

#verlorenimnetz

Mediennutzung zwischen Kompetenz und
Kontrollverlust



REFERENT
MICHAEL WILDE
SOZIALARBEITER (M.A.)



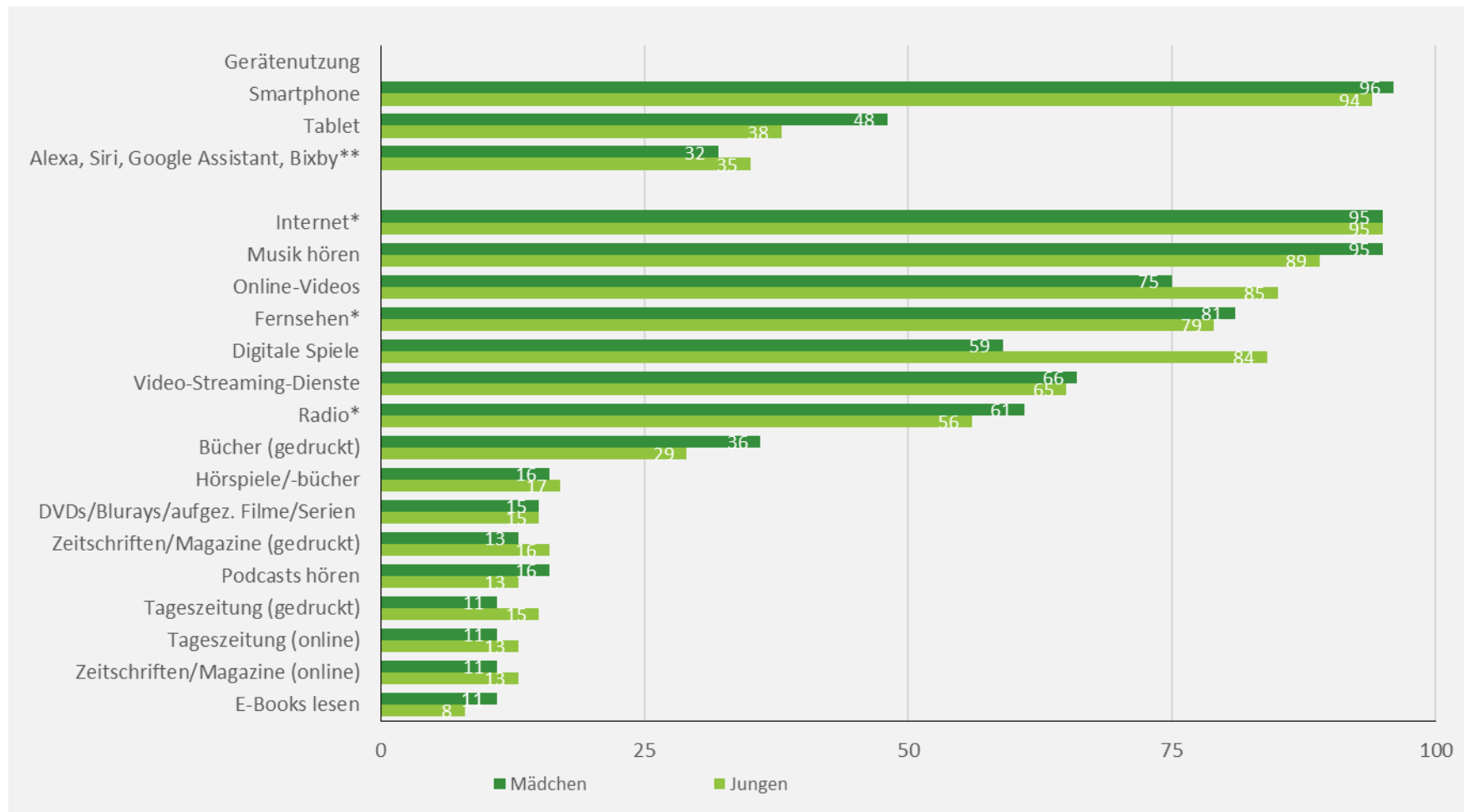
Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION
SACHSEN**

