSM-V

Gedankliche  
Vereinnahmung

Entzugs-  
erscheinungen

Toleranz-  
entwicklung

Kontrollverlust

Fortsetzung trotz  
negativer  
Konsequenzen

Verhaltens-  
bezogene  
Vereinnahmung

Dysfunktionale  
Stressbewältigung

Dissimulation

Gefährdung und  
Verluste

- 5 Kriterien müssen erfüllt sein, um die Diagnose **Internet Gaming Disorder** stellen zu können;
  - im Zeitraum von einem Jahr.

Quelle: K.Müller, Universität Mainz

# Wie viele Menschen betrifft das?

Alters- gruppe	Internetabhängigkeit (%)			Problematische Internetnutzung (%)		
	Gesamt	Weiblich	Männlich	Gesamt	Weiblich	Männlich
<b>14-64</b>	1,0	0,8	1,2	4,6	4,4	4,9
<b>14-24</b>	2,4	2,4	2,4	13,6	14,8	12,4
<b>14-16</b>	4,0	4,9	3,1	15,4	17,2	13,7

Quelle: PINTA1

Drogenaffinitätsstudie der BZgA 2015:  
**5,8% der 12-17Jährigen** gelten als internetabhängig

## RISIKOFAKTOREN

### INDIVIDUELLE FAKTOREN

- Geringes Selbstwertgefühl
- Ängste
- Depressionen
- Konzentrationsschwäche
- ADHS
- Autismus

### SOZIALE FAKTOREN

- Probleme in der Schule oder im Beruf
- Familiäre Probleme
- Ausgrenzungserfahrungen
- Hoher Leistungsdruck

# Ziele von Mediensuchtprävention

1. Erhöhen der Kenntnis über negative Folgen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung in den Zielgruppen
2. Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderung zur eigenen Computerspiel- und Internetnutzung
3. Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens von Computerspiel- und Internetangeboten
4. Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

## 1. Erhöhen der Kenntnis über negative Folgen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung in den Zielgruppen:

- Anstieg des Wissens über die gesundheitlichen Folgen von übermäßiger Computerspiel- und Internetnutzung.
- Anstieg des Wissens über risikoarme Computerspiel- und Internetnutzung (z. B. durch Zeitlimits).
- Anstieg des Wissens über Hilfsangebote bei riskanter Computerspiel- und Internetnutzung.
- Verstärkung der sozialen Norm „Online sein mit Maß und Spaß“.

## 2. Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderung zur eigenen Computerspiel- und Internetnutzung:

- Anstieg der Absicht, Computerspiele und Internetangebote risikoarm und verantwortungsvoll zu nutzen.
- Anstieg der Absicht, gesundheitsschädigende Computerspiel- und Internetnutzung zu reduzieren oder zu beenden.
- Anstieg der Selbstwirksamkeitserwartung, gesundheitsschädigende Computerspiel- und Internetnutzung reduzieren zu können.
- Beeinflussung der Nutzungsnormen gleichaltriger Gruppen im Sinne der Maßnahmenziele.

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

### **3. Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens von Computerspiel- und Internetangeboten:**

- Rückgang der übermäßigen oder exzessiven Computerspiel- und Internetnutzung.
- Zunahme von Kommunikation über risikoarme Nutzung von Computerspielen und Internet in der Gruppe der Net-Piloten.
- Anstieg der Moderations- und Präsentationsfähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Entwicklung von sozialen Kompetenzen bei den Net-Piloten.

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)



#### 4. Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall :

- Zunahme von Kommunikation über riskante Nutzung von Computerspielen und Internet in der Gruppe der Net-Piloten.
- Zunahme von Hilfsbereitschaft für betroffene Freundinnen und Freunde.
- Zunahme an Beratungsbereitschaft bei eigenem Bedarf.

[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)

- Onlineberatung

[www.ins-Netz-gehen.de](http://www.ins-Netz-gehen.de), das andere Leben, Oasis

- Schulprävention

Prävention, Information und Intervention in Schulen, z.B. Net-Piloten

- Gruppenintervention

Erlebnispädagogische Angebote zur Förderung der Freizeitaktivitäten, z.B. Reality Adventure