Bereich suchtmittelspezifische
Suchtprävention

Medienbeschäftigung in der Freizeit 2021

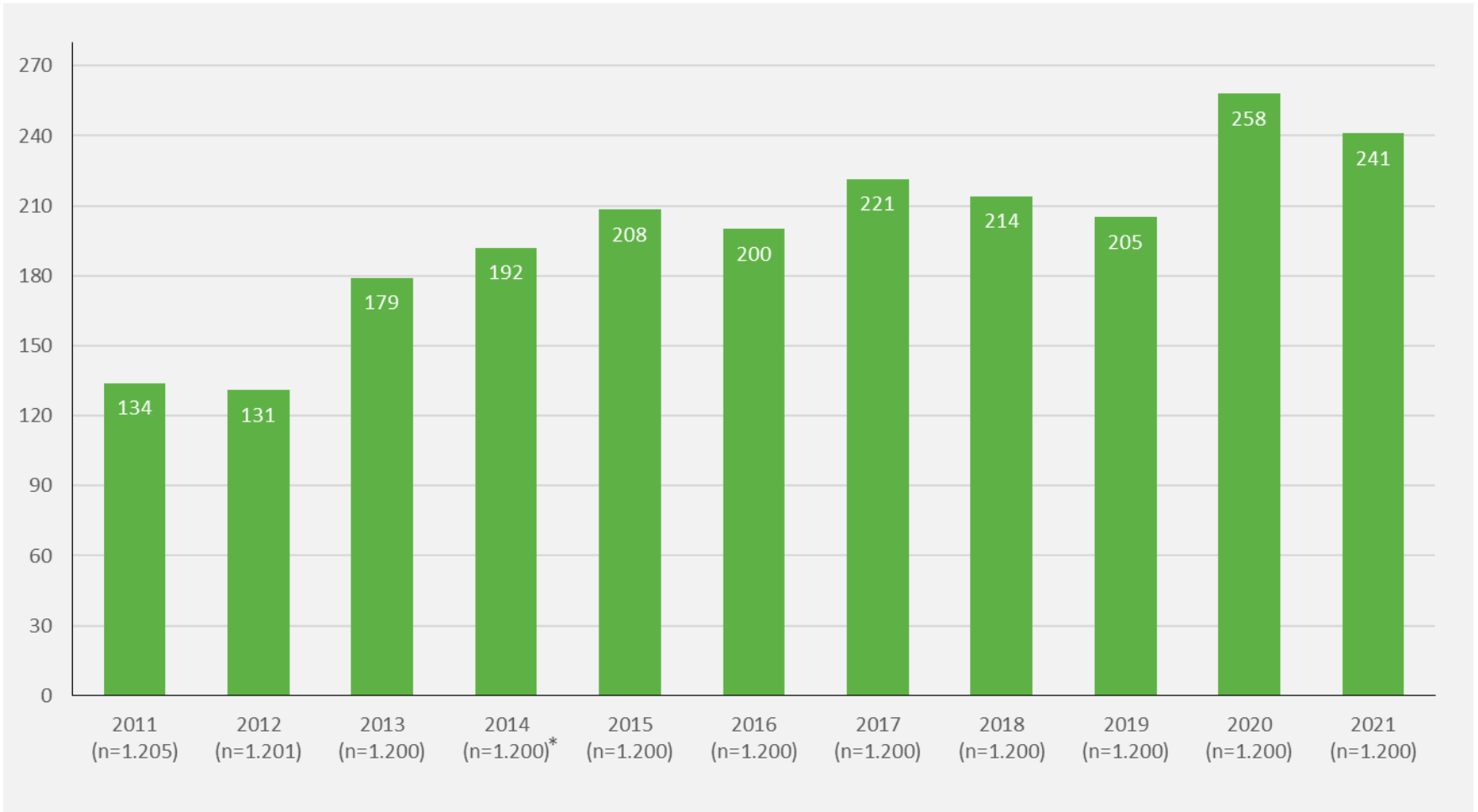
- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, *egal über welchen Verbreitungsweg, **2020 nicht abgefragt, Basis: alle Befragten, n=1.200

Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2011-2021

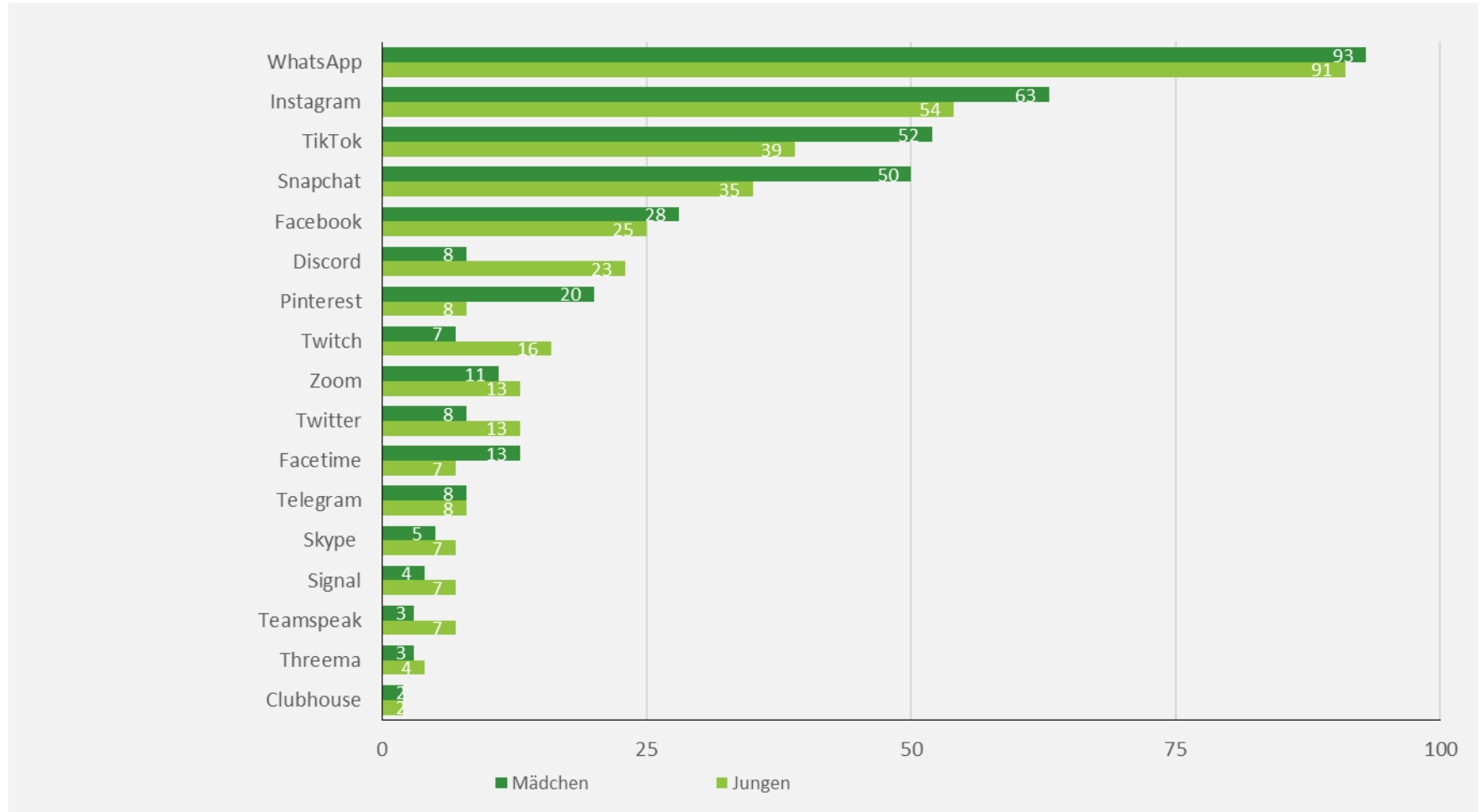
- Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten -



Quelle: JIM 2011-JIM 2021, Angaben in Minuten; *Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten

Genutzte Online-Angebote 2021

- täglich/mehrmals pro Woche -



Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: Internetnutzer*innen, n=1.187

Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2021

- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen ohne Antwortvorgabe -

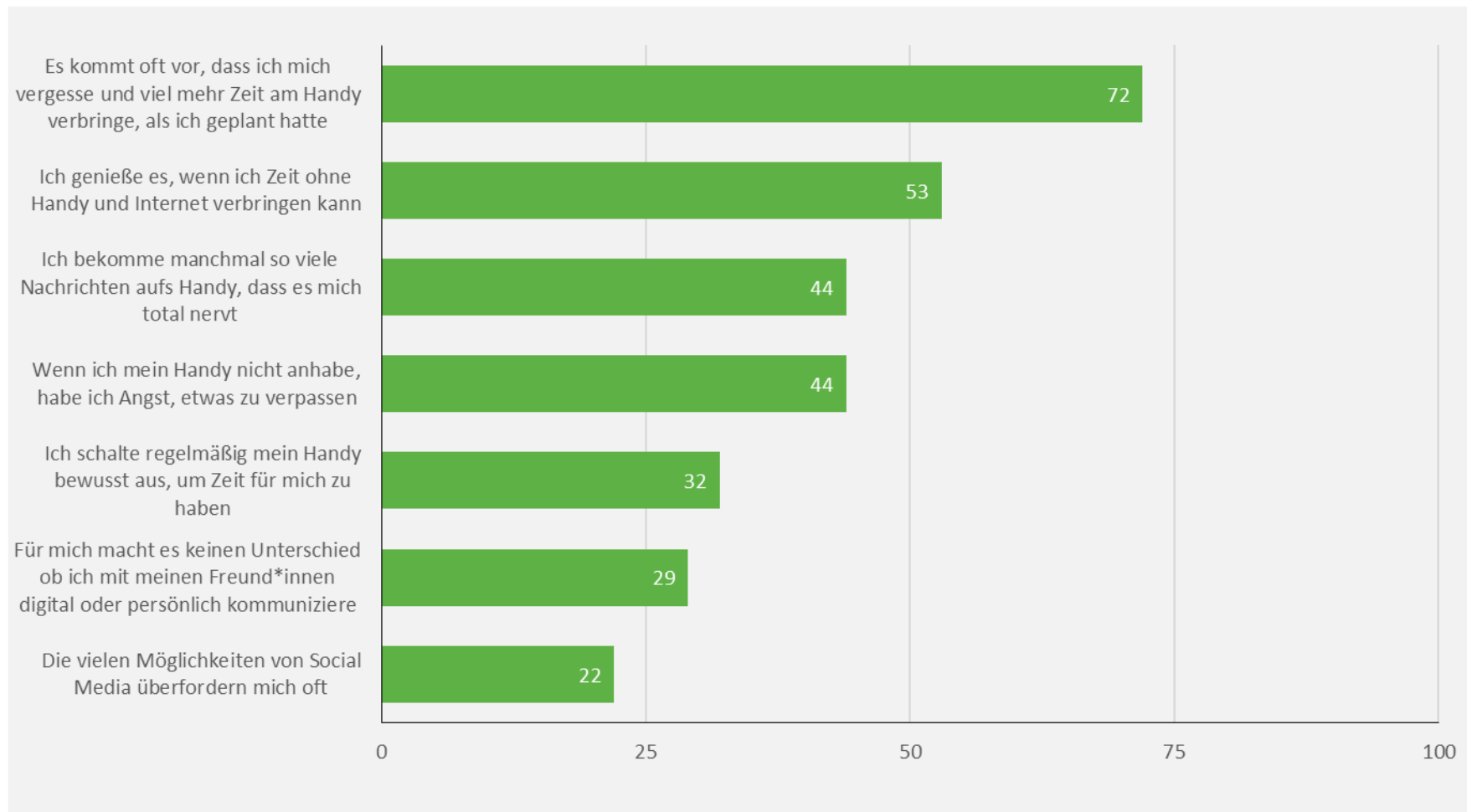
	12-13 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-19 Jahre
Rang 1	„Minecraft“ 29%	„Minecraft“ 17%	„Minecraft“ 17%	„Minecraft“ 12%
Rang 2	„Fortnite“ 15%	„FIFA“ 15%	„Call of Duty“ 11%	„Call of Duty“ 11%
Rang 3	„FIFA“ 11%	„Fortnite“ 12%	„FIFA/GTA – Grand Theft Auto“ 10%	„FIFA“ 10%

	Haupt-/Realschule	Gymnasium
Rang 1	„Minecraft“ 19%	„Minecraft“ 20%
Rang 2	„FIFA“ 14%	„FIFA“ 11%
Rang 3	„GTA - Grand Theft Auto“ 11%	„Call of Duty“ 8%

Quelle: JIM 2021, Angaben in Prozent, Basis: Nutzer*innen von Computer-, Konsolen-, Tablet-, Smartphonespielen, n=1.093

Überdruss digitaler Kommunikation 2021

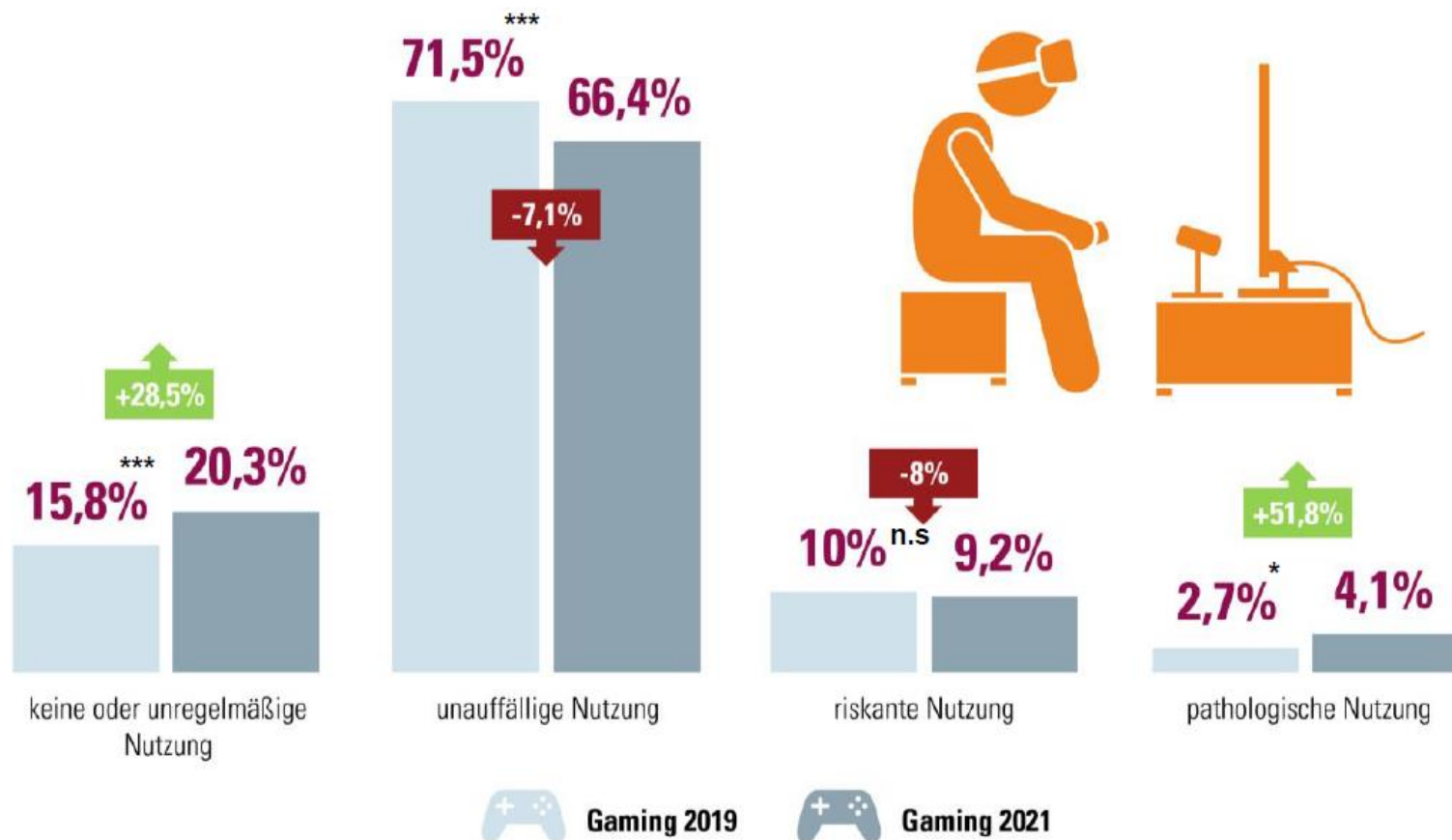
- stimme voll und ganz/weitgehend zu -



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

Prävalenzen laut ICD-11

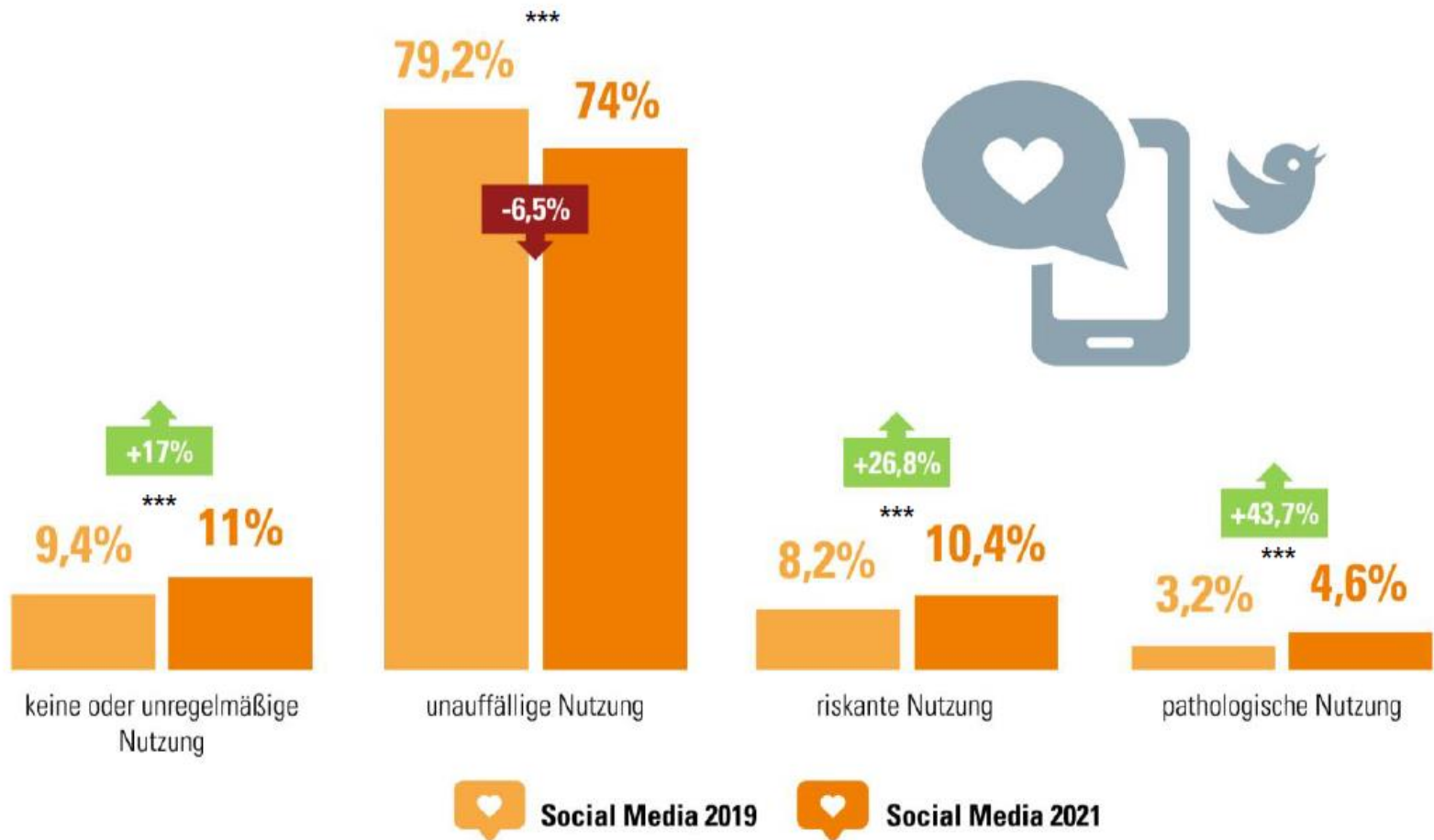
Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



Prävalenzen laut ICD-11



Prävalenzen der Nutzungsmuster nach ICD-11: Erhebungen September 2019 und Mai 2021



Kriterien nach DSM-V

Internet-Gaming-Disorder (Forschungsdiagnose)



- gedankliche Eingenommenheit
- Entzugssymptomatik
- Toleranzentwicklung
- emotionsregulative Aspekte
- Verlust des Interesses an anderen Dingen
- Fortführung trotz Kenntnis eigener Problemlage
- tatsächliches Ausmaß der Nutzungsdauer wird nicht benannt
- erfolglose Abstinenzversuche / Kontrollverlust
- Gefährdung von Beziehungen, Arbeitsstelle etc.