# Die Firewall - Schutzfaktoren



# Die Suchttreppe

AUSPROBIEREN



GENUSS



GEWÖHNUNG

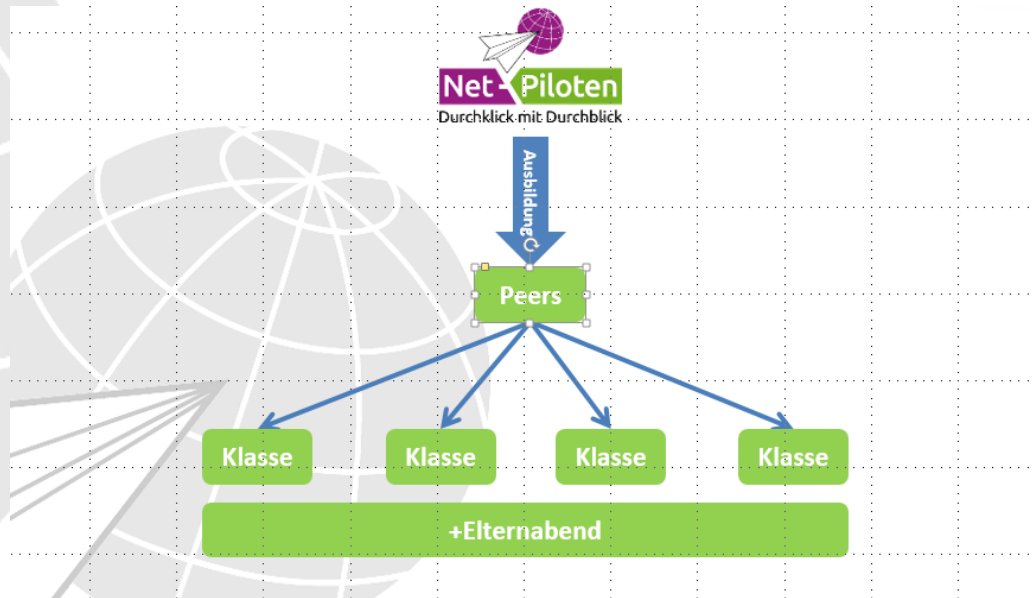


MISSBRAUCH



SUCHT

- Projekt
  - update in Bonn (Caritas und Diakonie Bonn)
  - Digital voll normal in Berlin (Caritas Berlin)
  - *neon* Suchtfachstelle Rosenheim



- Das Projekt findet bei den Net-Piloten sowie bei den Schüler/innen eine hohe Akzeptanz.
- Die Net-Piloten fühlen sich gut ausgebildet, sie wirken auf die Jüngeren sehr kompetent und werden wertgeschätzt.
- Es gibt didaktisch eine gute Abwechslung von Methoden und auch die Einheiten der Schüler/innen ist vielfältig.
- Die Schüler/innen fühlen sich gut informiert.
- 80% würden das Projekt weiterempfehlen.
- 50% sagen, dass sich ihr Medienverhalten nachhaltig verändert hat.



delphi  
Forschen. Entwickeln. Anwenden.



Reality Adventure bietet den Jugendlichen Informationen und Tipps von Medienfachkräften zum kompetenten Umgang mit Games.

Wir zeigen alternative Möglichkeiten, wie z.B. Mountain biken, Bowlen und andere Aktivitäten. Reality Adventure bietet Kontaktmöglichkeiten mit anderen Gamern.

Die Teilnehmenden tauschen ihre Erfahrungen über Games und Computerspielhelden austauschen.

**Start: 07.11.2017**

[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)





## Reality Adventure für Mädchen

Dieses Angebot bietet den Mädchen Informationen und Tipps von Medienfachkräften zum kompetenten Umgang mit social Messenger und der medialen Selbstdarstellung.

Wir zeigen alternative Möglichkeiten, wie z.B. Foto Shooting und Graffiti sprayen fahren, und bietet reale Kontaktmöglichkeiten mit anderen *userinnen*.

Die Teilnehmenden tauschen ihre Erfahrungen über instagram und snapchat aus und reflektieren deren Nutzung.

**Start: 12.09.2018**

[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)







Surfen statt Surfen bietet den Jugendlichen Tipps und ein Sportcamp in Begleitung von zwei Suchtpräventionsfachkräften mit dem Ziel der kompetenten Mediennutzung.

Es werden sportliche alternative Angebote , wie z.B. Surfen auf dem Veluwe-Meer, Basketball, Fahrradtour.

Die Surfwoche bietet Kontaktmöglichkeiten mit anderen Mediennutzer und eine kritische Auseinandersetzung, wie ich künftig meine Freizeit gestalte ohne Medien.



Medien dürfen nie der Ersatz für  
Soziale Beziehungen sein!

Antje Bostelmann



- 1. Sicherheitseinstellungen verbessern!**  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info).
- 2. Sparsam bei Profilinformatioenen sein!**
- 3. Geheimnisse für sich behalten!**
- 4. Vorsicht bei Spielen und Umfragen**
- 5. Misstrauisch sein!**

# Elternseminar „Netpiloten“

## Dreiteilige Seminarreihe für Eltern von Jugendlichen mit exzessiver Mediennutzung

Seminarinhalte:

- Suchtentstehung
- Risikoreiche Verhaltensweisen
- Pubertät
- Gesprächsführung
- Medienerziehung



[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)

The screenshot shows the homepage of Klicksafe.de, a website dedicated to internet safety. The header includes the logo, navigation menu, and a newsletter subscription box. The main content area features a featured article about WhatsApp videos, a search bar, and a news section with several articles. There are also promotional boxes for downloading materials and a section for parents.

**Header:** Klicksafe.de logo, navigation menu (Home, Themen, Service, Materialien, Spots, Über klicksafe), language options (English, русском, Türkçe, عربي), and a "Newsletter abonnieren" box with an "Abonnieren" button.

**Navigation:** Home | Themen | Service | Materialien | Spots | Über klicksafe

**Featured Article:** "WhatsApp-Videos" with a sub-headline "Neuer klicksafe Erklärfilm WhatsApp Probleme". Includes a "Weiterlesen" button.

**Search:** Suchbegriff: [ ] Suchen [ ] [ ] [ ]

**News Section:**

- 17.09.2014:** Koffer gepackt und überlebt. Mit der Kamera Geschichten entdecken - Material für den [ ] Weiterlesen [ ] Zur Übersicht
- 16.09.2014:** Pädagogen-Spezial von handysektor: Handy in der Schule. Handysektor zeigt zum [ ] Weiterlesen [ ] Zur Übersicht
- 12.09.2014:** Die Zukunft freier Bildungsmaterialien - OER-Konferenz 2014. Am 12. und 13. September [ ] Weiterlesen [ ] Zur Übersicht

**Download and Order:** "Download und Bestellen" button above a book cover titled "Elternabend Internet + Handy".

**Parental Advice:** "klicksafe informiert" section with numbered items:

- 1 Privatsphärenschutz durch richtige Einstellungen in Facebook [ ] Weiterlesen
- 2 Elternratgeber "Smart mobil?!" - Smartphones und Apps [ ] Weiterlesen

**Footer:** "klicksafe für" section with a cartoon character.



## multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

ins-netz-gehen.de

Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch

Zur Beratung für Multiplikatoren

Zum Jugendportal

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
BZgA

Kampagne Net-Piloten Beratung Informationen Material



Lehrkräfte



"Ich möchte wissen, wie soziale Netzwerke funktionieren."  
Informationen für Eltern

Eltern



Fachkräfte

Suche

Veranstaltungstermine

Derzeit liegen keine aktuellen Termine vor.

Alle Informationen und Termine



Kampagne

ins-netz-gehen.de  
Online sein mit Maß und Spaß

Zum Jugendportal



Beratung

Multiplikatorenberatung  
Unterstützung bei Sorgen um Medienkonsum bei Jugendlichen

Zum Beratungsprogramm

Beratungsstellendatenbank

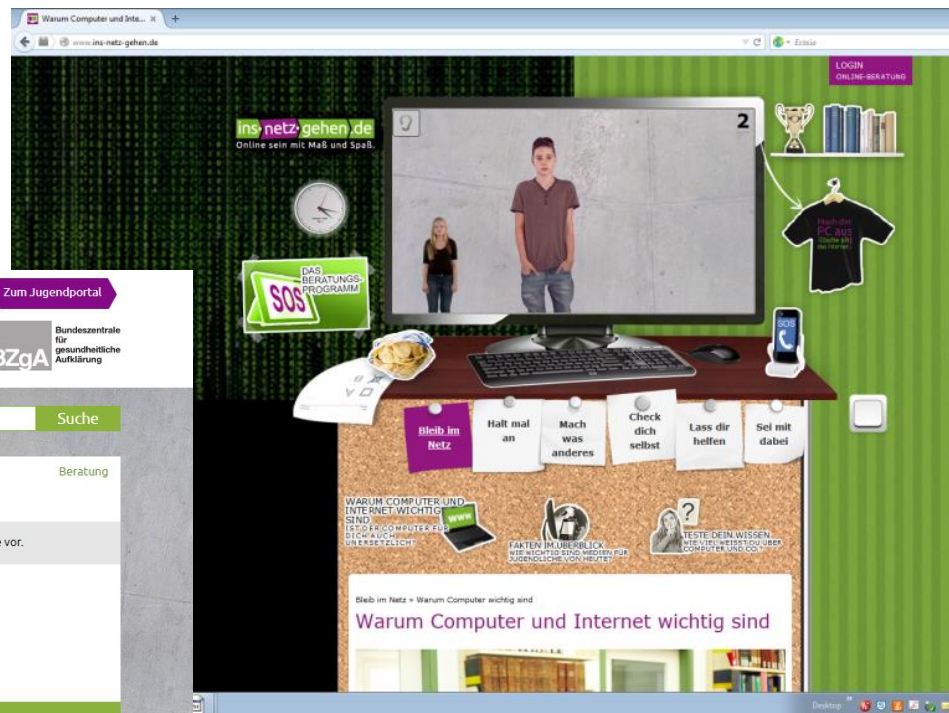
Geben Sie hier Ihre Postleitzahl ein, um Beratungsstellen in Ihrer Nähe zu finden.

Postleitzahl

Entfernung

Kilometer

Suchen





Andreas Pauly, Köln  
Diplom-Sozialpädagoge  
[andreaspauly@gmx.de](mailto:andreaspauly@gmx.de)

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**