ICD-11 International Classification of Diseases der WHO

Punkt 6D11 Computerspielsucht



Diese Störung wird als "Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten ('Digitales Spielen oder Videospiele')" bezeichnet,

Drei Kriterien erfüllen:

- **Mangel an Selbstkontrolle darüber, wann und wie häufig gespielt wird,**
- **Die Priorisierung des Spielens über Lebensinteressen,**
- **Die Unfähigkeit das Spielen einzustellen, selbst wenn es schon negative Konsequenzen hatte.**

Um diese Diagnose zu stellen, muss dieses Verhalten über 12 Monate vorliegen.

Beispiele für Diagnoseinstrumente: CIUS, AICA-SKI:IBS

Prävalenz



PINTA Studie (2013):

- 560.000 Menschen
- zwischen 14 – 65 Jahren
- 1 % der deutschen Bevölkerung sind internetabhängig

Drogenaffinitätsstudie der BZgA (2019)

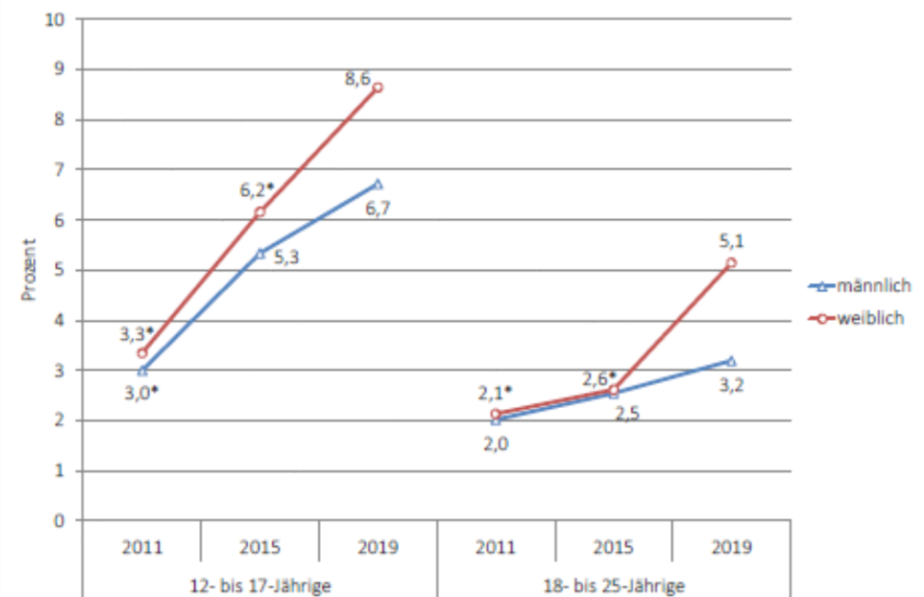
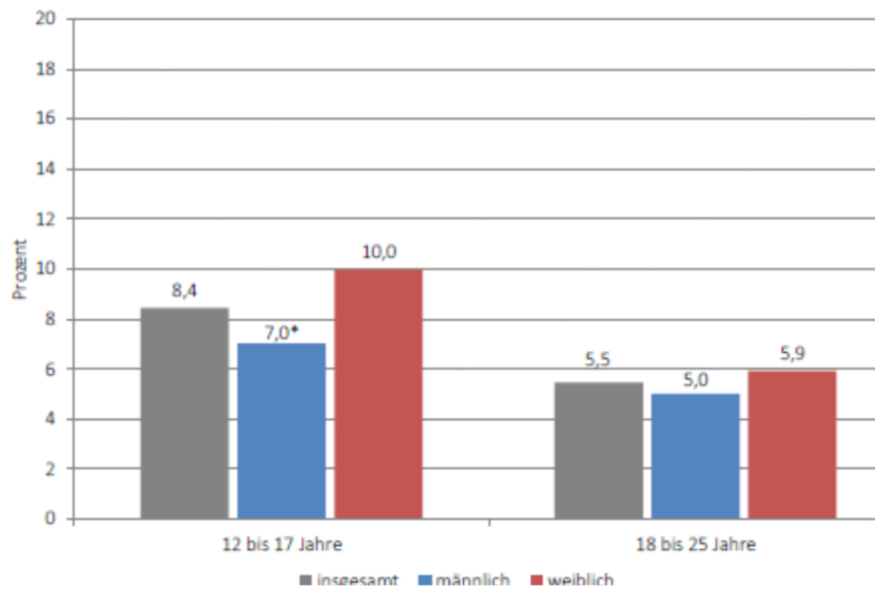
- 8,4% der 12 bis 17-Jährigen haben eine computerspiel- und internetbezogene Störung
- 5,5% der 18 bis 25-Jährigen
- problematische Nutzung: 30,8% (12-17); 21,9% (18-25)
- Grundlage: Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

Suchtberatung Sachsen 2021

- 2,4% bei 23.930 Klient*innen (583 davon 10 stationär vermittelt)

Wen betrifft es?

Drogenaffinitätsstudie 2019



Risikofaktoren



- Flucht aus der Realität
- Kompensation (Stress, Leere, Langeweile etc.)
- ständige Verfügbarkeit
- unklare Regeln zu Hause
- Komorbidität
- Arbeitslosigkeit, Schulprobleme
- junges Alter / Pubertät
- Persönlichkeitsmerkmale

Risikofaktoren Computerspiele



- Belohnungsanreize
- Verlust des Ansehens bei längeren Pausen
- unendliche Levels bzw. Notwendigkeit zu spielen
- In-App-Käufe
- gezielte Werbung mit „Suchtfaktor“ bei jugendlicher Zielgruppe

Risikofaktoren soziale Netzwerke



- idealisierte Selbstdarstellung
- Belohnung durch Aufmerksamkeit
- Selbstwerterhöhung
- Angst, etwas zu verpassen (FOMO)
- ständige Erreichbarkeit

Bereiche problematischer Nutzung



Online-(Rollen)-Spiele / Browsergames

Soziale Netzwerke /

Virtuelle Beziehungen

Zwanghaftes Sammeln von

Informationen / Recherche

Streamingdienste

Pornografische Inhalte

Das Spiel



„Spiel kann grundlegend als jene Tätigkeit, die aus Freude an ihr selbst geschieht verstanden werden.

Spiel bedeutet immer auch Entfaltung.
(frei, flexibel, überraschend, beweglich und lebendig)

Spiel benötigt aber dazu Räume, die vom Ernstcharakter der realen Welt weitgehend entlastet sind.
Spielräume sind Möglichkeitsräume.“

Wesentlich für das Spiel ist:

- Revidierbarkeit / Wiederholung
- Proberäume / sich ausprobieren
- Als-Ob-Situationen = Spiel ist „virtuell“

(Dr. Geisler, Institut für Computerspiel)

PC bzw. Konsolenspiele



„Ein Spieler sucht sich das Spiel aus, das zu ihm passt.“

Eine kleine Genre-Kunde:

Actionspiele – Ego-Shooter, Third-Person-Shooter,
Geschicklichkeitsspiel, Tanzspiel, Jump ‘n’ Run

Abenteuerspiele – Action-Adventure, Action-Rollenspiel, Adventure,
Rollenspiel, Survival-Horror

Simulationen – Flugsimulation, Lebenssimulation,
Marinesimulation, Autosimulation, Weltraumsimulation,
Wirtschaftssimulation

Strategiespiele – Aufbaustrategie, Echtzeitstrategie, rundenbasiertes
Strategiespiel, Wirtschaftssimulation

Sportspiele – Fußballspiel, Eishockey, Reiten, Leichtathletik,
Rennsport

Sonstige Spiele – bspw. s. g. Genre-Mix

Faszination



- hohe Selbstwirksamkeit durch Interaktion
- Anerkennung, Erfolg und Belohnung
- einfache und klare Regeln
- gemeinsames Spielen/miteinander Messen
- Erschaffung von Wunschidentitäten
- Selbstdarstellung und sofortige Rückmeldung
- wichtig für die Teilhabe
- schnelle und günstige Kommunikation

Computerspiel-Abhängigkeit



- erste Variante, die als Krankheitsbild Anerkennung findet
- hauptsächlich junge Männer, aber auch zunehmend junge Frauen
- negative Erfahrungen in der realen Welt, dadurch Flucht in die „bessere“ virtuelle Welt
- Misserfolge und wenig Selbstwertgefühl im Alltag, stehen dem Helden im Spiel gegenüber

Computerspiel-Abhängigkeit



derzeitige Diskussion:

- keine grundlegende Pathologisierung der Nutzergruppe
- Abgrenzung zwischen den Nutzungsformen als aufsteigende Phasen
 - exzessiv
 - problematisch / funktional
 - **computerspiel- und internetbezogene Störung**
- Umgang mit dem Jahr 2020 in Studien

Schulden bei kostenfreien Spielen?



- In-App-Käufe
- Pakete
- Materialien zur Beschleunigung
- VIP-Mitgliedschaft als Abo
- Exklusive Elemente
- „Geschenke“ an Gilden oder Freunde
- Gewährleistung der Spielbarkeit (Pay to win; „Pay to play“)

Abhängigkeit von sozialen Netzwerken



- Form lange Zeit umstritten, aber ein großer Teil erfüllt die Kriterien
- vor allem Mädchen und junge Frauen
- kommen im Hilfesystem kaum an
- virtuelle Gemeinschaft als Ersatz für reale Begegnung, da Angst vor direktem Kontakt besteht
- Phänomen FOMO (Fear of missing out)

Probleme und Risiken sozialer Netzwerke



- ursprünglicher Nutzen: Kontakte erweitern, aufrecht erhalten, Freizeit organisieren
- aktuell im Vordergrund: geschönte Selbstdarstellung, Anerkennung und Bestätigung
- Reduktion von Bewertungsängsten
- Identitätsexperimente

Probleme und Risiken sozialer Netzwerke



- sichere soziale Distanz vs. Intimität
- Einfluss auf körpereigenes Belohnungssystem
- aktive Teilnahme = positive Rückmeldung
- schwache Bindung zu „Freunden“, was durch noch mehr Kontakte kompensiert wird
- ABER: Außenseiterrolle, wenn man im sozialen Netzwerk kein „Real Life“ vorzeigen kann

Folgen exzessiver Internetnutzung



- sozial
- körperlich
- Leistung

Behandlung



- angestrebtes Ziel: medienkompetenter Umgang mit PC/Internet im Alltag und Beruf
- exzessives Verhaltensmuster → vollständige Auszeit
- starke Widerstände des Patienten möglich
→ Verlustängste durch Trennung vom Medium
- dauerhafte Trennung der zentralen Nutzform
notwendig bei krankhafter Nutzung

Behandlung - Ampelmodell



- Orientiert sich nicht am Abstinenzprinzip
- Ziel: Erlernen eines kompetenten und funktionalen Umgangs mit dem Medium für Beruf und Alltag



- Tabubereich, erfordert vollständigen Verzicht
- gefährlicher Bereich, Tätigkeiten mit besonderer Vorsicht
- ungefährlicher Bereich

Möglichkeiten der (Verhältnis-)Prävention



- externe Beschränkungen
- Selbstbeschränkung
- Produktgestaltung
- Werbebeschränkungen
- Regelungen zum Konsumumfeld

Alterskennzeichnungen

FSK



USK



www.spieleratgeber-nrw.de

www.spielbar.de

www.grenzenlos-spielen.de

www.app-geprueft.net

Suchtprävention



Speziell im Bereich Verhaltensprävention:


- regt zu einer kompetenten Mediennutzung an (Inhalt + Zeit)
- Reflexion über die Motivation der Nutzung
- klärt über Mechanismen in digitalen Angeboten auf (Erhöhung der Bindung, Kontrollfähigkeit ...)
- vermittelt eine gesunde Balance zwischen digitalen Aktivitäten und anderen Bereichen

konkrete Ziele der Suchtprävention



- erhöhen der Kenntnis über negative Folgen exzessiver Nutzung in der Zielgruppe
- Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderung zur eigenen Nutzung
- Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens
- Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall


EU-Initiative Klicksafe



Sitemap | Kontakt | Impressum | Datenschutz | Presse

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

Home Themen Service Materialien Spots Über klicksafe

klicksafe bei:   

English | руском | Türkçe | عربي

Newsletter abonnieren

E-Mail-Adresse **Abonnieren**

[» Informationen & Archiv](#)

klicksafe aktuell 1/8



WhatsApp-Videos

Neuer klicksafe Erklärfilm

WhatsApp Probleme

[» Weiterlesen](#)

[» Download und Bestellen](#)



Elternabende Internet + Handy

[» Weiterlesen](#)


[» klicksafe informiert](#)

1 Privatsphärenschutz durch richtige Einstellungen in Facebook

[» Weiterlesen](#)

2 Elternratgeber "Smart mobil?!" - Smartphones und Apps

[» Weiterlesen](#)

Suchbegriff **Suchen**  

News **Termine** 

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](#)

klicksafe für 

Kampagne „Ins Netz gehen“ - Jugendportal

Gesunde Mediennutzung: Tipp

https://www.ins-netz-gehen.de

Kontrast Gebärdensprache Leichte Sprache [Login zur Online-Beratung](#)

Ins **NETZ** gehen

« »

Net-Piloten
So kannst du dabei sein

● ● ● ●

Slider pausieren

Startseite

Wie nutzt du Videospiele, Smartphone und Co.?

Kampagne „Ins Netz gehen“ - Erwachsenenportal

Für Multiplikatoren: Mediennutzung

https://www.ins-netz-gehen.info

Leichte Sprache Gebärdensprache Kontrast

Ins NETZ gehen BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Login E-Mail-Beratung Suche

Start Eltern Lehrkräfte Fachkräfte Net-Piloten Beratung & Hilfe Glossar

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen

Informationen, Hilfe und Beratung für Eltern, Lehrkräfte und Fachpersonal

Angesichts der zahlreichen digitalen Möglichkeiten ist die Medienerziehung heutzutage mit verschiedenen Herausforderungen verbunden. Um Ihnen bei dieser Aufgabe Unterstützung anzubieten, steht auf diesem Portal ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot zur digitalen Medienwelt und der verantwortungsvollen Mediennutzung zur Verfügung. Zudem können Sie auf Ressourcen wie die Beratungsstellendatenbank oder die E-Mail-Beratung zurückgreifen, um sich in individuellen Fällen professionellen Rat einzuholen.

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen

Medien - Chancen



Medien zu nutzen ...

- dient der:
 - Information,
 - Unterhaltung,
 - Entspannung und
 - Kommunikation
- erleichtert Arbeitsprozesse (Arbeitswelt)
- bietet eine breite Palette zusätzlicher Betätigungen in der Freizeit